

Ova knjiga obrađuje često zapostavljen dio tijela. Taj dio ne smijemo smatrati nečim samo po sebi razumljivim. Isplati se tom dijelu tijela posvetiti više pažnje. Naime, svaki organ, svaka žljezda i svaka stanica u našem tijelu ovisi o stanju debelog crijeva.

Dr. Walker vodi svoje čitatelje na putovanje do svakog životno važnog organa u našem tijelu i ukazuje na mogućnost dužeg i zdravijeg života.

Knjiga odgovara na pitanja kao što su:

Jesu li otpadne tvari opasne? Može li zdravo debelo crijevo spriječiti srčani udar? Ovisi li osjetilo vida o stanju zdravog crijeva? Kakve li to užasne posljedice ima "kolostomija" (operacija debelog crijeva kojom se stvara umjetni otvor kako bi se omogućilo izlučivanje izmetina kad je onemogućeno prirodno pražnjenje)?

Oprez ili predobrana su itekako važni - ali je tegobe, kao što su začepljenje, umor, slabovidnost, nagluhost, astma, bolest prostate, prehlada, alergije, mučne glavobolje, teško disanje, probavne smetnje, napuhlost, trbušne bolesti, kolitis, želučani poremećaji, bolesna štitnjača, dijabetes i brojne druge, moguće liječiti ili barem ublažavati.

"Vi možete ponovno zadobiti vitalnost svoje mladosti, budući da se ključ dinamičnog života krije u zdravom debelom crijevu".

Dr. Norman W. Walker

ISBN 953-208-230-1

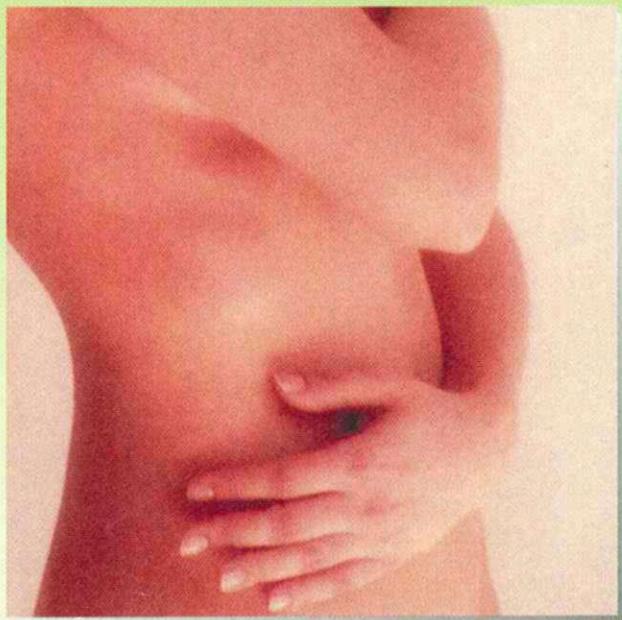


9 7 8 9 5 3 2 0 8 2 3 0 2

DR. NORMAN W. WALKER • Zdrava probava bez začepljenja



DR. NORMAN W. WALKER



**Zdrava probava
bez začepljenja**
Nova vitalnost i zdravlje

DR. NORMAN W. WALKER

ZDRAVA PROBAVA BEZ ZA EPLJENJA

Ključno vitalnog i sjajnog zdravlja

Naziv njema kog prijevoda
DARMGESUNDHEIT OHNE VERSTOPFUNG
Der Schliissel ftir eine vitale und
strahlende Gesundheit

Njema ki izdava
WALDHAUSEN VERLAG IN DER
NATURA VIVA VERLAGS GmbH,
71256 WEIL DER STADT

Sadržaj

Predgovor	
Marilyn und Harvey Diamond	11
Manfred G. Langer	13
Donald S. Woodside	15
1. poglavlje	
Zdrava crijeva – ključ zdravlja	17
U crijevima stanuje smrt	18
Vaše debelo crijevo i vaša prehrana	20
Debelo crijevo – pročistač tijela	22
2. poglavlje	
Začepljenje – najveći neprijatelj vašeg tijela	24
Što je začepljenje?	24
Začepljenje otežava rad crijeva	25
Posve nepotreban boravak u bolnici	28
3. poglavlje	
Terapija pomoću debelog crijeva	30
Što je ispiranje crijeva?	30
Što je proljev?	36

Čistila, sredstva za izlučivanje	38
Pripazite na svoje debelo crijevo	39
Zdravo debelo crijevo – životna zadaća	40
 4. poglavlje	
Hipotalamus: kontrolna stanica vašeg tijela	43
Što su kozmička strujanja?	44
Epifiza	48
Vaš hipotalamus je uvijek budan	49
Hipofiza	51
 5. poglavlje	
Sačuvajte bistru glavu	58
Vaše oči	58
Uši i ušne tegobe	63
Astma i katar nosa	68
Hunjavica	70
Krajnici: trebamo li ih zadržati?	73
Bolovi u vratu	83
Kralježnica i njen sustav raspodjele	85
 6. poglavlje	
Prsni koš – životno središte vašeg tijela	92
Dušnik	92
Jednjak	95
Bronhiji i pluća	97
Štitnjača	101
Timus ili prsna žlijezda	105

Srce	112
Ošit ili poprečnica	117
 7. poglavlje	
Središnji dio probave	120
Želudac	120
Pilorus ili mišićni zatvarač želuca	126
Jetra	127
Žučni mjehur	132
Gušterića	135
Slezena	138
Apendiks ili crvuljak	140
Nadbubrežna žlijezda	145
 8. poglavlje	
Spolni organi i njihov utjecaj na debelo crijevo	149
Muški spolni organi:	150
Testisi	151
Prostata	153
Ženski spolni organi:	155
Maternica	156
Mliječne žlijezde	160
 9. poglavlje	
Centar za filtriranje i izlučivanje	166
Bubrezi	166
Mokraćni mjehur	171

10. poglavlje	
Vezivno tkivo i vitamin C	174
11. poglavlje	
Posljedice oštećenog debelog crijeva	178
O autoru	186
Literatura	194
Predmetno kazalo	195

Ilustracije

Glava, prsa, donji dio trbuha	19
Normalno debelo crijevo	26
Hipotalamus	45
Važne žlijezde i središta u tijelu i vratu	50
Hipofiza	53
Slijepo crijevo	56
Oči	59
Uho (presjek)	64
Uho	65
Krajnici	74
Kralježnica	86
Kralježnica / mozak	87
Bronhiji i pluća	94

Štitnjača	101
Prsna žlijezda	108
Srce	112
Želudac	123
Jetra	128
Žučni mjehur	133
Gušterića	137
Slezena	139
Apendiks	141
Testisi	151
Maternica	156
Mliječne žlijezde	162
Debelo crijevo 36-godišnje žene	163
Nadbubrežna žlijezda, bubrezi i mjehur	169
Poremećeno debelo crijevo	183
Ispiranje crijeva	184
Terapija pomoću debelog crijeva	188
Endokrine žlijezde	190
Terapija pomoću refleksivne zone stopala	192

Predgovor

Harvey i Marilyn Diamond

Kod svakog dostignu a sudjelovao je velik broj ljudi koji su svoje znanje i spoznaje dijelili s drugima i na taj na in doprinijeli poboljšanju svijeta i života. Ponekad su takvi ljudi postigli svjetsku slavu i priznanje za svoj doprinos ve za života, kao slavne oso-be. Drugi su svoj doprinos provodili u tišini i ostali tijekom itavog života relativno nepoznati. Ali su zato poslije smrti, zahvaljuju i velikom zna enju njihove zasluge, postali slavni za ovje anstvo. Takav ovjek bio je *dr. Norman W. Walker*.

Gotovo punih osamdeset godina dr. Walker bavio se istraživanjem o tome kako je mogu e voditi dug, zdrav, produktivan život. Njegova sposobnost da tu katkada jako zamršenu temu prikazuje pomo u vrlo jednostavnih pravila života, što ih milijuni ljudi lako shva aju i rado prihva aju, donijela je njegovu imenu i njegovim knjigama svjetsku slavu.

Imali smo veliku sre u što smo s dr. Walkerom mogli pismeno korespondirati. Njegove rije i bile su uvi-jek pune ljubavi, razumijevanja i iste, nimalo

komplikirane brige o zdravlju, koje mu nikad nije nedostajalo i koja bi u drugima budila samopouzdanje.

Njegove knjige imaju svoje stalno mjesto u našoj biblioteci i esto nam služe kao izvor nadahnu a i novih spoznaja.

Dr. Walker je davno prije negoli je rasprava o zdravoj prehrani postala omiljenom temom preporu ivao svojim itateljima prehranu s vrlo malo ili ak nimalo mesa i mlije nih proizvoda, stavljaju i glavno težiše na višestruko vrijedne namirnice od svježeg vo a i povr a. Danas je prehrana pomo u sokova od svježeg vo a i povr a, osobito u SAD-u, "posljednji krik mode". Dr. Walker je ve prije pola stolje a ukazivao na brojne prednosti koje sa sobom donosi probava sokova od svježeg vo a i povr a.

Uspjeh ostavlja za sobom tragove! O tome nema nikakve sumnje. Svaki ovjek može uspjeti, ako je svjestan snage koja se krije u njemu.

Dr. Walker bio je najbolji primjer životne jednostavnosti i otvorenosti, uvijek aktivan i pun entuzijazma. Volio je raditi u svome vrtu. S velikom radoš u obra ivao je vrtne gredice svakodnevno, sve do svoje smrti koja gaje zatekla smirena i bez bolova, na spanjanju. Živio je 116 godina! Doista, uspjeh ostavlja za sobom tragove!

Predgovor

Manfred G. Langer

Dr. Walker bio je jedan od najznamenitijih lije nika za zdravlje i stru njaka za prehranu u SAD-u. Njegove knjige bile su uzor mnogim lije nicipima, istraživa ima i autorima. ak su i Harvey i Marilyn Diamond, autori bestselera "*Sposoban za život*" koristili iskustva dr. Walkera u svojim studijama o prehrani.

Dr. Walker bio je jedan od pionira koji je ukazivao na veliko zna enje što ga sokovi od vo a i povr a imaju za ovjekovo zdravlje. Svojim brojnim publikacijama bitno je pridonio tome da se danas u svakom ameri kom doma instvu piju velike koli ine sokova. Nažalost, u ve ini slu ajeva radi se o pasteriziranim tvorni kim sokovima, a ne o svježe pripremljenim doma im napitcima iz vo a i povr a.

Knjige dr. Walkera tako su temeljite i sadržajno bogate da bi ih trebao pro itati svaki ovjek kojem je imalo stalo do vlastita zdravlja. Stoga smo preveli i objavili itav niz njegovih knjiga. Evo najvažnijih naslova:

"Sjajno zdravlje"

"Voda i vaše zdravlje "

"Dnevno svježa salata održava vaše zdravlje"

"Sokovi od svježeg vo a i povr a"

"Zdrava probava bez za epljenja"

"I vi možete postati puno mladi"

"Povratak prirodi"

"Samokontrola tjelesne težine"

Svoju zadnju knjigu dr. Walker je napisao u 113. godini života. I poslije stotog rođendana obavljao je poslove u kući i vrtu, te se još uvijek vozio na biciklu. Bio je posve svjestan svojih moći i sposobnosti sve do smrti u 116. godini.

Dr. Walker nadživio je svoje kritike i podrugljivce. Danas slovi kao preteča svih zagovaratelja prirodnog i zdravog načina života.

Predgovor

Donald S. Woodside

Vi ne morate svoje zdravlje povezivati sa svojom starošću. Preko sedamdeset godina dokazivao je dr. filozofije Norman W. Walker svojim istraživanjem injenicu da zdravlje i dug život mogu i u ruku pod ruku. Stručnjaci za prehranu i medicinski istraživači i današnjice tek sada otkrivaju istine koje je dr. Walker poznavao i o njima pisao tijekom dvadesetog stoljeća. Dr. Walker bio je sam najbolji dokaz da se ispravnom prehranom, duševnim zdravljem i mudrim njegovanjem tijela može postići i znatno duži i zdraviji život.

Svake godine itamo o nekoj novoj dijeti, "lijeku za sve", novoj "nadopuni prehrane", ili o nekom revolucionarnom programu vježbi koje mogu spasiti naš život. Program dr. Walkera doista je jedinstven; ne primjenjuje promidžbene natuknice kao što su "udo", "kona no rješenje", "revolucionarno otkriće" - te mu natuknice naprosto ne trebaju!

Na početku dvadesetog stoljeća dr. Walker u Londonu proučavati način kako bismo mogli duže i zdravije živjeti. Kao mlađi oživjak preopteretio se obavezama i ozbiljno se razbolio. Budući da nije mogao prihvati loše zdravlje i bole-

sno tijelo, dr. Walker je po eo sam sebe lije iti. Punih 70 godina bavio se istraživanjem ovjekove sposobnosti da svoj život produži, a tijelo oslobodi od svake bolesti.

Godine 1910. osnovao je dr. Walker Norwalk-laboratorij za fiziologiju prehrane i znanstvena istraživanja u New Yorku, te po eo s doprinosima za ostvarivanje znatno dužeg i aktivnijeg života. Jedan od velikih doprinosa bilo je otkriće terapeustkih vrijednosti sokova od svježeg voća i povrća, a 1930. otkrio je i prvi sokovnik.

Naklada knjiga dr. Walkera prešla je granicu od tri milijuna.

Mi vjerujemo da je dr. Walker bio svjetski vodeći stručnjak za prehranu; njegovi doprinosi stoje vam na raspolaganju u njegovim knjigama.

Prvo poglavlje

ZDRAVA CRIJEVA - KLJUČ ZDRAVLJA

Dobro pripazite na svoje tijelo! Vaše tijelo je kuća u kojoj živate. Baš kao i kuća u kojoj stanujete. Vašo kuhinju ili stanu potrebno je u najmanju ruku redovno održavanje, u protivnom može doći do prokišnjavanja krova, do zaapljenja vodovodnih cijevi, do pojave mravi na podu ili crvotice u namještaju, a tijekom vremena može doći i do mnogih drugih manjih oštećenja. Slijedeće događaje s vašim tijelom. Sve funkcije i sve aktivnosti tijela - tjelesne, duševne ili duhovne - ovise danju i noću o našem unutarnjem i vanjskom «njegovanju tijela».

Vrsta i kvaliteta hrane koju jedete od vitalnog je značenja. Dobra prehrana ne samo da regenerira stanice i tkivo tijela, već utječe na procese izlučivanja pomoći u kojih se iz tijela odstranjuju otpadne tvari i štetni sastojci, kako bi se izbjeglo njihovo rastvaranje

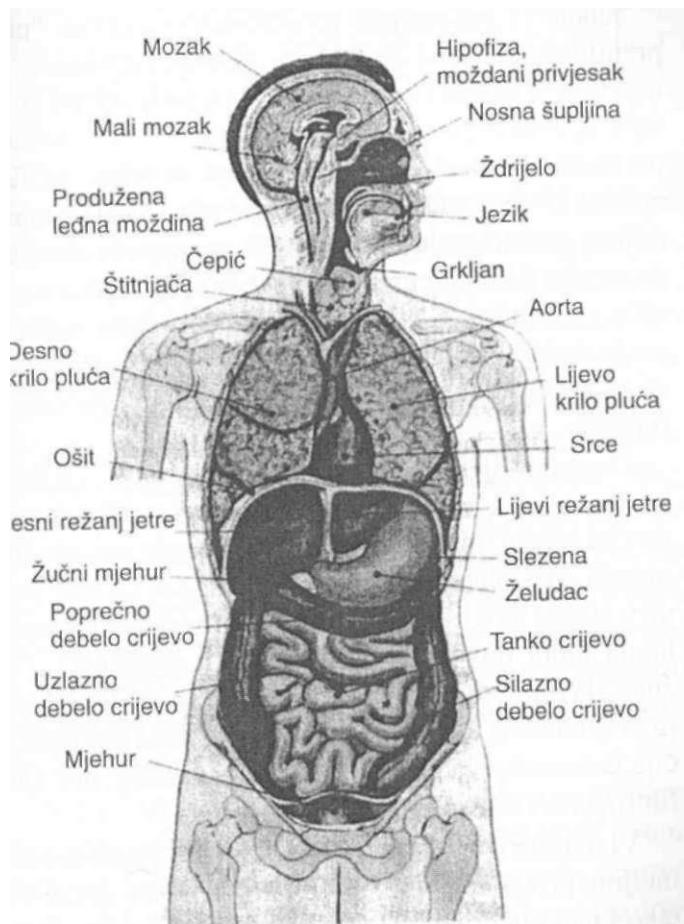
u obliku vrenja i truljenja u samom tijelu. Po inju li se otpadne tvari nagomilavati u tijelu, nemoguće je postići i dinamičko stanje zdravlja.

Izlučivanje neprobavljene hrane i ostalih otpadnih tvari nije ništa manje važno od dobre probave i ispravnog uzimanja hrane, jer u slučaju nagomilavanja i nepravovremenog izlučivanja otpadnih tvari iz našeg tijela dolazi neizbjegljivo do pojave toksemije ili trovanja krvi. Većina ljudi ne zna da otpadne tvari koje se redovno ne izlučuju iz tijela stvaraju u debelom crijevu takvo vrenje i truljenje koje dovodi do latentnog osjećanja nelagode.

U crijevima stanuje smrt

Ovo nije tek umjesna fraza, nego stvarnost. Bio sam još vrlo mlad kad sam postao svjestan od kakvog je značenja problem crijeva. Bio sam u posjetu kod tete u Škotskoj. Jednog jutra iznenada se po cijeloj kući prošudio užasan krik iz dnevne sobe. Na podu se od silnih bolova grijala moja sestričina. Liječnik, kojega su odmah pozvali, objasnio je kako se tu najvjerojatnije radi o upali slijepog crijeva. Smjestila je u pratnji liječnika bila odvezena u bolnicu; i tu je nakon nekoliko sati umrla. Stari liječnik rekao je da ne zna zašto bi se apendiks (nastavak slijepog crijeva) rasprsnuo. Od tog dana nadalje probavni trakt postao je glavnim predmetom mojih dugogodišnjih istraživanja.

Glava, prsa i trbušna šupljina



Slika 1.

Debelo crijevo i prehrana

Jedete li industrijski proizvedene ili doma "pri-premljene", pe ene ili kuhane, živežne namirnice, te neprirodan škrob i še er, uz pretjeranu koli inu soli, vaše debelo crijevo ne može ispravno funkcionirati, pa makar dnevno obavljali dvaput ili triput veliku nuždu! Umjesto da živci, miši i, stanice i tkivo samih crijeva posreduju hranu, naprijed spomenute živežne namirnice ne mogu prehraniti debelo crijevo i ono sve više izgladnjuje. Tako izgladnjelo debelo crijevo može doduše propustiti znatnu koli inu fekalne mase, ali je nesposobno za reguliranje probavnih procesa i funkcija.

Ovje je tijelo mora uzimati hranu da bi živjelo. Stanice i tkiva iz kojih je sastavljeno nisu ništa drugo do živi organizmi koji posjeduju ogromnu snagu odupiranja, elasti nosti i regeneriranja. Da bi se naše stanice i tkivo mogli ponovno oporaviti i oja ati, njihova hrana mora biti sastavljena od živih elemenata, što zna i da mora sadržavati živežne namirnice koje imaju životonosna svojstva. Postoje i živežne namirnice ija je osnovna zada a omogu iti izlu ivanje dotrajalih stanica i tkiva.

Vlaknaste tvari, koje su vrlo važne za pravilnu i temeljitu probavu hrane, potrebne su kako debelom tako i tankom crijevu. Te vlaknaste tvari morale bi se dakako sastojati iz vlakana **sirovih** živežnih namirnica. Dok se ta vlakna kre u kroz tanko crijevo, ona se,

slikovito re eno, "pune" i u takvom stanju su vrlo korisna za djelovanje u pojedinim predjelima crijeva. Debalo crijevo ne samo da preuzima ostatak neprobavljenog dijela naše hrane, ve se posve prilago ava vlaknastim tvarima u hrani; oslanja se na njih i koristi ih kao "metlu za crijeva".

Ako su mineralne tvari, sadržane u živežnim namirnicama, pomiješane s uljem i masno om, ne mogu ih probavni organi pravilno obraditi, te one dospijevaju kao otpad iz tankog u debelo crijevo. Osim toga, tijelo se mora preko debelog crijeva oslobođiti odre ene koli ine otpada u obliku dotrajalih stanica i tkiva. Dok hrana putuje tijelom, ostavljaju živežne namirnice na unutarnjim stijenkama debelog crijeva premaz od sluzi sli an prljavštini na nekom zidu. Tijekom vremena taj premaz postaje sve debljim, tako da se unutrašnjost crijeva svela na malu rupicu. Živežne namirnice koje se na taj na in izlu uju sadrže u sebi neprobavljenu hranu od koje tijelo nema gotovo nikakve koristi. Posljedica svega toga je izgladnjelost koje mi uop e nismo svjesni, izgladnjelost koja je uzrok preranog starenja i senilnosti.

Naša današnja "civilizacija" temelji se uglavnom na financijskoj dobiti. U samoj financijskoj dobiti nema u biti ni eg lošeg. Me utim, ako se ona ostvaruje na uštrb našeg zdravlja, onda je to sasvim nešto drugo. Prenatrpavamo li svoje tijelo "mrtvom" hranom, te istovremeno ne posve ujemo nimalo pažnje redov-

nom i pravilnom izluivanju otpadnih tvari, mi se ne posredno izlažemo raznim bolestima.

Debelo crijevo - pro ista tijela

Debelo crijevo je prirodni rasadnik bakterija. Svrha i zada u tih bakterija sastoji se ponajprije u spreavanju nastajanja toksičnih stanja u debelom crijevu. Neutraliziraju i oslobađaju debelo crijevo od svih otrova. Pa ipak, moramo znati da postoje dvije vrste tih bakterija, jedne su zdrave, takozvani kolibaci ili "strvinoždera i", a druge su patogene iine ovjeka bolesnim. U zdravom debelom crijevu zdrave bakterije ili "strvinoždera i" drže pod kontrolom patogene bakterije. Međutim, ako u debelom crijevu dođe do prevelikog vrenja i truljenja, uslijed nedovoljnog pražnjenja stolice i otpadnih tvari, mogu se patogene bakterije razmnožiti, a posljedica tog razmnožavanja su razne bolesti. Otpadne tvari moraju se bezuvjetno odstraniti iz tijela, zato je debelo crijevo opremljeno vrlo djelotvornim sustavom izluivanja. Njegova «djelotvomost» ovisi o ispravnom i nesmetanom radu, prilagođenom vašoj tjelesnoj konstituciji.

Najbolja hrana nije ništa bolja od najgore, ako je debelo crijevo, taj pro ista tijela, za epljeni otpadnim tvarima. Jedemo li dva, tri ili više obroka na dan, gotovo je nemoguće da se u debelom crijevu ne bi nakupilo barem malo otpada u obliku neprobavljenih

namirnica i suvišnih sastojaka probavljene hrane. Osim toga, u debelom crijevu ne skuplja se samo otpad od hrane, već se skupljaju milijuni dotrajalih i odumrlih stanica i tkiva. Te stanice i tkivo su zapravo mrtva bjelančevina. Uslijed vrenja i truljenja postaju jako otrovne. Zacijselo vam je dobro poznat odvratni miris koji se širi iz tijela neke ubijene životinje ije se truplo počelo raspadati. Stanice i tkivo u tijelu podliježu sličnom raspadanju, ako ovjek ne vodi brigu o debelom crijevu te se u njemu zadržavaju duže nego stoje potrebno.

Osnovna svrha debelog crijeva kao organa za izluivanje sastoji se u tome da iz svih dijelova tijela skuplja otpadne tvari, koje podliježu vrenju i truljenju, te ih pomoći u miši ne peristaltike odstranjuje iz tijela. Jednostavno rečeno, debelo crijevo je pro ista tijela. Prirodni zakoni održavanja i higijene zahtijevaju da se taj pro ista redovno isti, jer u protivnom prouzroku brojne bolesti i teška oboljenja.

Drugo poglavlje

ZA EPLJENJE - NAJVE I NEPRIJATELJ VAŠEG TIJELA

Sto je za epljenje?

Stru ni naziv je *opstipacija*, latinska rije koja u prijevodu zna i za epljenost, zape enost, nemogu nost ispravnjivanja crijeva, odstranjivanja izmet i na. Biti za epljen zna i da odre ena masa stvrđnutih izmetina u crijevima otežava izlu ivanje. Stanje za epljenosti može postojati i kad vam se ini da imate posve normalnu stolicu - jer ne znate za stvrđnutu izmetinu negdje u crijevima.

Za epljenje je patnja kojoj pripada prvo mjesto, patnja kao temelj svake bolesti; s pravom se smatra po etnim i prvim uzrokom gotovo svakog poreme aja ovje jeg organizma. Za epljenje je naj eš a patnja

"civiliziranog" ovje anstva. Nemogu nost pražnjenja crijeva narušava zdravlje debelog crijeva o kojemu ovisi zdravlje itavog tijela.

Postoje dva uzroka za epljenja. Jedan se sastoji u probavi neprirodnih i rafiniranih živežnih namirnica koje nisu u stanju prehranjivati organe odgovorne za izlu ivanje otpadnih tvari. Drugi uzrok - koji se eš e javlja kod mladih ljudi, ali nije ni kod starijih mnogo rije i - sastoji se u tome da ne odlazimo na veliku nuždu baš svaki put kad osjetimo potrebu za pražnjnjem crijeva.

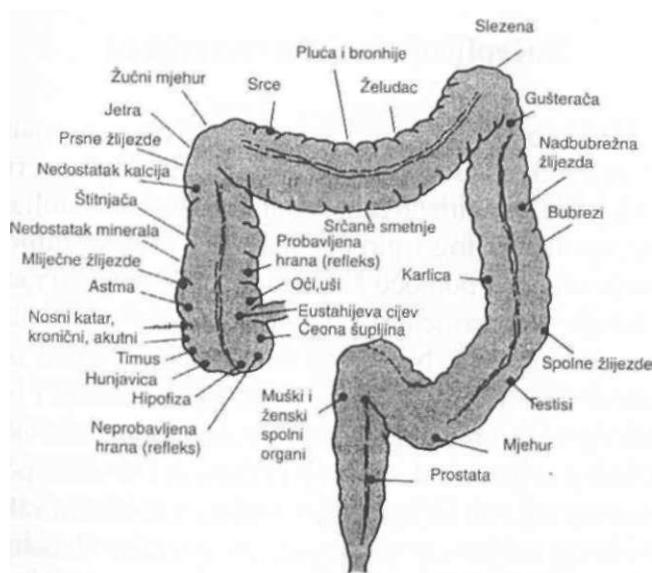
Za epljenje otežava rad crijeva

Kad bi se rješenje problema za epljenja sastojalo samo u tome da se isperu suvišne tvari iz debelog crijeva, ne bi bilo nimalo teško to uraditi. Bio bi dovoljan tretman temeljitog ispiranja crijeva ili klizme (ulijevanja teku ine pomo u katetera u debelo crijevo radi iš enja ili pražnjenja). Me utim, problem nije baš tako jednostavan. Ne sastoji se za epljenje samo od zadržavanja izmetina u crijevima, ve se sastoji i od stalnog nagomilavanja otpadnih tvari u prvoj polovici debelog crijeva, od slijepog crijeva do sredine popre nog crijeva. Slijepo crijevo nalazi se u blizini zakrivenog crijevnog poklopca na po etku debelog crijeva. (Vidi «Slikovni prikaz terapije pomo u debelog crijeva» na kraju knjige).

Stijenke tog dijela crijeva opremljene su vrlo osjetljivim živcima i miši imaju je zada a izazivanje valovite pokretljivosti - poznatije pod nazivom peristaltika - pomo u koje pokre u sadržaj crijeva od slijepog crijeva do mara, odnosno mesta izbacivanja izmetina iz tijela. Radi se o dužini crijeva koja iznosi približno 150 centimetara.

Normalno debelo crijevo

Prstenasti miši i i crijevni džepovi te njihova povezanost s ostalim dijelovima tijela i bolestima



Slika 2.

Osvrnete li se na "Slikovni prikaz terapije pomo u debelog crijeva" na kraju knjige, vidjet ete daje slijepo crijevo dio uzlaznog debelog crijeva koje se nastavlja na tanko crijevo, a mar je dio donjeg dijela debelog crijeva.

Prva polovica debelog crijeva ima glede peristaltike još dvije vrlo važne zada e. Prvo, iz probavnih ostataka koji dolaze iz tankog crijeva mora izvu i sve hranjive tvari koje se mogu iskoristiti, što tanko crijevo nije bilo u stanju u initi. U tu svrhu debelo crijevo odvodnjava hranjivu kašu koja mu dolazi iz tankog crijeva te preko svojih stijenki šalje teku inu i ostale tvari u krv. Hranjive tvari koje se na taj na in primaju od debelog crijeva skupljaju se u krvnim sudovima na stijenkama debelog crijeva i odlaze u jetra na daljnju preradu.

Ukoliko je u debelom crijevu došlo do vrenja i truljenja fekalija, hranjive tvari dospijevaju u krv kao otrovane supstancije. Ono što bi ina e bilo hranjivo, sada povla i za sobom toksemiju ili trovanje krvi (vidi knjigu dr. Johna H. Tildena "S toksemijom zapo inju sve bolesti").

Toksemija nije ništa drugo do otrovano stanje krvi. Otrove proizvode patogene bakterije, zna i bakterije koje izazivaju bolest. Bubuljice su npr. prvi znak da se tijelo nalazi u toksemi nom, otrovanom stanju.

Mnogi ljudi, medicinari i laici, vjeruju da klizma i tretmani ispiranja crijeva uništavaju floru u crijevima, pa i kad se primjenjuju sredstva koja omogu avaju što

bolje i bezbolnije klizanje. Takvo mišljenje je posve pogrešno i nema nikakvog vrstog oslonca. Ako u crijevima dođe do stvrđnjavanja fekalne mase, gotovo je nemoguće da bi sluzave stijenke debelog crijeva normalno radile, budući da žlijezde ne proizvode dovoljno sluzi - sredstva za bolje klizanje - u crijevima. Nedostatak tog sredstva dovodi do sve jačeg zaepljivanja, a to znači da se u crijevima razvija toksemija.

Stvrdnuta fekalija smeta - pa tako i onemoguće širenje sluzi u debelom crijevu i valovitu pokretljivost, nužno potrebnu za izlučivanje, apsorpciju i izmjenu hranjivih tvari u preostalim otpadnim tvarima koje su dospjele iz tankog u debelo crijevo.

Ovajek ne mora biti vrlo dosjetljiv da bi shvatio kako takvo ljepljivo stanje izmetina u debelom crijevu može s unutarnje strane crijeva stvarati premaz koji je po mnogočemu sličan sloju ljepila. O to je da takav premaz, koji znatno otežava funkciranje debelog crijeva, ima štetne posljedice koje dovode do permanentnog trovanja.

Posve nepotreban boravak u bolnici

Prije nekoliko godina nazvao me dobar prijatelj i javio mi da će sljedeći dan otići u bolnicu. "Zašto?", upitah ga. Reče mi da ima za epljenje debelog crijeva i ne može na stolicu. Zadržavanje izmetina i

starih otpadnih tvari može blokirati prolaz kroz debelo crijevo i onemoguće normalnu stolicu. Pitao sam svog prijatelja zašto nije pokušao s ispiranjem crijeva, budući da je poznavao moj program liječenja. "Ah", odgovori mi, "to ne dolazi u obzir. Morao bih putovati 150 km odavde do prve specijalizirane klinike". Recao sam mu da bih osobno radije putovao 1000 kilometara daleko, negoli otišao u bolnicu.

Moj prijatelj me naposljetku poslušao i dao se na 150 kilometara udaljen put te mi tjedan dana kasnije javio telefonski da mu je taj put spasio život. Osjećao se bolje nego ranijih godina, te će uskoro opet otpustiti na dodatne tretmane ispiranja crijeva. To nipošto nije zaseban slučaj; slijedimo slučevima mogao bih ispuniti itavu jednu knjigu.

Moja istraživanja na tom području uvjeravaju me više od biločega da ne treba započeti nikakvu dijagnozu i postupak liječenja, a da se pacijent prethodno ne podvrgne seriji tretmana ispiranja crijeva, kako bi se debelo crijevo posvetilo istilu. Nema tegobe ni bolesti kojoj se nakon serije tretmana ispiranja crijeva ne bi moglo brzo i djelotvorno doći do.

Treće poglavlje

TERAPIJA POMO U DEBELOG CRIJEVA

Sto je ispiranje crijeva?

Kad se na unutarnjim stijenkama debelog crijeva stvori premaz sličan ljepilu, taj se premaz ne može baš lako odstraniti ak ni brojnim i temeljitim ispiranjima. Ukoliko bi se taj sloj pokušao brzo odstraniti, to bi neminovno vodilo do bolnog reagiranja sluznice u debelom crijevu. Kao što se kod odstranjivanja žbuke ili tapeta mora ljepilo najprije temeljito omeštati i natopiti tekućinom, tako valja postupati i s fekalnim premazom u debelom crijevu, nakon čega bi trebala uslijediti normalna, ni im otežavana i djelotvorna stolica.

To se može postići i postupnim ispiranjem crijeva.

Ispiranje crijeva može se obaviti jedino stručnjim i iskusnim poznavanjem stvari. Pitajte liječnika o pre-

prakse, kiropraktičara ili psihoterapeuta jeste li dovoljno osposobljeni za pravilnu primjenu tretmana ispiranja crijeva. Možete se obratiti i Društvu za prirodnina in življjenja, koje vam na pismeni zahtjev može poslati popis nužnih predradnji za ispravno ispiranje crijeva. Uzastopna ispiranja crijeva bolja su od klizme, zato jer se u svakom ispiranju crijeva potroši nekoliko litara vode - od pola litre do jedne litre odjednom - i zato što ta ispiranja kontrolira terapeut, dok pacijent posve opušteno leži na specijalno opremeljenoj stolici za ispiranje crijeva. Jedno ispiranje crijeva traje približno od pola sata do jednog sata. Za to vrijeme može se kroz mar u debelo crijevo uliti od 8 do 12 litara vode - ali svega pola litre do jedne litre odjednom. Već prva dva do tri ispiranja najčešće pokazuju kako je ta procedura u biti promišljena i prijatna.

Međutim, i najbolja oprema za ispiranje crijeva može uroditи vrlo lošim i nezadovoljavajućim rezultatima, ako se ispiranje ne provodi sa stručnjim i iskusnim poznavanjem same procedure.

Nije dovoljno znati sve o debelom crijevu i poznavati proceduru ispiranja. Specijalist bi trebao biti upoznat i s terapijom refleksne masaže stopala. Kao što na svakom drugom dijelu tijela postoje vršci živaca koji su direktno ili indirektno povezani s debelim crijevom - to se lijepo vidi na "Slikovnom prikazu terapije pomo u debelog crijeva" na kraju knjige - tako su i stopala direktno ili indirektno povezana sa svakim dijelom tijela - što se može vidjeti na "Slikovnom pri-

kazu terapije pomo u refleksivne zone stopala" na kraju knjige. Najozbiljnije vam preporu ujem da ta dva slikovna prikaza objesite na zid svake prostorije u kojoj se provode spomenute terapije.

Prou avanjem "Slikovnog prikaza terapije pomo u refleksivne zone stopala" do i ete do spoznaje da je sredina svakog stopala povezana s predjelom želuca, a osobito s debelim crijevom.

Za vrijeme ispiranja crijeva trebao bi terapeut ili terapeutkinja masirati noge pacijenta, i to izmjeni no desno i lijevo stopalo pod jednakomjernim pritiskom prstiju. Na po etku - to je op e pravilo - može masiranje izazvati kod pacijenta osje aj oštare boli. Ako se to dogodi, zna i da se na tom mjestu noge skupljaju kristali mokra ne kiseline, oštri rubovi tih kristala potiskuju se pritiskom u živce što povla i za sobom jake bolove. Pojava takvih bolova najbolji je znak da su unutarnje stijenke debelog crijeva oblijepljene fekalnom masom. Nježna masaža bolnih mesta djeluje na živce debelog crijeva i doprinosi djelotvornijem ispiranju crijeva.

Godinama se u SAD-u provodila kampanja kojom se pokušavalo nametnuti takvu proceduru ispiranja crijeva u kojoj bi se zajedno s vodom u debelo crijevo ulijevao i kisik. Djelovanje kisika je brzo oživljava i, baš poput injekcije u ruku. No, mene više interesiraju dugoro ni rezultati i u inci. Priroda je ovjeka obdarila izvrsnim parom plu a pomo u kojih dobiva tijelo prirodni, svježi zrak u kojemu ima otprilike 20%

kisika i oko 80% dušika. Poznata je klini ka injenica da postoje odre ene vrste plu nih tegoba kod kojih je injekcija kisika u donji dio plu a smrtonosna. Unutar deset do dvadeset minuta koža pacijenta poplavi. Ako se tom kisiku ne doda odmah svježi zrak, pacijent e umrijeti.

U svom dugogodišnjem prou avanju ovje jeg ti-jela nisam naišao na žlijezdu ili organ ili neku napravu koja bi bila smještena u debelom crijevu za dovo enje kisika. Pritom naravno ne mislim na kisik koji je ve sadržan u vodi te dospijeva u debelo crijevo kroz mar. Na Floridi sam svojedobno vidio ak aplje i druge sli ne ptice koje su stajale kraj potoka ili rijeke te svojim kljunovima uzimale vodu i unosile je u svoj mar te na taj na in same provodile klizmu ili ispiranje crijeva. Naravno da ih nisam pitao koju školu, gimnaziju i sveu ilište su poha ale, odnosno gdje su nau ile osnovna pravila unutarnjeg iš enja.

Kad razmišljam o dugoro nim posljedicama dodavanja kisika u debelo crijevo za vrijeme ispiranja, nisam siguran da to ne e imati štetnih posljedica. Svaka dobra reklama djeluje uvjerljivo, pogotovo kad ovjek nije upoznat sa svim mogu im posljedicama. Uglavnom, osobno ne bih nikad dozvolio nekome da mi u tijelo ubrizgava kisik. Dosad sam obavio na desetine, a možda i stotine ispiranja crijeva i nikad nisam ama baš ništa dodavao vodi.

ovjekovoj egzistenciji stoje na raspolaganju zrak i voda kao prirodni elementi. Zrak se sastoji od 20%

kisika, ništa više. Više od toga bilo bi previše za naše dobro osje anje. Zamislite, potrebne su nam svega jedna etvrtina kisika i tri etvrtine dušika! Voda se sastoji od dvije tre ine vodika i jednog dijela kisika - previše kisika moglo bi biti smrtonosno. Ako ve ne možemo pomo u klini kih naznaka, zacijelo možemo pomo u zdravog ljudskog razuma do i do zaklju ka da nepotrebno dodavanje kisika krije u sebi potencijalne opasnosti. Naravno da mogu nastati okolnosti u kojima je zbog nedostatka ili neke smetnje ovjeku potrebno više kisika nego što ga mogu posredovati plu a; samo što e se u takvim slu ajevima kisik unosi u plu a, a nipošto u debelo crijevo!

Razumije se da ima ljudi koji odbacuju tretmane i enja crijeva. Neki od njih imaju ak pogrešnu predodžbu te misle kako ispiranja crijeva mogu biti od koristi samo na kraju neke dugotrajne kure postom. Ta metoda može tijelu naškoditi i oslabiti njegovu životnu snagu. Ako tijelo više od šest ili sedam dana ne prima nikakvu hranu, izgladnjene stanice pretvaraju se u kanibale i po nu proždirati jedna drugu.

Nije mi stalo do toga da vam kažem što smijete, a što ne smijete initi. Koristite se jednostavno svojom inteligencijom i održavajte svoje unutarnje organe istima i zdravima. Ta rije je naposljetku o vašem vlastitom tijelu.

Vrlo je važno da tijekom ispiranja crijeva bude uz vas stalno neki stru ni pomo nik. Pacijent se ne smije nikad osje ati nelagodno. Neki pacijenti mogu dobro

podnositit litru vode odjednom, dok neki drugi ne mogu podnijeti više od pola litre odjednom, zahvaljuju i stanju svog debelog crijeva pod odre enim okolnostima. Pacijentima s ograni enom mogu noš u primanja vode naro ito se preporu uje da prije samog ispiranja u ine rendgensku snimku debelog crijeva. Osobno preporu ujem rendgensku snimku samo ako je nužno potrebna.

Ne o ekujte da e vas jedno ili dva ispiranja revitalizirati, ako o svojoj stolici niste vodili brigu 20, 30 ili ak 60, 80 godina; baš kao što ne možete od jedne tablette o ekivati da e preko no i nestati svi vaši bolovi i problemi.

Na temelju višegodišnjeg iskustva, istraživanja i opažanja, domogao sam se vrste spoznaje da svaki odrastao ovjek, muškarac ili žena, bez obzira na njegov nivo inteligencije, vrlo brzo dolazi do spoznaje - ukoliko mu je stalo do dugog i zdravog života - da mora o svom tjelesnom stanju vrlo ozbiljno razmišljati, pobrinuti se za uzastopno ispiranje crijeva (deset i više puta ako je potrebno), te što hitnije zapo eti s programom unutarnjeg iš enja. Godinama je trajalo nagonjivanje probavnih tvari na unutarnjim stijenkama vašeg debelog crijeva, zato morate pružiti šansu dugotrajnom ispiranju crijeva, ne bi li se temeljito o istili iznutra. Nakon toga, po mom dubokom uvjerenju, trebalo bi svake godine do kraja života obaviti dva ili tri ispiranja crijeva i na taj na in pomo i prirodi da održi vaše tijelo zdravim. Imajte uvijek na

pameti injenicu da su ispiranja crijeva jeftinija od kurških zahvata i bolni kog lije enja, a jam e vam dobre rezultate!

^ **Sto je proljev?**

Proljev je ista suprotnost za epljenju. Stanje u estalog ispraznjavanja crijeva u obliku teku e stolice. Postoji više vrsta proljeva. Naj eš a vrsta je proljev trbušne groznice, prouzroen prevelikom sluza-voš u u debelom crijevu. Nakon njega dolazi do nalog hla enja kože po itavom tijelu, odnosno do transpiracije ili znojenja, a kod žena do izostajanja menstruacije. Drugi oblik proljeva je pankreasni proljev u obliku tanke, nitnate ili ljepljive stolice, koji je prouzroen poreme ajem pankreasa ili guštera e. Postoji i pankreasni proljev kojeg izazivaju paraziti u crijevima.

Svaka vrsta proljeva koju sam imao priliku prouzroci avati navela bi me na primjenu tretmana ispiranja crijeva. Možda to zvu i proturje no, ali dozvolite mi da navedem samo jedan od brojnih primjera koje sam neposredno doživio. Radi se o sluaju jedne žene koja je šest ili sedam godina patila od teškog proljeva bez ikakvih naznaka poboljšanja. Istovremeno je imala velikih poteško a s uriniranjem. Lijeila se medikamentima i injekcijama, ali bez željenog uspjeha.

Primila je toliko injekcija da bi mogle ubiti nosoroga, a svaka pojedina na injekciju u inila bi je još bolesnijom.

Posavjetovala se s jednim lije nikom koji je bio moj prijatelj i pitao me što ja mislim o tome. Kad sam video tu ženu, rekao sam svom prijatelju da bih na njegovom mjestu odmah po eo s ispiranjem crijeva. Njemu kao i njegovoj pacijentici ve je sama pomisao na takvu proceduru bila smiješna. Pa ipak, na inili smo rendgensku snimku koja je potvrdila moju sumnju, te je moj prijatelj napokon pristao na ispiranje crijeva, iako je i dalje bio mišljenja da je ispiranje crijeva poželjno kod za epljenja, a nipošto kod tako jakog proljeva. Nakon šest ispiranja crijeva izluilo se otprije šest kilograma stare fekalne mase. Proljev je postupno bivao sve slabijim, a samim odstranjnjem fekalne mase koja je vršila pritisak na mjeđuh omogu eno je normalno uriniranje.

Nikad nisam propustio nijednu priliku a da na bih naglasio injenicu kako je nemogu e vjerovati daje s nama sve u redu sve dok ne znamo pravo stanje našeg debelog crijeva, dok nam to ne pokažu dvije do tri rendgenske snimke kao što su pokazale mom prijatelju. Sve dok jedemo kuhanje ili preraene živežne namirnice, ne može nam ak ni višekratno pražnjenje crijeva na dan biti vrstom dokazaom da je s nama sve u redu.

istila, sredstva za izlu ivanje

istila ili sredstva za izlu ivanje donose veliku zarađu. To je posve razumljivo s obzirom na estetiku za epljenja crijeva. Sto se događa a kad uzimate istila ili sredstvo za izlu ivanje? Ta sredstva obično poljuju izlu ivanje otpadnih tvari iz crijeva. Ali valjalo postaviti pitanje zašto dolazi do toga? Jednostavno zato jer je debelo crijevo do te mjere nadraženo da izbacuje otpadne tvari, a zajedno s njima i sve ostalo. Ustanovili smo da uporaba sredstava za izlu ivanje djeluje razarajuće na sluz u crijevima, a vrlo brzo prelazi u naviku. Sredstva za izlu ivanje remete normalni ritam organa za izlu ivanje, što se prije ili kasnije osvetuje. To je osnovni razlog zašto mnogi ljudi započinju s uzimanjem blagih sredstava za izlu ivanje, ali vrlo brzo posežu za sve ja im sredstvima, dok ne postignu onu toku odakle više nema povratka. Na taj način dobiva se karta za kolostomiju (operaciju debelog crijeva kojom se stvara umjetni otvor za izlu ivanje izmetina kad je onemogućeno prirodno pražnjenje)!

Najteže posljedice ovisnosti o sredstvima za izlu ivanje doživio sam kod jednog ratnog veterana. Imao je tridesetak godina i došao je k meni izravno iz klinike za ratne veterane u San Franciscu. Evo njegove "istorije" u najkraćim crtama:

Htio je stvoriti karijeru u vojski. Budući i daje patio od epljenja, njegov mu je liječnik propisao sred-

stvo za izlu ivanje. To je sredstvo postupno sve slabije djelovalo te je on zavšio na bolesni koj postelji. Specijalisti su izvršili mnoga testiranja i na kraju odlučili da bi mu možda moglo pomoći i odstranjanje ili vađenje svih zuba! Me utim, to nije pomoglo. Napoljan se pomoći u jedne operacije utvrdilo daje njegovo debelo crijevo posve blokirano. Uslijedila je operacija debelog crijeva i on je otpušten iz vojske.

Po povratku u San Francisco bilo mu je malo bolje, tako da je mogao potražiti neko zaposlenje. Imao je dogovor s voditeljem velikog poduzeća i uputio se u to no zakazano vrijeme u raskošno opremljen ured. Na kraju razgovora, kad se oprashtao od svog sugovornika, operacijska vrećica na debelom crijevu popusti i njen sadržaj načinio se na bogatom tepihu! Jadan ovjek pohitao u stan svoje sestre s kojom je živio, sve joj potankuo objasniv, zatim ode u svoju sobu i prosvira sebi metak u glavu. Sestra mi je pričala o tom tragicinom događaju.

Prispajte na svoje debelo crijevo

Svaki kirurg školovan je i osposobljen uglavnom za rezanje i amputiranje. Ispiranje crijeva nije njegova zada. Stoga nije nimalo udno da gotovo svi (možda bez izuzetka svi) koji su sebe podvrgli operaciji debelog crijeva nisu znali što im predstoji nakon tih enja iz

operacijske narkoze. Tek se tada, na svoje veliko razo aranje, po nu upoznavati s užasnim posljedica- ma kolostomije.

Budite pametni i mudri. Izbjegnite operaciju. Ne morate mi vjerovati na rije . Oslonite se sami na sebe i po nite s nekoliko tretmana ispiranja crijeva. Sve što vi inite ili ne inite nema nikakve veze s mojim životom. Ali ispiranje crijeva moglo bi možda spasiti vaš život.

Zdravo debelo crijevo - životna zada a

Na prethodnim stranicama mogli ste uvidjeti od kolike je životne važnosti isto a debelog crijeva. Ovdje želimo ukazati na to kako su odre ena podru ja debelog crijeva na zagonetan i udesan na in povezana s razli itim organima i žlijezdama po itavom tijelu. Kakve veze ima neka bubuljica s debelim crijevom? Poreme aj u odre enom dijelu debelog crijeva to no nam govori u kojem dijelu tijela se pojавila ili e se po svoj prilici pojavit neka bolest. Debelo crijevo je usko povezano sa svakom stanicom i svakim tkivom tijela.

Ta tvrdnja ini se pomalo absurdnom. Ali morali bismo znati da naši problemi nastaju s ro enjem, odmah nakon našeg prvog udisaja. Je li majka pazila kako i što izlu uju djetetova crijeva? Ispravno funkcioniranje crijeva trebalo bi po eti odmah nakon

ro enja i potrajati sve do autopsije koja e pokazati u kojoj mjeri smo debelom crijevu posve ivali potrebnu pozornost. Op enito uzevši, degeneracija debelog crijeva po inje uzimati maha vrlo brzo nakon ro enja. Debelo crijevo normalne bebe je zdravo - tek neko vrijeme. Od djetinjstva do mladosti za stanje debelog crijeva odgovorna je u velikoj mjeri disciplina (ili po-manjkanje discipline). U preostalim životnim razdobljima, od mladosti do starosti, stanje debelog crijeva i njegov utjecaj na tjelesno, duševno i duhovno zdravlje ovisi o ovjekovom znanju i slobodnoj volji.

Pozivam vas da svaki dio ove knjige prou ite s onom istom pažnjom koju posve ujete slušanju vašeg radija ili televizije. Pomislite samo stoje ovjek stvorio u nekoliko zadnjih generacija! Pošlo mu je za rukom da u jednoj kutiji koju nazivamo radio skupi energiju svemirskih prostranstava i u ini je svestrano korisnom. Pomo u radu možemo pritiskom na gumb birati valove i valne dužini. Gdje god se nalazili, kod ku e ili u svom uredu, možemo slušati nježne zvukove neke simfonije ili sugovornike koji razgovaraju na udaljenosti ve oj od deset tisu a kilometara. Nije li to udesno? Doista, ovjek je u stanju prona i ili otkriti udesne stvari, ali Bog je u inio nešto beskrajno ve e i udesnije, stvorivši ovjeka iz gliba zemaljskoga i opremivši ga živ anim sustavom. Taj sustav nadilazi sve stoje ovjek u stanju proizvesti.

Evo, na mom pisa em stolu nalazi se kutijica s brojevima i odre enim figurama na tipkama. Naizmjence

utipkavam odreene brojeve, zbrajam, oduzimam, množim, dijelim, ili pak obavljam neke druge matematičke operacije, o čemu i ispravne odgovore na kraju s osvijetljenim brojevima. Pomoć u elektroničkom računalu ja sam u stanju dnevno rješiti bezbrojne rade unske operacije, za što mi je nekad bilo potrebno nekoliko tjedana. Pa ipak, sve to ne može se po svojoj udesnosti ni izdaleka usporediti s reakcijama našeg debelog crijeva.

Ovje još organizam nije ništa drugo do jedan vrlo zagonetan, udesan kompjutor, predvođen neznatnom žlijezdom, hipotalamusom, smještenom u međumozgu. Ništa se ne događa u ljudskom organizmu, a da hipotalamus to ne nadgleda, ne kontrolira i ne vodi.

Svaki dio ove knjige upućuje na odnos između debelog crijeva i odgovarajućeg dijela ovje je tijela. Kad sve proizvode i proučite, bit će u stanju lakše shvatiti svoje tijelo i tijelo svog djeteta, a zato i lakše izlaziti na kraj s vlastitim bolovima i tegobama, pa tako i s tegobama i bolovima svoje djece. Ste eno znanje pomoći vam da izbjegnete prijevremeno stanje senilnosti s kojim se danas tako često susrećemo. Zašto dolazi do prijevremenog starenja? Zato što ljudi ne shvataju od kolike je važnosti voditi brigu o svom debelom crijevu. Svako poglavje ove knjige pokazuje u kakvim su odnosima različiti dijelovi tijela s debelim crijevom.

etvrto poglavje

HIPOTALAMUS: KONTROLNA STANICA VAŠEG TIJELA

Nijedna funkcija ili aktivnost ne zbiva se bez energije. To je doista neupitno i izvan svake sumnje kad je riječ o ljudskom tijelu. Od trenutka začeća po injekciji aktivnosti pomoć u kojih se razvija fetus. Od samog rođenja pa do kraja života sve se zbiva pomoću energije: u našem tijelu stalno se obnavlja krv; u kostima se stvaraju milijuni crvenih krvnih zrnaca - nositelji hemoglobina; žlijezde proizvode hormone; živci i miši i bezpriječno rade.

Hipotalamus, koji se nalazi u međumozgu, odgovoran je za raspodjelu energije u tijelu. Do danas je relativno slabo istražen obuhvat organizacijskih zadataka hipotalamusa.

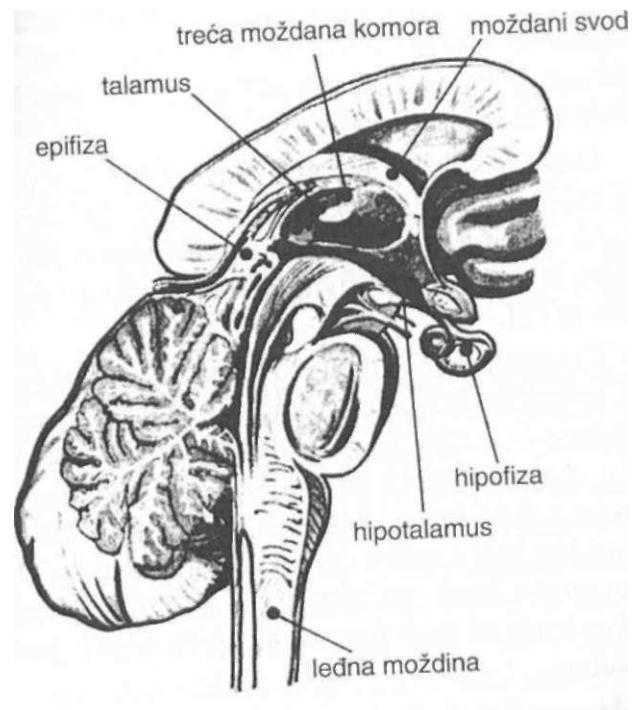
Pogledate li sliku hipotalamus (slika 3.) vidjet ete da se ne radi o žljezdi, nego o svojevrsnom klupku vlakana, živaca i krvnih sudova koji proizlaze iz talamusa, a ome uje tre u moždanu komoru odozgo i sa strane. Dijeli se na dvije grane, metatalamus i epitalamus, obje povezane s epifizom. Struktura hipotalamus tvori ve im dijelom dno tre e moždane komore. Hipotalamus je poput upalja a smješten unutar živ anih kon i a i živ anih stanica ija me usobna povezanost nije do danas u potpunosti razjašnjena.

Energija potrebna za fuknkcioniranje tijela ne struji tijelom neplanski, bez kontrole i sigurnog nаво enja. Odakle dobivamo energiju za svoje tijelo i kako se ona raspodjeljuje? Obi nom ovjeku nije baš lako shvatiti injenicu da je primarna energija koja pokre e žljezde na rad zapravo nedoku iva snaga koja se o ituje životom i djelovanjem u itavom sve-miru.

Sto su kozmi ka strujanja?

itav svemir sastoji se od beskona nih strujanja koja svojim zgušnjavanjem stvaraju materiju, sup-stancije i mnoge nedoku ive stvari. Mogli bismo to usporediti s bezbrojnim nitima u tkala kom stanu ne-kog tkalca koji pomo u tih niti oblikuje odjevnu tka-ninu.

Hipotalamus
presjek s lijeve strane mozga



slika 3.

Energijska strujanja jesu strujanja (ili valovi) u svemiru s nedoku ivo silnom dužinom u milimetrima ili brojevima strujanja u sekundi.

Moj leksikon definira strujanje kao periodi no kretanje najsitnijih dijelova elasti nog tijela ili medija u suprotnim smjerovima iz uravnoteženog stanja uslijed nekog poreme aja. Rije "kozmi ki" zna i "da pripada kozmosu ili svemiru".

Moj leksikon daje prili no široku definiciju energije, koja bi se mogla ovako sažeti: energija je iskonsko stanje materije koje pokre e život; energija je djelatna snaga koja se dodatno uvježbava; energija je sposobnost za rad.

Na temelju takvih definicija u stanju smo zaklju iti da kozmi ka strujanja stvaraju ili pokre u energiju, odnosno daje energija posljedica tih strujanja. ovjek je u stanju kozmi ka strujanja iskoristiti na mnogostruku na ine. Jedna od brojnih metoda jest elektri ni generator koji u našim domovima, uredima i poslovnim prostorijama zgušnjava velik broj strujanja elektri ne struje na gotovo neznatan opseg od 60 okretaja u minuti.

Usporedite tih šezdeset okretaja u minuti u elektri nom naponu vašeg doma s 49.390.000.000 strujanja iz kojih je sastavljeno zdravo ljudsko tijelo! Zdravo žensko tijelo sastavljeno je od 20 milijuna strujanja manje od muškog tijela, naime iz 49.370.000.000 strujanja.

Budu i daje broj strujanja astronomski velik, moglo bi to izazvati zabunu u glavi neprosvoje enog ovjeka, zato je prije stotinjak godina uvedena jedini na mjera od 10 milijuna strujanja po milimetru, nazvana angstrom.

Boje su u biti protkana mreža raznih strujanja s beskona no velikim brojem varijacija kod svake pojedina ne boje, ovisno o broju strujanja ve em od broja iste ili temeljne boje.

iste boje imaju sljede i broj strujanja mjereni angstromima: ljubi asta 4.500 angstrema, plava 4.750 angstrema, naran asta 6.500 angstrema, zelena 5.000 angdstrema, žuta 6.000 angstrema, crvena 8.000 angstrema.

Svaki dio tijela i svaka žljezda imaju vlastiti, individualni dio kozmi kog strujanja, bez obzira na ukupnu sumu strujanja iz koje se sastoji naše tijelo. Glavna sastavnica ovje jeg tijela je u biti krv, crvena krvna zrnca i hemoglobin. Dokazano je da se hemoglobin pri zdravom stanju tijela sastoji od približno 82.500 milijuna strujanja u sekundi, plu a od približno 67.500 milijuna strujanja u sekundi, epifiza od približno 58.000 milijuna strujanja u sekundi, uho od približno 47.750 strujanja u sekundi. Svaki dio ovje jeg tijela ima vlastito, karakteristi no, individualno strujanje.

Kad je ovje je tijelo pogo eno patnjama i bolestima, njegova su strujanja znatno niža ili retardirana, što ovisi o bolovima, ali kad se tijelo oporavi, strujan-

ja se vrate na normalnu razinu i ovjek se opet osje a ispunjen jakoš u i energijom.

Pomo u ovih nekoliko primjera i pojašnjenja glede kozmi kog strujanja u ovje jem tijelu možemo lakše shvatiti da se korektno dijagnosticiranje može temeljiti na od itavanju tih strujanja. Ako je tijelo bolesno, može se besprijekorno utvrditi vrsta i težina bolesti. Kad se to no utvrde strujanja svih bolesnih dijelova tijela, mogu se to no utvrditi i ispravno lije iti stvarno pogo eni organi i žlijezde.

Epifiza

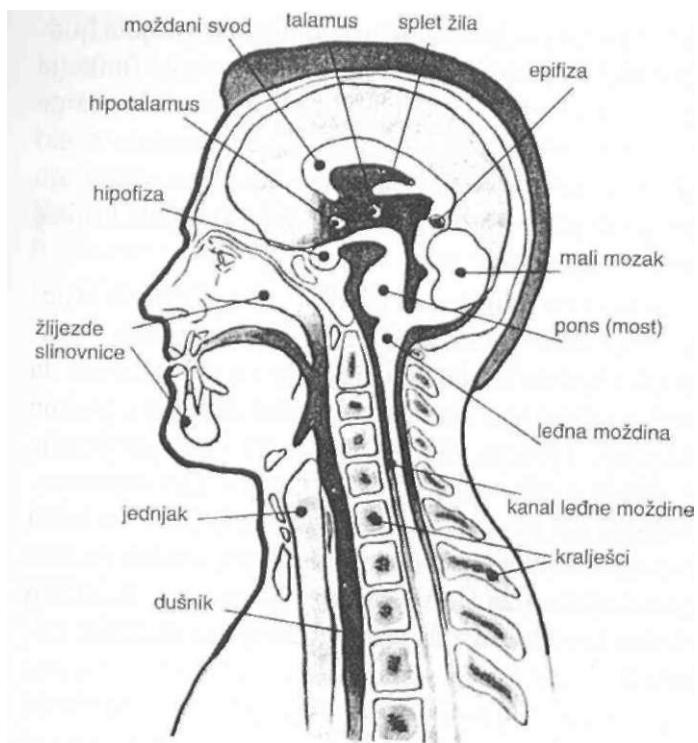
Epifiza i hipotalamus nalaze se poviše talamusa, u neposrednoj vezi. Epifiza služi tijelu kao antena ili primatelj koji na nedoku iv na in stoji u izravnom kontaktu s kozmi kim strujanjima u svemiru. Kad bi se u tijelu našla sveukupna snaga kozmi kog strujanja bilo bi to za njega pogubno, kao da gaje pogodila struja od nekoliko milijuna volta. Stoga talamus ini svojevrsni ublaživa izme u epifize koja privla i kozmi ku energiju i hipotalamusu, svojevrsnog transformatora koji ja inu energije spušta na onu razinu koja je potrebna ovje jem tijelu. Kao transformator hipotalamus provodi, regulira i kontrolira dovo enje energije u svaku žlijezdu, svaki organ i svaki dio tijela.

Vaš hipotalamus je uvijek budan

Hipotalamus je u pogledu stanja svakog dijela ljudskog tijela naravno vrlo osjetljiv zbog svoje funkcije vodi a. Kad u bilo kojem dijelu tijela dolazi do vrenja i truljenja, zada a je hipotalamusa da alarmira svaki dio tijela koji je time pogo en. Odmah se aktiviraju limfne žlijezde i nastoje zaštiti svaki dio tijela koji se nalazi u opasnosti.

Navest u samo jedan primjer: Ako je debelo crijevo neke žene jako za epljeno, ili ako unutar "mlijje nih žlijezda" dolazi do prejakog vrenja, to zna i da postoji velika vjerojatnost da limfne žlijezde u prsim skupljaju i pohranjuju otpadne tvari - najvjerojatnije iz debelog crijeva. Stvara se vori - kao opomena. Poznato mi je nekoliko sluajeva u kojima su takvi vori i, zahvaluju i ispiranju crijeva, nestali za svega nekoliko dana. Poreme aji žlijezda su najo itiji znakovi upozorenja da nešto nije u redu s debelim crijevom.

Važne žljezde i središta u glavi i vratu



Slika 4.

Nije nimalo slučajno da se središnji dio poprečnog debelog crijeva (zbog položaja, vidi "Slikovni prikaz terapije pomoći u debelog crijeva") može dovesti u vezu s hipotalamusom. Na tom mjestu prestaje apsor-

pcija tekućine i hranjivih tvari (započeta već u slijepom crijevu, a sve izrazitija u uzlaznom debelom crijevu), a započinje gomilanje otpadnih tvari i izmetinja koje vrše sve veće i pritisak na mar. Otpadne tvari ili ne isto tako u tijelu imaju neposredan utjecaj na psihiku i karakter svakog čovjeka. Stanje tijela na etog gnjilo om odražava se na razini djelovanja razuma. Grube riječi i okrutno ponašanje i vulgarnost nespojive su s tijelom koje je isto iznutrna i izvana.

Pokušamo li dokumentirati razgranatost djelatnosti funkcija hipotalamusa, dobitemo fantastične rezultate. Zato je potrebno i još mnogo vremena dok znanost bude u stanju pomoci u najsvremenijim ravnala obuhvatiti te nedokumentirane probleme u matematičke simbole. Ako su i naše misli više ili manje ovisne o funkcioniranju hipotalamusa.

Imamo li u vidu samo fizikalne injenice, injenicu da živci od hipotalamusa dospievaju u svaki dio mozga i da su kozmi ka strujanja, koja stoje na raspoređivanju mozgu, utolikom da a ukoliko je tijelo ište, moramo zaključiti da se itekako isplati ište enje tijela i održavanje debelog crijeva u istom i zdravom stanju.

Hipofiza

Pogled na sliku normalnog debelog crijeva odaje nam oblik njegova zdravog stanja. Nažalost, savršeni

oblici debelog crijeva mogli bi se vjerojatno na i jedino kod malog djeteta koje još nije imalo priliku razboljeti se od uzimanja pogrešne hrane. To je oblik kakvog nam je dao sam Stvoritelj. ovjek, koji posjeduje slobodnu volju, iz godine u godinu sve više upropastava živežne namirnice i pi a, što s vremenom dovodi do sve bizarnijeg izobli avanja debelog crijeva. Svako nagomilavanje otpadnih tvari u debelom crijevu - koje dovodi do vrenja i truljenja - povla i za sobom poreme aje kako u samom debelom crijevu tako i u svim dijelovima tijela koji su povezani s debelim crijevom. Pogone dijelove tijela i nihove odnose prema razliitim džepovima debelog crijeva možete vidjeti na "Slikovnom prikazu terapije pomo u debelog crijeva".

Debelo crijevo po inje na ovjekovoj desnoj strani, to no iznad zdjelice. Na desnoj strani prikaza, prije uzlaznog debelog crijeva, nalazi se slijepo crijevo. I upravo na tom mjestu stoji rije "hipofiza". To zna i daje hipofiza neposredno povezana s tim dijelom debelog crijeva.

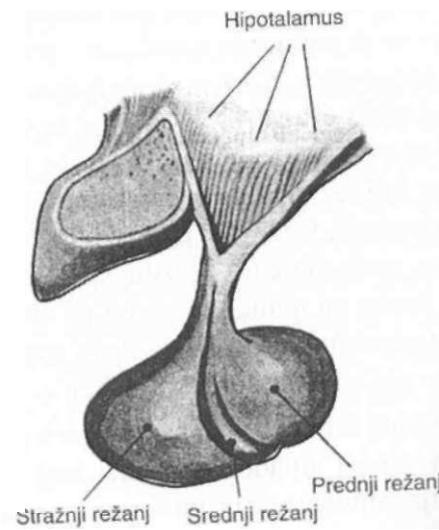
Pokaže li rendgenska snimka taj džep u obliku slova V, kao što je to vidljivo na priloženoj skici, možemo biti sigurni da su se na tom mjestu ugnijezdile gliste. Odgovorno tvrdim da se naj eš e radi o trakavicama. Takvo oboljenje džepa debelog crijeva povla i naj eš e za sobom stanje stalnog umora.

Hipofiza se sastoji od tri dijela, kao što se može vidjeti na skici: iz stražnjeg režnja ili neurohipofize

(pars nervosa), što nas upu uje na poseban odnos tog režnja prema živ anom sustavu; prednjeg režnja ili adenohipofize (pars glandularis); te srednjeg režnja (pars intermedia) koji je u ovjeka vrlo slabo razvijen.

Na sva tri režnja hipofize neposredno utje e svaka ozbiljnija smetnja u funkcioniranju slijepog crijeva. Stražnji režanj hipofize, koji je preko živaca izravno povezan s mozgom, ima prakti ki udjela u svakom dijelu tijela, tako da svaki poreme aj slijepog crijeva može imati neo ekivano brojne posljedice.

Hipofiza



Slika 5.

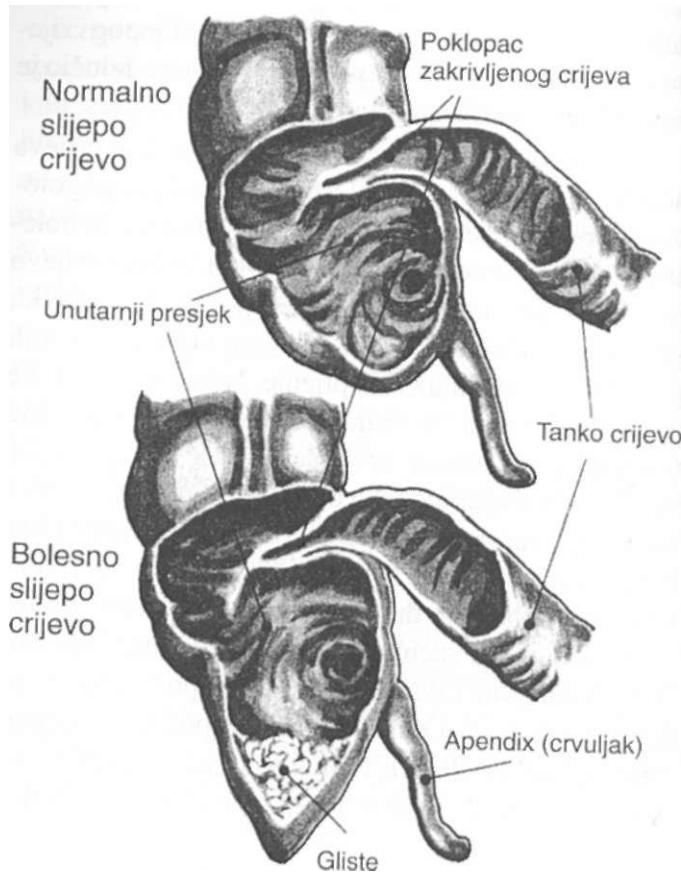
Zadržimo se na trenutak kod tjelesne temperature koju kontrolira stražnji režanj hipofize. Za vrijeme vrućine otvaraju se pore na koži i ovjek se znoji, dok se za vrijeme hladnoće pore zatvaraju, kako bi se u tijelu zadržala toplina i onemogućilo ishlapljivanje. Stražnji režanj hipofize ima osim toga na brizi potrebu količine vode u tijelu. Naime, od 75 do 80 posto našeg tijela sastoji se iz destilirane vode koja je od životne važnosti za protok limfnog strujanja. Ta je voda posvuda u tijelu opterećena ne isto om koja naposljetku dospijeva u bubrege i debelo crijevo. Poremejte, slijepog crijeva može izazvati pretjerano skupljanje tekućine u debelom crijevu, što dovodi do proljeva; ili pak može sprečavati dovođenje tekućine u debelo crijevo, što dovodi do bolnog zatopljenja. To su najočitiji primjeri kako je stražnji režanj hipofize najčešće povezan sa slijepim crijevom. S druge strane, prednji režanj hipofize ima znatnu ulogu u funkciranju žlijezda. On proizvodi hormone za spolne organe, nadbubrežnu žlijezdu, štitnu u, jetru i gušteru u. Svaka od ovih žlijezda ima svoju funkciju u narednim poglavljima. O čemu je da svaki poremejte slijepog crijeva može imati brojne posljedice.

U svojoj knjizi "I vi možete postati puno mlađi" navodim slučaj mладог ovjeka koji je za vrijeme služenja vojnog roka primio sve moguće injekcije, što ga je dovelo do posvemašnje slabosti. Lijekovi su pogoršavali njegovo stanje i on je zbog zdravstvene nesposobnosti bio otpušten iz vojske, premda je na

odsluženje vojnog roka došao posve zdrav. Kad je došao k meni, na inicijativi rendgensku snimku njegova debelog crijeva koja je svojim obrisima slijepog crijeva jasno ukazivala na tipi na glijezda glista. Izlazno je velike količine glista i bilo mu je znatno bolje.

Vrlo malo ljudi zna kako je stanje debelog crijeva neposredno povezano s tjelesnom slabostju, a pogotovo sa stresom i nervozom. Kod pojavljivanja tih bolesti, u samim počecima njihova razvoja, debelo crijevo pokušava da davati signale, ponekad u obliku grčevina, a najčešće u ovom ili onom obliku ozbiljnih poteškoća vezanih uz zatopljenje. Nikad te bolesti ne pogledaju ovjeka "iz vedra neba", a kad se prečekaju tolerancije, problemi se rješavaju na kovaninama, smrću u voljenog ovjeka ili obiteljskim poteškoćama – na primjer razvodom ili rastavom braka. Osobna bolest, nezaposlenost ili finansijski problemi mogu biti suuzročni brojnih drugih osobnih katastrofa. Gotočo je nemoguće da se uvati bistru glavu i pravilnu duševnu i duhovnu ravnotežu, ako se ne posve ujede brigom o debelom crijevu. Odnosi između hipofize i slijepog crijeva, kao i tjelesnih funkcija u cjelini, previše su usko povezani da bi ih se moglo tek tako previdjeti.

Slijepo crijevo



Slika 6.

vrsto sam uvjeren da bi ljudi pomo u ispiranju crijeva mogli sprije iti daleko više bolesti nego što misle. Nije dovoljno samo jednom ili dvaput isprati crijeva i potom prestati s ispiranjem. Ispiranje crijeva mora trajati tako dugo dok se debelo crijevo posve ne o isti. Kad je debelo crijevo jednom temeljito isprano, valja do kraja života, svake godine najmanje dvaput ponoviti ispiranje. Bolje je sprije iti nego lije iti, pogotovo ako se na taj na in onemogu uje pojava prije-vremenog starenja! (Vidi knjigu Fritza Beckera: "100 Jahre alt werden - kein Problem mehr // Živjeti 100 godina - nije više nikakav problem").

Peto poglavlje

SA UVAJTE BISTRU GLAVU

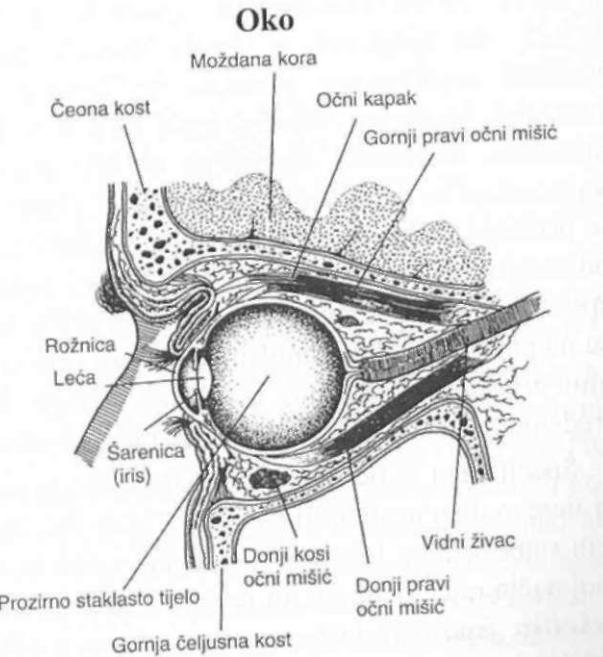
Vaše o i

Izme u zakriviljenog debelog crijeva i masnog privjeska iznad njega nalazi se podru je u kojem se zrcali odnos izme u debelog crijeva i o iju. I ovdje imamo pred sobom vrlo osjetljivu situaciju. Opti ki sustav je u biti svojevrsno udo koje iziskuje temeljito promišljanje.

Ljudi grijese, misle i da je sposobnost vida nešto samo po sebi razumljivo - sve dok ne osjete gubitak te sposobnosti, odnosno dok ne oslijepi. Tom podru ju trebalo bi više nego bilo kojem drugom posvetiti posebnu pažnju. Pritom moramo biti svjesni da je naš opti ki sustav previše kompliciran da bismo ga mogli sveobuhvatno opisati rije ima. O i su na kraju krajeva samo pomo ni organi našeg vizualnog opažanja vidljivih stvari. Sli no kao i kod naših ušiju, radi se o strujanju posredovanom mozgu pomo u raznih oblika

i boja. To strujanje stvara u mozgu dojam koji se može izraziti rije ima: "Ja vidim".

Prvi korak vidljivosti odigrava se u mrežnici (retini) koja se sastoji od osjetnih stanica u obliku štapi a i unji a te osjetnih vlakanaca vidnog živca. Kako god se mrežnica inila tankom, ona se ipak sastoji iz više slojeva. Stanje svakog pojedinog sloja odražava se u kvaliteti same vidljivosti, kao što se le a odražava u kvaliteti kamere.



Slika 7.

U prvom sloju mrežnice nalaze se "štapi i" i "unji i" koji strujanje mrežnice posreduju u obliku poruka živ anim stanicama i opti kim centrima u talamusu i tre oj komori mozga. Tre a komora mozga je važan otvoren prostor u unutrašnjosti lubanje, izme u opti kog talamusa i mozga. (Vidi sliku 3. Hipotalamus)

Morate znati da u prvom sloju mrežnice ima ukupno oko 125.000.000 (125 milijuna!) štapi a i unji a te oko 1.250.000 vlakanaca u vidnom živcu. Zahvaljuju i tim brojkama možemo donekle naslutiti veli inu sigurnosnog prostora za igru u našoj mrežnici. Me utim, moramo znati da tim beskrajno si ušnim, neznatnim objektima trebaju dvije vrlo važne stvari za dobar vid: hrana i isto a. Potrebna im je prirodna, dobra hrana i isti kanali izlu ivanja za odstranjivanje otrovnih tvari. Obrisni, oblici, boje i perspektive objekata unutar vašeg vidnog polja prati su na putu do mozga impulsima strujanja i povremenim živ anim metežom, u samom mozgu bivaju sre eni, i vi možete u tan ine vidjeti objekt opažanja.

Specijalistu za o i potrebno je nekoliko godina da bi mogao dijagnosticirati i korigirati vaš vid. Poznajem samo jednog takvog specijalista - podržavao je moj na in rada i jednom mije rekao: "*Odite i u inite nekoliko ispiranja crijeva, pijte sokove u obilnim koli inama, do ite mi opet nakon dva ili tri mjeseca i vidjet u što mogu za vas u initi.*"

Dao mije taj savjet kad sam se nakon tromjese nog putovanja i držanja predavanja na istoku i jugu SAD-a vratio ku i. Vozio sam se po uzavreloj vru ini (preko 45°C u otvorenom kupeu sa svojom prikolicom za stanovaњe. Bio je to auto starog modela. Sirom sam otvorio prozore i skinuo krov. Kad sam došao ku i moje je lice bilo crveno poput kuhanog raka. Sljede eg jutra odvezoh se u Los Angeles i odoh na poštu da telefoniram. Otvorivši telefonski imenik, u njemu sam video tek crne crte - nijednog jedinog slova nisam mogao razabrat! Bio sam sav izvan sebe. Tada me upita neka dama koju nisam poznavao: "*Koji Make up upotrebljavate? Izgleda tako prirodno.*"

Odgovorio sam: "*Pustinjsko sunce*".

"*Gdje ga mogu nabaviti?*", pita me ona.

Ogovorih joj: "*Vozite se na temperaturi iznad 45°C u otvorenim kolima kroz pustinju u Arizoni!*"

Smjesta sam krenuo specijalistu za o i s kojim sam se ranije sprijateljio i prihvatio sam njegov savjet. U naredna tri tjedna triput na tјedan ispirao sam crijeva i dnevno pio pored mojih uobi ajenih sokova litru miješanog soka od mrkve, celera, peršina i endivije. Nakon mjesec dana otišao sam opet svom lije niku i on je mislio da se dogodilo udo! Propisao mije nao ale koje sam etiri ili pet tjedana koristio samo za itanje. Jednog dana sjeo sam u auto zaboravivši na nao ale i više ih nikad nisam koristio. Moram priznati da ni sokovi ni ispiranje crijeva ne bi bili tako djelotvorni kao stoje bila njihova kombinacija.

Ovdje želim spomenuti i ošte enja koja opti kom sustavu mogu nanijeti anorganski minerali u vodi. Te tvari ne može tijelo ispravno asimilirati. Tijelu su potrebni minerali koje bi trebalo dobivati preko biljnih živežnih namirnica u kojima su anorganski elementi tla pretvoreni u životonosne hranjive tvari. Popijemo li na dan pola litre ili litru mineralne, izvorske ili obične vode iz vodovodne mreže u razdoblju od 40 godina našim tijelom prote i od 90 do 140 kilograma vapna. Srećom to se vapno većim dijelom izljuje, ali ponešto ga ipak ostaje u tijelu. Na mjestima gdje se taj ostatak taloži prije ili kasnije nastaje problem. Mnogi stranci udari mogu biti posljedica tog anorganskog taloženja koje za epljuje krvne sudove. Ovapnjenje žila nije ništa drugo do posljedica nagonjavanja anorganskih minerala. Optički sustav vrlo je osjetljiv na ta ošte enja.

Pijte isključivo destiliranu vodu koju možete sami destilirati pomoći u kući nog aparata za destiliranje. Moja knjiga "Voda i vaše zdravlje" objašnjava sve opasnosti ne iste vode. Svježe sirovo povrće i voćni sokovi sastoje se iz iste, prirodno destilirane vode.

Svaki ovjek koji nema problema s vidom smatra oči ne im samo po sebi razumljivim, stoje sasvim pogrešno. Ne posvećujemo li svojim očima dovoljno brige, mi zapravo stvaramo pretpostavke za buduće poteškoće. Ljudi naprosto ne razmišljaju o tome da bi mogli jednog dana ostati bez vida. Svaki stariji ovjek koji vidje znatno oslabio mogao bi vam ispričati svoju

jadikovku. Debelo crijevo je vrlo esto suuzro nikako ošte enja vida.

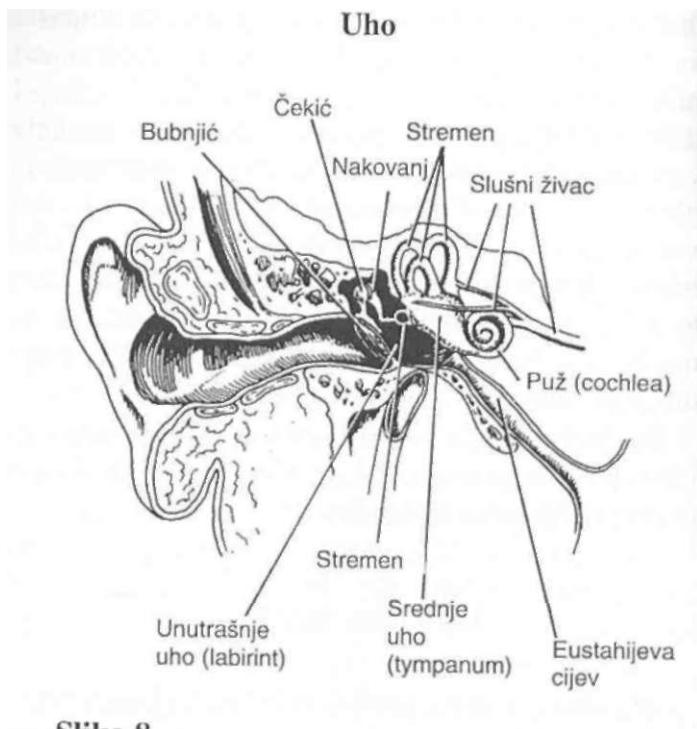
Nekad sam u New Yorku imao prijatelja Engleza - bilo mu je pedeset godina - koji je u Velikoj Britaniji imao izvanredno dobar vid. Ali kad je stigao u Ameriku, jeo je hrani pripremanu i pene na tipi američki način, ne znajući kako je ta hrana štetna. Dobio je teško za epljenje, nešto što u Engleskoj nije poznavao. Jednog dana požalio mi se da ima poteškoće s očima i rekao mi: "Pitam se može li moje prekomjerno natezanje sa stolicom zbog tog za epljenja štetiti očima." Rekao sam mu da je to svakako jedan od faktora koji bi mogao biti suuzro nikakvog problema s mrežnicom. Kad je posjetio specijalista za oči, ovaj mu je to potvrdio.

Ne podcijenjujte znaće istog debelog crijeva. U inicijalne sve stope moguće, kako biste izbjegli slabljenje vida i prijevremenu senilnost.

Uši i usne tegobe

Slijedimo li dalje presjek debelog crijeva, iznad poklopca zakrivenog crijeva naiemo na posebno osjetljivo područje koje je povezano s odredenim centrom mozga koji kontrolira naše uši - auditivan ili akustički sustav. Morate znati da odnos između ušiju na debelom crijevu i različitim organima i žlijezda (ili dijelova tijela koji su daleko od debelog crijeva) ne mo-

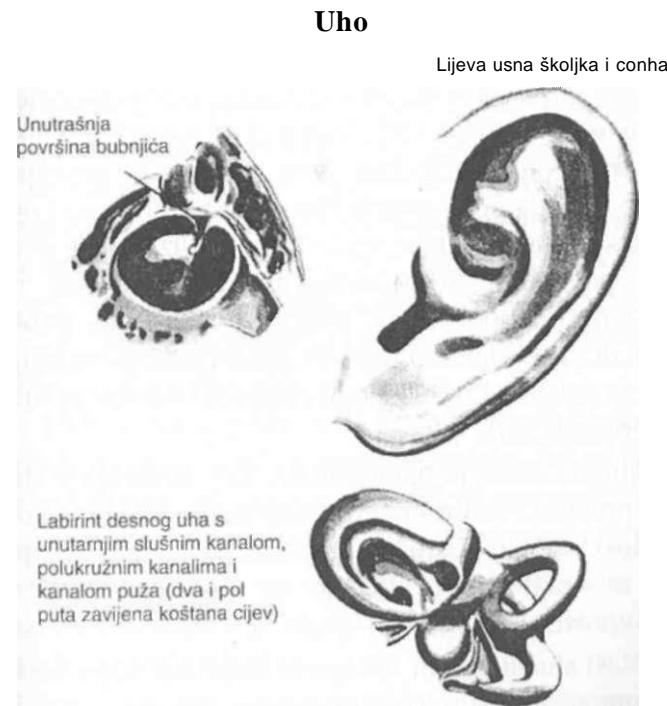
raju nužno ukazivati na prijete u bolest. Ti se odnosi mogu razvijati kao upozorenja i znakovi za uzbunu kad jednom vrenje i truljenje dostignu svoj vrhunac.



Slika 8.

Na primjer, u džepu debelog crijeva može se razviti i rije nadraživanje može poremetiti itekako osjetljiv auditivan sustav. Kad to nadraživanje postane nepodnošljivo, ovjek će se naravno obratiti specijalistu za

uši. Ako lije nik ne odstrani uzroke, stanje se pogoršava. U takvim slučajevima znao sam propisivati nekoliko tretmana ispiranja crijeva, znajući i da poteškoće s ušima esto nestaju nakon ispiranja crijeva, ponekad već unutar nekoliko sati. Za mene je to najbolji dokaz da je nadraživanje uha signal za taj enje unutrašnjosti tijela.



Slika 9.

Naravno da moramo uвijek biti svjesni veza koje postoje izme u pojedinih žlijezda u našem tijelu. Funkcija auditivnog sustava odvija se pod vodstvom hipotalamusa u srednjem režnju mozga koji je pod utjecajem hipofize. Da bi se mogla dati ispravna dijagnoza o ito je potrebno sveobuhvatno poznavanje ovje jeg organizma te itavog sustava me usobno povezanih funkcija i aktivnosti brojnih dijelova tijela.

Vi zacijelo neete u initi ništa pogrešno, ako po nete s tretmanom klizme i tretmanima ispiranja crijeva. Ako se tijelo od djetinjstva nadalje njeguje i hrani onako kako to od njega traži sama priroda, ako se izlučivanju otpadnih tvari posve uje dovoljna pažnja, onda ne bi smjelo biti nikakavih bolesti i poteškoća. Naš problem je današnja civilizacija sa svojim pogrešnim mišljenjem. U slučaju da se ne možemo domo i jasnog uvida u svoje tijelo, dobro nam do u rendgenske snimke, kako bismo na temelju stanja debelog crijeva mogli zaključiti u emu se moramo korigirati.

Hipotalamus je putem kozmi kog strujanja u stanju praktički voditi i kontrolirati svaku funkciju i aktivnost mnogih područja, mjesta i točka u našem tijelu, te vršiti druge utjecaje na dotične funkcije i aktivnosti.

Naši slušni organi mnogo su udesniji nego što bi to mogao zamisliti bilo koji amater. Uho se sastoji iz vanjskog uha, koje se može vidjeti na ovjeku, srednjeg uha ili tympana i unutrašnjeg uha, zvanog labi-

rint. Vanjsko uho tvori usna školjka i vanjski slušni hodnik. Srednje uho sastoji se iz šupljine (cavum tympani) slične kocki, koja je od vanjskog uha odijeljena opnom - bubnjićem, a sa ždrijelom komunicira preko Eustahijeve cijevi. U srednjem uhu nalaze se slušne košnice: eki, nakovanj i stremen, a kroz njega prolazi i jedna grana VII. moždanog živca. Prema nazad komunicira srednje uho sa šupljinom u mastoidnom nastavku.

Bubnjić prenosi zvukove u koštani dio unutrašnjeg uha. Tom dijelu pripadaju puž (cohlea, izvedenica od grčke riječi "kochlos", kuča i puž) i polukružni kanali. Puž je dva i pol puta zavijena koštana cijev, duga etiri centimetra. Središnji dio cijevi registrira duboke tonove ili strujanja koji se u glazbi izražavaju pomoću basovnog ključa, dok ostali dijelovi cijevi registriraju visoke tonove ili strujanja koja se u glazbi izražavaju pomoću violinskog ključa.

Ovim kratkim prikazom htio sam pokazati kako je dalekosežan i komplikiran problem sluha. Mi ne ujemo ušima; uši posreduju zvuk mozgu i mozak ga "prevedi" za naše razumijevanje. Svaki poremećaj na tom putu od uha do mozga smanjuje našu sposobnost sluha. Debelo crijevo je neposredno povezano s tim posredovanjem zvuka.

Nadam se da ste na temelju ovog prikaza postali svjesni složenosti akustičkog sustava. Prepuštam vašem osobnom donošenju suda o tome je li doista

nužno održavati unutrašnju isto u tijela u najve oj mogu oj mjeri.

Astma i upala nosa

Nastavimo li naše putovanje desnom stranom uzlaznog debelog crijeva, nai i emo na dvije me usobno srodne bolesti, na katar ili upalu nosa i astmu. Te dvije bolesti možemo zajedni ki obra ivati, budu i da je rije o posljedicama jednog te istog uzroka. Sve što prouzro uje stvaranje pretjerane koli ine sluzi nesumnjivo izaziva lan anu reakciju.

Kad se sluz po injе skupljati, prvi simptom je naj eš e osje aj propuha koji prouzro uje kihanje. Uobi ajena reakcija na tu pojavu glasi: "*Navukao sam na sebe prehladu!*" Dozvolite mi da vas mal ice ispravim. Nismo mi navukli prehladu, ve je prehlada navukla nas!

Mogao bih navesti na tisu e i tisu e primjera kako su ljudi - od najranije mladosti do visoke starosti - mijenjali svoje navike hranjenja i pijenja, te doživjeli tu sre u da su njihove prehlade, hunjavice, astma i druge dišne bolesti posve nestale nakon temeljitog ispiranja crijeva.

Pro itajte u mojoj knjizi "I vi možete postati puno mla i" odlomak o starijoj dami koja je pobijedila svoje upale sluznih opni te je deset godina kasnije svoju

k erku koja je slijepo vjerovala medicini poslala tri tjedna na dopust, kako bi se mogla sama posvetiti dvogodišnjem unu icu. Naime, siroto dijete nije nijednu no dobro spavalо, otkako je dobivalо kravlje mlijeko i gotovu hranu za bebe. Samo stoje k erka otputovala, baka je izvršila klizmu, odnosno pražnjenje i iš enje djetetovih crijeva i po ela ga hraniti sokom od naran e. Ve prve no i dijete je mirno spavalо od osam nave er do šest sati ujutro.

Znanstvenici i istraživa i ve se desetlje ima penju s jedne strane nebu pod oblake, a s druge tapkaju na mjestu u svom traganju za teško doku ivim bakterijama, bakcilima ili bilo im drugim što bi se moglo okrititi za prehladu i razne upale sluzne opne. Sve do današnjih dana tjeraju nekakavu jagmu za nekom iluzijom - posve nepotrebnu jagmu. Uzrok tih ljutih tegoba je naravno sluz. Odstranite sve što kod prehlade, astme, bronhitisa i sli nih oboljenja stvara sluz i vi sigurno ne ete više patiti zbog prehlade. U Sjedinjenim ameri ki državama osobito je poznata i znamenita li nost dr. Arnold Ehret sa svojom teorijom o sluzavosti koju je izložio u knjizi "Ljekovita hrana bez sluzavosti".

U proteklih 80 godina imao sam nebrojeno puta priliku doživjeti nestanak prehlada i sli nih tegoba nakon izbacivanja iz prehrane kravljeg mlijeka i drugih živežnih namirnica koje stvaraju pretjeranu sluzavost, te nakon temeljitog iš enja tijela primjenom klizme i tretmana ispiranja crijeva.

Me utim, uvijek iznova zaprepaš uje me injenica da ortodoknsi prakti ni lije nici ne osje aju potrebu za istraživanjem debelog crijeva. Prehlade i sli ne patnje znakovi su kojima nas priroda upozorava da bismo trebali poduzeti temeljito iš enje svog tijela.

Za mene je mlijeko živežna namirnica koja u najve oj mogu oj mjeri stvara pretjeranu sluzavost. Ve je sirovo mlijeko dovoljno loše, a da ne govorim o pasteriziranom i homogeniziranom mlijeku. Pored mlijeka sir je tako er esto uzrok pretjeranog stvaranja sluzavosti a to su i neprirodni škrob te razni proizvodi od še era. Zalihe askorbinske kiseline (vitamina C) u tijelu esto nisu dovoljne za suzbijanje prehlade. Stoga uzimajte što više te kiseline i vidjet ete da e vaša prehlada brzo nestati (vidi 10. poglavlje "Vezivno tkivo i vitamin C").

Hunjavica

Sada emo obratiti pažnju na drugu stranu slijepog crijeva, na mjesto koje se nalazi baš nasuprot poklopa zakriviljenog crijeva. To mjesto ozna eno je rije ju «hunjavica». Vrlo je važno što se to mjesto nalazi baš nasuprot protoka preostale probavne kaše iz tankog u debelo crijevo. Ta preostala kaša sastoji se iz neprovavljene hrane apsorbirane pomo u stijenki tankog crijeva iz hranjivih tvari. U normalnim prilikama ve i

dio tih preostalih tvari pretvoren je u izmetinu koja prolazi kroz 150 cm dugo debelo crijevo do mara ili izlaznog otvora.

Vrlo je malo ljudi koji bi imali "normalni" ostatak probavne kaše kao posljedicu ispravne i bezprijekorne prehrane. Ljudi tek u rijetkim slu ajevima jedu ispravne živežne namirnice koje ovjeku jam e zdravlje. Upravo u tom kontekstu valja tražiti žarišno mjesto razvoja hunjavice. Možda zvu i pomalo smiješno pripisivati upalu nosa, upalu grla i ostale popratne simptome hunjavice stanju debelog crijeva, ali to može zvu ati smiješno samo onim ljudima koji nisu imali priliku vidjeti kako hunjavica nestaje ve nakon nekoliko poduzetih tertmana ispiranja crijeva. Imao sam priliku vidjeti to nebrojeno puta! Daje ta procedura iš enja debelog crijeva bila uspješna samo u jednom ili dva slu aja, moglo bi se s pravom posumnjati u to; ali ja sam svjedok da se to uvijek iznova doga a.

Što spre ava stvaranje sluzavosti?

Sluzavost je posljedica svega stoje uneseno u tijelo. Pelud ne stvara hunjavicu. Kad bi pelud **stvarala** hunjavica, svaki ovjek koji udiše pelud imao bi hunjavicu, a znamo da nije baš tako.

Hunjavica optere uje ovjeka pretjeranim stvaranjem sluzavosti. Postoje dvije vrste sluzavosti, sjedne strane imamo sluzavost koja ini opnu ili stijenke glatkima te je kao takva nužno potrebna ljudskom tijelu, a s druge strane imamo bolesnu sluzavost koja je

posljedica probave odre enih živežnih namirnica. Ta bolesna sluzavost idealni je rasadnik bakterija i mikroba. Kravlje mlijeko je najplodniji izvor te sluzavosti. Stoga bebe koje se hrane kravljim mlijekom imaju stalno za epljen nos. Mnogi mladi ljudi koji piju kravljje mlijeko pate od prehlade i upale krajnika, a ne smijemo zaboraviti ni bubuljice koje nisu ništa drugo do gnojna sluzavost koju tijelo nastoji izlu iti kroz pore na koži. Ti problemi i poteško e nestaju gotovo uvijek kad bolesnik prestane piti kravljje mlijeko i kad je poduzeo nekoliko uzastopnih tretmana ispiranja crijeva. Ako se netko oslobođio od svojih bolesti i poteško a pomo u netom opisane prirodne metode, a nastavlja i dalje jesti i piti sve ono što je u prvom redu prouzroilo te probleme, mora naravno ra unati s time da e se poteško e opet pojavit.

Ovome valja dodati da nije nimalo jednostavna stvar mijenjati navike prehrane, pogotovo kad se okus upropastiava iz godine u godinu. Potrebna je prili no jaka volja da bismo sebe podredili strogoj disciplini. Nažalost, vrlo je malo ljudi koji se mogu pohvaliti jakom voljom i duševnom vrstom. Me utim, ako malo dublje promislimo, nije li bolje podrediti se prehrambenoj disciplini, nego podle i prijevremenoj senilnosti ili starenju - sa svim poteškoama koje to starenje povla i za sobom?

Ne želim vam ovdje ponuditi nikakav program dijete, ve vam jedino preporu ujem svoju knjigu

"*Dnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje*" kao nit vodilju prema boljoj prehrani.

Svaki rendgenski snimak ovjeka koji boluje od hunjavice nepobitno ukazuje na injenicu da se problem nalazi upravo na onom mjestu koje je jasno nazna eno na lijevoj strani mog "Slikovnog prikaza terapije pomo u debelog crijeva".

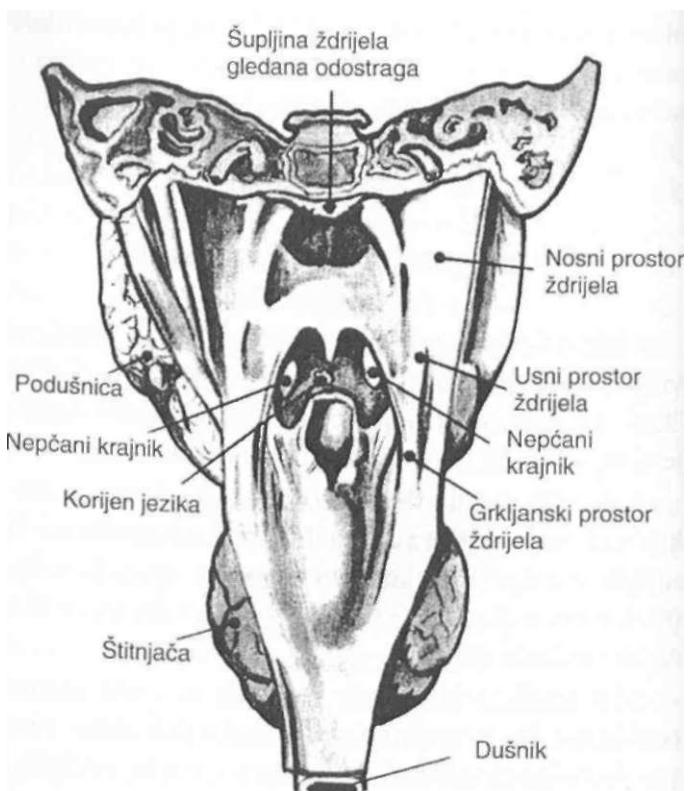
Krajnici: trebamo li ih zadržati?

Malo više na istoj strani debelog crijeva možete vidjeti daje sredina crijevnog džepa ozna ena rije ju "krajnici", što zna i daje to podruje povezano sa žlijezdama u vratu koje obi no nazivamo krajnici.

Je li vam možda tko rekao da krajnici nemaju nikakvu korisnu svrhu i da ste ih trebali odstraniti ve u ranom djetinjstvu, kako ne biste imali s njima problema kasnije u životu. Tko zastupa tu teoriju, taj doista ne zna o emu govori.

Moj medicinski rjeđnik obra uje tu temu pukim tvrdnjama da su "*krajnici male, bademima sli ne tvorevine s obje strane mekanog nepca izme u prednjih i stražnjih stupova. Sastoje se od ukupno 10 do 18 malih kesica ili rupica koje su prekrivene sluznicom*

Krajnici



Slika 10.

Ve ina lije nika ne pridaje nikakvu životnu važnost tim neophodnim žlijezdama.

Bog zacijelo nije u ljudsko tijelo ugradio nešto što ne bi bilo korisno i nužno. Tako imaju i krajnici, kao što imaju i sve druge žlijezde u tijelu, svoje mjesto u ustroju ovje jeg organizma, u njegovom funkcioniranju i djelovanju.

Prou io sam mnoge knjige koje su napisala bra a Calderoli iz Bergama u Italiji, iznose i u njima detaljno sve rezultate svog tridesetogodišnjeg intenzivnog istraživanja krajnika na sveu ilištima u Be u i Berlinu. Kad sam prije nekoliko godina sreo dr. Guida Calderolija u Bergamu, ponovno smo temeljito pretresli ovu temu. Pitao sam ga da li pacijenti koji imaju potesko e s krajnicima osje aju katkada bolove ispod rebara s desne strane. On nije tome posve ivao veliku pažnju, ali kad je mal ice razmislio, prisjeti se da su se pacijenti esto žalili na bolove koji bi se obi no pripisivali slijepom crijevu. Pitao sam ga nadalje je li nekome od svojih pacijenata odstranio apendiks za vrijeme lije enja krajnika. Nije se sjetio nijednog takvog slu aja, ali se složio sa mnom da bi lije enje krajnika moglo nedvojbeno biti povezano s debelim crijevom.

Neki ljudi misle daje glavna zada a krajnika skupljanje bakterija i mikroba i spre avanje njihova prodiranja u tijelo. Takva mišljenja dolaze od ljudi koji ili ne znaju da tijelo pohranjuje najrazli itije bakterije ili im nisu poznate dubinske aktivnosti tjelesnih žlijezda.

Nate eni krajnici pripadaju dje jim bolestima jednostavno zato što djeca ne reagiraju na potrebe svojih crijeva niti su u stanju razumjeti od kolike je važnosti ispravna prehrana, baš kao što to esto puta ne razumiju ni odrasli.

Krajnici se naj eš e odstranjuju zbog neznanja. Neupitno je da postoji izmjeni ni odnos izme u krajnika, spolnih organa i džepa slijepog crijeva na debelom crijevu unutar endokrinog sustava žljezda. ovjek se u te odnose smije upuštati s najve om predstrožnoš u.

Imao sam poznanicu u New Yorku koja je posjedovala lijepu malu ku u izvan grada. Brižno je održavala isto u i red u svojoj ku ici i mnogo je slobodnog vremena provodila obavlja i poslove u svom vrtu gdje je uzbajala lijepe ruže i ostalo cvije e.

Jednog dana sreo sam je u New Yorku i naravno pitaio kako joj ide. Pri ala mi je da ve dva tjedna ima vrlo neugodne poteško e s krajnicima. Medicinska sestra i suradnica u uredu navaljivala je na nju da smjesta po e na kliniku gdje ejoj odstraniti krajnike. Odlu no sam bio protiv toga i preporu io joj da se najprije podvrgne tretmanu ispiranja crijeva. Ona se tome protivila i re e mi kako e poslije operacije **krajnika** odstraniti i slijepo crijevo, budu i da osje a bolove ispod rebara s desne strane. Ponovno sam se usprotivio, na što mi ona odgovori: "Vi biste morali znati da doti na medicinska sestra ve punih 20 godi-

na vodi najve i odjel na klinici. Kako možete vi znati više od nje?"

Zaklju io sam razgovor ovim rije ima: "Draga moja, dao sam vam jedino svoj savjet. Ukoliko inzistirate na operaciji svojih krajnika, kajat ete se zbog toga do kraja života". Doti nu damu sreo sam nekoliko godina kasnije, opet smo se sasvim slu ajno sreli u New Yorku. Zaustavila me, jer je nisam odmah prepoznao. Pitao sam je kako stoje stvari s njenom ku om i lijepim cvije em? "Ah", re e mi, "prije šest mjeseci morala sam ku u prodati. Bilo je to previše za mene. Sada živim, u malom apartmanu i mogu za vrijeme podnevne pauze oti i doma i odmarati se. Kad završim posao u uredu, odlazim doma i ostatak dana provodim odmaraju i se." Pitao sam je stoje bilo s odstranjivanjem apendiksa, na što mi je odgovorila da nakon operacije krajnika više nije imala poteško a sa slijepim crijevom i zato ga nije odstranila.

Jedan mladi lije nik, star svega 38 godina, koji je odstranio krajnike, pojašnjava: "Osje am se uvijek umorno. Ja sam stalno umoran, pa i nakon odmaranja".

Dvadesetipet godišnja mlada žena dala je izvaditi samo jedan krajnik u svojoj 21. godim. Nakon operacije po elu je osje ati tegobe koje nikad ranije nije poznavala. Osje ala je bol u le ima; esto se preznojavala i njezine ruke bile su uvijek vlažne; imala je este napade nesvjestice; a kad bi kasno jela, osje ala se slabom. Osim toga, imala je vrlo nemiran san,

osje ala se od ranog jutra jako umornom, tijekom cijelog dana osje ala je slabost u svom tijelu. Postala je nemarna u održavanju doma instva, više nije imala nikakve volje za pjevanjem, za smijehom - do ni ega joj nije stalo.

Jedan elektroni ar, star 28 godina, objašnjavao je deset godina nakon operacije krajnika: "*Mora da sam se umoran rodio. Moja obitelj i prijatelji spravom me ismijavaju*".

Pregledao sam na tisu e radnika koji su u svojoj mladosti odstranili krajnike i kod svih su uo ene potesko e koje se javljaju nakon odstranjivanja krajnika: gubitak tjelesne, seksualne i duševne dinamike.

Pedesetih godina 20. stolje a dovedeno je u Englesku na stotine razminira a iz Italije. Zašto? Zato što oko 60% britanskih mladi a nije imalo krajnika te su zbog toga bili preumorni za takav posao. Italija, koja je u Europi bila na zadnjem mjestu po odstranjivanju krajnika, imala je za te poslove snažne muškarce. Tridesetgodišnja istraživanja u Italiji dokazala su da va enje krajnika dovodi prije ili kasnije do smanjenja vitalnosti.

Oba brata Calderoli punih trideset godina intenzivno su istraživali to podru je, što je doista bilo dovoljno za donošenje nepobitnih zaklju aka. Njihovi zaklju ci svode se na bezbrojne studije o žrtvama "tonzilektomije" ili operacijskog odstranjivanja krajnika. Te studije pokazuju da se kod mladih žena, koje su prije odstranjivanja krajnika normalno reagirale

glede sklonosti prema mladim muškarcima, nakon operativnog zahvata radi o posve opre nim osje aji ma - više im uop e nije stalo do muškaraca. Udate žene, koje su ranije bile prema svom suprugu, djeci i ostalim lanovima obitelji vrlo ljubazne i pažljive, poslije operacije sve su teže podnosile svoju djecu, slabo su obra ale ili uop e nisu obra ale pažnju njihovim potrebama i sklonostima, po ele su zanemarivati svoje dužnosti u održavanju doma instva i postale su op enito vrlo traljave.

Poslovni ljudi kojima su krajnici bili odstranjeni u zrelim godinama postaju nakon operacije nepristojni u odnosu prema mušterijama, gube svaki interes za društvena zbivanja i stalno pate od iscrpljenosti.

Meni su ti dokazi, u koje je uloženo 30 godina istraživa kog rada, najbolja potvrda da sam u vlastitim iskustvima s ljudima slijedio iste, prirodne uzroke.

Krajnici imaju jednozna an odnos prema spolnim žlijezdama, zvanim gonadama (testisima i ovarijima). Bra a Calderoli dokazali su da muškarci i žene s izva enim krajnicima, stari 28 i više godina, pokazuju znatno manje muškosti i ženskosti.

Vrlo raširena psihološka i klini ka istraživanja pokazala su da izme u krajnika i ovarija postoji velika povezanost. Odstranjivanje krajnika može utjecati na u estalost i ja inu menstruacije, što može kod žena izazvati alarmantno stanje. U tim slu ajevima leukoreja ili bjelotok predstavlja vrlo ozbiljan problem.

Mnoge majke dovode zbog leukoreje, ali i zbog pretjeranog gubitka krvi za vrijeme menstruacije, svoje k eri u paniku.

Kao što sam ve raniye naglasio, odstranjivanje krajnika povla i kod mlađih žena za sobom gubitak seksualnosti - one postaju frigidne. Kad im se postavljalo pitanje: "Zašto ste se udavali?", one bi odgovarale: "Zato jer to svi ine. Osim toga brak mi pruža sigurnost". Ti brakovi naj eš e završavaju rastavom. Takve žene ne mogu svoj život ispravno uživati i nisu u stanju budno pratiti stvarno stanje svog supruga i svoje obitelji.

Kad je dr. Calderoli pisao svoju knjigu "Popoli senza tonzille // Ljudi bez krajnika", postojale su u Italiji svega tri velike obrazovne ustanove za mlađe žene. Nijedna od tih ustanova nije baš rado primala žene kojima su krajnici bili odstranjeni. Dekani tih ustanova navodili su sljede e razloge: žene s izva enim krajnicima op enito su lijene, njihov karakter se mijenja nakon operacije, njihov odnos prema životu postaje negativan.

Neosporiva je injenica da priroda nije predvidjela nikakvu osrednjost, ve je predvidjela razvitak iskoniske muškosti i ženskosti, budu i da se jedino na taj na in ljudska vrsta može održati. Stoga je odstranjivanje krajnika in koji ne optere uje samo pojedinca, ve i njegovu obitelj i društvo, in koji vodi u dekadenciju.

Posljedica odstranjivanja krajnika o ituje se u smanjenoj aktivnosti i vedrini kod djece, smanjenom poletu kod mlađih ljudi, te op enitoj tromosti kod odraslih. Kod studenata, bra nih parova, u obiteljima, ali i u društvenim aktivnostima, primje uje se gubitak radosti i veselja. Mlade žene kojima su izva eni krajnici naj eš e ne održavaju više normalne seksualne odnose i ne prihva aju maj instvo. Bra a Calderoli dokazali su nepobitnu važnost krajnika za svakog ovjeka. Odstranjivanje krajnika može frustriraju e djelovati na ostatak života doti nog ovjeka bez krajnika.

Nebrojena pokoljenja sve do danas smatrala su krajnike obrambenim organima. Njihova funkcija bila je ograni ena na zaustavljenje bakterija koje prodiru u ovje je tijelo kroz nos i usta. Kad bi tome bilo tako, morao bi svaki - ali baš svaki ovjek - patiti od svih bolesti koje postoje. Sre om tome nije tako. Preko krajnika šalju znakove upozorenja unutarnje stanje tijela i zbivanja u debelom crijevu.

Krajnici i stanje debelog crijeva moraju uvijek biti predmetom naše pozornosti, moramo ih uvijek promatrati zajedno kao znakove upozorenja.

Veliko zna enje krajnika za ovjekov život i nihova povezanost s debelim crijevom primoravaju nas da debelom crijevu posve ujemo najve u pozornost. Nitko drugi osim vas ne može biti odgovoran za vaše debelo crijevo. Za mene su tretmani ispiranja tijela najvažnija mjera tjelesne njege. Odstranjivanje gnu-

snih otpadnih tvari iz debelog crijeva smanjuje za ep-jenje ždrijela, nosne šupljine i svih dijelova tijela koje zahva aju problemi s krajnicima.

Istraživanja su dokazala da odstranjenje krajnika ima ozbiljne posljedice u životu. Uzmu li se u obzir statistike, dolazimo do veoma iznena uju eg podatka koji govori da otprilike jedna tre ina brakova u Sjedinjenim ameri kim državama i Europi nema nijedno dijete; a jedna tre ina ima samo po jedno dijete. I taj podatak svodi se na posljedi no stanje masovnog va enja krajnika.

U svojim kontaktima s pacijentima nisam nikad uo da se upala krajnika nije uspjela izlje iti pomo u klizme i nekoliko uzastopnih tretmana ispiranja crijeva.

Taman kad sam ovaj rukopis trebao predati u tiskaru, primio sam pismo od jedne gospo e iz kojeg ovdje navodim sljede i odlomak:

"Imali smo dvoje djece, jednog je bilo šest a drugom sedam godina. Naš sedmogodišnji sin bio je izvrtsan u sricanju slova..., dok je šestogodišnjem trebalu pomo koju je mogao dobiti. Tom djetetu morali smo odstraniti krajnike u etvrtoj godini. Nakon operacije imali smo silnih problema. On je mentalno zaostao te ima velikih poteško a s u enjem. U svom razvitku zaostao je godinu dana, ali je doista rije o radosnom djetetu. Bio je u svakom pogledu normalan sve dok mu nisu izvadili krajnike. Razmišljaju i o sve-mu što se zapravo dogodilo, sada smo dospjeli u slijepu ulicu. Bili smo kod svih mogu ih lije nika, ali još uvijek tragamo za odgovorom. Molim vas, ako mi iako možete pomo i, kažite što se dogodilo i kako dalje."

Bolovi u vratu

Poteško e s vratom mogu imati više uzroka. Mora-mo znati da su usta glavni organ kroz koji nešto ulazi u ovje je tijelo. Mi stalno dišemo, svake minute, no u i danu. Što udišemo? Udišemo naravno zrak koji se nalazi u našem ozra ju. Zrak se sastoji od dušika i kisika, ali u današnje vrijeme okruženi smo i nekom au-rom kojoj pripadaju mirijade bakterija i virusa koje ne možemo vidjeti prostim okom. Vrat je opremljen za-štitnim organima koji spre avaju prodiranje tih parazi-ta u ovje je tijelo - ali samo do odre ene razine. Ako je tijelo uredno i isto, ne mogu u njemu egzistirati bakterije, budu i da su ti paraziti proždrljivci, stvoreni zato da razaraju trule otpadne tvari gdje god se one na-lazile. Ako je tijelo oslobo eno od tih otpadnih tvari, nema u njemu ni ega ime bi se ti paraziti mogli prežderavati. Gdje nema životonosne materije, nema ni života.

Prema tome, kad se pojave bolovi u vratu - odakle dolaze? Ti su bolovi prirodna posljedica nadraživanja parazita koji su se razmilili podru jem vrata - upozo-

renje da nam valja hitno zapo eti s iš enjem tijela. Kad je vrat nadražen, valja nam potražiti uzrok nadraživanja u pro iš iva u tijela, odnosno u debelom crijevu.

Cesto sam imao priliku promatrati kako su kod ljudi s prvim naznakama bolova u vratu muke nestale nakon nekoliko uzastopnih tretmana ispiranja crijeva.

Prije nekoliko godina imao sam priliku otpovotovati u Meksiku gdje sam se namjeravao zadržati najmanje dva do tri tjedna. Sa mnom je putovao još jedan lije nik. Prije nego što smo krenuli na put izvršio sam na sebi klizmu, iako nisam imao osje aj da mi je doista potrebno ispiranje crijeva. ak sam naprave za klistiranje spremio u svoj kov eg. Vratio sam se s putovanja posve zdrav i dobro raspoložen, za razliku od mog prijatelja koji nije bio "svjestan debelog crijeva" te se vratio ku i s amebijazom ili amebnim proljevom.

Siguran sam da bi se moj prijatelj tako er vratio posve zdrav daje prije putovanja izvršio na sebi nekoliko uzastopnih tretmana ispiranja crijeva. Bili smo u istom hotelu i sve obroke blagovali smo zajedno.

Mene su esto nazivali studenti ili prijatelji prije svojih putovanja u inozemstvo, i koliko god sam mogao kontrolirati, vra ali su se sa svojih putovanja bez ikakvih poteško a, budu i da su prije polaska izvršili temeljito ispiranje crijeva. Dvojica ili trojica, koji su me nazvali nakon povratka iz inozemstva, pri ali su mi naravno da nisu posve ivali nikakvu pažnju svom

debeleom crijevu i da su doista na putovanju imali zdravstvenih problema koji se odnose prvenstveno na tegobe u crijevima i vratu.

Iako se debelo crijevo nalazi šezdeset do devedeset centimetara udaljeno od vrata, bez vidljive me usobne povezanosti, ipak je neoporeciva injenica da ta povezanost postoji - bez obzira kako rijetko se pojavljuje.

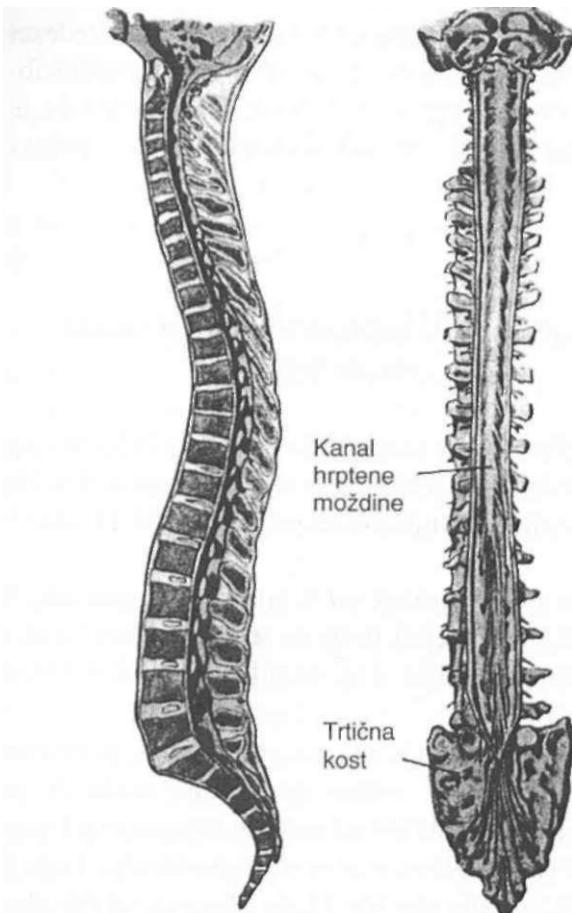
Kralježnica ili hrptenja a i njen sustav raspodjele

Kralježnica ili hrptenja a je pokretan koštani stup u ovje jem tijelu. Hrbtena moždina je sasvim nešto drugo, ali ništa menje važna od kralješaka i njihove zada e.

Kralježnica se sastoji od 7 vratnih, 12 grudnih, 5 slabinskih, 5 krsta nih (koji su srasli u jednu kost) i 4-5 trti nih kralješaka (koji su tako er srasli u jednu kost).

Hrptena moždina je teku a supstancija, neznatno teža od specifi ne težine destilirane vode. To je teku ina koja stalno te e od mozga do hrptenog kana la i koja svakom živcu u tijelu omogu uje da okupa u njoj svoje živ ane stanice. O ne jabu ice su tako er ispunjene tom teku inom.

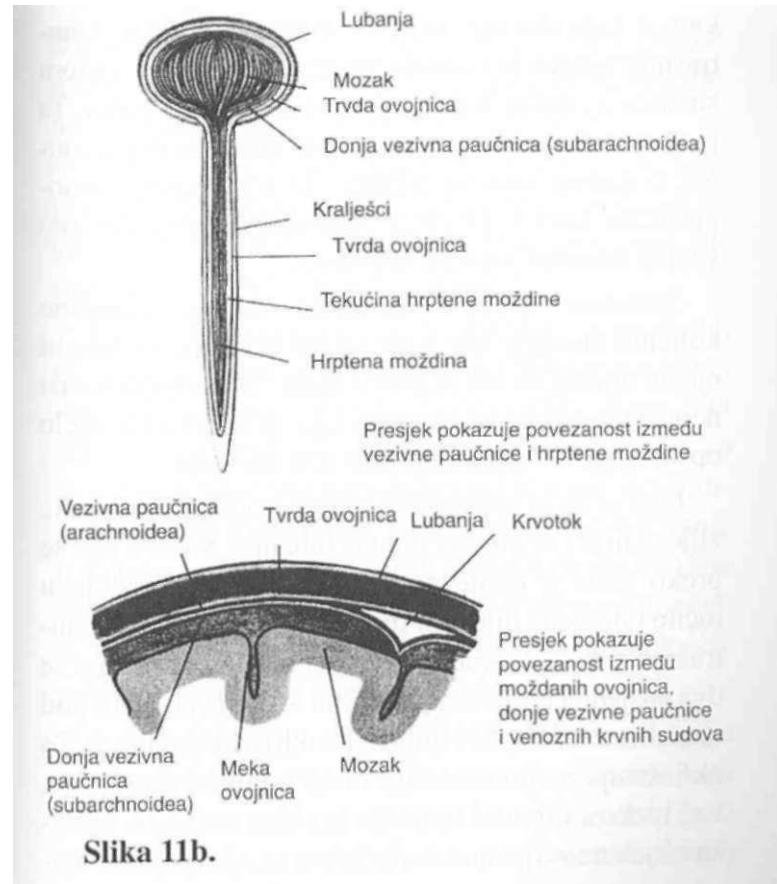
Kralježnica



Slika 11a.

Da bismo što bolje razumjeli dalekosežni utjecaj i djelovanje te vrlo važne tekuine, trebamo sebi predati glavna mesta svog tjelesnog ustroja (vidi sliku 11b).

Kralježnica (u odnosu prema mozgu)



Slika 11b.

Lubanja se sastoji od li ne kosti lubanje i široke lubanjske kosti koja obuhva a prostor mozga; na ovoj posljednjoj raste kosa. Neposredno ispod te kosti nalazi se s njom povezana ovojnica, tvrda ovojnica ili *dura mater*, koja ima na sebi vezivnu pau nicu ili *arachnoideu*. Vezivna pau nica tvori vanjsku stijenku kanala koja obavija mozak i hrptenu moždinu. Unutrašnja stijenka tog kanala opremljena je istom vrstom sluzave ovojnica koju nazivamo *subarachnoidea*. Ta je ovojnica povezana s mekom ovojnicom ili *pia mater*, bogatom krvnim žilama. Te tri ovojnica omogu avaju krvi i živcima slobodan pristup životno važnoj teku ini hrptene moždine.

Teku ina hrptene moždine sadrži ogromnu koli inu energije bez koje se ne bi mogao ostvariti njezin utjecaj na sve dijelove tijela. Ta energija dolazi neposredno iz hipotalamusa ija je zada a da tijelo opskrblije dovoljnim koli inama energije.

Glavni živci imaju svoj izvor u podru ju mozga te žlijezdama i organima unutar lubanje. Nastavljaju se preko vrata u kralježnicu, odakle se raspore uju u to no odre ene dijelove tijela, i to kroz kanale u unutrašnjosti brojnih kralješaka, ali i izme u njih. Ako se dva susjedna kralješka pomaknu - stanje poznato pod nazivom *subluxatia* - dolazi do uklještanja živaca. To uklještanje ne prouzro uje samo bolove i poteško e, ve blokira i remeti funkciju hrptene moždine. Nikakav lijek na svijetu ne može takvo stanje izlije iti. Ki-

roprakti ari mogu kralješke dakako vratiti na njihovo mjesto, pri emu naj eš e nestaju tegobe.

Što je uzrok pomicanja kralješaka i uklještanja živaca? Uzroci su naj eš e stres i napetost. Takva stanja mogu prouzro iti i razli ite okolnosti. Najpodmuklije okolnosti su svakako ljutnja i srdžba. I sve dok se ta pritajena težnja za osvetom posve ne prevlada, ona se pod odre enim okolnostima razvija u artiklis ili kostobolju te u razna rakasta oboljenja.

Kao što smo ve spomenuli, odstranjenje krajnika je uzrok stresa, napetosti i iscrpljenosti. Krajnici su na vrlo zagonetan na in usko povezani sa živ anim sustavom i teku inom hiptene moždine.

Kiroprakti ke obrade su dakako dobodošle, budu i da utje u na živce i teku inu hiptene moždine. Poznajem stariju gospo u koja je kao dijete bila živahna i radosna, koja je naprsto pucala od volje za životom. Kad je bila stara jedanaest ili dvanaest godina izvadili su joj krajnike. Njezin odgoj i obrazovanje u ranijim godinama obe avali su joj najbolje životne šanse i bili joj od velike pomo i u poznjim godinama. Svega nekoliko mjeseci nakon operacije krajnika izgubila je poprili no energije i životne radosti.

Udal se sre om za jednog kiroprakti ara kojega sam godinama poznavao. uo sam da njegova žena svoje poslove - kako se sama izrazila - obavlja u žurbi; nakon toga odjednom je obuzme osje aj

iscrpljenosti i mora se popružiti na kau . Njezin muž nau io me udesnoj tehnici koju ovdje želim posredovati svojim itateljima. Masirao je njezin vrat i nastavio s poja anim pritiskom na kralješke; jednim prstom pritisakao bi desnu stranu kralješka, a drugim lijevu stranu. Najednom bi se kralj ešku zadržao približno desetak sekundi, zatim bi nastavio na drugom, i tako redom sve do trti ne kosti.

Zatim bi sklopio prste u šaku i pritisakao bi svaku stranu kralješka s tri zgloba srednjih prstiju na nekoliko kralježaka - kao stoje prije inio kažiprstom - dok ne bi došao do vrata gdje bi isti pritisak trajao približno šest sekundi. Ta obrada imala je izvanredno dobar u inak koji je trajao jedan ili dva dana.

Pojedina no djelovanje tog pritiska na svaki kralješak sastoji se u tome da se pritom smanjuju napetosti u doti nim miši ima. Miši i se opuštaju i to opuštanje širi se itavim tijelom. Taje obrada vrlo u inkovita i kad ovjeka mu i nesanica.

Hrprena moždina opremljena je primarnim životnim elementima u daleko ve em obimu i razli itosti negoli je to slu aj kod bilo kojeg drugog organa tijela. Ti elementi šire se iz hrptene moždine pomo u krvi i živaca po itavom tijelu. Da bismo lakše razumjeli zna enje i vrijednost tih elemenata, mora nam biti jasno da se svega 10 ili 15 miligrama može ekstrahirati

ili iscijediti iz 900 kilograma lucerne, jednog od najbogatijih izvora tih elemenata.

Najve i neprijatelji teku ine hrptene moždine jesu vrenje i truljenje. Ako se ta životno važna teku ina bilo ime one isti, neizbjježna je pojava prijevremene senilnosti.

Šesto poglavlje

PRSNI KOŠ - ŽIVOTNO SREDIŠTE VAŠEG TIJELA

Dušnik

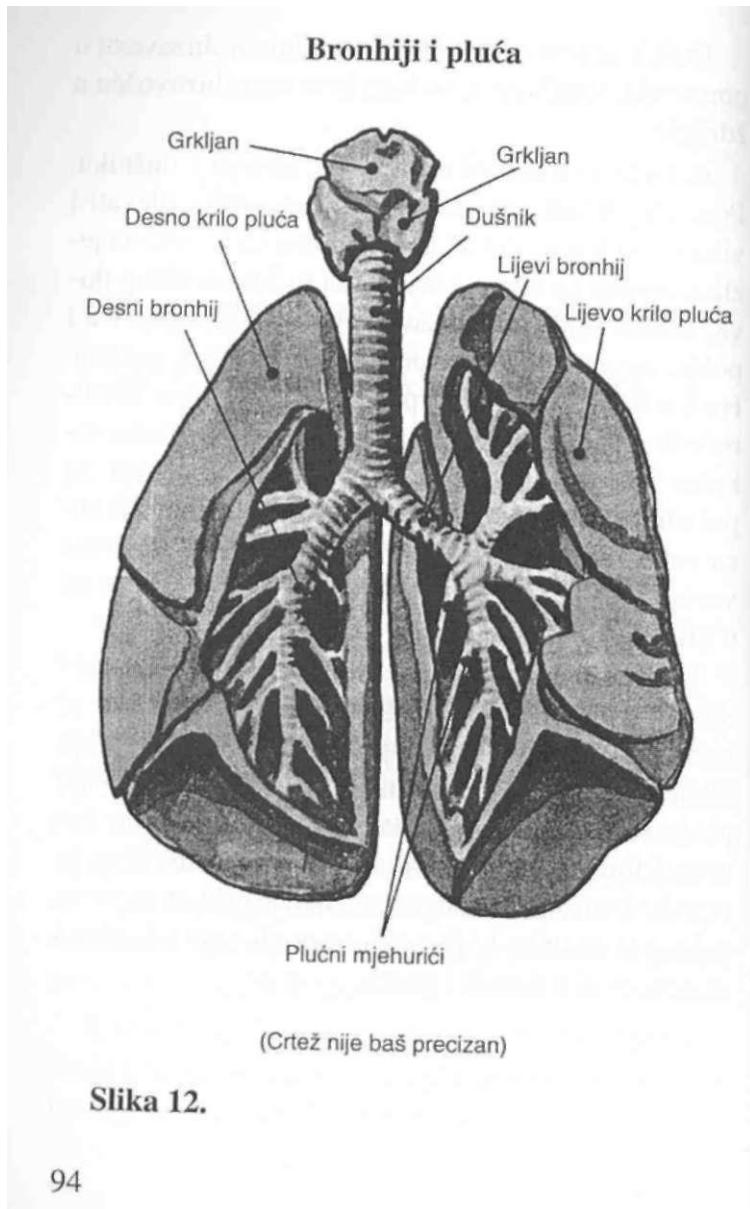
Dušnik je u ovjeka oko 12 cm dug i 2 cm širok, zapo inje od donjeg ruba grkljana, a seže do visine etvrtog grudnog kralješka, gdje se dijeli u desni i lijevi bronh. Nalazi se s vanjske strane jednjaka, utvr en izme u arterija, vena i živaca u vratu, smješten iza prsne žlijezde ili timusa. Dušnik je usko povezan s velikim krvnim žilama koje dovode krv u srce ili je odvode iz srca. Kod muškaraca je dušnik ve i nego kod žena. Kod djece je manji, dublje položen i pokretniji nego kod odraslih ljudi.

U vratu je dušnik povezan s oba poklopca štitnja e. Guša mu nanosi tegobe - zbog usko e grla - a razlog tome je nate enost dišnih organa.

Dušnik je teško optere en gomilanjem sluzavosti u pomo nim šupljinama, ali i pretjeranom sluzavoš u u ždrijelu.

Grkljan je sastavni dio organa disanja i dušnika. Pomo u grkljana mi smo u stanju govoriti, pjevati i vikati. Grkljan se nalazi izme u dušnika i korijena jezika. Sastoji se od više hrskavica ili hrskavi nog tki va, kao što su štitna hrskavica, prstenasta hrskavica i poklopac koji kod gutanja zatvara ulaz u grkljan. Hrskavice su me usobno povezane sluznicom, a pokre u ih miši i grkljana. Sluznica tvori dvije parne vo kalne hrskavice, gornju za pogrešne, a donju za pravilne glasovne veze. Prostor izme u glasovnih veza zove se glotis ili glasnica. Kod ptica se glasovne veze zovu syrinx ili organ za pjevanje, a smještene su u granama dušnika.

Grkljan u donjem dijelu prelazi u dušnik, a u gornjem dijelu završava otvorom u ždrijelo. Taj otvor se kod uzimanja hrane smanjuje, zahvaljuju i djelovanju štitne hrskavice, na pukotinu u obliku slova T. Dvije plo e štitne hrskavice sastaju se pod odre enim kutom, formiraju i tako "Adamovu jabu icu", koja je osobito izražena u muškaraca. Tako je grkljan zapravo poklopac dušnika koji spre ava prodiranje teku ine i vrstih tvari u dušnik i plu a.



Kad je tijelo - a pogotovo debelo crijevo - opterešeno otpadnim tvarima u stanju vrenja i truljenja, grkljan je sklon upalama koje mogu biti akutne i kronične, izazvane katarom ili hunjavicom, pretjeranom sluzavosu, difterijom ili upalom sluznice ždrijela, tuberkulozom ili sifilisom. Sva ta stanja naprosto vape za ispiranjem crijeva.

Zamislite sebi hendikep da ne možete govoriti! Na temelju višestoljetnih iskustava u prošlosti može se reći da su redovita ispiranja crijeva mnogim ljudima, bez obzira na godine starosti, omoguila odstranjivanje brojnih smetnji. Namo li se pogoli eni bilo kojom tjelesnom nelagodom, isplati se pomicati na ispiranje crijeva. Spreavanje je vazda najbolja medicina, pogotovo kad je riječ o zdravlju.

Jednjak

Jednjak je oko 14 cm duga muskulatura cijev koja se proteže od ždrijela do želuca. Proteže se niz vrat između dušnika i kralježnice, prolazi pored lijevog bronha, dodiruje oštih s njegove lijeve strane i povezuje se s gornjom stranom želuca.

Funkcija jednjaka postupno se mijenja, naime, voljna aktivnost muskulature, koje smo itekako svjesni, prelazi u nesvjesnu aktivnost muskulature koja tjerana hranu iz usta prema želucu.

Kemijske reakcije koje našu hranu pripremaju za probavu po inju u ustima, gdje hranu koju smo pojeli pretvaraju u heterogenu masu. Ta je masa zasi ena izlu evinama podušne, podvili ne, podjezi ne sluzne žljezde, te izlu evinama žljezda slinovnica u ustima. Zada a sline sastoji se u vlaženju hrane, u razgradi vanju odre enih tvari, u pretvaranju hrane u kašu, u pospješivanju gutanja, te u pripremanju probave. Sve se to zbiva u ustima, tako da jednjaku preosta je jedino da stvorenu kašu prebac i usta u želudac.

Ako je tijelo u podruju glave optere eno velikim koli inama sluzavosti, naravno da e jedan dio te sluzavosti navaljivati u jednjak. Budu i daje ta sluzavost magnet za bakterije koje prouzro uju bolest,-postoj i opasnost da ti paraziti dospiju u jednjak zajedno s pripremljenom kašom. A budu i da probavni sustav nema mogu nost izbora, bakterije s lako om dospijevaju u želudac i tanko crijevo gdje mogu nanijeti velike štete.

Sve dok prirodno živimo, dok se hranimo živežnim namirnicama koje obnavljaju stanice i tkivo našeg tijela, dok smo svjesni svoje duhovne svježine, dok se istinski zalažemo za što duži i zdraviji život, mi smo u stanju pomo i svakom organu našeg tijela, uklju uju i i jednjak.

Vuklgarnost, nepristojnost i lakomislenost znakovi su bolesnog stanja svijesti i krajnje nemoralnog stanja duha. Pogrešan na in života štetan je za funkcioniranje tijela, a ujedno je uzrok degenerativnih pojava, na-

noseasi štetu stanicama mozga. Istraživanja kriminalaca pokazala su daje loše zdravstveno stanje, kako tjelesno tako i duhovno, uvelike doprinosilo postupnom vo enju kriminalnog ili zlo ina kog života.

Stoga je važno sprije iti takvo stanje u obitelji i posvetiti dužnu pažnju odgoju i obrazovanju djece. Kad dijete jednom odraste, ono stvara navike koje e mu bitno odre ivati život kao odrasлом ovjeku.

Bronhije i plu a

Dušnik, bronhije i plu a ine zajedno proto ni kanal kroz koji mora strujati zrak kojega udišemo, kako bi krv dobivala kisik pomo u kojega nas može održavati na životu.

Desni i lijevi bronh dušnika raspore uju zrak u desno i lijevo plu no krilo. Na taj na in onemogu ava se pretjerano gomilanje zraka najednom mjestu.

Bronhije dušnika prevu eni su stani nim tkivom koje slojevito treperi u smjeru ždrijela, tjeraju i na taj na in sluzavost i ostale suvišne tvari iz plu a u grkljan na daljnje izlu ivanje. Ta prevlaka sastoji se iz limfnih sudova, živaca i sitnih krvnih sudova. Postoji i donji sloj, submukoza, koja sadrži ve e krvne sudove i žljezde - žljezde dušnika - ije kretanje se proteže kroz prevlaku sluzavosti sve do otvorenih površina.

Presjek desnog bronha ve i je od lijevog; takav omjer sasvim sigurno služi zaštiti ovjeka. Kad neki predmet, koji nema što tražiti u plu ima, prodre u dušnik, on najprije dospijeva u desni bronh dužnika, ne ošte uju i pritom plu a koja su povezana s lijevim bronhom.

Kad biste mogli vidjeti presjek svog tijela - negdje u visini prsiju - vidjeli biste u sredini podru je srca, izme u prsne kosti sprijeda i kralježnice odostraga. S obje strane prepoznali biste desno i lijevo plu no krilo s korijenom plu a u visini jednog kralješka s njegove unutarnje strane.

Plu a su u prsnoj šupljini oba vijena dvostrukom epitelnom ovojnicom - *pleurom ili plu nom maramicom*; pleura se sastoji od plu nog i rebrenog lista; izme u tih dvaju listova nalazi se uski (kapilarni) prostor ispunjen tankim slojem serozne teku ine, što omogu uje da površina plu a lagano (bez trenja) klizi po unutarnjoj površini grudnog koša pri dišnim pokretima. Kad tijelo nije najboljeg zdravlja, može se dogoditi da sjedimo negdje na propuhu i odjednom osjetimo oštru bol, kao da smo u rebra zadobili udarac nožem. Lije nik e vam na to re i da bolujete od pleurita ili upale pleure.

Pleura ili plu na maramica ima elasti nu strukturu. Spopadnu li nas mukotrpni bolovi u prsim, zna i daje uslijed širenja i skupljanja plu a došlo do oštrog probadanja unutar pleure, odnosno do pritiska na vrlo osjetljivu seroznu teku inu unutar pleure. Potraj u li

poteško e s pleurom duže vrijeme, stanje se postupno pogoršava i dovodi do upale.

To no ispod desnog plu nog krila nalaze se jetra koja esto potiskuju plu a prema gore. Zato je desno plu no krilo kra e i šire od lijevog; ali je volumen tog krila ipak ve i. Lijevo plu no krilo je doduše duže, ali mu je volumen manji od desnog plu nog krila, zato jer na lijevoj strani prsnog koša zna ajni prostor zauzima srce.

Plu a pomo u disanja neprekidno i postojano opskrbljuju krv kisikom bez kojega ne možemo ostati na životu više od nekoliko minuta.

Plu a se sastoje od laganog, poroznog, sružvastog tkiva koje pliva u vodi. Bronhije se u plu ima granaju u gust splet bronhiola koje završavaju sitnim mjehuri im - plu nim alveolama, kojih ima na mirijade, a sli ne su mikroskopski sitnim grož anim bobicama. Stijenke alveola su nježne, vlažne i prožete finom mrežom tek toliko širokih kapilara da kroz njih mogu prolaziti krvna tjelešca jedno po jedno. Alveole posreduju zrak kojega udišemo krvnim sudovima, a iz krvnih sudova preuzimaju uglji ni dioksid kojega sa svakim izdisajem izbacujemo iz tijela. Disanje se u biti sastoji iz stalnog udisanja zraka i izdisanja uglji nog dioksida. Bez obzira na velik broj elveola u plu ima otrovni zrak kojeg udišemo u svoja plu a ima štetno djelovanje na naše zdravlje.

Gradska atmorsfera, prezasi ena uglji nim monoksidom (koji nastaje sagorjevanjem goriva u moto-

rima), benzinom, kerozinom i drugim produktima ugljikovodika, uvelike je odgovorna za brojne bolesti organa disanja i bolesti koje povlače za sobom trovanje krvi ugljim monoksidom. To je svakako jedan od brojnih razloga zašto su mnogi ljudi dobrog materijalnog stanja napustili grad i otišli živjeti na selo.

Pušenje je naročito opasno, što pokazuju autopsije leševa onih pojedinaca koji su pušili dugi niz godina. Njihove alveole bile su većim dijelom razorene, a pluća crna poput ugljena.

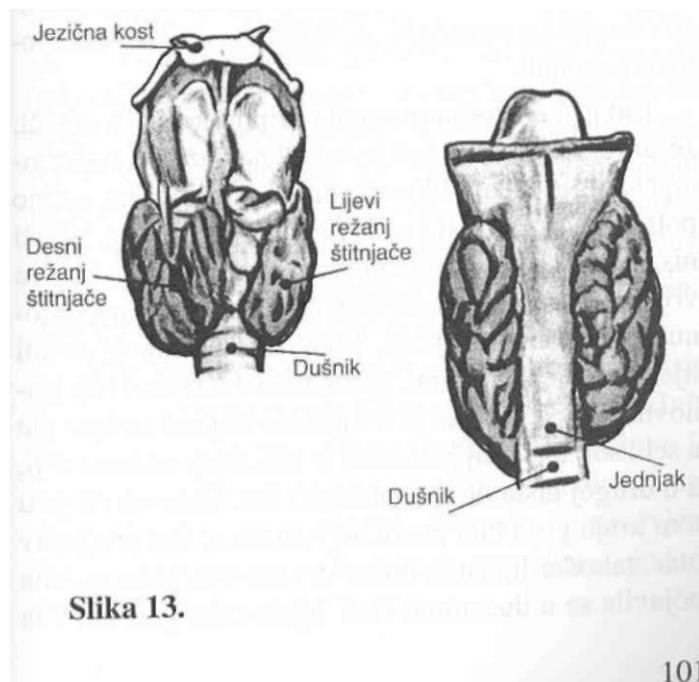
Dok je u njihovoj krvi bilo života, zrak kojega su udisali bio je presudan, odlučujući faktor o kojem je ovisila dužina njihova života i stanje u kakvom su provodili posljednje godine - zdravo i sretno ili nemoćno i senilno.

Stanje sveukupnog sustava disanja od usta, nosne šupljine, ždrijela, grkljana i dušnika do bronhija i pluća ovisi podjednako o isto i debelog crijeva kao i isto i samih pluća. Debelo crijevo je nazobilazni dio njegove tijela. Vrenje i truljenje u debelom crijevu utječe na zdravlje svakog pojedinog dijela tijela, kao i tijela u cjelini. Tijekom godina stekao sam iskustvo da su svi ljudi s bronhijalnim i ostalim dišnim tegobama koje sam poznavao bili oslobođeni od tih tegoba i svih drugih bolesti nakon nekoliko uzastopnih tretmana ispiranja crijeva.

Štitnja a

Štitnja a je smještena ispred dušnika u donjem dijelu vrata, a sastoji se od desnog i lijevog režnja štitnje; oba režnja spojena su po sredini štitnja s uskom vrpcem, takozvanim istmusom. Štitnja a je kod žena nešto teža negoli kod muškaraca, a neznatno se povećava za vrijeme menstruacije i trudnoće.

Štitnja a



Slika 13.

Izme u limfnih i kivnih sudova u režnjevima štitnja e postoji vrlo tjesna povezanost. Naime, žljezde kvrne žile, srce i probavne organe opskrbljuje živcima simpatikus vrata, autonomni živani sustav koji nije zavisan od naše volje. Štitnja a je žljezda s unutrašnjim lu enjem; to zna i da nema nikakvih kanala kroz koje bi izluivala svoj sekret, već ga predaje izravnim limfnim i krvim sudovima. Kad je tijelu potreban sekret štitnja e, otvore se mjeđuri i u kojima se on uva, preuzimaju ga izravno limfni sudovi i šalju onamo gdje je izražena potreba za njim. Taj sekret nije ništano drugo do hormoni štitnja e koji su tijelu potrebni nismo za normalni metabolizam(izmjena tvari, fizikalna i kemijska prerada hrane u tijelu), već i za embriološki razvitak.

Jod je jedna od supstancija najpotrebnijih štitnja i. Jesam li rekao daje jod jedna od najvažnijih supstancija? Jod je jedan od **najvažnijih elemenata**, nužno potreban štinja i, ali i općenito ljudskom tijelu. Nikad nisam bio tako svjestan pravog zna enja joda, kao za vrijeme gostovanja i držanja predavanja u Charlestounu, u zapadnoj Virginiji. Imao sam priliku upoznati liječnika u Clendeninu, gradi u od 1200 do 1400 stanovnika. Pokazao mi je dvije boce koje su sadržavale u sebi sol; u jednoj je bila sol iz obližnjeg rudnika soli, a u drugoj ista bijela kuhinjska sol. Reč mi daje u tom kraju guša bila prava nepoznаница, kad je njegov otac, također liječnik, došao ovamo. No, jednog dana pojavila se u du anima ista bijela kuhinjska sol i za

nekoliko godina došlo je do alarmirajuće brojke obojljelih od guše. Razlog? Stanovnici su ranije primjenjivali isključivo sol iz obližnjeg rudnika soli. Taje sol sadržavala u sebi određene količine joda, za razliku od bijele kuhinjske soli koja ne sadrži u sebi nimalo joda!

Sposobnost štitnja e da pravilno upotrijebi jod ovisi o isto i debelog crijeva. To dolazi osobito do izražaja kad se po inje stvarati guša. Ispiranja crijeva pospješuju primjenu organskog joda pomoću štitnja e, što povlači i za sobom nestanak zapetog stvaranja guše i povratak vedrog duhovnog raspoloženja.

Jod je osnovni sastavni dio hormona zvanog tiroksin. Ukoliko je štitnja a iz bilo kojeg razloga nesposobna proizvesti zadovoljavajuće količine tiroksina, boja kože poprima izrazito sivi ton te postaje naduta ili natečena; kosa postaje suha i lomljiva; ovjek dobiva na tjelesnoj težini - stoje nešto najgore - a gubi na jakosti i duhovnoj sposobnosti. To stanje slijedi no je stanju nakon odstranjenja krajnika, što nas upućuje na tjesnu povezanost štitnja e i krajnika. I štitnja a i krajnici pod velikim su utjecajem debelog crijeva.

Ljudi koji žive u predjelima gdje prevladavajuči pojave guše morali bi posvetiti veliku pažnju nedostatku joda. U takvim predjelima osobito je važno ispirati crijeva više puta tijekom godine, a nedostatak joda nadoknaditi dnevnim uzimanjem živežnih namirnica bogatim organskim jodom (morska salata i granulat alga).

Prosje na koli ina joda potrebna odraslot ovjeku vrlo je neznatna - svega etvrt miligrama dnevno. Dovoljna je ajna žli ica algi u prahu ili granulatu; može se mijesati sa svim jelima, a najbolje sa sirovim salatama i sokovimama.

Tu se najbolje vidi kolika je prednost života na vlastitom seoskom imanju. Ima li u zemlji koju obra ujeti i od koje živite kalijeva jodida, možete osigurati zadovoljavaju e koli ine joda u svemu što raste na vašem imanju. Držite li perad i ostale životinje, možete u njihovu hranu dodati kalijev jodid. Profitirat e životinje i vi s njima. Mnogi seljaci tvrde da jaja sadrže 400% joda više ako se hrani za perad dodaje kalijev jodid. Isto vrijedi i za mlijeko od koza i krava koje dobivaju kalijev jodid.

Moja najve a zamjerka dodatku joda u soli odnosi se na injenicu da se od joda može doduše izvu i neka korist, ali ostaje opasnost od soli, zato jer je zagrijavana na visokoj temperaturi te ima razornu mo .

Nipošto ne smijemo previdjeti uravnuteženost vode u tijelu i važnu ulogu štitnja e u tome. ovje je tijelo sadrži u sebi 70% vode. Dogodi li se da otpadne tvari u debelom crijevu nemaju nužno potrebne koi ine vode, dolazi do za epljenja i tvrde stolice koja zadaje teške bolove. To zna i da se štitnja i i debelom crijevu mora posve ivati jednaka pažnja.

Ispravna i besprijeckorna izmjena tvari u tijelu zavi si o hormonu štitnja e tiroksinu; izmjena tvari vrlo je

usko povezana kako sa štitnja om tako i s debelim crijevom.

Štitnja om upravlja hipofiza o kojoj je bilo rije i u jednom od ranijih poglavlja. To upravljanje štitnja om nadgledano je pak od hipotalamusa koji se nalazi u samom središtu mozga. Ne treba nam velika mo predo avanja da bismo mogli spoznati kako je Stvoritelj smislio doista udesan organ. Stvorio ga je savršeno kao i sve ostale organe. ovjek svojom slobodnom voljom, koja muje dana, ponizuje svoje tijelo, ako se povodi samo za svojim apetitom, umjesto da svoje tijelo hrani prirodnom, neupropastištenom i nepretra enom hranom, kakva je više nego poželjna za održavanje, obnovu i regeneraciju tijela.

Timus ili prsna žljezda

Timus ili prsna žljezda kod djece je prili no velika, ali se nakon puberteta znatno smanjuje. Dijete staro pet tjedana ima vrlo veliku prsnu žljezdu. Me utim, kod odraslog ovjeka taje žljezda svedena tek na djeli ak žljezde iz ranog djetinjstva.

U prošlosti je prevladavalo vjerovanje da zada a te žljezde prestaje s pubertetom, da odrasli ovjek nema od nje više nikakve koristi. Danas se zna da izme u prsne žljezde ili timusa i spolnih organa postoji vrlo uska veza tijekom cijelog života. Ta povezanost

po inje s ro enjem i traje za vrijeme razvoja spolnih organa po ustaljenom redoslijedu. U mladosti je prsna žljezda uslijed nervoznih utjecaja pomalo razdražljiva, a osobito je zna ajan utjecaj krajnika. Odstrane li se , razdražljivost prsne žljezde povla i za sobom promjene u sustavu razmnožavanja sli ne promjena ma koje se zbivaju nakon kastracije.

U prethodnom poglavlju o krajnicima vidjeli smo kako te promjene mogu biti dalekosežne i kod muškaraca i kod žena. U sve je to naravno umiješana i prsna žljezda.

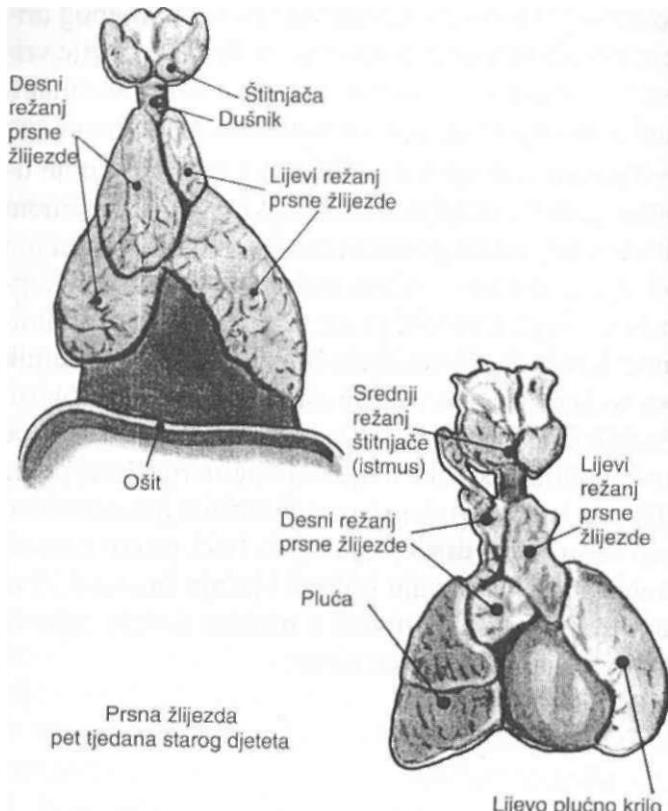
Postupno gubljenje rasplodne mo i i seksualnog uzbu ivanja može se lakše razumjeti ako imamo u vidu sve zna ajnije gubljenje težine prsne žljezde. Kod ro enja taje žljezda teška 15 grama; na po etku puberteta težina se popne na 25 grama, u šezdesetoj godini ima otprilike 15 grama, a u sedamdesetoj svega 6 grama. To stalno nazadovanje glede težine, od pu berteta do sedamdesetih, ini mi se vrlo znakovitim i interesantnim za sljede u ilustraciju: što eš eje ov jek u ranoj mladosti rasipao svoju životnu mo , to ranije je prsna žljezda po eli gubiti na svojoj težini. To je naposljetku jedan od presudnih faktora prijevreme ne sanilnosti i znatno kra eg razdoblja punine života.

Prsna žljezda sastoji se od desnog i lijevog režnja, od kojih svaki ima mnogo režnji a povezanih sa spol nim žljezdama. Krvlju je snabdjevaju štitnja a i mli je ne žljezde u prsim. Štitnja a je osobito važna žljezda za tjelesnu uravnoteženost. Poreme aj prsne

žljezde može se odraziti na spolnim žljezdamu, mli je nim žljezdamu i štitnja i, ili se u tim organima može tražiti njegov uzrok. Poreme aj prsne žljezde povezan je tako er s odre enom to kom slijepog crijeva na uzlaznom debelom crijevu. Tek je u novije vrijeme utvr eno da timus regulira razvitak malih limfocita koji sudjeluju u imunosnim reakcijama.

Tijekom djetinjstva po inje se s vanjske strane timsa polako skupljati masno tkivo koje sredinom dvadesetih godina poprima zamjetan oblik. Svrha tog tkiva je o ito proizvodnja antitijela i imunosnih sup stancija koju limfociti prsne žljezde posreduju lim fnom strujanju. Ta antitijela štite organizam od štetnih posljedica bakterija i raznih drugih uzroka bolesti. Antitijela predstavljaju karakteristi nu sastavnicu krvi i ostalih teku ina u tijelu. Drugim rije ima, prsna žljezda je zapravo tvornica antitoksina (protuotrova) koji se u svim dijelovima tijela bori protiv otrova. Antitoksini spre avaju bolesti i ja aju imunitet. Sve dok je tijelo posve zdravo, a osobito debelo crijevo, stvaranje antitijela je savršeno.

Timus ili prsna žljezda



Slika 14.

Kod zanemarivanja debelog crijeva i preoptereivanja limfnih žljezda otpadnim tvarima koje debelo crijevo ne može odstraniti, po inju se otpadne tvari gomilati u limfnim žljezdama po itavom tijelu, a kad zbog preopterenosti otpadnim tvarima nisu više sposobne primati nove otpadne tvari, dolazi obično do poremećaja u obliku kvržica ili vorišta u mnogim dijelovima tijela. Stoga je posve razumljiva tjesna povezanost djelovanja debelog crijeva i limfnih žljezda.

Kao što smo već vidjeli, postoji tjesna veza između timusa i mlijeknih žljezda u prsim. Zato je sasvim razumljivo da su upravo mlijekne žljezde esto meta i mjesto stvaranja vorišta ili kvržica. Ta injenica je nažalost porečta bila u praksi razlogom kirurškog odstranjuvanja dojki, kad bi se utvrdilo da su te kvržice zlo udne.

Tijekom prošlog desetljeća je obrazovan velik broj žena - većinom tridesetih godina ili nešto starije - s molbom za savjet, nakon što im je prepričano o odstranjuvanju dojke. Većina tih žena poslušala je moju preporuku i počela s tretmanom ispiranja crijeva, nakon čega su te kvržice obično nestale za svega nekoliko dana!

Posebno je interesantan slučaj jedne meni nepoznate dame koja me nazvala iz New Yorka i rekla mi da je upravo napustila bolnicu u kojoj je bila na pregledu. Pokušali su joj utvrditi uzrok i svojstva kvržica koje su se pojavile u svim dijelovima njezina tijela. Pret-

hodne no i, dok je ležala na bolni kom krevetu, spopadne je znatiželja i htjela je vidjeti što piše na papiru obiješenom s nožne strane kreveta o stanju njezine bolesti. Bilje šokirana, pro itavši da e sljede eg jutra biti pregledana da se vidi je li rije o raku. Skoila je iz kreveta, obukla se i pohitala svome domu. Rekao sam joj da ne treba dolaziti u Arizonu, budu i da moj tretman lije enja može jednako dobro obaviti u New Yorku. Da sam na njezinom mjestu i da patim od takve bolesti, nastavio sam, ja bih neizbjegno zapo eo s temeljitim ispiranjem crijeva u trajanju od dva do tri tjedna. Rekla mi je da e upravo to uraditi. Zamolio sam je da me nakon tri ili etiri tjedna opet nazove, jer želim uti kako je prošla. Nazvala me mjesec dana kasnije i javila mi da nema više nijedne kvržice u njezinu tijelu; ispunjena je silnom energijom i vitalnoš u, tako da jednostavno ne zna što joj je initi. Naravno da je tijekom tog mjeseca popila dnevno jednu do dvije litre svježeg soka od sirovog povr a te se strogo pridržava mog programa.

Kvržice doti ne dame bile su posljedica ne istog debelog crijeva. Stanje debelog crijeva bilo je ugroženo probavom nepodnošljivih živežnih namirnica, na ulju i masti pripremanih jela, te neprirodnog pi a, stoje doprinjelo poreme aju itavog probavnog sustava. Kako je živjela u New Yorku, esto se hranila u restoranima gdje se kvaliteta jela nije kontrolirala, a još manje na in njene pripreme. Tek je strah od opera-

cije raka natjerao doti nu damu da se opet hrani prirodnim živežnim namirnicama.

Timus nije tjesno povezan samo sa štitnja om i mlijje nim žlijezdama, ve je izravno ili neizravno povezan i s nadbubrežnom žlijezdom i solarnim pleksusom. Sva ta središta imaju nešto zajedni ko s emocijama i seksualnoš u.

Poreme aj u tom specijalnom podruju debelog crijeva nastaje esto zbog prevelikog stvaranja služnosti, prouzro enog uzimanjem loše hrane. Najlošija hrana u tom pogledu je kravljje mlijeko. Došao sam do spoznaje da djeca koja se hrane velikim koli inama kravljeg mlijeka imaju daleko više emocionalnih potreško a od djece koja su najmanje 18 mjeseci uzimala svježe sirovo kozje mlijeko i pila svježe sokove od sirova povr a. Ta su djeca u emocionalnom pogledu bila neusporedivo stabilnija i discipliniranija.

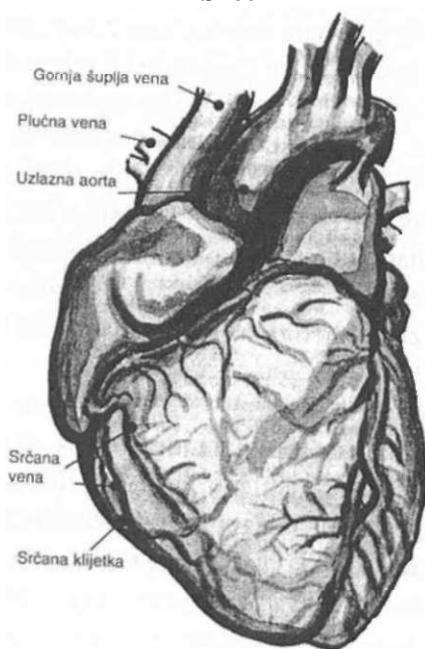
Što se pak ti e odraslih ljudi, postoji sklonost seksualnoj prenandraženosti, ako se hrana sastoji iz prevelike koli ine mesa i prevelikog broja na masti pe enih ili kuhanih živežnih namirnica, te ako se uza sve to zanemaruje isto a debelog crijeva.

Ne podcjenjujte nikada zna enje prsne žlijezde. Bog je imao mnogo opravdanih razloga da je smjesti upravo onđe gdje se nalazi. Zato ste odgovorni i morate paziti na svoju prehranu, svoje debelo crijevo morate održavati tako da bude isto i zdravo, sve dok ga posjedujete.

Srce

Mi se i dalje nalazimo u popre nom predjelu debelog crijeva (vidi "Slikovni prikaz terapije pomo u debelog crijeva") i dospjeli smo na mjesto gdje se nalazi oznaka "srce". Srce je naprosto jedan automatski organ. Automatski rad omogu uju mu miši i i živci s kojima je opremljen. Naravno da aktiviraju a snaga pomo u koje srce svakog dana otkucava oko 100.000 puta u trajanju od 50, 75, 100 i više godina ne zavisi isklju ivo o sr anim miši ima i živcima.

Srce



Slika 15.

Naše tijelo sadrži svega etiri i pol do pet litara krvi. To je sveukupna sadržina krvi koja se tijekom cijelog života ne pove ava. Pa ipak - unutar 24 sata - iz dana u dan, iz godine u godinu, pumpa ta neznatna pumpa u obliku srca izme u 10 i 11 tisu a litara krvi po itavom tijelu, od glave do nožnih prstiju. Zamislite sada: unutar 50 godina srce je kroz vaše tijelo ispumpalo 180 milijuna litara krvi. Kavkog li uda! Nijedan ljudski proizvod ne može se uspore ivati s tom snagom. No, Bog je stvorio ovjeka na svoju sliku i osmislio svoje djelo do savršenstva. Kome na korist? Tebi i meni.

U emu se sastoji tajna tog postojanog, pravovremenog i u inkovitog djelovanja? Tajna leži u srednjem dijelu mozga, središtu vegetativnog živ anog sustava, poznatijem pod nazivom hipotalamus. Kao što vam je poznato iz poglavlja o hipotalamu, taj organ je transformator koji kozmi ku energiju od nebrojenih milijuna volti smanjuje u napetost prihvatljuvu ovjeku na doti noj vremenskoj razini. Hipotalamus kontrolira stalni dotok kozmi ke energije poput kompjutora, na na in koji još uvijek nismo u stanju otkriti, vode i brigu o potrebama žljezda, organa i svih dijelova tijela.

Jedna od prepostavki za normalnu aktivnost srca jest isto a debelog crijeva. Nalazi li se u debelom crijevu prevelika koli ina smrdljivih i trulih otpadnih tvari, to će se svakako odraziti na rad srca.

Prije nekoliko godina telefonski sam razgovarao s jednom damom iz Kansasa. Nisam je poznavao, ali sje am se da je kupila moj "Slikovni prikaz terapije pomo u refleksivne zone stopala". Pri ala mi je kako je njezin otac nedavno doživio srani udar, ali ona ne želi pozvati liječnika.

Rekoh joj: "Ako se dobro sje am, Vi imate moj *Slikovni prikaz terapije pomo u refleksivne zone stopala!*"

"Da", reče mi, "ja sam ga uramila i visi ovdje u sobi."

Nastavio sam: "Pogledajte mesta na stopalu..."

Ona me prekine s vrlo naglašenom opaskom: "Ali moj otac je doživio srani udar. Njegove noge su u redu!"

Nastavio sam: "Vidite li sliku srca na stopalu? Da sam na vašem mjestu, ja bih vašem ocu skinuo cipele, uzeo njegove noge u svoje ruke i pritiskom prstiju na označenu mjestu, gdje se nalazi slika srca, svom snagom masirao oko 15 minuta."

Dva dana kasnije opet me nazvala da mi javi kako je u inila sve onako kako sam joj rekao. Nekoliko minuta nakon masiranja njezin je otac dobio vjetrove i počeo u velikim kolima inama ispuštati iz crijeva plinove koji su jako zaudarali po truleži. Potom je mirno spavao do devet sati ujutro, a kad se probudio krenuo je u svoj ured.

Koncentrirana hrana, bogata škrobom, može u debelom crijevu prouzročiti mnoge neugodnosti i opasno ugroziti naše srce. Probava takvih namirnica u pretjeranim količinama dovodi do stvaranja abnormalnih kolicića ugljika koji se pretvara u plinovito stanje ugljične kiseline. Da bismo tu opasnost izbjegli, morali bismo svesti na minimum uzimanje hrane bogate škrobom, a bilo bi najbolje daje posve izbjegavamo.

Dopustite mi da sada obrazložim princip automatskog djelovanja srca. Ritmi kontrakcije srca morale bi nužno biti fenomeni i razlog leži izvan sravnih stanica i tkiva kao što su materijalnih tvorevinu. Nema te "materije" koja bi 24 sata na dan 80,90 ili preko 100 godina besprijekorno radila, bez ikakve reparature. To ne vrijedi samo za srce. Više je nego o tome da automatsko djelovanje srca dobiva snagu iz teško dokučivog, vanjskog izvora. Taj izvor je nesumnjivo nadnaravne prirode. Kozmička energija je nadnaravna, a to vrijedi i za kozmičku strujanje koja proizlaze iz hipotalamusu te se pomoći u zagonetnog kompjuterskog sustava prenose dalje do srca. Jedino se na taj način može objasniti injenica da srce zdravog, krepkog ovjeka od 80, 90 ili 100 godina nije nijednog trenutka prestalo kucati. Psiholozi objašnjavaju to gotovo beskonačno kucanje pomoći u nekog "unutarnjeg stimuliranja", koje opet dolazi iz svemira. Bog je doista stvorio majstorsko djelo, stvorivši ovjekovo srce.

Srcu se bez dalnjega može nanijeti šteta ne isto om u krvi - vrenjem i truljenjem otpadnih tvari u tijelu - ne isto om koja tijekom probavnog procesa prelazi u krv i limfu. Krv i limfna teku ina stalno kolaju kroz srce. Plinovi iz slijepog crijeva mogu pomo u osmoze plinova lako doprijeti u svaki dio našeg tijela. Kad se bilo gdje u blizini srca stvori plinski džep, tada je više nego o ito da e taj džep dovesti do poreme aja, bez obzira nalazi li se plin u popre nom debelom crijevu ili unutar ošita.

Postoje tri specijalna minerala koja su potrebna srcu; potrebna u vrlo neznatnim koli inama. Radi se o djeli imajednog postotka. Ti elementi su kalij, natrij i kalcij. Kalij i natrij opuštaju miši e, dok kalcij poti e kontrakciju. Ti elementi dopremaju se hranom koju jedemo. Ako je hrana sirova, ona sadrži elemente u obliku organskih minerala koje tijelo lako prihva a i svrhovito koristi. Ako se ti elementi dopremaju pomo u kuhanje ili pe ene hrane, oni postaju anorganski, za vrijeme kuhanja ili pe enja izgubili su velik dio energije i prave vrijednosti. Sre om tijelo raspolaže velikim mogu nostima prilago avanja te je u stanju takve anorganske elemente djelomi no prevrednovati; ali to ini na ra un velikog gubitka energije i znatnog otežavanja samog procesa probave. Za razliku od živih, organskih elemenata, kuhanje i pe ene živežne namirnice proizvode daleko više vrenja i truljenja.

Krv je život tijela, a srce motor koji taj život drži u pokretu. Ispravno djelovanje srca za nas je od životne

važnosti. Postanemo li jednom svjesni te injenice, poduzet emo sve što je u našoj mo i, da održavamo svoje tijelo u besprijeckornom stanju - iznutra i izvana. Svakako je daleko važnije održavati unutarnju isto u tijela; sve dok nas neka smetnja, tegoba ili bolest iznenada ne opomene, mi ne znamo je li sve u redu. Da bismo održavali svoje tijelo u besprijeckornom stanju, trebamo se koncentrirati na debelo crijevo - iskustvo me nau ilo da nema ništa važnije od toga.

Ne postoji nijedan organ u tijelu kojega bismo mogli zanemariti ili ga odstraniti, a da nam to u budu nosti na nanese šetu ili nas ne dovede u opasnost. Ako je ikako mogu e, nemojmo se olako prepuštat odstranjanju bilo kojeg organa, žljezde ili nekog drugog dijela svog tijela. Neka vam stalno bude na pameti misao daje Bog vaše tijelo stvorio savršenim, da vam je dao niz mogu nosti za ispravljanje pogrešaka i propusta koje ste po inili glede njegovanja svog tijela.

Ošit ili popre nica

Rije ošit nije baš esta kad se govori o ovje jem tijelu. Obi no se definira kao snažna pregrada gra ena od miši a i centralnog tetivnog dijela što odjeljuje prsnu šupljinu od trbušne. Pri vrš en je za bo ne kralješke na le ima i za hrskavicu šestog i sedmog rebra. Kod udisaja se kontrahira i spušta prema dolje, a kod izdisaja se olabavljuje i podiže.

Ošit je glavni dišni miši kod mirnog disanja, a zna ajnu ulogu ima i kod pražnjenja crijeva, kod ra anja i u nekim drugim procesima. Kad ovjeka spopadne štucanje, zna i da se radi o gr u ošita. Miši i s le ne strane ošita protežu se od križne kosti uz kra- lježnicu sve do lubanje i vrlo su osjetljivi na smetnje u kralježnici.

Miši i ošita u prsnom košu omogu uju kod disanja širenje i skupljanje rebara. Postoji jedna vrlo u inkovita vježba, koju redovno prakticiram na svojim šetnjama. Sastoji se u tome da ovjek udiše kroz zube i pritom stalno ponavlja "šuuuu-šuuuu...". Pokušajte i sami tako vježbati, položite ruku na ošit, izgovarajte "šuuuu-šuuuu" i osjetit ete kako se ošit povla i prema unutra. To zna i da tjerate prigušeni zrak i uglji ni dioksid iz donjeg dijela plu a, i posve nesvjesno - kao u nekom vakuumu - dopuštate strujanje svježeg zraka u donji dio plu a. Na svojim šetnjama dužim od jedne milje redovno prakticiram tu vježbu; imam osje aj kao da je tlo poda mnom otklizilo pored mene i vra am se ku i posve osvježen. Dovoljno je tek malo vježbati pa da ovjek uvidi kako je rije o doista važnoj vježbi.

Aktivnosti u kojima ima udjela ošit tako su brojne da ih je nemog e ovdje nabrojiti. Dovoljno je re i da je ošit zaista jedan od najvažnijih dijelova tijela i daje veoma ovisan o stanju debelog crijeva. Kad samo pomislimo na problem pražnjenja crijeva, odmah e nam biti jasno zašto je nužno potrebno održavati isto u

debelog crijeva. Jedino na taj na in možemo izbjeg i komplikacije u ošitu koje nastaju prilikom napornog pražnjenja crijeva uslijed silnog naprezanja miši a u maru. Svaka komplikacija koja nanosi štetu ošitu može poremetiti disanje, oslabiti rad srca, otežati probavu i uzimanje hrane, izvršiti pritisak na solarni pleksus (splet vegetativnog živ anog sustava na stražnjem zidu trbušne šupljine) što utje e i na osje aje.

Veoma je mudro, korisno i dalekovidno tijekom cijelog života najmanje jednom godišnje obaviti tretman ispiranja crijeva. To se svakako isplati; jer ništa drugo ne spre ava bolje od toga pojавu prijevremene senilnosti i malaksalosti, bez obzira na godine života.

Sedmo poglavlje

SREDIŠNJI DIO PROBAVE

Želudac

Želudac vam može biti prijatelj ili neprijatelj, ovisno o hrani koju mu pribavljate.

Nitko osim vas ne može ništa u initi za vaš želudac, sve dok ste zdravi i ne ležite u krevetu. Tvar koja dospijeva u vaš želudac odre uje što će se naposljetku zbivati u vašem debelom crijevu; ovu injenicu ne možete izbjegi. "Ovaj je ono što jede", ta otrcana fraza sadrži u sebi veliku istinu. Stanice i tkiva vašeg tijela nisu ništa drugo do vaše sluge, posve ovisne o vama, što se tiće vaše prehrane. Stanice i tkivo rade postojano i predano za vas. Danju i no u godinama, otkad ste im pružili priliku regeneriranja pomo u hrane koju jedete.

Da bismo što bolje shvatili djelatnost želuca, trebamo se pobliže upoznati s njime, vidjeti kako hrana koju primamo ustima dospijeva u želudac. Kao što ste mogli primijetiti u poglavlju o grkljanu, grkljan je zapravo poklopac koji zatvara dušnik kad stavljamo nešto u usta što je namijenjeno želucu. Obje usne grkljana presvuene su membranom - glotisom - a iz-

nad tog glotisa nalazi se lagana membrana, nazvana epiglotis, koja se brine za zatvaranje dušnika i tako omogućuje pomo u jednjaka otpremanje hrane i ostalih tvari u želudac. Na taj način ovje je tijelo poduzima sve potrebne mјere da se ne bismo ugušili kad nešto prizalogajimo. Otvaranje i zatvaranje glotisa odvija se velikom brzinom, tako da je riječ o vrlo kompleksnom postupku. Gotovo iste sekunde zbiva se zatvaranje glotisa i ulaz hrane u jednjak na putu do želuca. Brzina hrane u jednjaku zavisi od njene vrste. Ako je hrana mekana ili u teku em stanju, ona dospijeva u želudac za desetinku sekunde. Ako je hrana tvrda ili polutvrda, ona će se prema želucu kretati zahvaljujući pokretljivosti peristalti ke muskulature jednjaka i to je još za to treba nekoliko sekundi.

Na gornjem kraju želuca nalazi se mišićna stezica koja zatvara ili otvara ulazni dio želuca. Taj se mišić zove kardijska. Kontrolu nad njim vrše vagus ili deseti moždani živac, koji kontrolira općenito proces probave, te živani vor - takozvana seminularna ganglija (mrežica) - koji ima svoje korijene u sunčanom pleksusu ili spletu trbušnih živaca.

O tim korijenima u sunčanom spletu trbušnih živaca trebali bismo imati jasnu predodžbu. Sunčani splet trbušnih živaca je prvi organ u tijelu koji se "skuplja ili steže" kod najmanje duševne ili tjelesne smetnje. Shodno tome svaka smetnja tog organa može imati štetne posljedice već na sam po etak probave. Hrana od kardije ili ulaza u želudac do dna želuca pu-

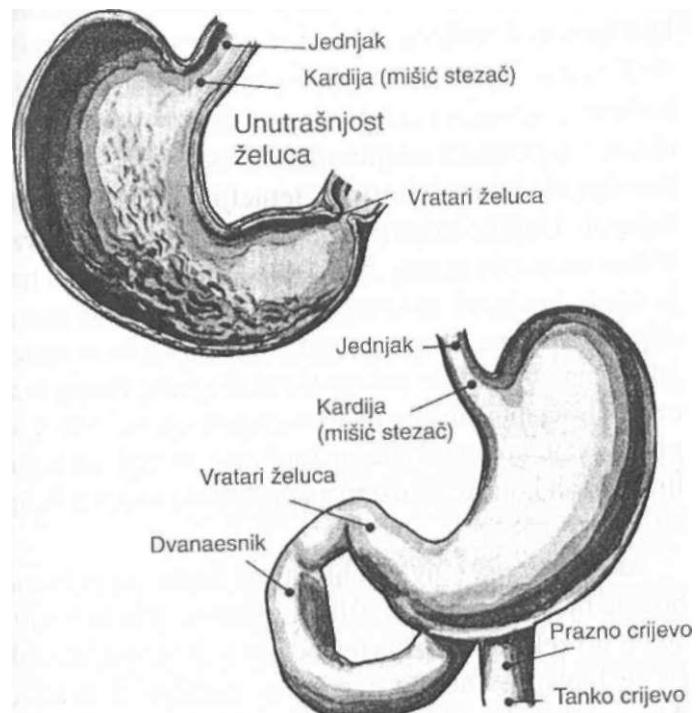
tuje dvostruko brže nego što je putovala od usta do kardije.

Ta povezanost sun anog spleta trbušnih živaca, nadbubrežne žlijezde i kardije ili steznog miši a na ulazu u želudac ima snažan utjecaj na trajanje samog procesa probave. Neki ljudi mogu jelo progutati brzo i bez prepoznatljivih štetnih posljedica; ali to ipak štetno utjeće na normalan ritam kardije (miši a steza a), probavnih žlijezda i probavnog procesa, te povlači i za sobom tromost želuca, želuane tegobe ili ireve na probavnim organima. Ovaj koji polako jede, koji hranu u ustima temeljito sažva, znatno doprinosi boljem probavnom procesu, naravno pod pretpostavkom da se žive namirnice me usobno podnose.

Na in na koji je hrana sažvakana i pripremljena za probavu ima značajan utjecaj na sam proces probave i predaju vlaknastih i drugih neprobavljenih tvari iz tankog crijeva u džep slijepog crijeva na uzlaznom debelom crijevu. Sto je hrana temeljiti sažvakana, to je lakši i bolji rad probavnih žlijezda i jetre.

Kad hrana dospije u želudac, njeno zadržavanje u bilo kojem dijelu probavnog sustava bilo bi upropasteno da se pilorus ili miši ni zatvara želuca ne otvoriti nekoliko sekundi, kako bi u pravilnim razmacima puštao u želudac neznatnu količinu rastopljene želuane kaše. Na taj način mogu razni želuani sokovi utjecati na sve sastojke hrane koja je dospijela u želudac. Pokreti želuca sadrže u sebi jasnu svrhovitost koja se prije svega otiče u razdvajajućem teku ih i vrstih sastavnica hrane i njenom izbacivanju.

Želudac



Slika 16.

Svrha velike krivine želuca u kojoj se redovito zadržava mjeđuhrana ne sastoji se, kao što mnogi misle, u skupljanju hrane koji se izbacuje podrigiva-

njem. Velika krivina služi želucu kao skladište želu ane kaše koju pilorus natapa i šalje u dvanaesnik. Kretanje želu ane kaše po inje nekoliko minuta nakon njenog dospije a u želudac.

Želudac je plosnat i nalazi se u svojevrsnom stanju kolapsa dok nema u njemu hrane. Kad hrana stigne u njega, on pomo u svojih sokova, od gornjeg otvora (kardije) do izlaza (pilorusa), temeljito obra uje svaki zalogaj. Ugljikohidrati napuštaju želudac vrlo brzo nakon uzimanja hrane. Njihova probava u želucu traje upola kra e od probave bjelan evina. Mast ostaje dugo vremena u želucu, pogotovo ako je glavni sastojak hrane; ukoliko je pak sastavni dio neke druge hrane, njen napuštanje želuca se znatno oteže. Masti se probavljuju pomo u tjelesne topline, a tu toplinu reguliraju živci koji su zaduženi za probavni proces u želucusu.

Ako se hrana s ugljikohitratima uzme prije hrane bogate bjelan evinom, ugljikohidrati e vrlo brzo dosjeti do želu anog izlaza, a odatle u dvanaesnik, dok e se bjelan evine neko vrijeme zadržati u želucusu. Ako pak hranu s bjelan evinama pojedemo prije hrane s ugljikohidratima, ugljikohidrati ne e mo i tako brzo napustiti želudac. Jedemo li zajedno koncentrirane ugljikohidrate i bjelan evine, želu ana kaša e se najprije obra ivati u gornjem dijelu želuca i do i e do "one iš enja" hrane bogate ugljikohidratima. Stigne li ta kaša u predvi enom roku u središnji dio želuca, nju e solna kiselina u initi još kiselijom. To povla i

za sobom duže zadržavanje ugljikohidrata u želucu, nego što je potrebno za njihovu obradu pomo u encima, što naponsjetku dovodi po svoj prilici do vrenja tijekom apsorbiranja i izlu ivanja. Takvo stanje presudno utje e na izlu ivanje (vidi *Tabelu kombiniranja živežnih namirnica* i knjigu "*Fit fur's Leben*" u kojoj su vrlo temeljito opisane kombinacije živežnih namirnica).

U suvremenoj civilizaciji ovjeku je potreban novac da bi mogao kupiti hranu, ili ovisi o socijalnoj pomo i te postaje korisnikom društvene skrbi. To ga primorava na prihva anje istih navika hranjenja kakve vladaju u njegovoj okolini, što se na kraju svodi na svojevrsno trovanje.

Debelo crijevo je najbolji indikator navika nekog ovjeka i stanja njegova tijela, bez obzira je li tijelo zdravo ili nije. Cisto debelo crijevo je najbolje jamtvo protiv bolesti koje ovjek može imati. Ne poznam nijednu bolju metodu pomo u koje bi se debelo crijevo moglo održavati istim i zdravim od tretmana ispiranja crijeva i uzimanja ispravne hrane.

Da smo kojim slu ajem u stanju živjeti na selu i hraniti se vlastitom organskom hranom, mi ne bismo imali nikakvih problema sa za epljenjem i izlu ivanjem. Život na selu nije doduše zamisliv bez žuljeva na rukama, ali u životu se ne isplati imati nešto za što se ne bi trebalo raditi. Seosko doma instvo može svima nama pružati živežne namirnice koje su nam po-

trebne, a da ne moramo za svaku malenkost trati u trgovinu.

Pilorus ili miši ni zatvara želuca

Na donjem izlazu iz želuca nalazi se poklopac poznat pod imenom pilorus ili miši ni zatvara želuca. Taj poklopac određuje u kojim kolima inama će hrana napustiti želudac nakon temeljite obrade pomoći u želu anih sokova. Tekuće napuštaju želudac znatno prije ostale probavne kaše. Miši ni zatvara želuca ima žlijezde koje izlučuju alkalijsku kiselinu pepsin. Ta kiselina služi kao ferment za rastvaranje bjelančevina i time pomaže probavu hrane. Ta tvar ne dosegava u želudac, nego u krv i preko nje do želu anih žlijezda ije izlučivanje potiće. U inak tog postupka nije uobičajen refleks živaca, već je riječ o stimuliranju organa pomoći u kemijske supstancije koja se proizvodi u drugom organu.

Moramo znati da se hormon kojega proizvode žlijezde pilorusa sastoji uglavnom iz pepsina i solne kiseline. Ta se kombinacija koristi u želucu za rastvaranje bjelančevina i njihovo pretvaranje u tekuće stanje. Prema tome, znaće izlučivanja žlijezda miši nog zatvara a želuca o čemu se nedvojbeno u injenici da nijedna bjelančevina, bez obzira o kojoj vrsti se radi, ne može ostati neobraćena tijekom probave; svaka se mora rastopiti. Priroda se dakle po-

brinula za jedan dodatni sigurnosni prostor, ne bi li osigurala rastopivost bjelančevina koje nisu bile rastopljene u želucu.

Jetra

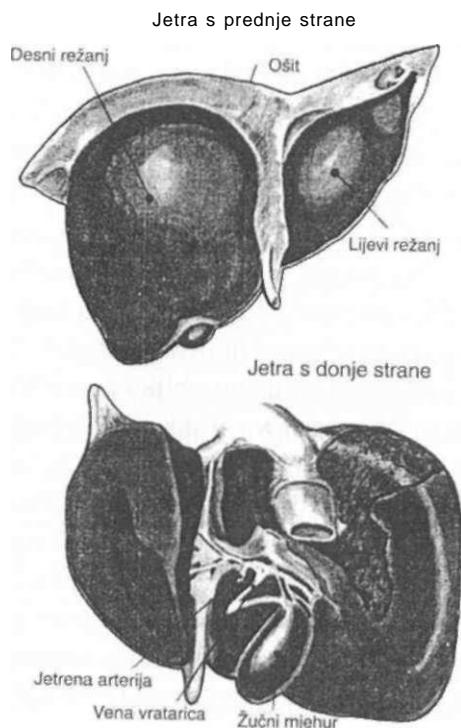
Na gornjem dijelu uzlaznog debelog crijeva koji na slikovnom prikazu skrene nadesno (a u tijelu nalijevo) nalazi se područje označeno pojmom "jetra". Taj zavoj poznat je kao hepatska zakrivljenost, a nalazi se neposredno ispod jetre. Jetra se sastoji iz desnog i lijevog režnja. Desni režanj je daleko veći od lijevog.

Jetra je najveća žlijezda u ovješenjem organizmu, organ ije djelovanje je najaktivnije i najopsežnije. Sve što u obliku hrane putuje od ždrijela naniže, svaki piće koje pijemo, srčamo ili uštrcavamo u sebe, mora ući ili slabijem tekućem obliku preko i kroz sedam i pol metara tankog crijeva. Tanko crijevo opremljeno je s milijunskim brojem sitnih izdanaka, takozvanih crijevnih resica, koje dohvataju svaku molekulu hranjive kaše i šalju je u krvne sudove. Krv u tim sudovima šalje molekule u jetru gdje se rastvaraju na sastavne dijelove. Rastavljene molekule dodaju se potom sastavnim dijelovima drugih molekula, stvarajući nove molekule koje obnavljaju stanice i tkivo našeg tijela.

Prema tome, posve je suvišno uzimati "potpunu bjelančevinu" i očekivati da će tijelo kao takvu

iskoristiti. Takozvana potpuna bjelan evina mora se najprije pretvoriti u emulziju i pomiješati sa svim tvarima koje se nalaze u tankom crijevu. Iz te mješavine crijevne resice skupljaju dijelove molekula i šalju ih preko krvnih sudova u jetru.

Jetra



Slika 17.

Tako se molekule prvobitnog še era i škroba rastavljaju po grupama atoma iz kojih su sastavljene i ponovno sastavljaju u novu tvorevinu - glukozu. Ta se tvorevina pretvara u glikogen, a ponovnom pretvorbom glikogena pohranjuje se u krvotoku kao glukoza. Glukoza se u krvotoku zadržava prema potrebi; to je određena vrsta še era koja se nalazi u krvi i limfi, a nalazimo je u mnogim plodovima, npr. u grožđu u kao grožđani še er. Glikogen je ugljikohidrat bez okusa, srođan dekstrinu i škrobu.

Jetra se po prirodi bavi skupljanjem različitih molekula od kojih pripravlja mnoge vitamine koji su nužno potrebni za zdravo održavanje tijela. Obratite malo pažnje vitaminima - iz kojih atoma su sastavljeni. Ovdje navodimo nekoliko sasvim služajno izabranih primjera:

C = ugljik, H = vodik, O = kisik, Cl = klor,
N = dušik, S = sumpor.

Vitamin A = $C_{20}H_{29}HO$

Vitamin B₁ (tijamin) = $C_{12}H_{18}ClN_4OS$

Vitamin B₂ (riboflavin) = $C_{17}H_{20}N_4O_6$

Vitamin B₆ = $C_8H_{14}NO_3$

Vitamin C = $C_6H_{60}O_6$

Vitamin D = $C_{28}H_{44}OH$

Vitamin E (*α* - tokoferol) = $C_{29}H_{50}$

Vitamin E (*β* - tokoferol) = $C_{28}H_{48}O_2$

Vitamin K = $C_{30}H_{46}O_2$

Jetreni "odjel za vitamine" ne može sve vitamine koristiti kao cjelovite, sastavljene tvari. Pretvorba hrane naprosto ne funkcioniра na taj na in. Koli ina svakog vitamina u gramima tako je neznatna da se jedino zahvaljuju i udesnom sustavu, sli nom kompjutoru, koji djeluje unutar tijela na doista zagonetan na in, može na 70 ili 100 kila teško tijelo izvršiti još ve a u inkovitost nego na tijelo djeteta. Pola kilograma nasjeckane banane sadrži na primjer u prosjeku manje od etvrt miligrama vitamina BI (timijana) te svega 0,29 miligrama roboflavina. Imajmo na umu da pola kilograma odgovara zapravo 500.000 miligrama! Pola kilograma cvjeta e sadrži katkada samo pola miligrama tijamina i riboflavina.

Hranimo li se redovito sirovim povr em i plodovi ma, orasima i sjemenkama i pijemo li sokove od sirova vo a i povr a, mi pribavljamo tijelu sve vitamine koji su mu potrebni. Nikad nisam imao potrebu za uzimanjem bilo kojeg vitamina u obliku tableta, budu i da sam sve vitamine potrebne mom tijelu dobivao preko hrane i sokova od sirova vo a i povr a. Nikad nisam osjetio nedostatak bilo kojeg vitamina. Zašto? Molekule iz kojih jetra proizvodi vitamine potrebne tijelu dobivao sam preko hrane i sokova od sirova vo a i povr a.

Kad sam bio mlad, te nisam toliko znao o prehrani, jeo sam sve ono što jede ve ina Skota: poridž (kaša od zobenih pahuljica) s mlijekom i še erom, jela bogata škrobom, kao što su npr. kola s maslacem, keksi s

mnogo še era i škroba. Ta je hrana izazivala velike smetnje u funkciranju jetre i jetra je na to primjerno reagirala. Kad sam popio odre enu koli inu soka od mrkve, bio sam nagra en ponovnim ozdravljenjem; nagomilana žu nije se mogla izlu iti samo preko debelog crijeva, ve se izlu ivala preko pora na koži. Svi su mislili da sam obolio od žutice; ali žutilo je nakon nekoliko mjeseci nestalo i moja je koža izgledala bolje nego ikad ranije. Iznena uje li vas injenica da nastojim koliko je to najviše mogu e živjeti po zakonima prirode?

Jedna od najvažnijih zada a jetre jest proizvodnja žu i. Proizvedena žu pohranjuje se u žu nom mjehuru, da bi iz žu nog mjeđura bila dodavana dvanaesniku ("drugom želucu") kad u njega stigne hrana iz želuca. Funkciju žu i obradit emo u sljede em poglavljju. Ovdje valja samo napomenuti da žu igra veliku ulogu u probavljanju i apsorbiranju masti.

Sljede a važna zada a žu i sastoji se u spre avanju zgrušavanja krvi. Budu i daje vitamin K najpoznatiji glede spre avanja hemoragije (izljeva krvi), trebali bismo doista cijeniti formulu po kojoj nastaje taj vitamin. Zamislite samo: 31 atom ugljika, 46 atoma vodika i 2 atoma kisika moraju se ujediniti da bi tisu am ljudi sprije ili zgrušavanje krvi. To nadilazi sva o eki vanja! Želite li svoje tijelo ispravno hraniti, vodite brigu o isto i debelog crijeva i vaša jetra e voditi brigu o vama.

Daljnje funkcije jetre odnose se na izmjenu masti i bjelan evina. Jetra je organ za lišavanje otrova i spremnik krvi. Jetra rastvara hemoglobin crvenih krvnih zrnaca koja su ispunila svoju svrhu i pohranjuje bakar, željezo i druge elemente kako bi se prema potrebama mogli smjesta iskoristiti.

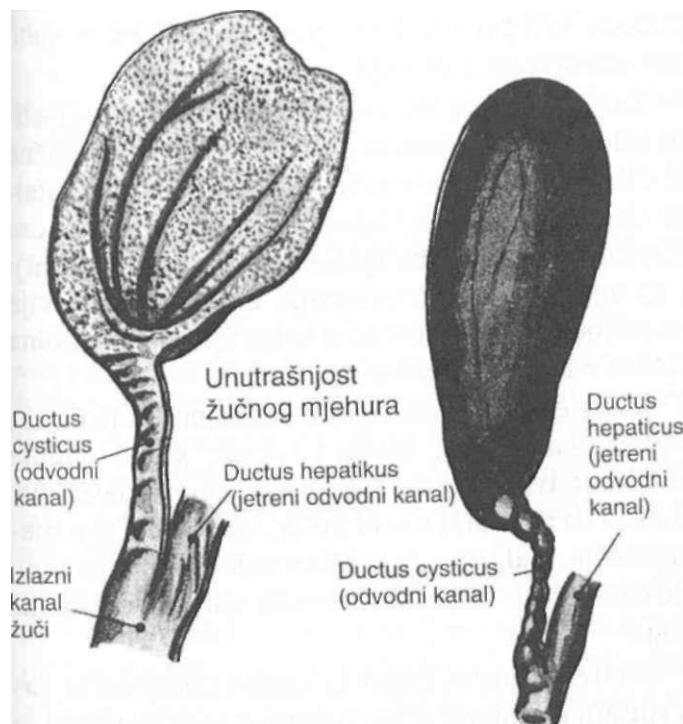
Budite pažljivi prema svojoj jetri. Ako joj se ravnodušno nanosi šteta, vi ete brzo dokraj iti svoj život i morat ete napustiti svoje tijelo.

Štetno je i opasno ne voditi brigu o stanju debelog crijeva. Svako ošte enje bilo koje funkcije tijela, a pogotovo ošte enje jetre, uzrok je ve ine bolesti i tjelesnih tegoba. Stoga ne ete po initi nikakvu pogrešku ako svake godine podvrgnete tijelo tretmanu ispiranja crijeva - a pogotovo ne ete pogriješiti ako se hranite jednostavno pripremljenim prirodnim živežnim namirnicama.

Žu ni mjehur

Žu ni mjehur je kesica kruškasta oblika; leži na donjem rubu jetre vezana svojim odvodnim kanalom za žu ni kanal; služi kao rezervoar žu i koji se ispraznjava im se u dvanaesniku pojavi masna hrana.

Žu ni mjehur



Slika 18.

Žu je itekako važan element u probavnom procesu, prvenstveno zadužen za probavu masno e. Žu podupire proces probave tako što pomo u emulziranja masno e neutralizira kiselu mješavinu koja iz želuca dospijeva u dvanaesnik. Osim toga, žu pomaže kod peristaltike i apsorbiranja tvari u tijelu tako što sprejava truljenje.

Zu se sastoji iz kiselina koje stvaraju grupu kiselina vrlo slične kiselinama prirodnih proizvoda. Žu ne kiseline pojavljuju se u određenoj mjeri kao samostalne kiseline, ali su ipak najčešće povezane s glicerinom ili taurinom (npr. u glikogenskoj i taurinskoj kiselini); i to uglavnom radi rastvaranja bjelančevina. Dvije poznatije žu ne kiseline jesu holna (žu na) i litoholna (lithos = kamen) kiselina.

Kolesterin je bijeli, masni kristalinirani jednovalentni alkohol, bez okusa i mirisa, kojim obiluje živano tkivo; ima ga i u žu i u žu nim kamencima. Budući da ne sadrži u sebi dušik, taj alkohol nije bjelančevina. Nalazimo ga obično zajedno s lecitinom, što nas upućuje na psihološki vidik njihova funkcioniranja.

Na ovom mjestu želim se kratko zaustaviti te vas izvijestiti o zanimljivim rezultatima primjene brojke (ivanjskog cvijeće a). Pomo u brojke može se ovjekak osloboditi žu nih i bubrežnih kamenaca. Žu ni kamenac promjera 10 milimetara položio sam u ašu za testiranje u kojoj se nalazila ajna žličica brojke. Brojka se smekšala u aši vruće, gotovo provrele

vode. Unutar 48 sati nije bilo više ni traga kamencu. To sam više puta ponovio i svaki put bi rezultati bili gotovo isti, što me navodi na zaključak da se ispijanjem brojki dva do tri puta dnevno uz istovremeni tretman ispiranja crijeva mogu odstraniti žu ni i bubrežni kamenci.

Žu ni mjeđuhur je izvanredno važan organ u tijelu. Njegovo odstranjivanje povlači bi za sobom velike probavne smetnje.

Guštera a ili pankreas (trbušna žlijezda)

Guštera a je duga, uska žlijezda s unutarnjim i vanjskim lužnjem. Smještena je iza želuca, prebačena poput vrpce preko prvog i drugog slabinskog kralješka. Sastoji se od glave i repa te je svojim vanjskim oblikom slična gušteru, odatle i naziv gušter-a. Po svojoj građi slična je žlijezdama slinovnicama u ustima.

Guštera a je jedna od najaktivnijih žlijezda u tijelu. Sve što prolazi kroz tanko crijevo nužno podliježe probavnim sokovima što ih proizvodi gušter-a. Sok gušter-a sadržava enzime: tripsin, dijastazu i lipazu, koji otječu u dvanaesnik te ondje razgrađuju bjelančevine, ugljikohidrate i masti.

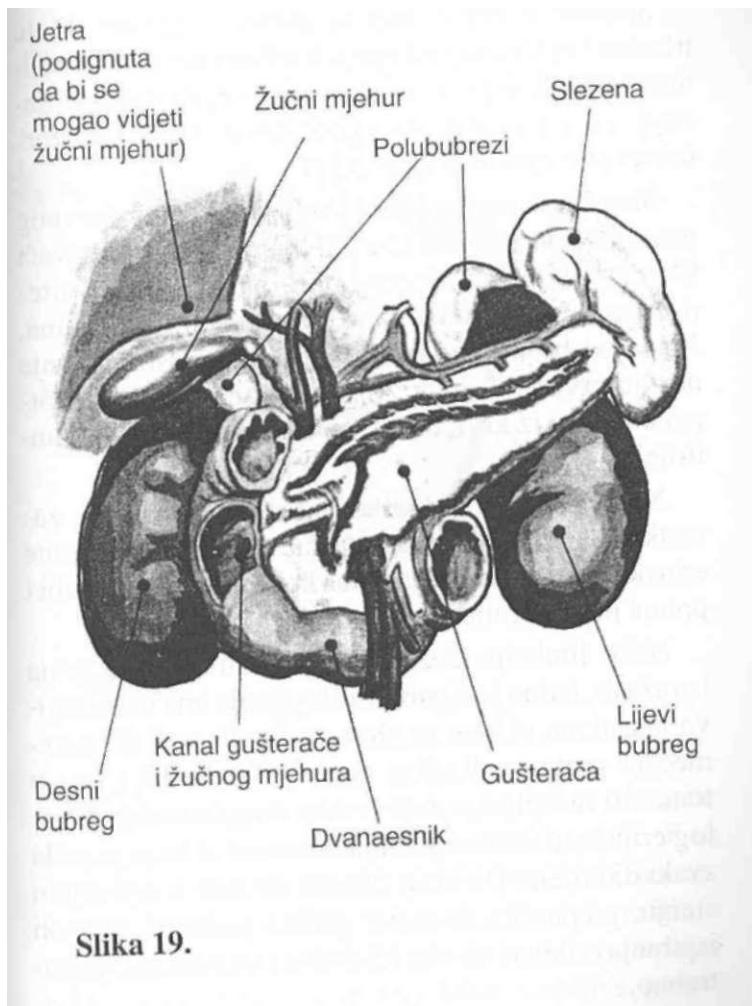
Negdje u sredini gušter-a nalazi se grupa žlijezda s unutarnjim izlužnjem, poznatija pod imenom Langerhansovi otoci; te žlijezde proizvode inzulin,

hormon koji regulira izmjenu še era i ostalih ugljikohidrata. Ako je tijelo prezasi eno otrovima, a debelo crijevo ošte eno vrenjem i truljenjem, te žljezde nisu više u mogu nosti proizvoditi inzulin, što dovodi do pretjeranih koli ina še era u tijelu. Pod takvim okolnostima pove avaju se koli ine še era u krvi i še er se skladišti u bubrežima. Takvo stanje nazivamo dijabetesom. Mnogi ljudi koji pate od dijabetesa pokušali su izbjeg i uzimanje sinteti kog inzulina na taj na in da su pristupili iš enju debelog crijeva pomo u ispiranju, a istovremeno su pili sokove od svježeg sirovog vo a i povr a te uzimali hranu od sirovog vo a i povr a, oraha i sjemenskih klica. Uvjerili su se da im je uvelike pomoglo svakodnevno pijenje od pola litre do litre i pol miješanog soka od mrkve, celera, zelenih mahuna i cvjetne e, kako je to opisano u mojoj knjizi "Sokovi od svježeg vo a i povr a".

Guštera a je važna žljezda u našem tijelu i morali bismo je u svemu respektirati, ako nam je imalo stalo do dobrog i dinami nog zdravlja. Ali nemojmo zaboraviti da nam u potrazi za zdravljem valja krenuti od debelog crijeva.

Nije rijedak slu aj da je ovjek prije upropastio svoj život nego što se domogao mudrosti kojom gaje Bog obdario. ovjekova je dužnost tragati za istinom i živjeti zdravim životom.

Guštera a



Slika 19.

Slezena

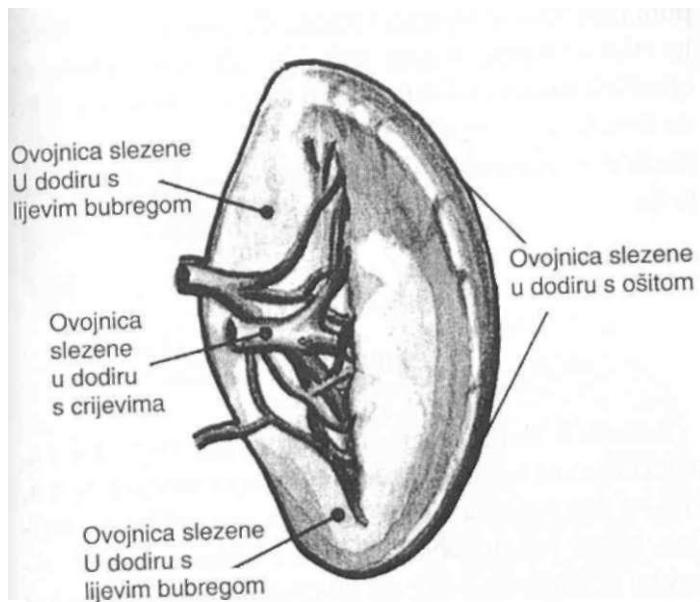
Slezena je organ koji se nalazi u lijevom dijelu trbušne šupljine ispod zadnjih rebara; ovijena je peritoneumom koji je veže uz želudac i lijevi bubreg. Sastoji se uglavnom iz specifičnog tkiva slezene, takozvane crvene i bijele pulpe.

Slezena se može stezati i širiti; tijekom probavnog procesa malo je povećana. Slezena je zapravo najveći filter krvi koji je pomoć u crvene pulpe, odnosno arteriola, povezan sa svim najvažnijim krvnim sudovima. Jedna od brojnih zadaća slezene jest odstranjivanje mrtvih crvenih krvnih zrnaca, bakterija i ostalih otpadnih tvari iz krvi. Osim toga, slezena proizvodi antitijela.

Nakon začeća, u kratkom razdoblju razvitka zatmetka, slezena proizvodi krvne stanice, takozvane eritrocite, i crvena krvna zrnca koja pohranjuje u sebi i prema potrebi šalje u krv.

Neke funkcije slezene nisu još uvijek do kraja istražene. Jedno je sigurno: za epljenje ima nesumnjivo negativan uinak na slezenu, što dovodi do poremećaja probave. Razlog tome leži bez daljnega u tome što za epljenje, kao i svaka druga smetnja debelog crijeva, dovodi do stanja otrovanosti koje pogradi svaki dio tijela. Da bi se slezena održala u najboljem stanju, preporučava se svake godine poduzeti tretman ispiranja crijeva i visoku ili složenu klizmu, ako je potrebno.

Slezena



Slika 20.

Razlika između jednostavne i složene klizme očituje se u dužini cjevica koja se primjenjuje. Kad se kupuje naprava za klistiranje, uz nju se dobiva kratka tvrda cjevica iz gume ili plastike. Za složeno ili visoko klistiranje primjenjuje se 75 centimetara duga rektalna cjevica iz mekane, lako savitljive gume,

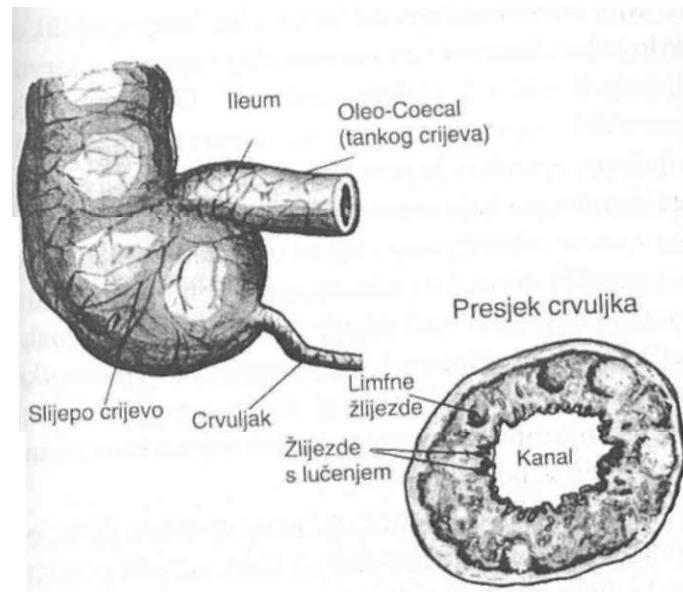
premazana poželjnim sredstvom za glatko u, tako da se može bezbolno ugurati u mar, dok se spremnik napuni primjereno toploim vodom. im se silazno debelo crijevo ispere nakon nekoliko uljevaka, može se cjev ica ugurati još dublje za 5 do 8 centimetara, tako da dospije do popre nog debelog crijeva. Na taj na in postiže se zadovoljavaju e visoko ili složeno klistiranje.

Apendiks

Idemo li dalje desnom stranom slijepog crijeva, nai i emo na apendiks, zakržljali dio debelog crijeva, koji se nastavlja na slijepo crijevo, poznat i kao crvuljak. Može biti duga ak od 2 do 15 centimetara, u rijetkim slu ajevima ak do 20 centimetara. Normalna dužina iznosi oko sedam i pol centimetara.

Kroz njegovo središte vodi kanal okružen velikim brojem žljezda. Taj kanal vodi ravno u slijepo crijevo. Apendiks je pod stalnom kontrolom hipotalamusa koji je pored svih drugih zada a zadužen za zaštitu ovje jeg tijela. Apendiks je organ, bolje re eno žljezda, kojemu posve ujemo tek neznatan dio interesa i pažnje koje zavrije uje otkad ga je Bog stvorio i odredio mu baš ovo mjesto. Molim vas da se zadržite na slici apendiksa u ovom poglavljju; na njoj se vide brojne žljezde koje apendiks krije u sebi.

Apendiks ili privjesak, crvuljak



Slika 21.

Zastoje po Vašem mišljenju Stvoritelj stavio apendiks upravo na mjesto gdje se nalazi? Dopustite mi da vam objasnim. Apendiks proizvodi antibakterijsku teku inu koju šalje u slijepo crijevo, ali samo onda kad iz tankog crijeva kroz zakriviljeni poklopac crijeva u slijepo crijevo dospijevaju otpadne tvari, koje

predstavljaju potencijalnu opasnost za ovjekovo zdravlje.

Moj medicinski rječnik tuma i zna enje apendiksa vrlo jednostavnom napomenom daje apendiks "crvuljak koji izbija iz slijepog crijeva". U stvarnosti je apendiks zapravo "uvar na tornju", ili drugim riječima, apendiks je prva obrambena linija na mjestu gdje probavna kaša napušta slijepo crijevo i dospijeva kroz otvor zakrivenog crijeva u debelo crijevo. Ako je apendiks zdrav i u dobrom stanju, on budno prati i prema potrebama opskrbljuje slijepo crijevo antibakterijalnom teku inom koja neutralizira sve ostatke hrane koji bi na bilo koji način mogli remetiti izlučivanje otpadnih tvari na dalnjem putu kroz metar i pol dugo debelo crijevo.

Ako je hrana koju smo pojeli bila otrvana ili je nepodnošljiva, onda je i probavna kaša zacijelo otrvana, te mora biti neutralizirana.

Ako se debelom crijevu ne posve uje primjerena pažnja koja mu je potrebna za uredno izlučivanje otpadnih tvari, ostaje probavna kaša u slijepom crijevu sve dok ne počne proces vrenja i truljenja.

Ostane li previše otpadnih tvari, mora apendiks raditi prekovremeno, tako da je siromašak od umora oboljeti ili zadobiti upalu. Takvo stanje apendiksa nazivamo apendicitis. Kad se upala razvije do određene mjeri, dolazi do pucanja apendiksa. Uvjerojatno sam se da su ispiranja i visoka klistiranja crijeva najbolje meto-

de pomoć u kojih se održava isto a debelog crijeva i apendiksa.

Prije mnogo godina neka je mlada dama radila kod mene. Jednog dana nazvala me i rekla da je dva sata zakasniti na posao. Kad je došla, priopćila mi je razlog kašnjenja. Oko dva sata ujutro probudili su je užasni krikovi 14-godišnjeg brata. Svi članovi obitelji poskakali su iz kreveta da vide što se dogodilo. Mladi je osjetio nepodnošljive bolove u desnoj donjoj polovici trbuha, stope za njegovu majku bio je znak apendicitisa. Zgrabilo je slušalicu telefona i nazvala liječnika koji je smjesta došao u kuću. Potvrdio je opravdanost majčina strahovanja i naručio za mladiča kola hitne pomoći.

Samo stoje liječnik otišao, mladičeva sestra (moja sekretarica) donijela je svoju napravu za klistiranje te izvršila na mladiču u visoko klistiranje u trajanju od četiri sata. Kad su napokon stigla kola hitne pomoći, medicinski asistent pregledao mladiča i rekao da ne postoji nikakav razlog za prebacivanje u bolnicu. Mladič se itav dan odmarao, a sutradan je sasvim normalno opet krenuo u školu.

Nažalost, antibakterijska tekućina apendiksa ne uništava gliste i njihova jaja; pod povoljnim uvjetima za razvitak kolonije gliste se mogu ugnijezdati i razmnožavati na dnu slijepog crijeva, stvarajući koloniju u obliku slova V koje se lijepo vidi na rendgenskoj snimci.

Svaki poreme aj apendiksa ili njegove funkcije ne posredno povla i za sobom otrovane ostatke probavne kaše koja dolazi iz tankog crijeva, ako se ovjek pogrešno hrani. Pogrešna prehrana postaje navikom, povodi li se ovjek isklju ivo za svojim apetitom, hladnjakom, punom trpezom ili redovnim odlaženjem u kavanu. Takvo stanje stvari jednostavno ne možemo izbjegi, sve dok jedemo samo radi zadovoljavanja svog teka i proždrljivosti, umjesto da se pitamo: "Što je doista potrebno mome tijelu?"

Jako me veseli injenica da se sve ve i broj ljudi raspituje o mojim knjigama "/ vi možete postati puno mla i", "Sokovi od svježeg vo a i povr a" te "Dnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje", otkako su objavljene. Na tisu e pisama potvr uju injenicu da Wallker-program, kakav je opisan u spomenutim knjigama, svakome koristi i kod svakoga bude djelotvoran, samo ako se uredno primjenjuje.

To nije nikakva promidžba mojih knjiga. Spominjem to naprsto zato jer me mnogi ljudi pitaju: "Sto mogu u initi da se oslobođim od ove ili one bolesti?" I kad im se savjetuje da kupe moje knjige, da temeljito prou e sve stoje u njima napisano o prirodnim zakonima, da te zakone primjene u praksi, ljudi mi naj eš e pišu - ili me nazovu - da bi mi priop ili udesne rezultate koje su postigli tijekom lije enja svojih bolesti.

Sve se u biti svodi na ovo: Jedite sirovu hranu koliko je najviše mogu e, pijte sokove od svježeg vo a i

povr a, pijte dnevno najmanje jedan litar destilirane vode, i ne zaboravite najmanje jednom u godini - a ako treba i dvaput - sve dok ste živi obaviti ispiranje svojih crijeva. Vaš apendiks bit e vam na tome vrlo zahvalan - i vi ete na taj na in sprije iti svaku prijevremenu pojavu senilnosti te uživati u ugodnoj, mirnoj, zdravoj starosti.

Ne okre ite se za sobom! Neka vam pogled bude usredoto en na sadašnjost i budu nost. Prošlost je povijest, pred vama je budu nost - razmišljajte kako budu nost u initi vrijednom života.

I na kraju, ne dozvolite operacijsko odstranjivanje apendiksa. Bilo bi to isto kao da ste zaklali kokoš koja vam je nosila zlatna jaja. Ako vam je apendiks ve ranije odstranjen, inite sve najbolje tako što ete još više paziti na svoju prehranu i na svoje debelo crijevo.

Nadbubrežne žlijezde

U starozavjetnoj knjizi proroka Izajie itamo: "On e pravdom opasati bedra, a vjernoš u bokove" (Iz 11, 5), a ima ondje i niz sli nih formulacija.

Nadbubrežne žlijezde nalik su nekakvim šeširma na gornjoj strani svakog bubrega. Sastoje se od dviju razli itih sekcija: unutarnjeg dijela, medule (moždine) i vanjskog dijela, korice (*cortex*). Medula potje e od živaca, simpati nog živ anog sustava koji nadbubrežne žlijezde povezuje s ostalim dijelovima

tijela. Medu la proizvodi hormon epinefrin. Nadbubrežne žlijezde obiluju ve om koli inom krvi od svih drugih organa sli ne veli ine, izuzmemo li štitnja u.

Korteks je sa svojim hormonima tako er životno presudan: nedostatak tih hormona povla i za sobom neuravnoteženost vode i elektrolita. Ti hormoni imaju veliku ulogu u izmjeni bjelan evina, masno a i ugljikohidrata. Pomo u tih hormona naše je tijelo u stanju prevladati stresna stanja, kao što su emocionalna razdraženost, preoptere enost miši a, hladno a, neo ekivani bolovi i šokovi. Da nadbubrežne žlijezde ne proizvode te hormone, imali bismo znatno smanjenu otpornost tijela na infekcije.

Kortizon, jedan od hormona nadbubrežne žlijezde, dobiva se i sinteti ki, te se u razli itim preparatima ve desetlje ima uspješno primjenjuje kao poja anje organskog hormona; pa ipak, popratne pojave su u mnogim slu ajevima štetne za pojedince koji uzimaju sinteti ki proizveden kortizon. Zahvaljuju i vlastitom prou avanju tih popratnih pojava, nikad ne bih na sebi dopustio primjenu sinteti kog kortizona.

Korteksom upravlja epifiza, a postoje i zada e koje zajedni ki izvršavaju. Sve što otežava rad jedne žlijezde nužno se odražava i na u inkovitost rada druge žlijezde. Zbog prostorne blizine svaki ozbiljniji poreme aj bubrega nanosi automatski štetu i nadbubrežnim žlijezdama; me utim, najve u štetu bubrežima, nadbubrežnim žlijezdama i epifizi nanosi vrenje i truljenje otpadnih tvaru u debelom crijevu.

Loše stanje debelog crijeva osve uje se svim dijelovima tijela, a napose svim važnjim žlijezdama u tijelu.

Kao što smo spomenuli, medula proizvodi hormon epinefrin. Taj se hormon može i sinteti ki proizvoditi te pomo u injekcije unositi u krv, kako bi se pospješio rad srca i krvožilnih sudova. Osim toga, dodavanjem tog hormona jetra se osloba a od še era koji prijeti dijabetesom. Nadbubrežne žlijezde proizvode i hormon adrenalin ija sli nost s pinefrinom je tako velika daje zanimljivo pobliže upoznati njegovu formulu. Epinefrin se sastoji iz C₉H₁₃NO₃ i polovice H₂O, dok se adrenalin sastoji iz C₉H₁₃NO₃.

Primje ujete li da epinefrin sadrži svega jedan atom ugljika više od adrenalina. Oba hormona imaju više ili manje sli no zna enje za organizam. Unose li se ti hormoni u kanal le ne moždine pomo u injekcije, tlak krv i se prilikom va enja igle pove ati za 100%.

Laboratorijskim testom je dokazano da adrenalin stimuliraju e djeluje na ovjekovu muskulaturu. Izlu ivanje tog hormona u nadbubrežnim žlijezdama o ito neposredno djeluje na nervni sustav tijela. Prevelik stres u našem svakodnevnom poslu ili na drugim podru jima života obi no povla i za sobom pretjera no stvaranje adrenalina što poja ava nervoznu napestost.

Injekcije adrenalina ne postižu kod pacijenata Adisonove bolesti trajne rezultate. To je razumljivo, imamo li pred o im razli ite simptome te bolesti: jako

mršavljenje, progresivnu anemiju, niski krvni tlak, smetnje u želucu i crijevima te ekstremnu slabost tijela. Iako se radi o kroni noj i esto smrtonosnoj bolesti, ja poznajem bolesnike koji su vrsto odlu ili - uvidjevši besmislenost lije enja pomo u injekcija - za drasti nu primjenu programa iš enja crijeva, odnosno ispiranja crijeva koje je trajalo tjednima, uz istovremeno uzimanje prirodne hrane od svježeg sirovog povr a, vo a, oraha i klica, te ispijanje svježih sokova od sirova vo a i povr a, što se pokazalo vrlo korisnim.

Na kraju krajeva, nema nikakve sumnje da primjena organskog hormona nadbubrežne žlijezde služi u svrhu iš enja i ja anja krvi, što ovjeka naprosti primorava da vodi brigu o isto i svog tijela i pravilnoj prehrani. Tonus miši a zavisi o hormonima nadbubrežnih žlijezda; bez tih hormona naše tijelo bilo bi slabo i nemo no. Ti hormoni su životno važni i zbog njihova neutraliziraju eg djelovanja na otrovane probavne tvari u organizmu.

Nadbubrežne žlijezde imaju nedvojbeno jak utjecaj na rasplodne organe. Posjeduje li ovjek jak seksualni nagon, taj se nagon može negativno odraziti na nadbubrežne žlijezde što esto dovodi do seksualnih zabluda.

Mudro je i pametno voditi istovremeno brigu o isto i duha i tijela.

Osmo poglavje

SPOLNI ORGANI I NJIHOV UTJECAJ NA DEBELO CRIJEVO

Spolni organi su u biti organi razmnožavanja. Korištenje tih organa i briga o njima imaju itekako opravдан smisao u tjelesnom, duševnom i duhovnom pogledu.

Svaka vrsta ima sasvim normalnu i prirodnu zada u razmnožavanja, kako ne bi izumrla. Pretjerano korištenje i zloporaba tih organa esto povla e za sobom mnoge patnje.

Apetit u bilo kom obliku i pogledu najpodlijii je neprijatelj ovjeku. Glad je potreba tijela za hranom; ali pretjerani apetit, ako mu ovjek robuje, postaje optere enje koje naj eš e vodi do teških i nepredvidivih bolesti.

Kada govorimo o apetitu, moramo znati kako hrana djeluje na tijelo. Pretjerana primjena jakih za ina

dovodi do prenadraženosti probavnog sustava koja nanosi štetu bubrežima i spolnim organima. Ljuta paprika stimulira spolne organe jednako kao i pretjerano konzumiranje mesa.

Poznati docent koji se bavio problematikom zdravlja te bio ponosan na svoju tjelesnu građu i mušku snagu, koji je u svom životu jeo velike količine mesa, priznao je prije nekoliko godina određene prednosti Walker-programa. Pridržavao se tog programa otprilike dvije godine; potom se vratio svojim ranijim navikama glede konzumiranja mesa, ustvrdivši da je program doduše poboljšao njegovo zdravlje, ali je oslabio njegov spolni nagon.

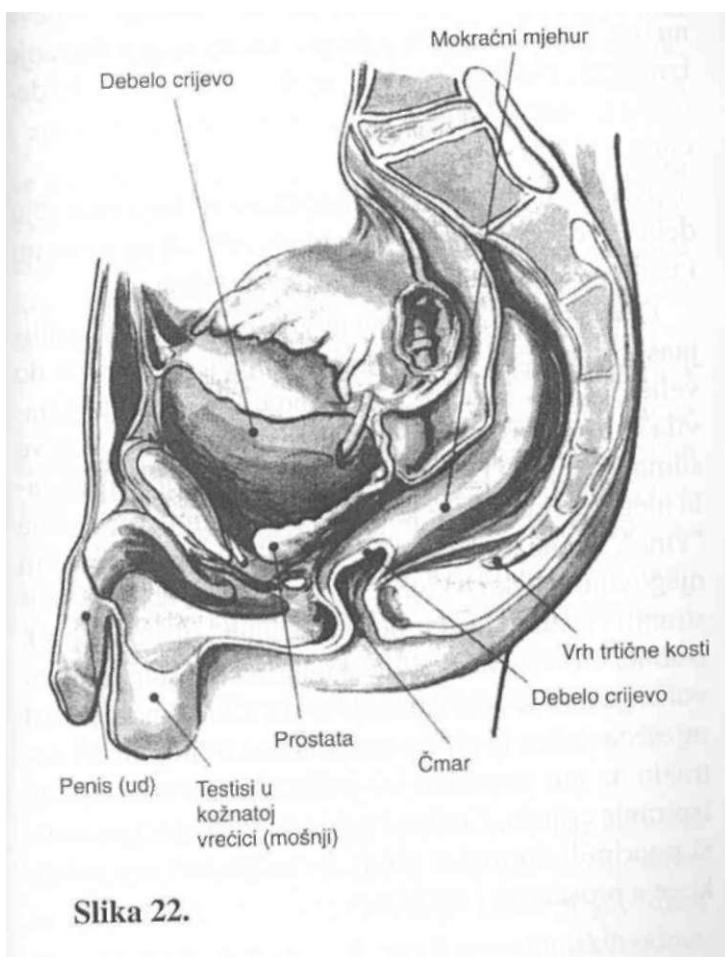
Sve što unosimo u svoje tijelo i što potiče seksualni poriv i seksualnu aktivnost može negativno, degenerirajući i djelovati na moždane stanice i tkivo. U krajnjem slučaju može dovesti do toga da se doti na osoba po inje abnormalno ponašati.

Muški spolni organi: sjemenici ili testisi

Sjemenici (muda) ili testisi su muški organ ili muška rasplodna žljezda koja odgovara jajovodu žene. Testisi proizvode spermije. Spermiji imaju zada u oploditijajuću stanicu. Spermij je u usporedbi s jajom stanicom mnogo manji. Budući da je riječ o životnom organizmu, on je više ili manje spontano pokretljiv, svojom spontanom pokretljivošću približava se jajnoj staniči ili prodire u nju. Spermiji se nalaze u debelom sloju sjemene tekućine.

Sjemenici ili testisi

Presjek donjeg dijela leva



Slika 22.

Pogledamo li presjek donjeg dijela leđa na slici, vidjet ćemo da se prostata nalazi blizu mara. Sada ćete mnogo lakše shvatiti da su ispiranja crijeva nužna, kako bi se spriječilo pretjerano nagomilavanje izmetina i ostalih otpadnih tvari u zadnjem dijelu debelog crijeva, dakle, u neposrednoj blizini prostate i mara.

Kad jednom dođe do epljenja na tom području debelog crijeva, otpadne tvari vrše pritisak na prostatu i nanose velike poteškoće prostati i testisima.

Ovdje mi pada na pamet povijest bolesti nekog talijanskog radnika koji testisi su odjednom narasli do velike lopte za ragbi, a istovremeno se u njega pojavila i upala prostate. To oboljenje moglo se bez ikakve sumnje pripisati bogatim picama koje mu je pripremala njegova žena i koje je zalijevao obilnim količinama "vina". Bojao se otići k liječniku, zato jer su jednom njegovom roaku - koji je patio od slične bolesti - odstranili testise te je postao eunuh (uškopljenik). Budući da sam znao talijanski, bio sam u stanju nagonoriti ga na učestalo ispiranje crijeva. Nakon dva ili tri mjeseca došao je posve neopterećen u moj ured i zahtario da mu propišem još jedan tretman uzastopnog ispiranja crijeva. Godinu i pol kasnije njegovi su testisi poprimili normalan oblik, a nestale su i sve poteškoće s prostatom i testisima.

Prostata (predstojna žljezda)

Riječ prostata je anatomska struktura izraz koji ima svoj korijen u grčkoj riječi *prostates* = predstojnik. Prostata se kod muškarca nalazi između rektuma (guznog crijeva) i vrata mokra noge mjeđuhara, a sastoji se djelomično od vezivnog i žlezdanog tkiva. Stvara elastično tekući, svjetlucavi sekret koji se kroz kanali ispraznjuje u mokrnu cijev. Mokra na cijev je kanal koji pospješuje pražnjenje urina iz mjeđuhara, a služi i u spolne svrhe.

Položaj prostate između mokra noge mjeđuhara i mara iziskuje od svakog muškarca da osobito pazi na namirnice kojima hrani svoje tijelo. Naime, prostata može lako postati žrtvom dviju bolesti, upale i raka, kojima s jedne strane pogoduje vrenje i truljenje otpadnih tvari u debelom crijevu, a s druge strane mnoge štetne tvari koje dospijevaju u bubrege i mjeđuhar.

Upala može mokrnu cijev do te mjere suziti da mokrenje bude veoma bolno. Ako se stanje pogoršava, dolazi u pitanje općenito pražnjenje mjeđuhara. To je stanje poznato pod nazivom prostatitis.

Prostata postaje sve češća žrtvom raka, zato što mnogi muškarci ne posve uju dovoljno pažnje unutarnjoj istoči tijela. Osvećivanje, stres, brige, bijes, strah i mnoge druge izotope enostavno mogu dovesti do uljudskih onkosa znatno doprinose oboljenjima prostate.

Imali smo mladog prijatelja tridesetih godina koji je imao troje djece i plašio se da u finansijskom pogledu neće moći i zbrinuti svoju obitelj. Radio je naporno, nadljudski naporno, i predugo bez odmora. Živio je stalno u nekakvom strahu, ali svoje bojazni i brige nije htio povjeriti drugima, pa ak ni svojoj ženi. Brižno je pazio na hranu koju uzima, nastojao se hranići što ispravnije i posve izvati sebi doli nu pažnju u datim okolnostima. Ali sve je to bilo uzaludno. Snašla ga najprije upala, a kasnije i rak prostate. Njegova je žena pristala da ode u bolnicu i on je to u inio - protiv svoje volje i boljeg poznавanja same stvari. Napustio je bolnicu na putu prema posljednjem poljoprivrednom ivalištu i njegova se žena morala brinuti o onome stoje od njega ostalo. Lije nici su govorili daje umro od raka. A ja sam uvjeren daje umro zbog negativne duhovne nastrojenosti. Tu negativnu duhovnu nastrojenost ne može pobijediti ni najsavjesnije ispiranje crijeva. Zaista je istinita izreka: "*Kako ovjek misli, takav je*".

Ispiranje crijeva za prostatu je doista prva obrambena linija, budući da se ispiranjem onemogu uje nagonjavanje otpadnih tvari koje mogu dovesti do zatopljenja. To je itekako ozbiljna i važna tema koja se ne može tek letimi no obraditi. Ovjek naprsto nije u stanju sebi predi iti fatalno djelovanje bolesti i patnji koje mogu nastati zbog zanemarenog održavanja istoči crijeva i redovne stolice. Ta upornost nije nikakav fanatizam, to je nadasve dobar i mudar način življena. Ne ponašamo li se u tom pogledu odgovor-

no te dospijemo do to ke odakle nema više povratka, prekasno je za bilo kakve želje ili prekoravanja u smislu da smo ranijih godina trebali biti pažljiviji. Nedovoljan oprez može biti smrtonosan.

Ženski spolni organi: maternica

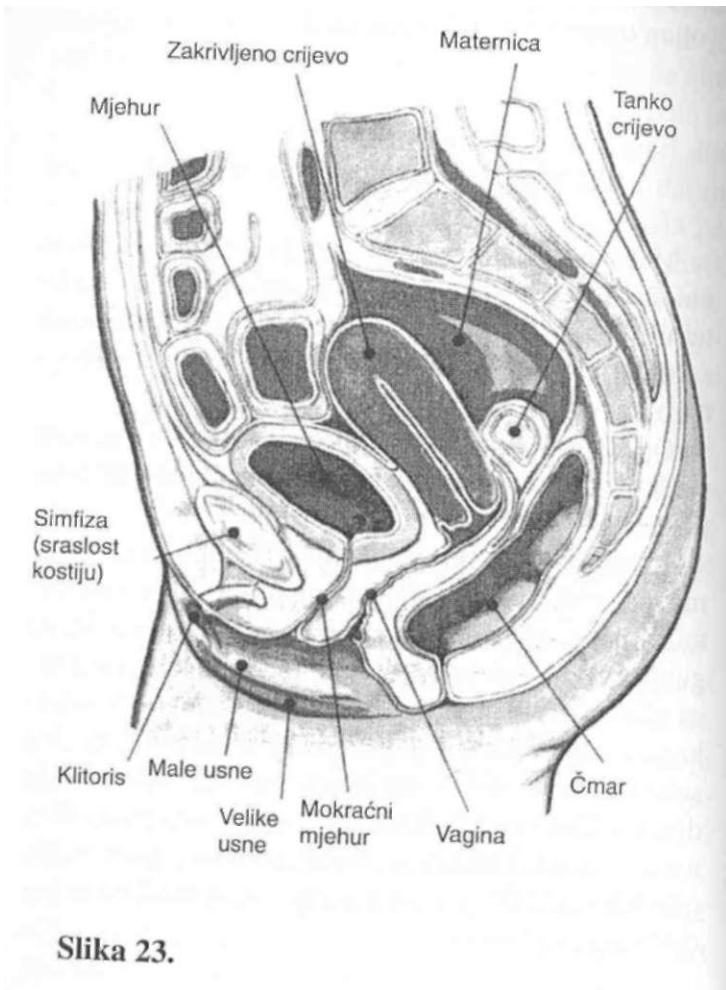
Maternica (uterus) je ženski organ za razmnožavanje. Ona je dakako i više od toga; naime, maternica je tijekom cijelog života do te mjere povezana s problemima žene da može nanijeti štetu sveukupnom domu instvu - što obično i inačice.

Općenito uzevši, problemi neudate žene nikad ne prestaju; a kad se uđe za muškarca ti se problemi samo povećavaju!

Uzrok jednog od najvećih problema kod žena, možda dosad najmanje poznatog - iscrpljenosti (stalnog umora; nemoći; pomanjkanja vrstog sna) - leži u gubitku, odnosno odstranjuvanju krajnika. Ta injenacija nije općenito priznata, premda se svakodnevno dokazuje ispravnom. Unatoč tome, i dalje se ta dva si ušna, ali itekako važna organa nemilice odstranjuju u djeti, a esto i odraslima, što ima razorne posljedice na njihov život. I zamislite, muškarci nisu nimalo bolji, odnosno izdržljiviji u podnošenju loših posljedica tog odstranjuvanja od žena.

Maternica

U presjeku između mara i mokra nog mjeđura



Kao što sam već u prethodnom poglavlju govorio, doista su rijetki slučajevi kad treba odstraniti ili vaditi krajnike. Ako su upaljeni ili bolesni, to je samo opomena da se u tijelu nalazi previše otrova, što ne može proći bez posljedica. Umjesto odstranjivanja krajnika, pomogla bi terapija ispiranja crijeva, terapija odstranjivanja truleži na koju bolesni opominju.

Žena kojoj su odstranjeni krajnici i koja ima šestero djece, također s odstranjениm krajnicima, podnosi la je uz svoje osobne i šesterostruke probleme svoje djece. Pročitajte obavezno 10. poglavlje pod naslovom "Vezivno tkivo i vitamin C" u ovoj knjizi.

Govoreći o vanjskom izgledu maternice, možemo konstatirati da je riječ o zasebnom, šupljem organu s debelim stijenkama, više-manje kruškastog oblika. Ispred nje je mokra ni mjeđur, a iza nje zakriviljeno silazno debelo crijevo i mar.

Promatrajte na "Slikovnom prikazu terapije pomoći u debelog crijeva" obje slike debelog crijeva, sliku normalnog i sliku prenatpanog i za epljenog debelog crijeva. Vidjet ćete kako je debelo crijevo iza maternice uslijed prenatpanosti otpadnim tvarima povećalo svoj obujam i kako se mokra ni mjeđur zbog neredovitog pražnjenja proširio do krajnjih granica, tako da se maternica našla u vrlo uskom procjenju tih dvaju prenapunjениh organa! Zar je onda udano što esto dolazi do abnormalnog položaja i oblika maternice? Bilo bi zaista udano, kad ne bi dolazilo i do nešto mnogo goreg - možda raka?

Šupljina maternice ima trokutasti oblik, plosnat s prednje i stražnje strane. Slika u ovoj knjizi prikazuje presjek donjeg dijela leđe a u žene. Grafički je prikazana maternica u samom središtu sa zakriviljenim crijevom gore zdesna i tankim crijevom ispod. Desno ispod maternice vidi se unutrašnjost mara; iznad donjeg dijela mara nalazi se vagina, malo dalje mokra na cijevi i mokra ni mjeđur.

Slika prikazuje crijeva prenapunjena nagomilanim ostacima otpadnih tvari zbog višegodinšnjeg manjkavog izlučivanja. Zamislite sada da vam je mjeđur tako er prenapunjeno, a nemate priliku otiti i na zahod. Što se u tom slučaju događa s maternicom? Ako je žena suđeno trudna - kakve li torture za dijete koje se u njoj razvija! Ono je posve nemoćno bilo što u iniciji, osim strpljivo ekati da se rodi tjelesno i duhovno oštete eno.

Uistinu je velika odgovornost nositi dijete u sebi! I zar da iz ljubavi prema vašem djetetu ne biste svoje debelo crijevo održavali istim koliko je najviše moguće? A kako se to može najbolje održavati? Zaci-jeljeno ne pomoći u sintetičkim sredstava za izlučivanje! Terapija ispiranja crijeva je jedini logičan i mudar odgovor.

Žena bi u svakom stadiju svoga života trebala misliti na mogućnost izbjegavanja. Neudata žena mora voditi brigu o tome da njezini organi besprijekorno rade, kako bi izbjegla neželjene posljedice mogućeg prepuštanja ili zanemarivanja. Za ženu nema veće tragedije

dije nego da u tridesetoj, etrdesetoj ili pedesetoj godini izgleda stara kada i iscrpljeno. Ali toga se ne mora bojati, ako je naučila svojim duhom i sviješću prevladavati svaku težnju za mržnjom ili osvetom, ako je naučila uzimati stvari onakve kakve jesu, ako je naučila razmišljati da od postojećeg ima i goreg zla. Izbjegavajte ljubomoru, mržnju i osvetoljubivost, bacite sve negativne misli u kantu za otpatke - jer im je tamo i mjesto! Nemojte se nikad nekome na zemlji žaliti, poput Eve, da ste jeli zabranjeno voće. Budite sretni, radosni i oduševljeni. To jedino pomaže!

Htio bih se ovdje s nekoliko riječi osvrnuti na naviku **pušenja**, vrlo opasnu i štetnu naviku, koja se može vidjeti kod mnogih žena. Ako mislite da je pušenje nešto poželjno i otmjeno, vi ste ljudi i od najvećeg luda aka. Vjerujete li da pušenje smiruje živce, vi se nazivate na rubu slaboumnosti. Najštetnija navika koju žena može imati jest pušenje. Ono vas čini ovisnom o nikotinu. Zastoje to tako opasno? Zato jer je ženi potrebna ista krv, a jedan od životonosnih izvora krvi je zrak kojega udišete u svoja pluća. Krv uzima kisik iz zraka, kako bi prehranila i obnovila stanice i tkivo tijela. Dim cigarete za epljuje grožnjicama slijede zrake u plućima i onemoguće primanje istog zraka. Kao stoje nemoguće pušiti, a da barem djelomično ne inhalirate dim cigarete, tako je nemoguće udisati isti zrak u zadimljenom prostoru. Pa i kad ovjek sam ne puši, udisanje zraka otrovanog dimom ima gotovo isto djelovanje na tijelo. Kad bi žene

samo na trenutak mogle proviriti u "zabranjene" odjele klinika specijaliziranih za liječenje protiv raka, - mogli bi vidjeti muškarce i žene bez nosa, usta ili donje polovice lica. Prema tome, drage moje, nastavite dalje s pušenjem koliko vam je volja.

Ako žena puši, pušenje izravno negativno djeluje na spolne organe i tako dovodi do prijevremene menopauze i s njome povezanih boličina i poteškoća. Sve što narušava prirodni tijek ide na štetu kvalitete življenja.

Ne uspijeva li žena svoj mokra ni mjeđuhod redovno i na vrijeme prazniti, a pritom ima prenapunjena crijeva otpadnim tvarima, mogu se pojaviti brojni menstruacijski problemi koji zadaju velike muke djevojkama i ženama. I tu vam terapija ispiranja crijeva može biti od velike pomoći i osloboditi vas od mnogih nevolja.

Mlije ne žljezde

Dobje u žene, mlije ne žljezde, nerazdvojno su povezane s organima za razmnožavanje. Osim te povezanosti mlije ne žljezde imaju velik utjecaj na funkciranje dragih žljezda, npr. na djelovanje epifize, prsnih žljezda, nadbubrežnih žljezda, a osobito na jajnike. Nije zanemarivo ni utjecaj mliječnih žljezda na krajnike. To reguliraju i poravnavaju djelo-

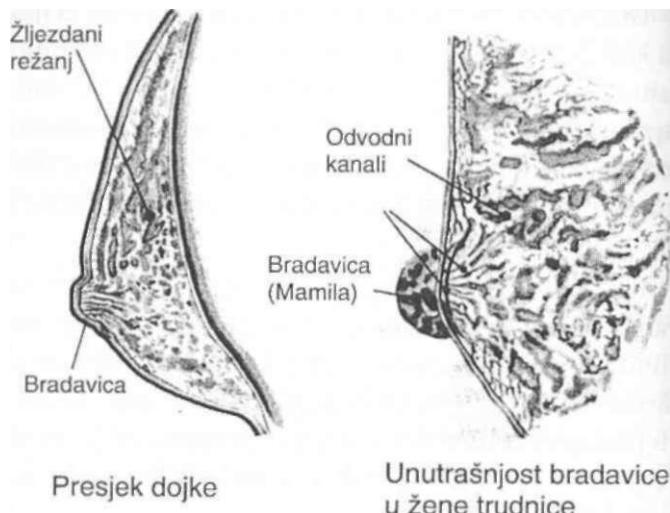
vanje mliječnih žljezda utječe naravno na raspoloženje itavog organizma, na duševna, emocionalna i duhovna stanja u svakodnevnom životu žene.

Dozvolimo li da se u svakom džepu debelog crijeva koji je povezan s mliječnim žljezdama nagomilavaju prevelike količine smrdljivih i trulih, fekalnih otpadnih tvari, te će žljezde takvo stanje prenositi drugim žljezdama i može doći do "neobjasnivih" smetnji zbog kojih se žene tako tretiraju kao labilna i bezvoljna stvorena.

Kad je neka žena posve zdrava, u granicama mogu nositi ovog vremena i ove generacije, njezine intuitivne sposobnosti su jake i živahne. Me utim, ako se debelo crijevo godinama preoptere uje, instinkti postaju slabiji, a duh pribjegava samosazaljevanju. To je prije svega uočljivo kod žena kojima su odstranjeni krajnici.

Prevlast nad živcima ima hipofiza, kao što smo vidjeli u jednom ranijem poglavljaju. Na rendgenskoj snimci debelog crijeva tako sam vidio daje džep slijepog crijeva, koji je povezan s hipofizom, sasvim u redu, za razliku od džepa koji je povezan s mliječnim žljezdama i kod kojeg je uočljiva smetnja. To se kod žena odražava u razdražljivosti koja nestaje nakon nekoliko ispiranja crijeva.

Mlije ne žljezde



Slika 24.

Mlije ne žljezde imaju velik utjecaj na redovno dobivanje menstruacije. Nepravilnosti na tom podruju najčešće su izravno povezane s problemima za epljenja debelog crijeva. Sljedeća slika, odnosno crtež izrađen prema rendgenskoj snimci jedne 36-godišnje žene, prikazuje do koje neuravnoteženosti i poremećenosti ženskog tijela može doći.

Abnormalno debelo crijevo 36-godišnje žene izrađeno prema rendgenskoj snimci jedne pacijentice

Napomena: Pacijentica je bila tipična konzumentica mesa i proizvoda od škroba. Ovakvo debelo crijevo je više ili manje karakteristично za ljudе koji jedu miješanu kuhanu hranu uz mnogo mesa i namirnica bogatih škrobom.



Slika 25.

Rezultati analize urina:

Mokrača iz bubrega: 3.1 gram na 1000 cm³ (normalno: 30-35 grama).

Kristali oksalne kiseline: bezbrojni (za razliku od kuhanog špinata ili rabarbare, sirovi špinat ne ostavlja nikakve kristale).

Ukupna količina tvrdih tvari: 80,6 grama na 1000 cm³ (normalno 40-50 grama). Konzumiranje piva, vina i drugih alkoholnih napitaka znatno smanjuje funkciju bubrega. Analiza stolice: upućeno na prevelike količine škroba. Gram pozitiv: 20% (normalno: 35%) Gram negativ: 80% (normalno: 65%). Bacillus acidophilus: nema; bacillus coli: bezbrojni.

Obratite posebnu pažnju na V ispod uzlaznog debelog crijeva koje upu uje na gliste. Pogledajte kako je s druge strane mar za epljen otpadnim tvarima. To je o iti znak da žena nije posve ivala nimalo pažnje crijevima. Osim toga, jasno je vidljivo da masa tog otpada nanosi velike štete maternici i mokra nom mjeđuru. Sve to obično dovodi do poremećene menstruacije.

Loše je kad muškarac ne pridaje važnost isto i svog debelog crijeva i ne zabrinjava ga za epljenje mara koje mu podaruje tegobe s prostatom; ma utim, žena ima daleko veće i raznovrsnije probleme koje mora svladati, ukoliko želi izbjegi mnoge nevolje kojima žene tako esto podlijedu.

Nemojte misliti daje terapija pomoć u ispiranju crijeva u bilo koje vrijeme i na bilo koji način svemo no sredstvo liječenja. Daleko od toga. Ako ne vodite brigu o tome što jedete, vrijeme je da se trgnete i najozbiljnije promislite. Predlažem vam da pratite najprije moju knjigu "Dnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje"; ta knjiga sadrži recepte koje sam propisivao tisućama i tisućama pacijenata različitih životnih dobi koji su zahvaljujući i njihovoj primjeni znatno poboljšali svoj način življenja.

Valja imati na pameti i drugi vrlo važan vidik: duševnu i duhovnu stranu našeg svakodnevnog života. Pažljivo promatrajte svoju dušu, proučavajte svoju volju, uite se kontrolirati svoje misli. Sto god u tom pogledu inili, nemojte se povoditi za filozofijama

koje su stvarane daleko od zapadnog ovjeka i njegove kulture. Prolazna običanja koja nude te filozofije - mislim prije svega na isto nja koje filozofije - pre toto oduzimaju svojim žrtvama smisao za realnost koji nam je nužno potreban za uspostavljanje duševne ravnoteže na ovome svijetu. Ne govorim vam to tek tako, već na temelju višegodišnjeg temeljitog proučavanja praktično svih kultova i religija koje prevladavaju danas diljem svijeta. Jasno mi je da moj savjet neće biti koristan ljudima koji su podlegli ispraznim i fantastičnim očekivanjima takvih stanja svijesti kakvih se naše tijelo i duh ne mogu domaći. To je veoma opasna igra s razumom koja hvata u zamku svakoga tko nije sposoban razmišljati o sebi.

Dugogodišnja istraživanja pokazala su mi da je Bog svakoga od nas stvorio za određenu svrhu; na nama je da tu svrhu otkrijemo.

Budući da nikakav odgovor ne možemo dobiti od Njega, dana nam je Biblija kao siguran vodič nepogrešive Božje riječi. Imitujte tu najsvetiju knjigu.

Deveto poglavlje

CENTAR ZA FILTRIRANJE I IZLU IVANJE

Bubrezi

ovjek ima dva bubrega: jednoga s desne strane, ija sredina se nalazi u visini 12. ili najdonjeg rebra, a drugoga s lijeve strane, ija sredina se nalazi otprilike u visni želu anog otvora. Oba bubrega nalaze se u masnom tkivu stražnjeg dijela tijela. Imaju oblik graha, crvenosme u boju, dugi su oko 11, široki oko 6 i debeli oko 3 centimetra. Kako izgledaju možete vidjeti na slici nadbubrežne žljezde, gdje je naslikan lijevi bubreg.

Struktura bubrega je vrlo složena i ovdje se ne želimo baviti detaljima. Radi se o organima izlu ivanja i pražnjenja teku ih otpadnih tvari. Njihovo funkcioniranje je naprsto zadviljujuće.

Svakoj stanici u tijelu, bez izuzetaka, potrebna je hrana da bi mogla opstati i raditi za nas. Svaka stanica može sama asimilirati i tijekom tog postupka izlu ivati otpadne tvari. Taj otpad nastaje prilikom izmjene tvari. Izmjena tvari je zapravo proces izgradnje i razgradnje tkiva i stanica. Ta izmjena podrazumijeva promjene u tkivima i njihovim životonosnim stanicama koje proizvode energiju za životne funkcije našeg organizma. Potrošene stanice zamjenjuju se novim. Izmjena tvari odvija se tako i u dva koraka. Konstruktivan korak sastoji se u stvaranju složenije, životonosne protoplazme iz hranjivih tvari. Destruktivan korak povlači i za sobom rastvaranje i oksidaciju dijelova protoplazme na jednostavne supstancije pri čemu se oslobađa energija. Ta dva procesa - proces izgradnje i proces razgranje - odvijaju se doduše jedan poslije другoga, ali može se dogoditi da jedan nadja i drugoga, što dovodi do neuravnoteženosti. Promatramo li pažljivije proces izmjene tvari, vidimo da prevađaju imaju proces razgradnje, ako je u tkivu bila prethodno sadržana životonosna, organska hrana. Nastavi li se tako, te bude prekoračena granica tolerancije, dolazi do pojave toksemije (vidi knjigu "Sve bolesti po inju s toksemijom" dr. Johna H. Tildena).

Budući da su stanicama i tkivima u našem tijelu potrebni hrana i kisik, tijekom procesa izmjene tvari dolazi naravno do stvaranja ugljičnog dioksida. On se zajedno s neznatnim kolичinama vode izlučuje kroz pluća. A može se tako i er odstranjavati, poput vode i

izlu evina nekih žljezda, pomo u sustava izlu ivanja. Mokra ni organi vode brigu o izlu ivanju teku ina koje nastaju prilikom izmjene tvari.

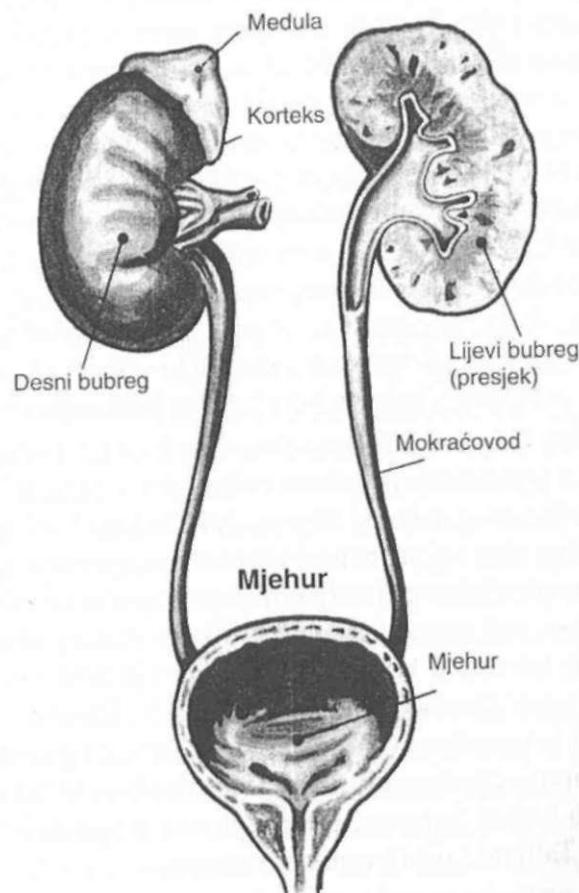
Bubrezi obavljaju vrlo složenu zada u. Naime, otpadne tvari koje nastaju tijekom procesa izmjene bjezan evina bubrezi odstranjuju iz krvi u obliku mokra ne kiseline i mokra nih tvari. Osim toga, bubrezi izvla e iz krvi i limfe "propale", iskorištene mineralne i ostale elemente kao što je iskorištena voda.

No, ne obavljaju bubrezi samo tu zada u, oni istovremeno upravljaju aktivnostima koje se odvijaju u njihovoj okolini, na primjer kvalitetom i koli inom vode u tkivima, procesom osmoze i kiselinske uravnoteženosti.

Bubrezi proizvode sekret koji se zove renin. Šalju ga u krv da bi ga tijelo moglo koristiti, pogotovo kad je u pitanju sužavanje krvnih sudova.

Neki bubrežni sekreti sudjeluju u procesu izmjene tvari. Kad bubrezi ne bi proizvodili te izlu evine, ili bi je proizvodili u nedovoljnim koli inama, povla ilo bi to za sobom preveliko stvaranje mokra ne kiseline. Takvo stanje, nazvano uremija, nastaje ako su u krvi zadržane otpadne tvari koje su bubrezi trebali odstraniti. Prepoznatljivi znakovi te bolesti o ituju se u glavoboljama, osje aju vrtovlavice, povra anju, u djelomi noj ili posvemašnjoj sljepo i, gr evima, nesvjestici, u djelomi noj oduzetosti i zadahu po mokra i.

Nadbubrežna žljezda, bubrezi i mjehur



Slika 26.

Bubrežni kamenci nastaju uslijed nagomilavanja minerala i drugih elemenata, zahvaljujući konzumiranju nepodnošljivih kombinacija obroka pripremljenih na ulju ili masti. Izmjena tvari u probavnom sustavu nije bila u stanju takvu hranu prerađiti, stoga je ona u neprerađenom stanju dospjela u krv i dalje u bubrege. Kad je taj otpad dospio u bubrege, bubrezi ga nisu bili u stanju filtrirati, i došlo je do stvaranja kamenaca. Imao sam priliku pratiti kako bubrežni i žu ni kamenci nestaju unutar dva do tri dana, ako ih stavite u staklenku napunjenu ajem od brodića, biljke koja se može nabaviti u biljnim apotekama. Biljni iscjelitelji esto preporučuju iku kad se pojave problemi s bubrežnim i žu nim kamencima.

Vaši bubrezi su izvanredno vrijedan organ kojemu se mora posvetiti vidi doli na pažnja, jer uvelike zavise o stanju vašeg debelog crijeva. Alkohol, pa i neznatne koli ine vina i piva, nanosi bubrežima ogromnu štetu. Jedan vrlo dobar prijatelj, koji je puno putovao diljem Europe, stekao je naviku da prilikom svakog obroka popije određenu količinu vina. Umro je vrlo rano, u 56. godini života, od trovanja mokra. Britanci, Nijemci i Amerikanci - u svim zemljama se uglavnom piće pivo - obolijevaju najviše i najviše na svijetu od teških bolesti bubrega, premda ih u stopu prate Francuzi, Talijani i ostali romanski narodi.

Zbog same prirode otpadnih tvari koje kolaju bubrežima ti su organi vrlo osjetljivi na kojekakve zaraze. Stoga se itekako isplati još jednom vrlo pažljivo

proiti 10. poglavje ove knjige pod naslovom "Venzivna tkiva i vitamin C". Život koji se na taj način spašava može biti upravo vaš život!

Mnogo je bolje sprijeiti nego liječiti. Tretman ispiranja crijeva je najbolji prvi korak. Isperite prvo crijeva, pa nastavite dalje živjeti.

Mokra ni mijehur

Mokra ni mijehur je lako rastezljiva kesa od služave kože koja se nalazi na leđnoj strani ispred mara. Mokra u dobiva iz bubrega kroz oba mokra ovoda, te je povremeno voljnim inom izbacuje u mokra nuci. Mokra a ili urin je tekući i proizvod dobiven procesom izmjene tvari kojega tijelo nastoji izbaciti. Kod zdravog ovjeka taj tekući ista, prozirna, jantarano žuta, a ima karakterističan miris. Prosječna gustoća tekućine iznosi 1,02. ovjek u prosjeku izlazi i od jedne do jedne i pol litre tekući unutar 24 sata.

Kemijski gledano urin je vodenasta rastopina mokra ne tvari, kreatina, klora, magnezija, fosfata, kalija, natrija i sulfata, kao i posebnih sastojaka boja. Ta bi rastopina trebala kiselinski reagirati. U normalnim okolnostima sadrži oko 96% vode i 4% vrstnih tvari. U porosjeku ima u urinu dnevno oko 30 grama mokra ne tvari, jedan do dva grama kreatina, 0,75 grama mokra ne kiseline i 16,5 grama soli. Neisprav-

ni urin može u sebi sadržavati še er (kod dijabetesa), albumin (kod Brightove bolesti, upale bubrega), tvar žute boje (kod žutice) i krv (kod povreda ili oboljenja bubrega ili mokra nih puteva). Mnoge analize urina koje sam radio jasno ukazuju na injenicu da doti no konzumiranje mesa stvara pretjerane koli ine mokra ne kiseline. O ito je da mokra ni mjehur zavrije uje veliku uvi avnost, budu i da je rije o spremniku teku ih tvari koje su nastale tijekom procesa izmjene tvari, a ije se nastajanje analizom naj eš e svodi na loše navika glede hrane, pi a i drugih sklonosti.

Blizina mokra nog mjehura i silaznog debelog crijeva, a prije svega zakrivljenog crijeva i mara, ini mjehur vrlo osjetljivim za bilo kakav poreme aj u debelom crijevu. ovjek bi cijelog života morao brižno paziti na tu injenicu. Godišnja ispiranja crijeva bila su od neprocjenjive vrijednosti za velik broj naših itatelja. Prije nekoliko dana nazvao me bra ni par - muž je sada u osamdesetoj. Bili su sudionici na te ajevima koje sam držao prije više od 35 godina. Njihova djeca odgajana su po Walker-programu i vrlo se pono - se svojim sinom koji je u državi Kaliforniji jedini do - bio nagradu za to što nema nijedan izostanak iz škole - od prvog školskog dana, preko viših razreda, do ko - ledža. Razmišljajte malo o nedovoljnem sagledavanju budu nosti kod mnogih obitelji koje su prepustile svojoj djeci usaditi u glavu kako je ispravna prehrana važna za održavanje unutarnje isto e tijela. Nema ni -

kakvog nadomjestka za zdravlje. Bolesti po inju - naj eš e u debelom crijevu; održavajte isto u debe - log crijeva i zacijelo ete duže i zdravije živjeti.

Analiza urina može vrlo jednostavno ukazati na stanje debelog crijeva i itavog tijela. Uvijek sam kod sebe imao jednu ili dvije role lakmus papira koji se može dobiti u ljekarni ili drogeriji.. Uzmem otprilike dva i pol centimetra tog papira i natopim ga urinom, papir pokazuje stupanj kiseline od pH5 do pH6 stoje u normalnim okolnostima sasvim u redu; me utim, ako boja papira pokazuje pH vrijednost od 6,5 ili više, to je siguran znak alkalijskog urina. Nikad ne smijemo do - nositi ocjene samo na temelju jednog pražnjenja mokra e, budu i da se slika bazi ne kiseline naj eš e mijenja unutar jednog ili dva sata.

Želite li saznati kakvo je vaše zdravstveno stanje, uputite se kvalificiranom lije niku, specijalistu pri - rodnog lije enja ili terapeutu od velikog ugleda. Stari Rimljani imali su moto: "*Verbum sat sapientis*" što na našem jeziku zna i: "*Mudrone je dosta jedna rije*".

Deseto poglavlje

VEZIVNO TKIVO I VITAMIN C

Ispiranje crijeva nije nipošto neko "svemo no ljekovito sredstvo". Otpadne tvari koje se prirodnim putem skupljaju u debelom crijevu i kojima ovjek dozvoljava ondje duže zadržavanje negoli je potrebno, nužno su podre ene vrenju i truljenju. Zanemaruje li ovjek održavanje isto e debelog crijeva, u njemu se stvara zastrašuju i rasadnik za razmnožavanje bakterija koje zadaju tegobe i razna oboljenja.

Kao što se vidi na "Slikovnom prikazu terapije pomo u debelog crijeva", razli iti dijelovi tijela vrlo su osjetljivi na tegobe prouzro ene nagomilavanjem otpadnih tvari u debelom crijevu koje je povezano gotovo sa svakim dijelom tijela. No, postoje i drugi vrlo važni imbenici koji nisu u neposrednoj vezi s debelim crijevom, a mogu znatno doprinijeti ovoj ili onoj

tegobi. Uzmimo na primjer vezivno tkivo tijela. Vezivno tkivo je poveznica ili cement koji jednu stanicu povezuje s drugom i tvori u svakom dijeli u tijela tkivo ili kostur - stijenke krvnih sudova, ovojnica živaca, stijenke limfnih sudova itd. Vezivno tkivo drži osim toga razne organe i žlijezde na njihovom mjestu u tijelu. Kad bi nestalo vezivno tkivo bubrega, imali bismo u sebi "putuju e bubrege". Kad bi nestalo vezivno tkivo maternice, došlo bi do spuštanja ili prosutosti maternice. To vrijedi za sav organizam. Vezivno tkivo je za tijelo od presudnog zna enja, tako da slabost ili nepostojanje vezivnog tkiva izaziva velike probleme. Slabost vezivnog tkiva u stijenkama krvnih sudova dovodi do proširenja krvnih sudova (aneurizme). Može dovesti do pojave ireva i tako dalje - sve je mogu e.

Istinabog, iš enje debelog crijeva ne može smetnje vezivnog tkiva posve odstraniti, zato jer vezivno tkivo ovisi prvenstveno o redovnom i stalnom opskrbljivanju vitaminom C. Vitamin C (askorbinska kiselina) je tvar koju tijelo ne može samo proizvesti; dobiva je preko hrane. Askorbinska kiselina sastoji se od 6 molekula ugljika, 8 molekula vodika i 6 atoma kisika, što daje formulu $C_6H_{8O_6}$.

Askorbinska kiselina poznata je kao vitamin C a ima je u mnogim plodovima vo a te u salati i povr u. Najviše vitamina C sadrži šipak, zreli grejpfrut, limun i naran a, trešnje, guava (tropsko vo e sli no jabuci i kruški), paprika, crveno zelje, gorušica, masla ak i li-

stovi broskve. Svježe povrće, salate i voće sadrže različite količine vitamina C.

Nedostatak vitamina C može imati mnoge štetne posljedice, napr. teško zacjeljivanje rana i krhkost kostiju; kosti lako pucaju i treba puno vremena da dođe do njihova ponovnog srastanja.

Askorbinska kiselina zna i za probavni proces vrlo važnu redoks-reakciju (kemijska reakcija pri kojoj je oksidacija jedne tvari vezana za istodobnu redukciju druge) na hranu koju smo pojeli. Ujedno opskrbljuje tijelo nužno potrebnom količinom ugljika za stvaranje aminokiselina i ostalih potrebnih tvari te za održavanje stalne razine C vitamina u tijelu.

Ljudi pate od mnogih bolesti koje se izravno ili neizravno svode na nedostatak vitamina C ili je taj nedostatak suuzročnik dotičnih bolesti.

Imamo li sve to na pameti, o čemu je da tretmani ispiranja crijeva nisu sami po sebi odgovor na naše probleme. Askorbinska kiselina igra jednako važnu ulogu. Stoga je nužno svakog dana osiguravati tijelo svježom askorbinskom kiselinom. Da biste u tome uspjeli, morate svaki dan jesti svježe povrće, salate i voće, te pititi svježe sokove od sirova voća, salata i povrća. To je preduvjet zdravlja u najvećoj mjeri, uživanja u zdravlju i dugog života bez senilnosti.

Naravno da postoje trenuci i okolnosti koji iziskuju hitnu i neodgovarajuću nabavu askorbinske kiseline. U takvim slučajevima priskaće nam u pomožnu znanost i

nastoji zadovoljiti naše dodatne potrebe za askorbinskog kiselinom. Bilo bi zaista nerazumno neiskoristiti tu mogućnost. Ali moramo znati da se umjetni proizvodi ne mogu uspoređivati s prirodnim, daje njihova uinkovitost daleko slabija.

Askorbinska kiselina je tvar bez koje tijelo naprosto ne može opstati. Ne postoji nikakva opasnost od pretjeranog uzimanja askorbinske kiseline sve dok je uzimamo u prirodnom obliku (voće, povrće, salate) više puta na dan. Uzimači se askorbinska kiselina (vitamin C) u tabletama, i to u većim količinama, zasigurno može nanijeti štetu! Kad se uzme veća količina od one koju tijelo može iskoristiti i tolerirati, priroda nam poručuje da bi to moglo izazvati lagani proljev, što znači da treba dozu postupno smanjivati, sve dok proljev ne prestane.

Ako smo shvatili da tijelo ne može samo proizvesti askorbinsku kiselinu, kako bi izbjeglo oštete enja i sviadalo bolesti, bit će nam jasno da nije pametno postiti duže od šest ili sedam dana. Predugačke kure postata uskraćuju tijelu živežne namirnice koje ga opskrbljuje askorbinskom kiselinom. To može imati za posljedicu degeneriranje vezivnog tkiva i nanijeti setu živčima i mišićima. Bolesti koje nastaju zbog nedostatka takvih živežnih namirnica ne moraju se pojaviti za nekoliko mjeseci ili godina; ali obično se javlja dosada, stanje prijevremene senilnosti, osteoporozu, Parkinsonovu i druge bolesti.

11. poglavje

POSLJEDICE OŠTE ENOG DEBELOG CRIJEVA

Vi ste sami odgovorni za svoje tijelo!

Znajte da ima danas na tisu e i milijune ljudi koji su izbjegavali tretman ispiranja crijeva te im je debelo crijevo ili dio tog crijeva sasvim nepotrebno odstranjen. Ti ljudi nisu imali i nemaju nikakvu kontrolu nad pražnjenjem svojih crijeva!

Želite li se na i u istom položaju? Zar biste li radije vidjeli da se vaša crijeva prazne u vre icu koja danju i no u visi o vašem boku? Ako se dno te vre ice uslijed neke nesre e ili ošte enja probuši, do i e do užasnog, odvratnog pražnjenja po vašim nogama, stopalima i podu! To se može dogoditi. To se ve dogodilo!

Dozvolite mi da postavim sljede e pitanje: Zašto dozvoljavate 20 ili 30 godina staroj izmetini i otpadu slojevito nagomilavanje i zadržavanje na unutarnjim

stijenkama debelog crijeva, kad se taj otpad mogao s vremena na vrijeme odstranjivati u korist vašeg zdravlja? Nijedan pro ista nije imun na smetnje, odnosno na materijal koji ga za epljuje na svakom mjestu! Optere ivanje debelog crijeva ima iz godine u godinu sve razorniji u inak na pro ista našeg tijela. Stoga pripazite na svoje debelo crijevo!

Truljenje i vrenje otpadnih tvari u debelom crijevu širi nepodnošljiv smrad koji izbija kroz pore na koži. Vi to možda ne primje ujete - malo je ljudi koji to primje uju na sebi; ali zato mogu to itekako primjetiti drugi ljudi.

Zahvaljujte Bogu stoje vaše debelo crijevo još uvi-jek sastavni dio vaših le a. Da sam na vašem mjestu, ne bih se nimalo dvoumio i gubio vrijeme glede tret-mana i programa temeljitog ispiranja crijeva.

Kao što sam ve spomenuo, na tisu e i milijune lju-di propustilo je o istiti svoja crijeva pomo u tretmana ispiranja. Kod njih se razvijaju želu ane i probavne tegobe te e se iz "dijagnosti kih razloga" na i na operacijskom stolu obližnjih bolnica. Kad se jednom probude iz narkoze, otkrit e na svoje veliko zaprepaštenje daje odstranjen dio njihova debelog crijeva, da su zauvijek prikra eni za normalno funkcioniranje crijeva, da nikad više ne e biti u stanju kontrolirati rad svojih crijeva. Takva operacija zove se kolostomija (ugradnja umjetnog otvora debelog crijeva kako bi se omogu ilo izlu ivanje izmetina kad je onemogu eno prirodno pražnjenje). Ubudu e e otpadne tvari i iz-

metine završavati u vre i na njihovom boku, u sve dane koji im preostaju.

Ti ljudi ne mogu biti sigurni da se vre i ca ne e napuniti prije odre enog roka za pražnjenje; zato jer nemaju kontrole nad njenim punjenjem. Svaka slu ajna prenapunjenoš mogla bi završiti nezamislivo sramotno i zacijelo nezaboravna, kako za samog bolesnika tako i za sve koji bi se našli u njegovoj blizini. Ta se vre i ca mora prazniti i oprati svaki put kad se u njoj na e malo više od polovice sadržaja, i to svakog dana do kraja života.

Koje li užasne, grozne i zastrašuju e predodžbe o za epljenosti za svakog ovjeka koji imalo drži do sebe! Kamo god pošao, gdje god se nalazio - ta vre i ca mora uvijek biti uz njega, pri vrš ena za njegov bok i pražnjena kad je to potrebno, danju ili no u, godinu za godinom, sve dok je pogrebnici jednom za uvijek ne odstrane!

Je li kolostomija nužna? Ne, nije nužna, pod pretpostavkom da je ovjek pravovremeno izbjegne. Kakve mjere podrazumijeva pravovremeno izbjegavanje kolostomije? Nemojte ekati da vam debelo crijevo posve zablokira. Pa ak i kad je zablokirano, može se o istiti serijom uzastopnih tretmana ispiranja.

Jedna od naših dobrih prijateljica, starija dama, imala je problema sa stolicom. Otišla je u bolnicu na pregled. Dok je ležala pod narkozom, kirurg joj je odstranio debelo crijevo i izvršio kolostomiju - bez nje-

nog znanja i pristanka. Kad se vratila ku i bila je naravno zaprepaštena onim što joj je ura eno. Molila je i zaklinjala svemogu eg Boga daje što prije uzme k sebi; i Bog je to u inio nakon višetjednih duševnih muka jadne starice.

Ne mislite valjda daje kirurg školovan samo za to da reže i amputira. Ne spada li u njegov djelokrug i tretman ispiranja crijeva? Nimalo ne iznena uje injenica da su gotovo svi koji pate od kolostomije saznali pravu istinu tek nakon bu enja iz narkoze; tek tada su zapravo saznali, na svoje veliko zaprepaštenje, što je to kolostomija.

Imate li vi predodžbu što zna i kolostomija? Možda e vam u tome najbolje pomo i odlomak iz "Priru nika o kolostomiji".

"Odsad ete biti navezani na pomo no sredstvo (do kraja života).

Zaprepaštenje zbog toga što ete itav život nositi vre i cu nešto je s ime se pacijent kolostomije mora pomiriti. (Kad bismo znali da zaprepaštenje nije normalna reakcija, mi bismo sami prethodno nešto poduzeli.)

Izmetine se izlu uju danju i no u (vi to ne možete kontrolirati), i zato nema drugog spremnika osim te vre ice o vašem boku.

Voljna aktivnost miši a nema više ništa zajedni kog s izlu ivanjem; stoga se izlu ivanje ne može kontrolirati.

Na pitanje kako možete živjeti bez te kontrole odgovaramo da tako živi na tisu e pacijenata!

Zacjeljivanje otvora sa strane traje nekoliko tjedana nakon operacije. Nepovratne vre ice možete mijenjati svaki dan, a neke izdrže dan i pol pa ak i duže, prije nego ih treba zamijeniti.

Kroja može sašti odje u tako da se vre ica ne primje uje.

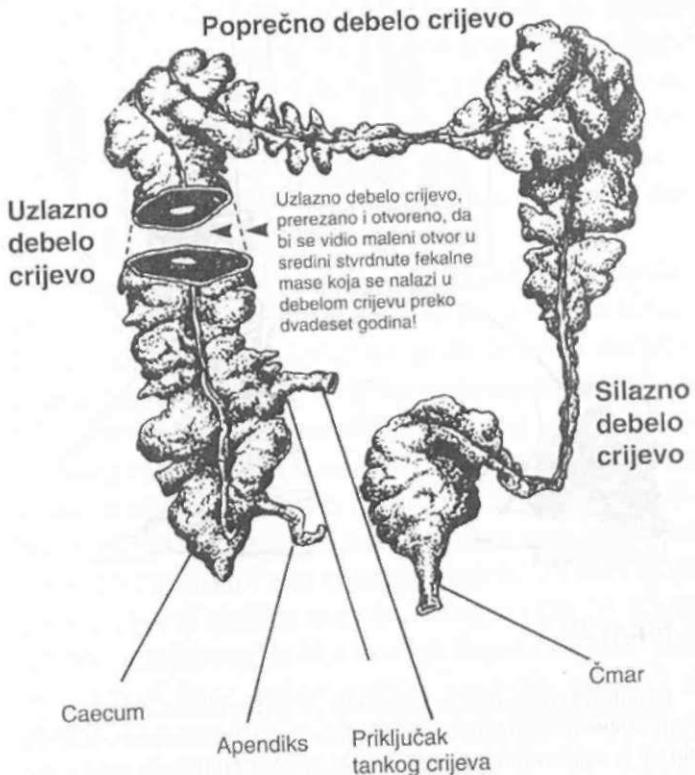
Morate izbjegavati odre ene živežne namirnice, kako biste izbjegli za epljenje ili vremenski nepovoljno pražnjenje, odnosno kako biste onemogu ili stvaranje odvratno smrdljivih plinova.

Nedostatak debelog crijeva povla i za sobom velik gubitak vode i natrija. Ako ste dobili proljev, smjesa pozovite lije nika.

Bit ete jako žedni, zato jer se po zakonu prirode teku inama nadomještao gubitak vode koju je apsorbiralo debelo crijevo.

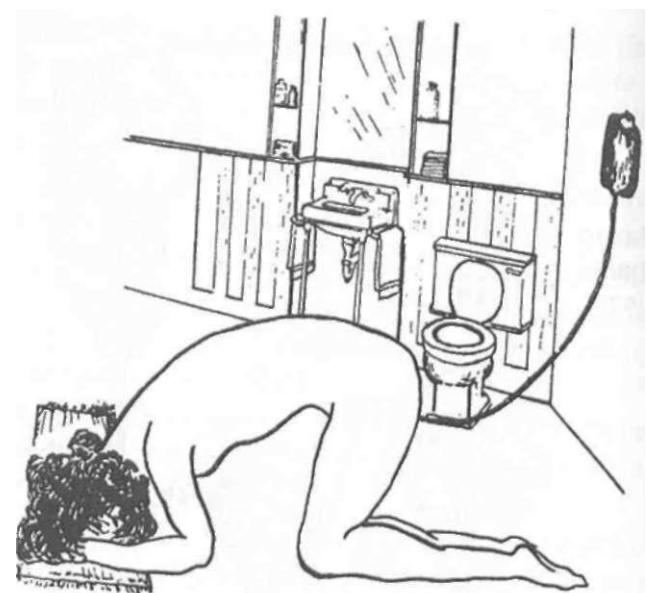
Dva me usobno povezana problema jesu mirisi i vjetrovi. Povremeni smrad je normalan.

Teško ošte eno debelo crijevo



Slika 27.

Kle e i položaj za ispiranje crijeva



Slika 28.

Uzmite rektalnu cijev icu, ne deblju od obi ne olovke, kako bi voda mogla slobodnim padom doprijeti direktno u debelo crijevo. Kle e i položaj je najpovoljniji glede slobodnog pada i prodiranja vode u popre no i uzlazno debelo crijevo. Na taj na in voda dospijeva i u najudaljenije dijelove debelog crijeva. Na jednu do dvije litre vode preporu a se dodati iscije eni sok od jednog ili dva limuna. I ništa drugo. Pogotovo treba izbjegavati sapun, sol ili natrije v karbonat. Najbolja je voda sa sokom od limuna, ili naprsto ista voda, ni previše vru a ni previše hladna, ve umjereno topla.

Rektalnu cijev icu treba premazati kremom poželjnom za što bez bolnije klizanje kroz debelo crijevo.

Pro itajte taj odlomak iz Priru nika o kolostomiji još jednom!

Nemojte riskirati nikakvu kolostomiju. Ne isplati se. Neka vam uvijek bude pri ruci naprava za klistiranje i ne oklijevajte s korištenjem doti ne naprave. Možete je nabaviti u porodavaonicama sanitetske opreme. Nemojte da vas udaljenost pokoleba kad je u pitanju nužno potrebo ispiranje crijeva. Radi se o vašem tijelu i vi ste odgovorni za njega.

Ta zastrašuju a vre ica, napunjena do polovice izmetinom, koja bi no u i danju visjela o vašem boku, treba vas stalno podsje ati na to da je svaki savjet i svaka preporuka glede izbjegavanja ispiranja crijeva posve pogrešna i daleko od injeni nog promišljanja zdravog razuma. Ja u sve do svoje smrti tvrditi da svaki onaj tko ima nešto protiv iš enja crijeva, ili koji se tome ruga, pati od ne ega što su stari Rimljani opisivali izrazom "non compos mentis". Takvi ljudi o ito ne prave razliku izme u istog i prljavog. Zbog takvog manjkavog znanja moraju danas milijuni ljudi svoj izmet bez ikakve voljne kontrole prazniti u vre ice i svojim rukama te vre ice stalno mijenjati, u sve dane do kraja života.

Budite oprezni. Budite mudri. Znajte daje bolje izbjegavati nego lije iti. Nemojte se oslanjati na mene. Pitajte sami sebe nakon nekoliko terapija pomo u ispiranju crijeva. Život kojeg spašavate mogao bi biti vaš vlastiti život.

O autoru

Dobro zdravlje nije ovisno o starosti. *Dr. Norman W. Walker* bavio se preko sedamdeset godina zdravljem i prehranom te je svojim istraživačkim radom i životom najbolje dokazao da zdravlje i dugi život mogu i u ruku pod ruku.

Tek danas otkrivaju neki napredni medicinari i stručnjaci za prehranu istine koje je dr. Walker već za svoga života poznavao i pisao o njima. *Dr. Walker* je sam bio životnim dokazom da se ispravnom prehranom, duševnom uravnoteženošću i higijenom može postići i znatno duži, zdraviji život. Program prehrane i zdravlja *dr. Walkera* jednostavan je i lako provediv. Ne temelji se na "udesnim dijetama" ili "revolucionarnim" pronalascima!

Dr. Walker počeo se interesirati za zdraviji način života na prekretnici 19. i 20. stoljeća. U mladosti je sebe preopteretio i ozbiljno se razbolio. Budući da mu nikakve liječnike nisu pomogle, krenuo je *dr. Walker* novim putem i postao ponovno zdrav. Od tog vremena bavi se istraživanjem uzroka ovjekovih bolesti i zdravlja, ne bi li ljude privolio da žive urednije i duže.

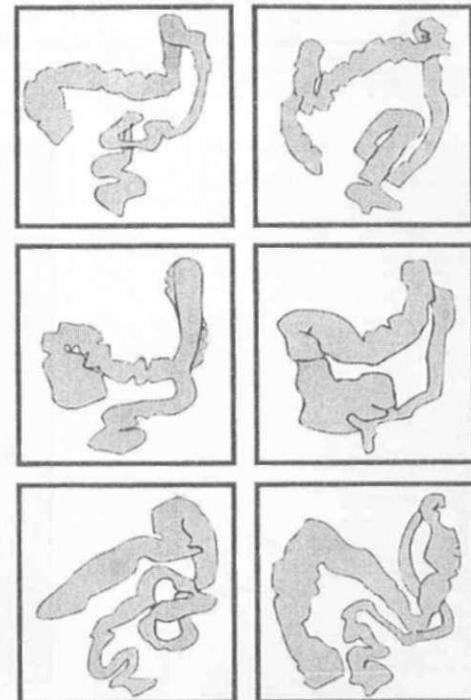
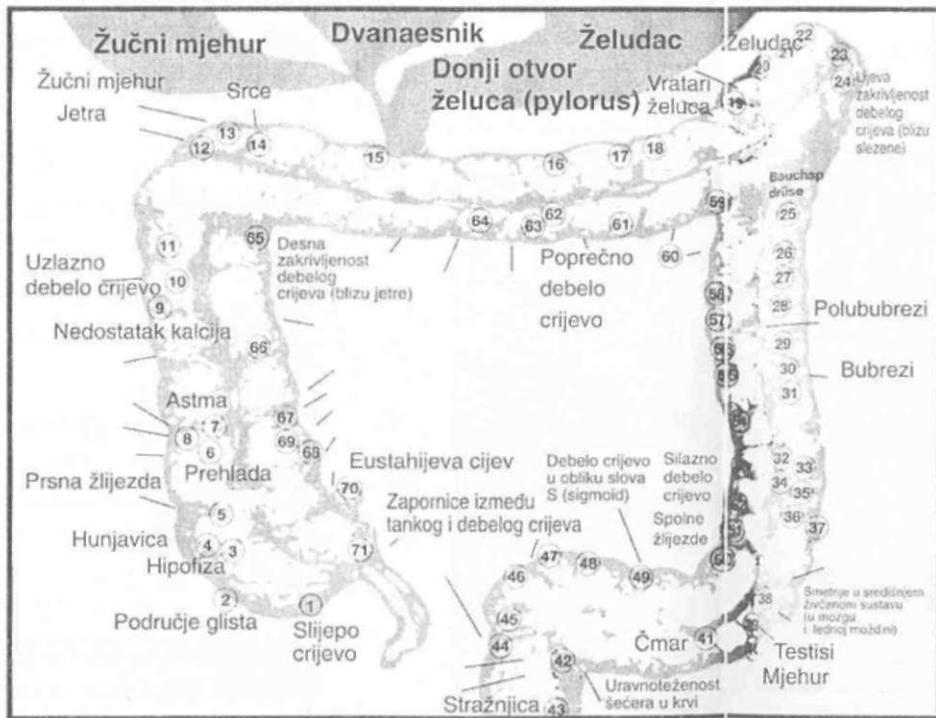
Godine 1910. utemeljio je *dr. Walker* u New York-u Norwalk-laboratoriju za prehranu i istraživanje koji je pod njegovim vodstvom dao važne doprinose za duži, aktivni život. Njegov najveći doprinos bio je otkriće terapeutske vrijednosti sokova od voća i povrća 1930. Od tog vremena u Sjedinjenim Američkim državama, i mnogim drugim zemljama, gotovo su nezamisliva domaćinstva bez svježe pripremljenih sokova od voća i povrća. (Nažalost, danas se piju isključivo tvornički sokovi, koji u ovjeku nanose više štete nego koristi).

Dr. Walker je svoja istraživanja vodio i bavio se pišanjem o toj tematiki sve do smrti u 116. godini života. Zadnju knjigu "Jednostavna kontrola težine" napisao je u svojoj 113. godini.

Dr. Walker je nesumnjivo jedan od najiskusnijih i najproduktivnijih prehrambenih znanstvenika na svijetu. Objavio je bezbroj priloga u novinama i časopisima, te napisao i više od pedeset knjiga.

U visokoj starosti *dr. Walker* je jednom rekao: "Ja mogu uistinu izjaviti da nikad nisam bio svjestan svoje starosti. Od svojih zrelih godina nadalje nikad nisam imao osjećaj da sam stariji, i mogu bez svake zadrške kazati da se danas osjećam zivahnije nego kad mi je bilo 30 godina. Ja ne mislim na rođendane, nikad ih nisam slavio. I danas mogu s najdubljim uvjerenjem kazati da se radujem sjajnom zdravlju. Nimalo se ne ustručavam ljudima kazati koliko sam star. Ja ne znam za starost!"

Terapija pomoću debelog crijeva



Terapija pomoću debelog crijeva je važan korak naprijed u održavanju i ponovnom zadobivanju zdravlja. Ovaj prikaz zorno pokazuje kako zdravlje i bolest ovise o debelom crijevu. Može se točno vidjeti kako pogrešna hrana zahtvara debelo crijevo i ondane retrogradno zadaje bolove i smetnje svim drugim dijelovima tijela. Šest sličica propalog, iskrivljenog, ranjenog, bolesnog debelog crijeva načinjeno je točno prema rendgenskim snimkama debelog crijeva onih (udi koji su naizgled bili zdravi, zato što je njihov predodžba o

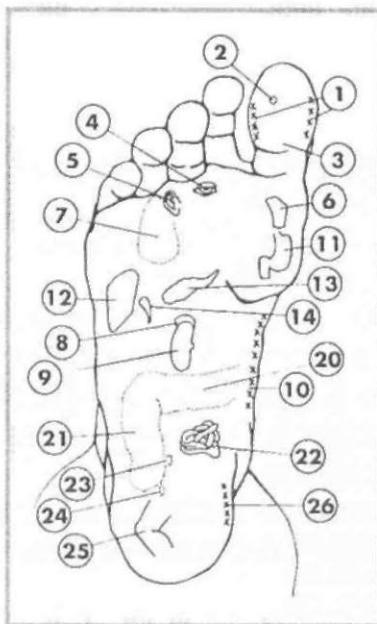
tjelesnom stanju bila zaprepašujuće pogrešna, kako to pokazuju rendgenski snimci. Ovaj prikaz dr. Walker je pripremio za lječnike, medicinske sestre i terapeute, ali i za prosvjećivanje ljudi (npr. gledaj trećetmana inspiracija crijeva itd.)

Civilizirani život znači umjetan život. Ljudi koji žive civilizirano i jedu civilizacijsku hrancu ne mogu imati zdravo debelo crijevo.

Zdravje i bolest imaju svoje koriocene u debelom crijevu.

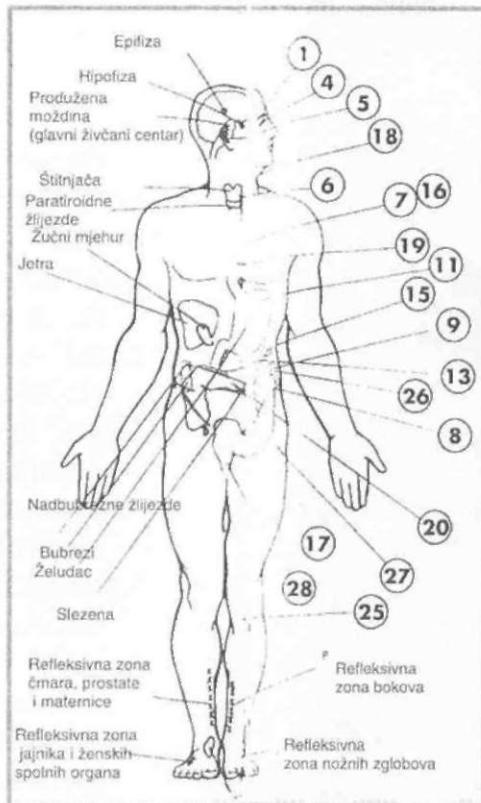
Terapija pomoću refleksivne zone stopala

Prema dr. N. W. Walkeru



Desno stopalo

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. Čeona šupljina | 8. Nadbubrežne žlezde |
| 2. Hipofiza | 9. Bubrezi |
| 3. Vrat | 10. Kralježnica |
| 4. Oči | 11. Želudac |
| 5. Uši | 12. Jetra |
| 6. Štitnjača | 13. Tribušne žlezde slinovnice |
| 7. Desno krilo pluća | |



Lijevo stopalo

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 15. Slezena | 22. Tanko crijevo |
| 16. Lijevo krilo pluća | 23. Donji zatvarač želuca |
| 17. Silazno debelo crijevo | 24. Crvuljak slijepog crijeva |
| 18. Ždrnjelo, jednjak | 25. Zglobovi koljena |
| 19. Srce | 26. Bokovi |
| 20. Poprečno debelo crijevo | 27. Sigmoid |
| 21. Uzlazno debelo crijevo | 28. Čmar |

Pritisnemo li prstom jednu minutu na određeno mjesto refleksivne zone, mi će mo oslobođiti odgovarajući organ u odgovarajućem dijelu tijela. (Pritisak mora iznositi od jednog do pet kilograma težine)

Naputak: Stopala mogu pružiti djelotvorni način ublažavanja (oslobadanja) svakodnevnih nateftosti, strahova i tegoba – potrebno je samo jednu minutu pritisnuti prstom na određenu točku.

Prikaz refleksivne zone stopala dr. Walkera pokazuje točke na stopalima koje su izravno povezane s 26 najvažnijih područja našeg tijela. Jasno je prikazana svaka točka koja se odnosi na određeni dio tijela.

Literatura

Harvey i Marilyn Diamond: "Fit furs Leben / Fitness za život", I. i II. dio

Prof. Arnold Ehret: "Die schleimfreie Heilkost / Ljekovita hrana bez sluzavosti"

Dr. John H. Tilden: "Mit Toxamie fangen alle Krankheiten an / S toksemijom zapo inju sve bolesti"

Dr. Norman W. Walker. "Taglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit / Dnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje"

Kombinirane tabele živežnih namirnica

Slikovni prikaz "Dickdarmtherapie /Terapija debelog crijeva"

Slikovni prikaz "Endokrine Driisen / Endokrine žlijezde"

Slikovni prikaz "FuBreflexzonentherapie / Terapija pomo u refleksivne zone stopala"

Dr. Norman W. Walker. "VVasser kann Ilire Gesundheit zerstören / Voda može narušiti vaše zdravlje"

Dr. Norman W. Walker. "Frische Frucht- und Gemusesafte / Sokovi od svježeg vo a i povr a"

Predmetno kazalo

A

- Adrenalin 147
Alkohol 134, 163, 170
Antitijelo 138
Antitoksin 107
Apendicitis 142, 143
Apendiks 18,75,77,140,141,
142, 143, 144, 145
Apetit 105, 144, 149
Askorbinska kiselina 175, 176,
177

B

- Bakterije 22, 27, 75, 83, 96
Bjelan evine 124, 135
Boje 47, 60
Bolesti bubrega 170
Brightova bolest
Bronhiji 94, 97
Bronhitis 69
Bubnji 67
Bubuljica 40
Bubrezi 136, 146, 150, 166,
168, 169, 170, 190, 192

C

- Crijevna flora 18
Crijevni džep 26
Crijevni milje 25

D

- Debelo crijevo 20, 21, 22, 23,
25, 26, 27, 28, 29, 31,
32, 33, 34, 38, 39, 40,
41, 49, 52, 54, 55, 57,
63, 67, 70, 71, 81, 85,
117,125,136,140,142,
145,149,157,158,161,
163,178,179,180,182,
183, 184, 188, 193
Degeneracija 41
Dekstrin 129
Dijabetes 136, 147, 190
Dim duhana 76, 111, 172
Dušnik 92, 93, 95, 97,98, 100,
101,120,124,131,132,
134, 135
Dvanaesnik 134

DŽ

Džepovi debelog crijeva 24
Džep slijepog crijeva 122, 164

E

Energija 44,46, 88, 115, 167
Epinefrin 146, 147
Epitalamus 44
Eustahijeva cijev 30

G

Glad 20,21,34, 149
Glicerin 134
Glikogen 129, 134
Gliste 52, 143, 164
Glukoza 129
Gr evi 129, 168, 190
Grkljan 92, 93,95,97, 120
Grož ani še er 129
Guša 92, 102, 103
Guštera a 135, 136, 137, 190

H

Hemoglobin 43,47, 132
Hipotalamus 42,43,44,45,48,
49, 50, 51, 50, 60, 66,
88, 105, 113, 115, 140
Hormoni štitnja e 102

Hunjavica 70, 71

I

Imunitet 107
Inzulin 79, 89, 135, 136, 155
Ispiranje crijeva 138
Istam (organ koji spaja dva
ve a dijela tijela)
Izlu ivanje 18, 20, 23, 24, 25,
38, 126, 135, 142, 147,
158, 179, 181, 190
Izlu ivanje izmetina 38, 179
Izmjena tvari 102, 104, 167,
170, 198

J

Jajnik 160, 190
Jetra 27, 99, 127, 128, 129,
130, 131,132,147, 190,
192

Jod 102, 103, 104, 190

K

Kalcij 116, 188, 190
Kalij 27, 27, 104, 116, 126,
171, 173, 188, 190
Kalijev jodid 104
Kardijski (gornji otvor želuca)
121
Katar 68, 95, 199
Kiroprakti ar 31, 88, 89

Kisik 32, 33, 34, 97, 99, 129,
131, 159, 167, 175, 190

Klistiranje ili kJizma 139

Kolesterin 134

Konzumiranje mesa 150

Kosa 88, 103

Kozje mlijeko 111

Krajnici 73, 74, 75, 76, 79, 80,
81, 89, 103, 106, 157,
161

Kralježnica (ki meni stup) 69,
72, 111

Krv 18, 27, 43, 44, 47, 80, 88,
90,92,97,99, 100, 106,
107,113,116, 126,127,
129,131, 132, 136,138,
147,148,159, 168,170,
190

Krvni tlak 148, 190

Krvna zrnca 47, 138

Kuhinjska sol 102, 188

M

Maj instvo 81

Make up 61

Masno a 146, 190

Maternica 155,156, 157, 158

Menstruacija 190

Metatalamus 44

Miši i grkljana 93

Mjehur 37, 123, 131, 132, 133,
135,153, 156, 157,158,
160,164, 169, 171,172,
190

Mlijeko 69, 70, 72, 104, 111,
130

Mlije ne žlijezde 106, 109,
160, 162, 171

Mokra ni mjehur 157, 158,
160, 171
Mršavljenje 140
Muškost 79, 80

L

Lakmus papir 173

Langerhanski otoci 135

Lecitin 134

Limfne žlijezde 49, 190

Loše u enje

Lubanja 88

N

Nadbubrežnae žlijezde 122

Nao ale 61

Napetost 89, 90, 113, 147, 193

Naprava za klistiranje 139

Nedostatak joda 103

Nedostatak vitamina C 176

Nervoza 190

O
O i 58, 60, 61, 62, 63, 64, 190, 192
Opstipacija (za epljenost, tvrda stolica) 24
Orasi 130
Ošit (popre nica) 95, 116, 117, 118, 119
Otpadne tvari 17, 18, 22, 23, 38, 49, 83, 104, 109, 141, 152, 167, 168, 174, 179, 190
Ovariji 79

P

Pelud 71
Pepsin 126
Peristaltika 26
Pivo 170
Pleuritis 98
Plu a 32, 33, 34, 47, 93, 94, 97, 98, 99, 100, 118, 159, 167, 192
Plu no krilo 97, 98, 99
Poreme aji žlijezde 49
Povr e 62, 130, 176, 177
Pražnjenje crijeva 37
Prehlada 68, 69, 70
Prišt (ir)
Probava 12, 14, 115, 124, 189
Probavne žlijezde 122
Pro ista 22, 23, 179

Proljev 36, 37, 54, 84, 177, 182
Prostata 152, 153, 191
Prostatitis 153
Prsa 19
Prsni koš 92
Pubertet 105, 106
Pustinjsko sunce 61
Pušenje 100, 159, 160

R
Rad srca 113, 119, 147
Rak 61, 153, 154, 157, 160, 188
Renin 168
Retina 36
Riboflavin 129, 130

S
Salate 73, 144, 164, 176, 177, 189
Senilnost 21, 42, 63, 72, 91, 119, 145, 176, 177
Seksualni nagon 148
Simpatikus 102
Sifilis 95
Sir 70
Slezena 138, 139, 191, 192
Slijepo crijevo 25, 27, 52, 56, 57, 76, 140, 141, 142
Sluzavost 69, 70, 71, 72, 93, 96, 97, 111

Sok od mrkve 190
Sokovi 13, 14, 61, 62, 104, 122, 135, 136, 144, 187, 189, 190, 191
Sol 20, 102, 103, 104, 111, 184, 188
Solarni pleksus 119
Solna kiselina 124
Spermiji 150
Spolne žlijezde 190
Spolni nagon 150, 190
Spolni organi 149, 150, 155
Srce 92, 99, 102, 112, 113, 115, 116, 192
Sr ani udar 62, 114
Starenje 72, 190
Stolica 30
Stres 55, 89, 146, 147, 153
Stvaranje sluzavosti 71
Submukoza 97

U
Uglji ni dioksid 118
Ugljikohidrati 124
Uho 47, 64, 65, 66, 190
Umor 52, 77, 78, 142, 155, 190
Upala krajnika 82
Uremija 168
Urin 134, 153, 163, 171, 173
Usne tegobe 63
Uterus 155

Š tucanje 118

V

Vagina (rodnica) 158

Vagus 62, 121

Veživno tkivo 70, 157, 174,
175

Vitalnost 78

Vitamini 129

Vitamin B 128

Vitamin C 70, 129, 157, 171,
174, 175, 177

Vitamin K 129, 131

Vlaknaste tvari 20

Voda 14, 33, 34, 54, 62, 168,
184, 189, 194

Vratari želuca 123

Vrenje 18, 90, 100, 116, 136,
146, 153, 179

Vulgarnost**Z**

Za epljenje 24, 25, 28, 55, 63,
125, 138, 164, 182

Zakriviljeno crijevo 22

Zatvara debelog crijeva 23

Ž

Želudac 120, 123, 124, 192

Želu ane tegobe 122

Želu ani sokovi 122

Žu 132, 133, 134

Žu na kiselina 134

Žu ni kamenac 134

Žu ni mjeđur 133