



Genadij Petrovič Malahov, čuveni ruski pisac knjiga iz oblasti narodne - tradicionalne medicine, živi i radi u gradu Kamensk - Šahiniskij nedaleko od Rostova na Donu.

Do sada je objavio više od šezdeset knjiga, koje su prodate u preko trideset miliona primeraka i prevedene na više stranih jezika (nemački, bugarski, poljski, slovački, srpski...).

Svojim knjigama želi da motiviše ljude da upoznaju svoj organizam i da se sami leče.

Mnoge terapije, koje preporučuje u svojim knjigama, primenjuje na sebi (urinoterapija, gladovanje itd.).

Učesnik je i počasni gost većine domaćih i međunarodnih kongresa iz oblasti tradicionalne medicine.

ČELIČENJE ORGANIZMA I LEČENJE VODOM

Genadij Petrovič Malahov

# ČELIČENJE ORGANIZMA I LEČENJE VODOM

Genadij Petrovič Malahov



GENADIJ PETROVI MALAHOV

**ELI ENJE ORGANIZMA  
I LE ENJE VODOM**

*Prevod s ruskog*

**BEOGRAD  
2006.**

## SADRŽAJ

STAJE ELI ENJE ORGANIZMA .....	7
MEHANIZMI ELI ENJA ORGANIZMA .....	15
DEJSTVO HLADNO E NA OVE JI ORGANIZAM ....	19
DEJSTVO TOPLOTE NA ORGANIZAM I TERAPIJE KOJE JE PODSTI U.....	24
KAKO SE ORGANIZAM PRILAGO AVA NA HLADNO U I TOPLOTU.....	33
OPŠTE PREPORUKE ZA SPROVO ENJE VODENIH I TERAPIJA ELI ENJA.....	41
TERAPIJE ELI ENJA .....	55
KAKO JE NAJBOLJE PRI MEN JI VATI PARNU TERAPIJU.....	64
VODENE TERAPIJE .....	72
VODENE TERAPIJE KOJE NORMALIZUJU KRVOTOK.....	86
ZAGREVAJU I I VLAŽNI EFEKAT VODENIH TERAPIJA.....	89
ENERGETSKI I STIMULIŠU I EFEKAT VODENIH TERAPIJA.....	93
LE KOV I TI EFEKAT VODENIH TERAPIJA	96

KUPANJA U MORU.....	105
LOKALNE VODENE TERAPIJE.....	114
<b>VODENE I TERAPIJE ELI ENJA KOD RAZNIH OBOLJENJA.....</b>	<b>119</b>
<b>POLIVANJE HLADNOM VODOM KOD HRONI NIH OBOLJENJA.....</b>	<b>120</b>
<b>BANJSKE TERAPIJE KOD RAZNIH OBOLJENJA.....</b>	<b>121</b>
<b>LOKALNE PARNE TERAPIJE.....</b>	<b>137</b>
<b>KAKO ELI ITI DECU.....</b>	<b>147</b>
<b>PRIMENA „DE ICE“ PORFIRIJA IVANOVA.....</b>	<b>159</b>
<b>VODA I OBI AJI.....</b>	<b>181</b>
<b>ZAKLJU AK.....</b>	<b>183</b>

## STA JE ELI ENJE ORGANIZMA

*Deset prednosti pruža umivanje:  
bistrinu uma, svežinu, bodrost, zdravlje, snagu,  
lepotu, mladost, isto u, lepu boju kože i pažnju lepih žena.*

Iz Ajurvede

Celi enje organizma podrazumeva povećanu otpornost organizma na dejstvo meteoroloških faktora: hladnoće, toplote, sniženog atmosferskog pritiska, kao i na druge klimatske uslove.

O elienovek jeovek, koji se svesno navikao da podnosi hladnoću, toplotu i druge nepovoljne prirodne uslove, tako što je razvio odgovarajuću sposobnost organizma da im uspešno odoleva.

Organizmu su prirodom dati posebni mehanizmi, koji pri adekvatnom aktiviranju stvaraju otpornost na nepovoljne prirodne uslove. Ako se ti mehanizmi ne pokrenu, onda ostaju neaktivirani. O elienovek razlikuje se od neoeleenogoveka po tome što je razvio mehanizme prilagodavanja hladnoći i toploti i doveo ih do savršenstva, za razliku odoveka oslabljenog imuniteta, koji to nije postigao i ostao je nezaštićen.

Kakva ekstremna klimatska opterećenja može da podnese nepripremljen ljudski organizam, a kakva o elien?

Strani naučnici sprovodili su specijalne eksperimente, radi određivanja najviše temperature, koju jeovekji organizam u stanju da podnese na suvom vazduhu. Temperaturu od 71 °Covek može da izdrži sat vremena, 82 °C - 49 minuta, 93 °C - 33 minuta, a 104 °C - samo 26 minuta. Naučnici smatraju da maksimalna temperatura, pri kojoj jeovek u stanju da diše,

iznosi približno 116°C. Međutim, ipak istorija sadrži podatke da je neko bio u stanju da podnese mnogo veće temperature. Godine 1764. francuski naučnik Tillet na zasedanju Pariške akademije nauka objavio je da se jedna žena 12 minuta nalazila u pećini na temperaturi od 132°C. 1828. godine opisan je i slučaj etnaestominutnog boravka muškarca u pećini, u kojoj je temperatura dostizala do 170°C; u Belgiji je 1958. godine registrovan slučaj nekoga koji se nekoliko minuta nalazio u termokomori na temperaturi od 200°C. Obnašeni neko može da izdrži brzo narastanje temperature do 210°C, a u variranoj odeli do 270°C. To je dovoljno visoka temperatura za kuvanje jaja!

Visoke temperature se znatno teže podnose u vodenoj sredini nego na suvom vazduhu. Rekord je postavio jedan Turčin, koji je potopio glavu u kotao sa vodom, ali je temperatura dostizala 70°C.

Otpornost nekoga sa slabim imunitetom na hladnoću u relativno je slaba. Istraživanja sudsko-medicinskih eksperata, koji su proučavali uzroke i posledice tonjenja brodova u ledenim vodama mora i okeana, pokazala su da su ljudi oslabljenog imuniteta, čak i uz sredstva za spašavanje, ginuli u prvih pola sata usled smrzavanja u ledenoj vodi. Međutim, ima slučajeva kada bi potonulog u ledenoj vodi vraćali u život. U Norveškoj je petogodišnji dečak propao kroz led i potonuo. Kroz 40 minuta njegovo beživotno telo su izvukli na obalu i pokušali da ga oživljavaju. Ubrzo je pokušao da daje znake života. Posle 2 dana dečak se osvestio.

Kratkovremenu izloženost hladnoći, čak veoma niskim temperaturama, neko je u stanju da podnese. Tako je u Japanu, jednog vrelog dana, vozač hladnija rešio da se „odmori“ u karoseriji svoje mašine za rashlađivanje, u kojoj su se nalazili komadi suvog leda. Vrata furgona (hladnjače) su se zalupila i vozač se izložio hladnoći (-10°C). Kada su ga oslobodili već je bio smrznut ali nakon nekoliko sati u obližnjoj bolnici povratili su ga u život.

U trenutku nastupanja kliničke smrti usled smrzavanja, temperatura unutrašnjih organa kod nekoga pada do 26°-24°C. [pak, u nekim slučajevima, neko podnosi i veći pad temperatu-

re. U februaru 1951. godine u bolnicu u američkom gradu ikagu dovezli su dvadesettrogodišnju crnkinju, koja je u tankoj odeći i ležala na snegu 11 sati, pri čemu je temperatura vazduha varirala od -18°C do -26°C. Kada je primljena u bolnicu, temperatura njenih unutrašnjih organa je iznosila 1°C. Uprkos tolikom stepenu smrzavanja žena je i dalje disala (3-5 udisaja u minuti). Pacijentkinja je takođe bio usporen (12-20 otkucaja u minuti) i isprekidan (pauze između srčanih otkucaja iznosile su i do 8 minuta). Pacijentkinja je ipak uspela da preživi.

Ukoliko neko svesno ojača svoj imunitet i organizam, tada je sposoban da pokaže izvanredne rezultate ili da jednostavno živi u krajnje nepovoljnim uslovima. Na primer, veliki finski trkač na duge staze Paavo Nurmi, koji je osvojio na Olimpijadi 1924. godine 4 zlatne medalje, pri čemu je: "Toplotu Pariza (te godine u Francuskoj bile su velike vrućine) uspeo sam da pobedim zahvaljujući i tome, što u svojoj rodnoj Finskoj nikada nisam zaboravljao vrelu saunu." Iz navedenog sledi da sauna trenira naš termoregulacioni sistem, da podstiče delovanje znojnih žlezda. Organizam, koji je adaptiran na vrućinu, bori se protiv nje najpre putem pojačanog lučenja znoja; znoj apsorbuje veliku količinu toplote iz sloja vazduha koji direktno prijanja uz kožu i na taj način dovoljno spušta temperaturu organizma.

Porfirij Kornejevič Ivanov 50 godina je svesno izlagao svoj organizam "surovim" klimatskim uslovima i postigao je zavidne rezultate u lučenju organizma. Na bilo kakvoj hladnoći on je šetao bos po snegu, samo u šorcima, pri čemu trajanje šetnje ne meri se minutama, već satima.

Kod ljudi koji žive u surovijim klimatskim uslovima, odgovarajuće i mehanizmi adaptacije sami se aktiviraju. Veliku otpornost na hladnoću u starosedelaca Ognjene Zemlje zapazio je još Charles Darwin. Pre svega, iznenadilo ga je što sasvim obnašene žene i deca nisu pridavali ni malo pažnje na gust sneg, koji se topio na njihovim telima.

Naučnici su 1958-1959 g. proučavali otpornost Aboridžina iz centralne Australije na hladnoću. Ispostavilo se da oni potpuno mirno spavaju obnašeni na goloj zemlji, među založenim vatrama na temperaturi od 5°C-10°C, bez najmanjih zna-

kova drhtavice i podizanja nivoa razmene gasova. Temperatura tela kod Australijanaca pritom ostaje normalna, dok temperatura kože na telu opada do 15°C, a na prstima čak i do 10°C. Kod običnih ljudi takav nagli pad temperature kože izazvao bi osećaj skoro nepodnošljivog bola, a Australijanci mirno spavaju ne osećajući ni bol, ni hladnoću.

Veliki značaj u jačanju otpornosti organizma na nepovoljne klimatske uslove ima naša svest, naša mašta. Tako se u planinskim predelima Nepala i Tibeta primenjuje potpuno drukčiji metod za čeličenje organizma. Uz pomoć autosugestije neki ljudi mogu da podižu na hladnoću i nivo vlastite razmene energije za 33 - 50%. Ta sposobnost ih čuva od preteranog hladnoće i smrzavanja. Godine 1963. opisan je slučaj neverovatne otpornosti na hladnoću u tridesetpetogodišnjeg gorštaka Mai Bahadur, koji je proveo četiri dana na visokom planinskom glečeru (5 000 - 5 300 metara) na temperaturi od -13°C do -15°C, bez hrane, na otvorenom prostoru, bos i loše obučen. Kod njega nisu otkrivene skoro nikakve bitne povrede. Aleksandra David - Nel, istraživačica Tibeta, u svojoj knjizi *Magovi i mistici Tibeta* opisala je takmičenje, na kome u estvuju jogi - respi, goli do pojasa, a koje se održava u šupljinama planinskog jezera, izrezanim u ledu. Temperatura je blizu -30°C, ali iz respija izbija para. Takmičenje se sastoji u tome ko će više aršafa, izvučenih iz ledene vode, osušiti na sopstvenim leđima. Da bi u tome uspeli oni stvaraju u svom telu „psihičku toplotu“, zamišljaju i kako se duž kičme sve više razgara vatra.

Aktiviranje mehanizama prilagodavanja pomoću postupaka za čeličenje organizma omogućava čoveku da lakše podnosi klimatske oscilacije, povećava opštu otpornost organizma na različite bolesti, čini ga zdravijim i dugovečnijim. Čovek je sve to zapazio i iskoristio s ciljem da sebi produži život.

U prošlosti najviše su se primenjivale terapije koje se odnose na toplotu i hladnoću. Uglavnom se koristila voda: u obliku pare (u gasovitom stanju) - radi pokretanja mehanizama adaptacije na toplotu; u obliku jako ohlađene tečnosti - radi aktiviranja mehanizama prilagodavanja na hladnoću. Zapaženo je da je najbolje aktivirati mehanizme zaštite protiv oštrih

klimatskih **uslova** pomoću postupaka za čeličenje organizma od samog rođenja, a zatim ih redovno održavati.

Krajem XIX veka Jakuti su novorođenčad trljali snegom, a Tunguzi su zaranjali svoje bebe u sneg, polivali ih ledenom vodom, a zatim uvijali u jelenje krzno.

Ne tako davno masovno se praktikovalo hodanje bosim, kao na čeličenju organizma. Obično je bilo malo, nekad i par izama najjednu porodicu, i ljudi su bili prinuđeni da od ranog proleća, pa do pozne jeseni hodaju bosim, da bi čeličili noge.

Hodanje bosim nogu kao terapiju lokalnog čeličenja organizma krajem XIX veka predložio je nemački sveštenik S. Knejp. On je pokrenuo odličnu propagandu u vezi sa higijenom. Jedna od parola propagande je - „Svaki korak, koji napraviš bosim, dodaje ti još minut života.“

U današnje vreme u mnogim sanatorijumima u Nemačkoj, Austriji i Finskoj naširoko se primenjuje hodanje bosim nogama po kontrastnoj stazi, čiji su jedni delovi hladni, a drugi vrući.

Mnogi postupci za čeličenje organizma kod drevnih naroda bili su podignuti na nivo kulta i po propisu su obavljani kao deo religioznih obaveza. Tako se pojavio i obred krštenja kod mnogih naroda.

Shvativši korist terapija čeličenja za zdravlje, polom svetosti su po čele da se grade specijalne prostorije, u kojima je omogućeno da se dobro zagreje ili ohladi organizam. Te prostorije nazvali su banjama.

Čovek koji primenjuje kontrastne metode čeličenja organizma izlaganjem visokim i niskim temperaturama u stanju je da dobro podnese kako niske, tako i visoke temperature životne sredine, najmanje je podložan prehladama.

Terapije čeličenja organizma, osim što povećavaju otpornost organizma da lakše podnosi surove klimatske uslove, pokazale su se kao najbolje na čeličenje u borbi protiv patogenih bioklimatskih energija, koje su prodrle u čoveče telo. Na primer, hladnoća i vlaga, koje su se nastanile u čovečem organizmu,

izazivaju i odgovaraju u slabost i bolest, mogu se lako ukloniti primenjuju i suprotnosti - vrelinu i suvo u.

Osim toga, kada se aktiviraju životni terapije u organizmu, jake terapije eli enja izvanredno tonizuju organizam. *Eto* zašto su one veoma popularne.

Govore i o eli enju organizma, nemogu e je ne pomenu ti vodu, pomo u koje se lako može dovesti do organizma hladno a i toplota, dodavati i oduzimati te nost.

Dve tre ine ljudskog organizma ini voda. Ona omogu a va proces bioloških reakcija u organizmu, podsti e razmenu gasova i materija, prenošenje nervnih impulsa, ima sposobnost da apsorbuje i emituje toplotu, da apsorbuje i prenosi razli ita zra enja.

Dva od tri životna principa u svom sastavu imaju vodu („Sluz" i „Zu "), a tre i („Vetar") lako se reguliše dodavanjem ili oduzimanjem vode iz organizma.

Sto više organizam sadrži „aktivne" vode ( koja ulazi u sastav organizma i ne stvara otoke ) to su intenzivnija životna ispoljavanja (Na primer kod dece) i obrnuto, što ih je manje, život je slabiji (na primer, kod starih ljudi).

Održavanjem optimalne koli ine „aktivne" vode u organizmu može se pove ati kvalitet života i produžiti njegovo trajanje.

Cove anstvo je odavno shvatilo ulogu vode u održavanju ove jeg života, zato su na prvom i glavnom mestu kod terapija eli enja vodene terapije. Njihova znala ka i blagovremena primena pomaže oveku, a nevešta obi no šteti.

Medu svim fizi kim metodama eli enje i le enje organizma vodom, nesumnjivo, zauzima prvo mesto u ozdravljenju.

Prema mišljenju Hipokrata, voda deluje na telo vlaženjem, hla enjem i zagrevanjem; ona može da dovede i odvede toplotu; ona stvara nadražaj i reakciju; uti e hemijski i mehani ki; topla voda umiruje nervni sistem, uklanja drhtavicu i gr eve, donosi san; slana voda ini kožu toplom i suvom. Njegova omiljena terapija bila je topla kupka, koja se primenjivala kod svih

bolesti kojima je groznica propratni sindrom, kao sredstvo za znojenje i skoro kod svih poreme aja varenja i poreme aja di-sanja; "hladne obloge on je primenjivao u mnogim hirurškim slu ajevima: pri prelomima, iš ašenjima (uganu ima), ranjavanjima i krvarenjima.

Da bi se terapije eli enja organizma efikasno primenjivale neophodno je znati na koji na in one deluju na naš organizam, koji terapije se aktiviraju u njemu, kako uti u na osobe razli itih konstitucija, razli itih uzrasta, u zavisnosti od doba godine i drugo. Shvativši to možemo da izbegnemo neprijatne greške pri eli enju organizma i da ostvarimo to što želimo da postignemo eli enjem.

## MEHANIZMI ELI ENJA ORGANIZMA

Uticaj elija na organizam može se svesti na tri faktora: hladnoću, toplotu i naizmenični uticaj toplote i hladnoće. U ovom poglavlju saznate šta najbolje pomaže u dovođenju toplote i hladnoće do ljudskog organizma, kako one deluju na organizam i kakve procese aktiviraju u njemu.

*Koji su najbolji načini prenošenja hladnoće i toplote na ove tri organizme?*

Pošto se organizam odraslog čoveka sastoji od 68% vode, to je najbolje na njega delovati vodom. Pored toga, voda ima veliki toplotni kapacitet i dobru toplotnu provodljivost: ona provodi toplotu 28 puta bolje od vazduha. Zbog toga nam voda i vazduh iste temperature izgledaju različito: za obnaženo telo vazduh od +18°C je neutralan - indiferentan (ni topao ni hladan), a na +30°C je veoma topao; voda na +18°C nam se čini hladnom, a neutralna je tek na oko +28°C.

Prevođenje i vodu u druga agregatna stanja (led, para) možemo pojačati dejstvom hladnoće ili toplote na organizam.

Voda u našem organizmu nalazi se u kvalitativno različitom stanju od obične. Ona po svom sastavu nije ista, iako se sastoji od istih atoma kiseonika i vodonika.

Atom vodonika je dvovalentan. Ta veza je veoma aktivna i zahvaljujući njoj atom vodonika može se sjediniti sa mnogim elementima. Ta dvovalentnost (dve veze) u molekulu vode može dejstvovati u jednom ili različitim smerovima.

U prirodnoj vodi oko 25% protona vodonika kruži sinhrono u jednu stranu i nazivaju se „paravod“, a oko 75% u različite strane (kao što) i nazivaju se „ortovo“.



Svaku „živa" materija razlikuje se od „mrtve" po tome, što u prvom sluaju materija kruži u jednom pravcu, a u drugom to nema, materija kruži haotično.

Pošto se naš organizam uglavnom sastoji od vode, upravo u molekulima vode se i ispoljava naša snaga (atomi vodonika sinhrono kruže u jednom pravcu). Sto je kruženje izraženije i stabilnije naš organizam je zdraviji i izdržljiviji. Obratno, ako je kruženje smanjeno i nepravilno, naš organizam je slabiji i manje otporan na bolesti. Zato molekuli vode „parovod" obezbeđuju životnu aktivnost elija organizma.

Bolesne elije, u zavisnosti od težine bolesti, imaju manji procenat molekula „parovod" i pojačano ih upotrebljavaju za svoje obnavljanje. Kao rezultat toga narušava se opšti balans između vode koja pravilno kruži i vode koja haotično kruži u korist poslednje, što dovodi do slabljenja imuniteta organizma.

Zadatak ozdravljenja svodi se na uspostavljanje neophodnog kruženja materija u elijama - prevođenju vode iz haotičnog stanja (ortovod) u regularno (parovod).

Kako je to moguće uraditi? Molekuli vode su električni i magnetni dipol. Impulsno magnetno polje deluje na molekule vode ortovod tako, da ih prisiljava da se vrte u jednom smeru. Pri tome jedinjenja vodonika asimiluju deo impulsa magnetnog polja. Jedan od protona vodonika u ortovod molekulu menja svoj smer obrtanja u suprotnu stranu i pri tome prelazi na novi energetski nivo (uz izdvajanje toplote). Kao rezultat toga voda iz haotičnog stanja (ortovod) trenutno prelazi u regularno, struktuirano stanje (parovod). U toku tog procesa izdvaja se toplota.

Stalno magnetno polje deluje na molekule vode različito: deo molekula koji pravilno kruže (parovod) prelaze u haotično kruženje (bez izdvajanja toplote).

Na taj način, pod dejstvom magnetnih polja menja se usobni odnos, kako prirodne tako i vode koja se nalazi u organizmu, menja se. Uspostavljanje potrebnog balansa posle takvog mešusobnog dejstva uoči se nakon 10 do 12 sati.

### *Kako voda hladi i zagreva ove organizam?*

Dejstvo vode na ove organizam ispoljava se na dva načina: mehanički i toplotno. Pogledajmo toplotno dejstvo koje možemo podeliti na tri glavna vida: plazma i magnetno polje, fizičko telo i sistemi i organi.

U ovom organizmu je „zamrznuto" magnetno polje koje se nalazi i u organizmu i oko njega. Pored toga, ove organizam je prožet i obavijen plazmom koja obrazuje auru (oblak) ili plazmeno telo oko njega.

Svako toplotno dejstvo, pre svega, utiče na magnetno polje i plazmeno telo, izazivaju i kod njih iste fizičke efekte. Na primer, zagrevanje dovodi do njihovog širenja, a hladjenje do skupljanja.

Naglo hladjenje dovodi do brzog skupljanja, zgušnjava njega i magnetnog polja i plazme, izaziva različite impulsne pojave sa izdvajanjem energije, koja, pored zagrevanja organizma, izaziva prelazak vode iz organizma na pravilno kruženje (parovod).

Postepeno hladjenje nema te osobine. Površina tela se jednostavno hladi, krvni sudovi kože se skupljaju, sprečavaju i velike gubitke toplote. Terapije zagrevanja organizma se pojačavaju. Zahvaljujući tome organizam je sposoban da neko vreme održava svoje normalne funkcije.

### *Kako deluje toplota na ove organizam?*

Poznato nam je da dejstvo toplote dovodi do širenja magnetnog polja i plazme. Fenomen širenja govori o tome daje u tim sredinama došlo do povećanja energije, što ukazuje da su terapije povezani sa kretanjem znatno povećani. Zato možemo zaključiti da su u organizmu aktivirani svi biološki terapije (o tim terapijama govori nešto kasnije).

Na fizičko telo organizma toplota prelazi sa toplijih tela. Raspoređivanje temperature unutar organizma kao rezultat zagrevanja ima svoje osobenosti i zakonitosti. U početku, kada se zagreva koža, temperatura unutrašnjih organa se povećava neznatno. Ovo se događa u prvih 2 do 4 minuta. Postepeno

pove anje temperature kože u slede ih 5 do 10 minuta se smanjuje, zato se pove ava temperatura unutar organizma.

Ukoliko se dejstvo visoke temperature na organizam produžava (na primer u banji-sauni), ono se prenosi sve lakše i lakše. U tim trenucima ovek ima ose aj prijatnog zagrevanja tela. Pove anje energije u magnetnom polju i plazmenom telu organizma dovodi po poja ane cirkulacije krvi, procesa razmene i izdvajanja vode iz tela u vidu znoja.

Cove ji organizam može apsorbovati veoma mnogo toplote.

Slede i odlomak iz knjige *Darežljiva vru ina (tega)* Alekseja Galickog to ilustruje. „U gardoj samo i stari majstor je dugo vremena „punio (zadovoljavao) dušu". Sve dotle, dok se potpuno nije otr ala suviše izmu ena metlica i itavo telo po e lo da gori, kao da je ošureno. Semjon Grigorjevi izašao je iz saune sa parom potpuno crven, razbarušen i sav ushi en. itavih deset minuta iz njega je izbijala para - toliko je apsorbovao toplote."

Logi no je postaviti pitanje, pomo u kojih mehanizama se organizam štiti od pregrevanja u sauni ?

Dakle, naše telo dobija dopunsku koli inu toplote. Temperatura okoline znatno je ve a od temperature tela. Suvišnu energiju nemamo kuda da prenosimo. Vlažnost zagrejanog vazduha ne dozvoljava predaju toplote okolini, smeta isparavanju. U prvim trenucima seanse u sauni ne pomažu ni plu a, ni koža. Ipak od pregrevanja organizma moramo da se zaštitimo. Zahvaljuju i dopunskim naporima organizma ka koži se iz „depoa" usmerava krv. Dolazi do jakog širenja kožnih kapilara. Krv odvodi suvišnu toplotu iz dubine organizma ka koži. Njena temperatura se znatno pove ava. Sada pregrejana koža predaje višak toplote u toplu sredinu koja je okružuje, pomo u toplotnog zra enja u vidu infracrvenih talasa i isparavanja vode. Isparavaju i ona odnosi sa sobom i višak toplote. Dva i po miliona znojnih žlezda opslužuju naš organizam. Za jednu seansu u sauni izdvaja se od 500 do 1500 grama vode.

Sada emo razmotriti kako hladno a i toplota ispoljavaju dejstvo na organe i sisteme ljudskog organizma.

## DEJSTVO Hladno e NA Ove ji ORGANIZAM

1. Stresno dejstvo. Dejstvo hladno e na organizam izaziva opštu povratnu reakciju organizma u vidu stresa. U zavisnosti od snage i dužine dejstva hladno e stres može biti veoma jak — „razaraju i" i „blag" - aktiviraju i.

Rostovski nau nici M. A. Ukolova, L. H. Garkavi i E. B. Kvakina, otkrili su kod živih organizama dve povratne reakcije - uvežbavanja i aktiviranja, koje su izazvane slabim i umerenim elektri nim, magnetnim i drugim sredstvima za nadraživanje (u istu grupu spada i dejstvo hladno e). Ako te reakcije traju u dužem vremenskom periodu ceo organizam postaje otporniji, pa i prema raznim bolestima.

Na taj na in slabo dejstvo hladno e može izazvati u organizmu reakciju aktiviranja. Podržavaju i reakciju aktiviranja u dužem vremenskom periodu redovnim terapijama eli enja organizma, mogu se posti i neverovatni efekti u le enju (pri izvo enju eksperimenata resorbovale su se zlo udne neoplazme kod oveka), opštem ja anju zdravlja i duhovnom samousavršavanju.

Kakvom reakcijom organizma se odre uje stresno dejstvo lilađne vode na ove ji organizam?

Tokom prvih 1 do 2 minuta dejstva hladne vode (12°C i niže) sistem termoregulacije organizma e se samo uklju iti. To vreme (1-2 minuta) odre uje se procesom u toku kojeg joni natrijuma prodiru u eliju neurona, a joni kalijuma izlaze iz nje. To vreme e se smatrati optimalnim za naglo aktiviranje organizma.

Posle tog vremena (1 do 2 minuta) na dejstvo hladno e organizam e proizvoditi toplotu - aktivira e se sistem termoregulacije organizma. U ovom slu aju re je o doziranom uticaju terapije hladno e. Ovde je važno u toku odre enog vremena aktivirati sistem termoregulacije, no ne iscrpiti se snagom i vremenom dejstva terapije. Zbog toga se doza dejstva hladno e odre uje vašom otpornoš u na hladno u, individualnom konstitucijom i uzrastom. Doziranje hladno e treba pove avati postepeno.

**2. Dejstvo na sistem krvnih sudova organizma.** Pri brzom dejstvu hladno e krvni sudovi kože naglo se skupljaju i potiskuju krv iz kože u organizam. To uvežbava i ja a vaskularni i kapilarni krvotok organizma. Obnavljanje kapilara uti e da svi unutrašnji organi i koža (jedna od najvažnijih žlezda našeg organizma) postaju zdraviji.

**3. Otklanjanje zastoja u organizmu.** Voda je nezamenjiva u razmeni materija. Sve životne aktivnosti ljudskog organizma odvijaju se u razli itim vodenim rastvorima i pri neposrednom uticaju vode, zahvaljuju i jednom od njenih zadivljuju ih svojstava - dielektri noj propustljivosti, sposobnosti da savlada silu kohezije izme u molekula i atoma materije. Životne terapije su stalno kretanje te nosti izme u elija i u njima. Kada se u ove jem organizmu kretanje te nosti odvija normalno i uredno, sve je dobro. Narušavanje cirkulacije te nosti u organizmu dovodi do slabosti i poboljevanja. Polivanja, kupanje, kupke sa toplom i hladnom vodom pomažu u regulisanju razmene materija u elijama i medu njima i otklanjaju pojave zastoja.

**4. Dejstvo na srce.** Pod uticajem hladno e menja se ne samo broj sr anih kontrakcija nego i sam karakter otkucaja. Pod uticajem umerenih hladnih optere enja nestaje aritmija ili dolazi do zna ajnog poboljšanja ritma sr anih kontrakcija.

Usporavanje pulsa nastaje od dejstva hladno e kako neposredno na sr anu oblast i leda, tako i kao rezultat opštih terapija. Najbolja od njih je uvijanje u vlažni peškir ili drugu tkaninu.

**5. Uticaj na sastav krvi.** Primenom opštih hladnih terapija odgovaraju eg intenziteta (da bi se stres ispoljio kao aktiviraju e sredstvo) pove ava se koli ina leukocita i crvenih krvnih zrnaca. Najve e pove anje zabeleženo je nakon jednog sata posle primene terapija eli enja.

Istraživanjem nau nika utvr eno je da do pove anja broja crvenih krvnih zrnaca ( esto i preko 2 000 000 na 1 kubni milimetar) dolazi u periodu najve eg širenja krvnih sudova kože, posle jake primene toplote ili hladno e - dva, reklo bi se, su-

protna faktora. Suština ovog fenomena je u tome što bilo koji jaki nadražitelji gube svoju specifi nost i organizam reaguje na njih na isti na in.

**6. Uticaj na disanje.** Kratko dejstvo hladno e u vidu polivanja vo om po potiljku (led na vratnim pršljenovima) izaziva prestanak disanja, a zatim njegovo ubrzanje. Kao rezultat toga znatno se pove ava (300-1500 kubnih centimetara) plu na ventilacija. Dugotrajni hladni nadražaji pove avaju proizvodnju toplote u organizmu, što na svoj na in pove ava izdvajanje ugljendioksida.

Sa prakti ne ta ke gledišta važno je da kada mlaz vo e ili e - li talas niske temperature brzo dodirnu površinu tela, na primer grudi ili leda, dolazi do dubokog udisaja, zatim pauze, pa dubokog izdisaja. Ako se hladni nadražaji ponavljaju esto (polivanja) ili traju dugo (zimsko kupanje u rekama ili jezerima), eš e dolazi do dubokih uzdisaja koji traju i posle vodene terapije.

**7. Uticaj na miši nu masu.** Odavno je poznata injenica da pri pravilnom le enju vodom dolazi do pove anja mase miši a. Iscrpljeni organizam dobro obnavlja radnu energiju pri primeni hladnih terapija.

Hladno a, izazivaju i skupljanje, aktivira organizam (Jang aktivira organizam). Posle hladnih vodenih terapija ovek se ose a svežiji i sposobniji za svaki posao.

Tople terapije podsti u opuštanje, pošto izazivaju širenje (Jin opušta organizam i ini ga pasivnim). Zbog toga posle svih toplih terapija u organizmu dolazi do opuštanja, smirivanja, želje za mirom i pospanosti.

**8. Uticaj na nervni sistem.** Stoje ve a razlika izme u temperature vode i tela oveka ve i su i nadražaji nervnog sistema: niske temperature osvežavaju, visoke temperature umiruju. Ukoliko hladne terapije deluju na ve u površinu kože, izraženi-ji je odgovor od strane nervnog sistema.

Što je ve a razlika izme u temperature tela i sredine ja e je i dejstvo hladno e (uranjanje u hladnu vodu deluje ja e nego obi an ulazak u vo u).

Hladni nadražaji koji deluju na kožu intenzivniji su što je koža toplija, što je bogatija krvlju i obratno hladna koža, koja je skupljena, prepreka je potpunom ispoljavanju hladnih nadražaja.

Sto se ti e mehani kih nadražaja koje voda ispoljava na telo jasno je da se njena niska temperatura lakše podnosi, što energija nije i brže ona dolazi u dodir sa kožom i što kraće traje dodir. Tako jako hladan tuš u kratkom vremenskom periodu (1 do 2 minuta) zagreva, a postepeno polivanje izaziva drhtavicu.

**9. Uticaj na razmenu materija.** Pošto se za povećanje temperature za vreme hladnih terapija koristiti samo hrana koja ne sadrži azot, ne povećava se ni raspadanje belančevina. U ovoj da se azot iz hrane, pod uticajem vodenih terapija, lakše apsorbuje. Mokraćna, mokraćna na kiselina i druga nepotrebna jedinjenja pri pravilnom lečenju vodom izbacuju se u povećanim količinama iz organizma.

Zahvaljujući tome, pri lečenju bolesti koje utiču na razmenu materija imamo mogućnost da regulišemo sve vrste razmene.

Posle dejstva hladnoće povećava se alkalnost krvi, a posle toplote kiselost, što je posebno važno, na primer, pri lečenju kostobolje.

Vodene terapije poboljšavaju cirkulaciju krvi, što omogućava uspešnu borbu protiv taloženja mokraćne kiseline.

**10. Uticaj na funkciju lučenja organizma.** Posle upotrebe hladne vode u obliku trljanja, polivanja, kupanja i slično, ne povećava se izlučivanje mokraćne, kao posledica ubrzanje razmene materija i obilja produkata raspadanja. Posle šest do osam sati specifična težina mokraćne se povećava, količina izdvojene mokraćne, mokraćne kiseline, hlorida i fosfata se takođe povećava.

Povećanje količine mokraćne pod uticajem hladnih terapija i smanjenje pod uticajem toplih, zavise od promena krvnog pritiska u bubrežnim krvnim sudovima. Tako za vreme primene hladnih terapija dolazi do skupljanja organizma što povećava pritisak u organizmu, a samim tim povećava se filtriranje

vode u bubrežima. U toku primene toplih terapija dolazi do znojenja i gubitka vode što dovodi do povećanja koncentracije mokraćne, povećanja izdvajanja vode preko kože i slabljenja funkcija bubrega.

Gubitak težine kroz kožu proporcionalan je smanjenju diureze, ali posle nekoliko sati zdrav organizam vraća se u prvobitno stanje i dobija svoju prethodnu težinu; čak i taj kratkovremeni gubitak vode značajno povećava tok tečnosti u tkivima, tako koristan za telo.

Na peristaltiku creva možemo uticati na različite načine i temperaturama: s jedne strane - ubrzavati, s druge - usporavati. Sve kratko trajne hladne terapije kojima se nadražuju nervi kože stomaka i creva, po pravilu, ubrzavaju peristaltiku i obratno. Terapije povezane sa toplotom dobre su protiv grčeva (spazma) raznih tipova (na primer protiv spazmičnih zatvora).

**11. Fizičko dejstvo u vidu skupljanja magnetnog polja i plazmenog tela organizma.** Pored fenomena prelaska vode u organizmu iz haotičnog (ortovod) na normalno kruženje (parovod), jako dejstvo hladnoće dovodi do stvaranja povećanog električnog potencijala na membranama ćelija, koji stimuliše ćelije na deljenje i obnavljanje.

**12. Normalizacija opšteelektričnog potencijala organizma.** Zbog izolovanosti nogu od zemlje u ovoj organizmu nagomilava se pozitivni električni potencijal. Usled toga dolazi do energetske neravnoteže i izobličava se normalna cirkulacija energije, materija i slično, izmeću gornjeg i donjeg dela organizma, javljaju se zastoje sa narušavanjem funkcija jednih ili drugih organa, kao i taloženje štetnih materija.

Polivanje hladnom vodom omogućava da se uspostavi normalni električni potencijal organizma. To se događa na sledeći način. Voda u masi koja miruje ima negativni električni potencijal. Zbog prisustva slobodnih vodonikovih veza voda pri dodiru sa kožom obrazuje sloj debljine od 10 do 100 angstrema (1 angstrom - jedan desetmilijoni deo centimetra) i brzo predaje telu negativni električni potencijal. Na račun toga stvara se op-

šti elektri ni potencijal organizma i normalizuje se energetska provodljivost izme u gornjeg i donjeg dela organizma.

Važno je znati da bakterije, po pravilu, imaju pozitivni potencijal i da smanjuju svoju aktivnost u sredini sa negativnim elektri nim potencijalom, koja se stvara kako u organizmr (usled normalizacije opšteg elektri nog potencijala organizma), tako i na koži.

## DEJSTVO TOPLOTE NA ORGANIZAM 1 TERAPIJE KOJE JE PODSTI U

**1. Stresno dejstvo.** Toplotne terapije, posebno sauna, ispoljavaju na ove ji organizam dovoljno jake stresne uticaje. Ako se to pravilno iskoristi mogu se aktivirati zaštitne sile i oja ati organizam. Tako umerena sauna razdrnava, obnavlja i okrepljuje ove ji organizam.

Starijim ljudima posebno je potreban odgovaraju i fiziološki potres. To omogu ava da se njihov organizam znatno aktivira , da zadrži bodrost i snagu do duboke starosti.

**2. Dejstvo na kožu.** Dejstvo toplote (kao i hladno e) na kožu zna i:

- h>* Dejstvo na najve i organ u ove jem organizmu. Kožni pokriva ima površinu oko 1,5 kvadratnih metara (20% opšte težine oveka).
- H>* Dejstvo na prirodnu zaštitu. Naša koža je „prednji kraj odbrane" ljudskog organizma. Neposredno dolazi u kontakt sa sredinom koja je okružuje. Štiti krvne sudove, nerve, žlezde, unutrašnje organe od hladno e i pregrevanja, od povreda i mikroba. Koža sadrži sredstvo lizocin koji je poguban za mnoge bakterije.
- Hi* Dejstvo na disajnu i funkciju izdvajanja vode. Koža diše, što zna i da pomaže plu ima. Preko nje se izlu uje voda

što olakšava rad bubrega. Pomo u nje se osloba amo štetnih materija.

- Hi* Dejstvo na lojne žlezde. One imaju izlaz na površinu kože kroz pore, podmazuju i kožu tankim slojem posebne emulzije koja omekšava, štiti od isušivanja, daje elasti nost, gipkost i sjaj. Ako lojne žlezde nepravilno funkcionišu tada koža strada, a zajedno sa njom strada i organizam.
- H** Zaštitu od infekcija. ove ji organizam je u borbi protiv infekcije sposoban da produkuje antitela - protivotrove, koji ne samo da uništavaju bakterije, nego i neutrališu otrove koje te bakterije proizvode. Ova zaštita deluje i posle ozdravljenja. Tako nastaje otpornost na bolest - imunitet u ijem formiranju, prema najnovijim istraživanjima, koža najaktivnije u estvuje, pod uslovom da je koža ista i zdrava. Cista i zdrava koža suprotstavlja se neprekidnim napadima mikroba. Zaraza preko kože mogu a je samo ako je koža prljava. Istraživanja nau nika su pokazala da mikroorganizmi na istoj koži brzo izumiru.
- Pv** Formiranje prljavštine na koži. Nedavno su danski mikrobiolozi zapazili u prljavštini krpelje iji je pre nik svega 30 mikrona, koji se hrane izumrlim elijama ljudske kože i izazivaju jednu od vrsta astme. Mešaju i se sa znojem, koji se neprekidno lu i kao kožna masno a i sa izumrlim elijama rožnatog sloja, estice prašine formiraju ono što nazivamo prljavštinom. Prljava koža gubi elasti nost i ostaje bez zaštite. Upale i gnojenja naj eš e izazivaju stafilokoke.
- Hi* Uzroci kožnih bolesti. Uzrok nastajanja mnogih kožnih bolesti je izbacivanje toksin ih materija iz organizma na površinu. Kada organi za lu enje ne mogu da se izbore sa otrovnim materijama nagomilanim u organizmu, onda se organizam bori protiv njih na ovaj na in. Da para u sauni ne deluje na kožu kao „usisiva ", kroz koji se odstranjuje

toksi ni sadržaj organizma, prethodno o istite sve važnije sistema organizma - creva, jetru, te ne sredine.

Pro iš avaju e dejstvo. Jaka, prijatna toplota saune, kao ni jedno higijensko sredstvo, otvara i potpuno isti sve pore na telu, otklanja prljavštinu i nežno uklanja izumrle elije sa površinskog sloja kože.

Treba da znate da za 24 sata u proseku izumre i obnovi se dvadeseti deo elija kože na ove jem telu. Vlažni, vreli vazduh saune pomaže u regenerisanju kože.

**H>** Bakterijsko delovanje toplote. Toplota saune i banje ima baktericidno dejstvo. U toj toploti izumiru i mikrobi na ljudskom telu.

**f>** Kozmeti ki efekat. Vru e i vlažne terapije omogu uju bolji rad krvotoka, vežbaju krvne sudove koji prijanjaju uz kožu. Zahvaljuju i tome koža ne samo da izgleda lepše, ve se poboljšavaju i njene fiziološke osobine. Ne smetaju joj nagle promene temperature. Pored toga, poja ava se njena osetljivost na dodir.

**3. Snabdevanje organizma vlagom i toplotom.** Jedna ud karakteristika fenomena života je stalna borba organizma za o uvanje optimalne koli ine vlažnosti i toplote. Prosudite sami: trodnevni zametak oveka sastoji se od 97% vode, dve tre ine organizma odraslog oveka ini voda, a u starosti - još manje.

Odrasli ovek u normalnim uslovima izdahne za sat vremena približno 25,5 grama vode (za 24 sata to je 600 grama). S godinama svaki ovek gubi vodu i toplotu, a zajedno sa njima nestaje i životna snaga. Vlažne terapije u sauni omogu avaju ove jem organizmu da nadoknadi i jedno i drugo. Kao rezultat toga, u organizmu oveka se obnavlja životna snaga od ega posebno veliku korist imaju sredove ni i stariji ljudi.

**4. Uticaj na krvotok.** Kao stoje navedeno, toplota snažno stimuliše procese cirkulacije u organizmu. Krv je glavna te nost koja cirkuliše u organizmu. Zahvaljuju i njoj poboljšava se rad srca, ona brzo protiče kroz organizam, natapaju i i hrane i sve organe i sisteme. Zbog toga obi no zagrevanje jednostavno i efikasno pomaže da otklonimo zastoj u cirkulaciji krvi.

Zdravlje i otpornost organizma na nepovoljne spoljašnje i unutrašnje faktore veoma zavise od krvotoka. Sa godinama protok krvi kroz organizam slabi. Nakon istraživanja ponašanja krvotoka na 500 ljudi, ustanovljeno je da u proseku kod osamnaestogodišnjaka kroz 1,5 cm<sup>3</sup> miši a protekne 25 cm<sup>3</sup> krvi. Kod ljudi uzrasta oko 25 godine koli ina krvi koja protiče kroz miši e skoro za pola se smanjuje. Snabdevanje miši a krvlju posebno opada kod onih koji se slabo kre u.

Što je veoma važno, usled zagrevanja organizma aktivira se rezervna krv, koje ovek ima okol litar (od ukupno 5-6 litara). Razervna krv, budu i daje veoma bogata najkvalitetnijim hranljivim materijama, odli no hrani elije organizma.

Na po etku zagrevanja krvni pritisak blago raste. Zatim, zahvaljuju i širenju krvnih sudova, postepeno opada.

**5. Uticaj toplote na kapilarni krvotok.** Ako analiziramo sistem krvotoka, uo i emo da se u kapilarima nalazi 80% ukupne koli ine krvi u organizmu. Prose na dužina kapilara iznosi oko 100 000 kilometara.

Sistem kapilara je svojevrsni skelet krvnih sudova preko kojeg se napaja svaka elija našeg organizma. U svakom organu koji slabo funkcioniše, po pravilu, javlja se spazam kapilara, njihovo sužavanje ili širenje. Svaki proces koji izaziva bolest je, pre svega, poreme aj kapilarnog krvotoka.

Toplota banje (saune) poja ava cirkulaciju u organizmu, otklanja gr eve u tkivima i organima što podsti e uspostavljanja normalne cirkulacije krvi, to jest uspostavlja funkciju organa ili tkiva.

**6. Uticaj toplote na krvnu sliku.** Akademik A. R. Tarhanov dokazao je da se, nakon banjske terapije, koli ina eritrocita

i hemoglobinu u krvi poveća. Najnovija istraživanja su potvrdila to otkriće. Pod uticajem banjske terapije povećava se i količina leukocita - belih krvnih zrnaca, koji utiču na imunitet organizma.

**7. Uticaj toplote na srce.** Pod uticajem toplote banjske terapije dolazi do aktivnijeg rada srčanog mišića. Povećava se snaga njihovih kontrakcija. Redovnim korišćenjem parne saune stvara se efekat uvećanosti srčanog mišića. To je potvrđeno i eksperimentima.

Radi testiranja i analize rada srčanog mišića grupi muškaraca, starosti 30-40 godina, bilo je predloženo da se što pre popnu na 12 sprat, bez upotrebe lifta. Tako je utvrđeno vreme utrošeno na penjanje, frekvencija srčanog otkucaja i brzina disanja, a tako je i vreme vraćanja ovih funkcija u normalno stanje.

Posle su svi učesnici ovog eksperimenta bili podcijeni u dve grupe. Jedna grupa je po dva puta nedeljno lagano došla, druga je samo jedanput nedeljno posećivala banju (saunu), gde su koristili kontrastne metode: 5 ulazaka u banju od 5-7 minuta, posle toga su se tuširali hladnom vodom (12-15°C) u intervalu od 20-40 sekundi i 1-2 minuta toplom (35-37°C). Pauza između ulazaka u banju je bila 5-7 minuta.

Posle tri meseca bio je ponovljen kontrolni test (penjanje na 12 sprat, bez lifta). Kod obe grupe određeni rezultati bili su približno isti. Svi učesnici eksperimenta su znatno skratili vreme penjanja na 12 sprat, pri čemu je kod obe grupa uočen pravilniji rad srčanog-vaskularnog i disajnog sistema. Ono što je posebno važno je da je vreme normalizacije navedenih funkcija znatno skraćeno, posebno kod onih koji su posećivali banju (saunu).

**8. Uticaj toplote na razmenu materija.** Probleme u oslobađanju suviše toplote u organizmu izaziva aktivnost krvotoka. Povećano naprezanje krvotoka na određeni način izaziva povećanje temperature tela. Povećanje temperature tela izaziva povećanu aktivnost fermenta u ćelijama, koje se obnavljaju

oksidacijom. Zbog toga se u organizmu aktiviraju oksidacioni procesi.

Povećana cirkulacija krvi, izlazak rezervne količine i povećanje hemoglobina u njoj, omogućava bolje snabdevanje ćelijama kiseonikom. To, sa svoje strane, stimuliše procese oksidacije materija.

Banjska terapija približno za jednu trećinu povećava razmenu materija. Lakše se apsorbuju hranljive materije iz hrane a štetne oksiduju i izbacuju iz organizma.

Aktivnost fermenta i povećana razmena materija izazivaju kod oveka zdrav apetit. To omogućava normalizaciju mnogih problema u varenju hrane, povećava apsorpciju hranljivih materija.

**9. Uticaj toplote na funkciju disanja.** Banja odlično stimuliše disanje. Vreli vlažni vazduh deluje na grkljan i sluznice nosa.

Pošto povećana razmena materija za vreme toplote zahteva kiseonik, disanje se pojačava, postaje dublje, a to sa svoje strane poboljšava razmenu vazduha u plućnim alveolama. Ventilacija pluća, u poređenju sa podacima pre banje, povećava se za 2,5 puta.

Posle toplote banje lakše se diše pošto su preko pora kože eliminisani toksini sadržani iz krvi, poboljšana je cirkulacija krvi.

Posle banjske terapije utrošak kiseonika se povećava približno za jednu trećinu.

**10. Uticaj toplote na žlezde sa unutrašnjim lučnjem.** Poboljšanje cirkulacije krvi, razmene materija i disanja, eliminisanje toksina kao rezultat banjske terapije, stimuliše žlezde sa unutrašnjim lučnjem. Posledica ovoga je lakše regulisanje i koordinacija aktivnosti organa i sistema organizma.

**11. Poboljšanje psihičkog stanja oveka.** Kada ovek organizam posle dejstva toplote poboljša svoje funkcije, ovek se

ose a prijatno. To dovodi do toga da se ovekaviše ne nervira i on se psihi ki odmara.

Pored toga, toplota banje smanjuje malaksalost, iz miši a se sa znojem eliminiše i mle na kiselina, koja poja ava ose anje malaksalosti.

Toplota banje zagrevaju i kožu, miši e, razna tkiva i organe, izaziva prijatno opuštanje. Opuštenost i zagrevanje je osnovno što je neophodno za obnavljanje životne snage. Sve to izaziva stanje budrosti, optimisti ko raspoloženje. Kada je organizam opušten i nije napregnut dolazi do zdravog i spokojnog sna.

**12.** Banja i pove anje oštine vida. Toplota je jedna od funkcija životnog principa „Žu i" koji kontroliše, pored varenja hrane i funkciju vida. Zato nema ni ega udnog u tome što se kod oveka, posle primene banje, poja ava funkcija vida. Nau nici u svojim istraživanjima samo su potvrdili te stavove Ajurvede.

**13.** Toplota i infekcije. Prag temperaturne osetljivosti i-tavog niza patogenih mikroba, koji izazivaju razna oboljenja, niži je od praga temperature koju mogu podneti elije ljudskog organizma. Zato se esto koriste pove ane temperature (saune, parne banje) za le enje niza infektivnih bolesti.

Kontrastno dejstvo na organizam i procesi koji ga aktiviraju. Kombinovanje toplih i hladnih terapija za ja anje organizma omogu ava znatno proširenje temperaturnog opsega kojem se prilago ava organizam. Funkcije organizma su izraženije nego pri koriš enju samo toplih ili hladnih terapija. Na primer, magnetno polje i plazmeno telo organizma više se skupljaju pod uticajem kontrastnih terapija što u njima ja a impulsna kolebanja, a samim tim i lakše obrazovanje vode sa normalnom cirkulacijom.

Igra toplote i hladno e podsti e reakciju kapilarnog krvotoka organizma, što uti e na njegovo obnavljanje. Taj fenomen umivanja organizma krvlju doprinosi lakšem iš enju organi-

zrna od nataloženih štetnih materija, uspostavlja rad endokrinih žlezda, poja ava imunitet.

Reakcije organizma na terapije eli enja. Pri eli enju veoma je važno znati reakciju svog organizma na terapiju koja se primenjuje.

Ja ina reakcije menja se u zavisnosti od karaktera terapije, a tako e i snage organizma, uslova i na ina primene. Postizanje pravilne reakcije organizma na terapiju eli enja je osnovni zadatak svakoga ko primenjuje metode eli enja. To umnogom zavisi od ja ine nadražaja, njegovog trajanja, lokacije i osetljivosti oveka.

Reakcija organizma na terapiju eli enja ocenjuje se polaze i od subjektivnih i objektivnih simptoma: dobro ose anje, prijatno ose anje toplote posle drhtavice, pove ano raspoloženje, pove anje radne sposobnosti - subjektivni simptomi; isto-vremeno širenje krvnih sudova, osloba anje viška toplote i brzo hla enje su najvidljivije reakcije organizma.

Reakcije kao protivdejstvo organizma na nadražaje koje izazivaju hladne terapije mogu biti poja ane na dva na ina: ili jakim prethodnim kretanjima ili zagrevanjem.

Reakcija može biti razli ita u zavisnosti od temperature tela pre hla enja i ona je intenzivnija što je telo bilo toplije. Na osnovu toga, pre hladne terapije eli enja, koja snižava temperaturu, koristimo drugu, koja podiže temperaturu, topli tuš. „Svako telo može ulaziti u hladnu vodu samo ako je toplo"- tako su govorili rodona elnici le enja vodom. Prema tome, zagrevanje tela pre uticaja hladno e najvažniji je faktor eli enja.

*Uspeli terapija eli enja bi e izraženiji:*

1. Što je niža temperatura, u dozvoljenim granicama, u toku terapije eli enja, izraženija je i povratna reakcija organizma.
2. Što se brže i energije gubi toplota, to se brže i ostvaruje ponovni porast temperature. Postepeno gubljenje toplote,



- koje traje dugo, ima za posledicu sporiju reakciju manjeg intenziteta, nego brzo hlađenje vodom niske temperature.
3. Visina temperature tela pre hlađenja, utiče na povratnu povećanje temperature organizma. Prethodno zagrejan organizam ovekareaguje jače od hladnog.
  4. Uticaj hladnoće, zajedno sa mehaničkim dejstvom pojavava povratnu reakciju organizma. Preterano hlađenje u toku terapije hlađenja izaziva u organizmu razorni stres, što se manifestuje groznim stanjem i zimogrožljivošću (ponekad nesvesnicom).
  5. Ponašanje osobe posle smanjenja temperature utiče na brzinu povratne reakcije: pasivnost je usporava, a kretanje je pojava i ubrzava.
  6. Osnovni pokazatelj pravilnog korišćenja terapije hlađenja je brza povratna reakcija organizma. Tada je lice, koje koristi terapiju, zaštićeno od bilo kakvog rizika i neželjenih posledica.
  7. U početku se preporučuju samo one terapije hlađenja kojima se dobijaju slabe ili osrednje povratne reakcije organizma, koje ga jačaju i ne slabe ga razornim stresom. Čak je i P. Ivanov počinjao svoje **hlađenje** - trening postepeno i oprezno, privikavajući organizam na sve veće i veće uticaje hladnoće.

## KAKO SE ORGANIZAM PRILAGODI NA HLADNOĆU I TOPLOTU

Znaju i kakve promene izaziva hlađenje organizma, potrebno je objasniti kako, pod uticajem tih faktora, organizam postaje sposoban da se suprotstavlja ekstremnim prirodnim uslovima.

### PRIRODNA AKLIMATIZACIJA NA EKSTREMNE USLOVE ŽIVLJENJA.

Od davnina nam je poznata priča o razmaženom, naviklom na toplu klimu Rimljaninu, koji je došao u goste polugolom i polubosom Skitu. „Kako se ne smrzneš“? - upitao je toplo odeveni Rimljanin, tresući se od hladnoće. „Zar se tvoje lice smrzava“? - upitao je Skit. Dobivši negativan odgovor od Rimljanina, on je rekao: „Ja sam sav kao tvoje lice“.

Iz navedenog primera jasno se vidi da otpornost na hladnoću u znatnoj meri zavisi od mesta na kome živi ovek. Ovek, rodivši se na jednom ili drugom mestu, već dobija sposobnost da daleko lakše podnosi ekstremne uslove tog mesta, od tek pridošlog. Ovo se događa zbog toga što energija određene mesta od samog začetka deluje na razvoj ploda, dajući mu odgovarajuća svojstva. Ovek je prilagođen takvim uslovima i odliči ih podnosi.

Drugi razlog za aklimatizaciju na ekstremne uslove je taj što zbog surovosti klime organizam neprekidno koristi svoje odbrambene mehanizme. Sami uslovi življenja, neprekidno de-

luju i na organizam, uvežbavaju i izoštravaju mehanizme termoregulacije.

### **Ishrana i prilagođavanje organizma ekstremnim uslovima.**

Ako sagledamo iskustva naroda koji žive u ekstremnim uslovima i pogledamo ime se oni hrane, otkrićemo važnu zakonitost: oni se hrane samo onom hranom koja raste ili se gaji u mestima njihovog življenja. Oni ne koriste u ishrani proizvode uvezene iz udaljenih mesta. Ako upotrebljavaju uvozne proizvode po inju se razbolevali.

Fenomen ove pojave je u tome što su produkti, odgajeni u mestu življenja, maksimalno prilagođeni lokalnom stanovništvu. Kada ih čovek koristi u ishrani, on unosi u svoj organizam materiju koja je prilagođena ekstremnim uslovima. Zato organizam ništa ne gubi, ne troši energiju za dodatnu apsorpciju suvišnih materija. Obratno, koriste i proizvode koji su prilagođeni drugim regionima i klimatskim zonama, čovek unosi u svoj organizam zajedno sa njima dezorijentaciju i dezadaptaciju.

Na primer, zimi u centralnoj Rusiji uobičajeno je da se jedu sveže jabuke, mandarine i narandže. Smatra se da na taj način mi dopunjavamo naš organizam vitaminima i ostalim što ga čini zdravijim. U suštini to ni izdaleka nije tačno. Ovi produkti rastu u toplo vreme godine, zato imaju osobinu da se bore protiv toplote. Ako ih čovek koristi zimi, kada je hladno i vlažno, onda on dopunski unosi u svoj organizam hladnoću i vlagu. Kao rezultat ovoga dolazi do slabljenja mehanizama prilagođavanja - čovek postaje zimogrožljiv, oseća hladnoću, otežava se varenje hrane i drugo.

Mnogi narodi tradicionalno koriste neke naime ishrane koji im omogućavaju da se uspešno suprotstave ekstremnim prirodnim uslovima. Na primer, narodi Krajnjeg Severa piju fokino ulje, a tibetanci - specijalni čaj na osnovi topljenog maslaca. Ispostavlja se da su ti produkti omogućavaju zaštitu od spoljnje surovosti i gubljenja toplote koje prouzrokuje hladnoća. U Rusiji je uobičajeno da se u zimskim mesecima jede mast.

Upotreba u ishrani produkata koji stvaraju sluz, kao što su hleb, krompir, prekrupice, makarone, maslac i drugo, kao i teško varljivih kombinovanih produkata - smeša produkata bogatih belančevinama (mesa), škrobom (krompir, špagete, prekrupa) i šećerom, glavni je razlog nastanka sluzi u organizmu.

Terapijama eliminišemo sluz iz organizma. Da nam ne bi curilo iz nosa neophodno je da manje koristimo proizvode od kojih se stvara sluz, kao i kombinacije produkata koji su štetni za zdravlje.

Izvršite na sebi mali eksperiment: izbacite iz upotrebe, nekoliko meseci, hranu od koje se stvara sluz. Uključite u dnevni obrok kuvano povrće, integralne prekrupice, proizvode sa prirodnim belančevinama, svedite na minimum upotrebu masnoće. To je u suštini dijeta za sprečavanje stvaranja sluzi u organizmu. Ukoliko jedete meso i ribu, ograničite njihovu upotrebu na tri puta sedmično. Ne trošite više od tri jela sedmično.

Poštovanje ovog pravila omogućava vam da pravilno ponašate se eliminišete i izbegnete prehlade.

Zahvaljujući eksperimentima Galine Sergejevne Satalove oigledno je dokazano da pravilna ishrana i drugi faktori prirodnog ozdravljenja utiču na otpornost organizma prema hladnoći i toploti. Radi oiglednosti navodimo njen eksperiment.

U leto 1990. godine izveden je eksperiment s ciljem provere sposobnosti čoveka da podnese dugotrajna teška fizička opterećenja u ekstremnim uslovima pustinje. U programu eksperimenta uključeni su i pacijenti G. Satalove, koji su do nedavno bolovali od hroničnih bolesti (dijabetes, hronična hipertenzija koja nije podlegala lečenju, hipertenzija na dvanaestopalačnom crevu, ciroza jetre, teški pielonefritis, srčane mane kod gojaznosti). U grupi su bili 58-godišnjak i žena, koji je bolovao od hronične hipertenzije, i 75-godišnja G. Šatalova - rukovodilac ekspedicije. U programu eksperimenta planirano je da se prepeša i 500 kilometara po pesku Centralnog Karakuma. Pretpostavljalo se da će maršruta biti savladana za 20 dana. Međutim, u esničarstvu marša su veoma lako podnosili ogromne fizičke napore u teškim **klimatskim** uslovima i maršrutu su prešli za 16 dana.

Veoma su se dobro ose ali i ne samo da su sa uvali svoju težinu nego su se i udebljali, iako su koristili minimalnu količinu hrane i vode.

U toku drugog eksperimenta - prelaska od Araljska do Karaterna peko pešane pustinje Kiziljum, G. Šatalova pokušala je utvrditi koliko je moguće smanjiti potrebu za vodom ljudskog organizma u pustinji. Posmatraju i lokalno stanovništvo uoila je da su oni pri prelasku desetina kilometara preko pustinje nosili sa sobom dve male flaše vode.

Kada je ekspedicija bila duboko u pustinji, činilo se da je temperatura dostigla maksimum, G. Šatalova je odlučila da uini mali eksperiment i popila je gutljaj hladne vode. Sve što je preživela posle toga teško je opisati recima. Ona se prise a: „Uhvatila me je neka nenormalna žeđ. Ponekad mi se činilo da se nalazim na granici ludila. Imala sam osećanje da sam mogla popiti kantu vode, dve, tri. Trebalo je na predahu popiti samo jednu ašicu toplog ajaja da bi halucinacija bila kao rukom odneta. Razlog je, po mom mišljenju, što obična, hladna voda nije strukturirana kao pri kuvanju. Kasnije, u toku drugih prelazaka pustinje (bilo ih je četiri), pila sam zajedno sa mojim saputnicima samo prokuvanu vodu i nikakvih neprijatnih iskustava nemam. Kada bi me jako mučila žeđ, stavljala sam u usta kamen i kako bih izazvala lumenje pljuvake, to jest te nosti, naravno strukturirane”.

Istraživanje G. Šatalove omogućava da se izvede zaključak daje organizamu, čak i ne priviknutom na toplotu, ali u uslovi- ma pravilne ishrane, dovoljno 1-2 litra vode na dan.

### **Periodi na gladovanja i sposobnost prilagođavanja na ekstremne prirodne uslove.**

Kod biljaka i životinja u toku njihovog evolutivnog razvoja razvili su se zadivljujući i mehanizmi prilagođavanja krajnje nepovoljnim uslovima. Činimo po ne jako toplotu ili hladno a biljke i neke životinje završavaju svoju životnu aktivnost, prelaze i u posebno stanje, u kome se za održavanje života koristi

minimum energije. To stanje se karakteriše posebnom otpornošću u imunitetom prema povredama.

Nešto slično, ali u manjoj meri, uoava se i kod ljudi za vreme gladovanja. Ispostavlja se da plansko gladovanje (1-2 dana u nedelji, 3-7 i više dana u tri meseca, 10-20 dana i više jednom u pola godine ili u godini) daje mogućnost organizmu da se dobro prilagodi na nepovoljnu toplotu i hladnoću.

Na primer, P. K. Ivanov 50 godina kombinovao je čeličnu hladnom vodom sa doziranim gladovanjem. Na isti način postupao je po etkom ovog veka i Amerikanac Bullison. Periodi no je gladovao po sedam nedelja, hranio se isključivo svežim biljnim produktima, kretao se celu godinu, bez obzira na vremenske uslove, samo u ogrta u punih 30 godina.

Redovno gladovanje i pravilna ishrana omogućili su poznatom zagovorniku zdravog načina života Polu Breggu da se prilagodi ekstremnim uslovima. Evo kako to on opisuje (*Udatim primerima gladovanje kao osnovni faktor prilagođavanja nepomirne se, iako se zahvaljuju i baš njemu i ishrani organizam Bregga prilagodio ekstremnim uslovima* - primedba autora).

„Da bi dokazao da pri jakoj toploti uopšte nema potrebe za unošenje soli u organizam otišao sam u Dolinu smrti u Kaliforniji, jedno od mesta sa najtoplijom klimom na Zemlji u julu i avgustu. U početku sam angažovao 10 mladih sportista sa koledža radi prelaska od Fernes-Krik-Rana a u Dolini smrti do Stovepipe Wallesa, što iznosi oko 48 kilometara. Snabdeo sam sportiste tabletama soli i neophodnom količinom vode. Furgon koji ih je pratio bio je krcat hranom za sva četiri ukusa - hleb, krofne, krekeri, sir, viršle, konzervirano meso i drugo. Po želji, u svaki proizvod mogla se dodati so. Za sebe uopšte nisam uzeo so i tokom celog puta sam gladovao. Eksperiment je poeo krajem jula. Termometar je pokazivao +41°C. Krenuli smo u devet sati ujutru. Sto se Sunce više podizalo vrućina je postajala sve veća, živa u termometru se podizala i u podne dostigla 54 stepena. Činilo nam se da nas suvi vazduh topi.

Momci su gutali tablete soli i pili kvarte (1,14 litara) hladne vode. Za doručak su jeli sendvič sa šunkom i sirom, pili

kolu. Posle ru ka odmorili smo pola sata i produžili kretanje po užarenom pesku. Ubrzo su se zdravim momcima po ele do- ga ati udne stvari. U po etku trojica su osetili mu ninu, ose- ali su se loše, pobledeli su i izgledali jako loše. Otpremili smo ih u Fernes-Krik-Ran u lošem stanju. Sedmoro preostalih su produžili eksperiment. Oni su kao i ranije pili mnogo te nosti i uzimali tablete soli. Zatim, neo ekivano, petoro njih je osetilo gr enje želudca, bilo im je loše. I njih smo otpremili u Fernes-Krik-Ran . Ostalo ih je dvoje od deset. Bilo je ve etiri sata popodne, sunce je nemilosrdno peklo naša leda. Skoro jedno- vremeo dva momka su pala od toplotnog udara, otpremljeni su u Fernes-Krik-Ran gde im je ukazana medicinska pomo .

Samo oni koji nisu uzimali so završili su putovanje.

Bio je to veliki deda Bregg. Ostao sam na distanci sam i ose ao sam se sveže kao bela rada. Ne samo da nisam koristio so nego ni hranu, gladovao sam, pio samo toplu vodu kada sam hteo. Završio sam putovanje za 10,5 sati i nisam osetio nikakve tegobe. Preno ili smo u šatoru i ujutru realizovali obratnu mar- šrutu, opet bez bilo kakve hrane i tableta soli.

Lekari su me detaljno pregledali i konstatovali da se nala- zim u veoma dobrom stanju.

Ja još uvek dokazujem da je nemogu e nahladiti se. Na kraju stole a radio sam zajedno sa doktorom Bernardom Mak- feddenom, ocem i osniva em fiskulturnog pokreta. On je orga- nizovao grupu ljudi koje su nazivali „beli medvedi". Subotom, nedeljom i praznikom, kada je bilo hladno vreme išli smo na obalu Koni Ajlenda u Njujorku i bavili se fizi kim vežbama. Posle smo se kupali u ledenoj vodi Atlantskog okeana. Da li je nekada neko od kupa a dobio kijavicu? Nikada! Ljudi koji su šetali obalom Koni Ajlenda u bundama i džemperima, s neveri- com su gledali kako plivamo i ronimo u ledenoj vodi. Upravo ti posmatra i su se nahladili, a ne „beli medvedi". Mi smo vero- vali u zdravu hranu (hranu koja ne stvara sluz), fizi ke vežbe na svežem vazduhu i kupanje u ledenoj okeanskoj vodi. Danas sam lan dve divne organizacije iji se lanovi cele godine kupa-

ju na Koni Ajlendu u Njujorku: „Belih medveda" i „Ajsberga". Pored ovoga, lan sam i kluba zimskog plivanja u Bostonu. I ova grupa je dokazala da se može kupati i u najhladnije vreme, a da nikada ne dobiješ anginu, kijavicu ili prehladu.

Živim u Kaliforniji gde temperatura tihookeanske vode zi- mi dostiže 10°C. Ukoliko ne putujem po svetu radi predavanja možete me videti kako koristim hladne banje u Santa Monici gde živim.

Mnogi moji prijatelji, koji takode koriste prirodne dijete, pridružili su mi se za vreme zimskih kupanja".

### **Vešta ka sredstva, koja pomažu organizmu da se brže prilagodi nepovoljnim prirodnim uslovima.**

Poznato nam je da terapije eli enja veoma snažno deluju na krvotok i izbacivanje štetnih materija iz organizma. Zbog toga bi njihova primena odjednom, na prethodno neo iš en or- ganizam, izazvala pokretanje nataloženih štetnih materija, što bi se posle manifestovalo kao kriza iš enja, sa svim simptomi- ma prehlade, osipa po koži, probadanjem i ose ajem lomljenja u udovima i drugo.

Pre no što pristupite eli enju predlažem vam da o istite organizam i promenite na in ishrane.

Ukoliko odlu ite da gladujete jedanput u dve nedelje po 24-48 sati, to e biti zna ajna podrška za uspešno ja anje.

## OPŠTE PREPORUKE ZA SPROVO ENJE VODENIH I TERAPIJA ELI ENJA

**N**eosporna važnost, efikasnost, dostupnost i jednostavnost u primeni ine vodene i terapije eli enja najmo nijim prirodnim faktorima ozdravljenja, velika glupost bi bila ne iskorištiti to poklonjeno bogatstvo. No pre što pristupite navedenim terapijama sagledajte osnovna pravila i preporuke, koje su davno proverene i vremenom se pokazale veoma korisnim.

Osnovno pravilo je svestan odnos prema hladno i i toploti. Ne treba ih se pani no bojati. Mora ete da savladate strah od hladno e i toplote. Zapamtite da su hladno a i toplota vaši prijatelji.

Na prve pokušaje eli enja veoma veliki uticaj imaju ljudi sa kojima se družite. Zbog straha, sažaljenja, nepoverenja, podsmevanja i drugog mogu sve pokvariti. Nemojte misliti da e vam hladno a štetiti, izazvati bolest i sli no. Ništa od toga ne e biti. Ovo je posebno važno za ja anje dece. Vaš strah, primedbe odraslih u kombinaciji sa jakim stresnim uticajem na organizam, mogu formirati psihološki, a zatim i negativan stav prema terapiji. Takav pristup samo može da šteti zdravlju.

Pre primene hladne terapije (polivanja) obavezno se pripremite psihi ki na prijatan mir, za prijem energije koja daje zdravlje i „pere“ bolest. Ubeditite i sebe i decu i s radoš u se polivajte, kupajte i drugo.

Kao primer negativnog odnosa prema terapijama eli enja naveš u vam pri u V. G. Cerkasova.

„Tr im, jednoga dana, kroz podmoskovsku šumu po kojoj je tek pao sneg. Lepota neopisiva: sa belosnežnih breza, crvenih oskоруša, žutih i tamnocrvenih listova javora i belog gloga, koji

nisu uspeli da opadnu u jesen zate ni iznenadnim mrazom i snegom, sipao je beli sneg, ne možeš o i da otvoriš. Sunce obasjava sve unaokolo, sneg se presijava milijardama blještavih kristala. Svež, hladan vazduh. Diše se lako, spokojstvo te hvata od lepote i hladno e. Tr im samo u šorcu, kao stoje pre dvesta godina tr ao Suvorov.

Ispred mene žena odevena od peta do glave u krzno: Na glavi kapa veli ine dušeka. Naravno dve ili tri životinje je bilo potrebno ubiti i odrati da bi se sašila takva raskošna topla kapa. izme sa kalja ama, šal, kožne rukavice. Siguran sam da se na Severnom polu odevaju lakše. De a i od pet do šest godina drži se za kraj bunde odeven tako da ne može ni da se pomakne, podigne ruke, niti glavu da okrene. Drugi de ak u kolicima, umotan u pet ebadi, tako upakovan u celofan da ne može ni sun evu svetlost niti vazduha dobiti. Kako je to strašno - odjednom e se nahladiti. I samo što me je ta žena ugledala (posle sam saznao daje lekar), uzbudila se, nespretno mašu i rukama kao kokoš krilima, po elaje da vi e:

- Kuda? Ku i! Odmah! Bezumlje! Pneumonija! Smrt!

Naravno, iznenadilo ju je takvo udo - bos po snegu, bez kape, bez rukavica, samo u šorcu. Negde se le io, nije završio le enje, pobegao, ni ode u mu nisu dali... Gledala me je sa suzama u o ima i bolom u duši. Cutao sam dok sam prolazio pored nje, razgovarati sa takvima je beskorisno. I ja sam na nju gledao sa sažaljenjem i nije mi bilo žao samo lekarke i njenih unuka, nego i psa. Vodila je na povodcu upravo psetance u nekakvom odelu od vate, vatirani kaputi , na dnu su otvori za šape izrezani, a na vrhu je zapertlan. Jadna životinja, takode, nije mogla da se kre e, niti da potr i niti da se povalja po snegu.

Eto kako se dva oveka mogu na i na suprotnim stranama. Teško da e razumeti jedan drugog. Ja sam shvatao tu ženu, bio sam petnaest godina u njenom položaju, utopljavao se kao i ona. A njoj je teško da shvati mene: ona za sve okrivljuje hladno u i utopljava se preko mere, nadaju i se da e izbe i bolest. Me utim, izbe i je na takva na in je nemogu e. Može samo odgoditi lake bolesti i do ekati teške".

1. Koristi hladne terapije na toplo telo. Ukoliko ne primenite ovo pravilo, posebno u hladno, suvo vreme, ranije ili kasnije biopatogena energija suvo e ili hladno e prodre e u vaše telo i izazva e suvo u i perutanje kože, njeno pucanje na listovima nogu i drugim mestima, pucketanje zglobova pri kretanju, suv ov ji izmet, opštu zimogrožljivost organizma i probleme u funkciji varenja.

Malo ko zna da se najokaljeniji ovek današnjice Porflrij Ivanov, koji voli i obožava hladno u, jedanput nedeljno kupao u parnom kupatilu da bi istisnuo tu energiju iz organizma.

Imaju i u vidu injenicu da se u koži nalazi veliki broj receptom koji su aktivni i osetljivi upravo kada je koža zagrejana, korisno je pre primene hladne terapije uraditi vežbe za zagrevanje ili se istuširati toplom, a još bolje skoro vrelom vodom. Primena hladne terapije posle toga, u vidu polivanja, kupanja, tuširanja i drugo, aktivno e delovati na kožu i izazva e jaku povratnu reakciju organizma. Odgovor od receptom hladne kože bi e znatno slabiji i ne e izazvati te pozitivne promene u organizmu koje vi o ekujete od primene hladnih terapija eli enja.

Ako površina tela i ceo organizam nisu zagrejani u koži slabo cirkuliše krv. To zna i da su krvni sudovi pod kožom zgrteni od hladno e i pri primeni hladne terapije oni se još više gr e. Pripremnog zagrevanje omogu ava da se krvni sudovi u koži napune krvlju. Tada e vam trebati znatno manji hladni nadražaji za dobijanje dobre povratne reakcije organizma.

Što se ti e pripremnog zagrevanja važno je da svi delovi tela budu ravnomerno zagrejani. Svako od nas može primetiti na sebi, ukoliko se posle kra e šetnje potpuno obnaži i dodirne rukom razne delove tela, daje temperatura tela svuda razli ita: topao stomak, hladne noge, znoj ispod pazuha i drugo.

Zagrejte telo pre bilo koje vodene terapije do te mere da koža bude topla, ali ne i znojava. Posebnu pažnju treba obratiti na zagrevanje nogu i stopala. Od svih delova tela oni se najsporije zagrevaju, zato se za njihovo zagrevanje koristi jaka toplota.

Primena ovog prostog metoda omogući vam da izbegnete jednu od glavnih grešaka koja se čini pri primeni hladnih terapija – eli enja, dugo odsustvo reakcije zagrevanja od strane organizma. A kako se ona može pojaviti u hladnom (nezagrevanom) organizmu, ako su njegovi krvni sudovi zgr eni od dvostruke hladno e - vlastite i zbog primene hladne terapije. Ovo objašnjava sve prehlade koje se javljaju pri primeni hladnih terapija eli enja (pod pojmom „prehlada“ podrazumeva se kompleks simptoma koji se sastoje od kijavice, kašlja, ponekad umerenog pove anja temperature).

Sa fiziološke ta ke gledišta, suština prehlade može se sve sti na dugo odsustvo naknadnog zagrevanja organizma usled zgr enosti krvnih sudova.

Za prethodno zagrejano tela bi e kontrastna po temperaturi i voda koja nije mnogo hladna. Kao rezultat mi postizemo potrebni efekat pri malom gubitku temperature vlastitog tela.

**2. Toplo kupanje završi hladnim.** Topla voda iscrpljuje i slabi organizam (Jin), hladna ga stimuliše i ja a (Jang). Kombinacija toplog i hladnog ja a organizam i podsti e zdrav razvoj (Jin i Jang su uravnoteženi).

**3. Ne briši telo posle vodenih terapija.** Na granici izme u dve sredine obrazuje se posebno aktivna zona u kojoj su energetski procesi znatno ja i, nego u dubini. Kada se ne brišemo, prema meri sušenja, ti udnovati procesi daruju organizmu dodatnu energiju. Zbog toga posle bilo koje vodene terapije u ite u toplu prostoriju bez promaje i aktivno se kre ite, zagrevajte i sušite. Možete na mokro telo obu i ode u. Pri tome, tako e, dolazi do ravnomerne i pravilne raspodele prirodne toplote. Prema izreci Knejjppa: „unutrašnja toplota tela koristi vodu sa spoljnog omota a kao materijal za stvaranje najbolje, najintenzivnije toplote“.

**4. Zagrevanje posle hladne terapije.** Posle bilo koje vodene terapije koja smanjuje temperaturu tela, potrebno je jedno vreme provesti u toploj prostoriji ili ležati u toploj postelji.

Usled toga u organizmu dolazi do normalne razmene toplote i aktivnosti srca. Kada osetite da vam je toplo, približno posle obucite **se.**

Pri pred uzi manju ovih mera predostrožnosti sasvim je bezopasno izlaziti na vazduh, bez obzira na vreme, ak je preporu ljivo (posebno prornrzlim, zim ogrožlj i vi m i ljudima podložnim prehladi) da se u prvo vreme kre u, hodaju, ali da ne koriste javni prevoz i ne stoje u mestu.

**5. Na preteranu toplotu ne odgovarajte preteranom hladno om.** Ova preporuka se odnosi na bolesnike koji imaju povišenu temperaturu. Ukoliko je temperatura uzrokovana upalom (tu je mnogo krvi), potrebno je postupiti na slede i na in: Ne smanjivati je jakim hladnom terapijom, ve rasporediti krv po elom telu, koriste i vodene terapije na suprotnim delovima tela. Na primer, ukoliko vas usled povišene temperature boli glava stavite hladne obloge na noge.

**6. Hla enje glave.** Kod primene hladnih terapija na celo telo ili ve i deo tela obavezno ohladite i glavu. Ukoliko to ne možete uraditi u toku same terapije glavu ohladite pre terapije, umivanjem hladnom vodom ili hladnom oblogom.

Ovo se objašnjava na slede i na in: pri elovanju hladno e na spoljni pokriva tela velika koli ina krvi, koja se potiskuje iz kapilara u koži, ustremjljava se prema centru organizma i, brzo prepunjavaju i krvne sudove, može izazvati **neprijatne Ose aje** prilivu, zastoj u cirkulaciji krvi, a kod lica sa bolesnim krvnim sudovima ak i poreme aje u svim krvnim sudovima.

Ukoliko primenjujete obi no polivanje hladnom vodom po nite od lica i glave, prelaze i na le a, grudi i ramena. Ukoliko glavu ne polivate vodom tada se prvo umijte, skvasite glavu i vrat a zatim **polivajte** le a, grudi i ramena. U drugom slu aju umivanje lica i hla enje vrata dovoljno je da gr enje vratne arterije usled dejstva hladno e spre i priliv lavi u glavu.

Za vreme primene jako toplih terapija (parno kupatilo, sauna) hla enje glave je još potrebnije: ovde je potrebno štiti ti krvne sudove mozga od pregrejane krvi koja se povlaci sa pre-

grejane površine. Navedena preporuka posebno se odnosi na starije i ljude koji imaju suženja krvnih sudova.

**7. Povećanje intenziteta nadražaja.** Svaka duža primena terapija eli enja hladno om, toplotom ili kombinovanjem navedenih terapija dovodi do smanjene osetljivosti organizma na njih. To stoje u po etku bilo prijatno i korisno za organizam, vremenom prestaje delovati. Zbog toga se mora povećati intenzitet eli enja (smanjivanje temperature vode, upotreba snega, povećanje temperature vode ili pare pri korišćenju toplih terapija, povećanje kontrasta i vremena primene), ali pri tome treba biti veoma oprezan i pažljiv. Sledeći korak u terapijama eli enja može se primeniti tek kada ste se dobro pripremili i kada su povratne reakcije organizma jasno izražene.

Za slabe i bolesne osobe primena naglih i jakih terapija eli enja ni im se ne može opravdati i često izazivaju naglo pogoršanje zdravstvenog stanja.

Pri izboru terapije eli enja nikada se ne sme zanemariti subjektivno osećanje. Svaka terapija, koja izaziva neprijatno osećanje, biće za vas nekorisna i obratno: ukoliko vam se njena primena dopada, onda vam i sama terapija odgovara.

**8. Trajanje kursa eli enja u toku i posle lečenja.** Ukoliko ste bolesni, opterećenje tokom eli enja povećajte postepeno i kontinuirano. Ovakav pristup mora trajati sve dok se vaša težina i opšte stanje budu popravljali. Kad uočite da su se i jedno i drugo zaustavili na određenoj nivou i da više nema nikakvih poboljšanja, intenzitet terapije eli enja postepeno smanjujte, vremenski skraćujte, ali ne prekidajte terapiju. Izaberite za sebe najpogodniju varijantu i istu se pridržavajte do kraja života. Naglo prekidanje terapije eli enja je nekorisno i neprijatno. Ukoliko ovek sasvim prestane daje primenjuje rezultati eli enja neće biti neznatni i ubrzo će potpuno nestati. Zato program eli enja nije privremena aktivnost, on traje ceo život.

**9. Vreme dana za izvođenje terapije.** Sve osvežavajuće terapije eli enja najbolje je primenjivati ujutru, odmah po napu-

stanju postelje. Ravnomerna zagrejanost kože, koja se zadržala od tople postelje, olakšava povratnu reakciju kože i organizma. Ste eni energetski potencijal, postepeno se zrači i drži se oko 12 sati.

Terapije koje se odnose na zagrevanje organizma - umiruju i uspavljuju, najbolje je primenjivati uveče, pred spavanje.

**10. Hladne terapije koriste se umesto toplih.** Kupanje i polivanje prohladnom vodom pri pravilnoj primeni stimuliše organizam. U toku dana mogu se dva puta primenjivati, a u toplom vremenu i više.

Kupanje toplom vodom pomaže očišćenje kože. Imaju i u vidu da se u toku dana kroz pore oslobodi oko 500 grama znoja, potrebno ga je sprati. Za ovo je dovoljno jedno tuširanje dnevno, terapiju završite hladnom vodom.

Za jedan dan, približno 1/20 deo kožnog pokrivača obnovi se. Potpuno obnavljanje kože realizuje se za 20 dana. Izumrla, oštećena elija stvaraju sloj koji otežava disanje preko kože i lučenje ne istovremeno. Pored toga, one predstavljaju hranu mikroorganizmima. Stojeći sloj odumrlih elija kože lakši je život kolonijama mikroba. Da biste ovo izbegli negujte vašu kožu, koristeći jedanput nedeljno vruće kupke ili parne banje (saune). Zimi se to može raditi dva puta nedeljno, otklanjajući i ujedno suvo i hladno.

**11. Topla voda rastvara, a hladna odstranjuje.** Iskoristite ove osobine vodenih terapija za borbu sa svim bolestima kako je to radio i P. Ivanov.

- Evo šta sam ja otkrio: „Ne samo da banja i sauna čiste, nego i hladno a još bolje odstranjuje iz ovek sluz i svaku prljavštinu. Ali, deco moja draga! Kad bi vi znali stajete to hladno a! Kakva je to snaga, kakva radost, kakva blagodet! Kako ona leci, kako ona čisti, kako ona jača svaku eliju i budi centralnu eliju mozga i ceo nervni sistem, svaki krvni sud! Kakvu sreću i zdravlje daruje!"



Ako toplota u organizmu pobu uje destruktivne procese povezane sa raspadanjem i rastvaranjem to hladno a, s druge strane, pobu uje kompletnu telesnu strukturu da izbacij sve suvišno. **1** stvarno voda izbacuje iz sebe sve pri kuvanju i pri zamrzavanju.

**12. Priinenjuju i vodene terapije uvek imaj u vidu svoju konstituciju.** Ovo je jedno od najvažnijih pravila. Ima ljudi kod kojih je zagrevanje organizma, pod bilo kojim uslovima, veoma izraženo. Oni ak idu i po jakom mrazu bez rukavica. S druge strane imamo ljude kod kojih je zagrevanje organizma veoma slabo. Takvi ljudi **Se** smrzavaju i pri neznatnom smanjenju temperature. **1** pri tome su i jedni i drugi apsolutno zdravi ljudi. Pri primeni terapija eli enja to je potrebno uvažavati. U suprotnom izazva ete preterano na raživanje najvažnijih životnih funkcija vašeg organizma i ima ete odgovaraju e poreme aje funkcija.

Ljudima, koji po konstituciji imaju više sluzi, najbolje odgovaraju tople i suve terapije; sa konstitucijom „Zu i" umerene; sa konstitucijom „Vetra" vlažne i tople. Osobama poslednjeg tipa preporu uje se da vodene terapije primenjuju eš e u odnosu na prva dva tipa. Sto smo stariji sve više moraju preovladavati tople i vlažne terapije u odnosu na one koje hlade organizam. Kada po nete redovno da primenjujete vodene terapije, posebno terapije za eli enje organizma, ubedi ete **se** u zna aj navedenih preporuka.

**13. Posebne kožne zone i eli enje.** U kožnom pokriva u ljudskog tela nalaze se milioni nervnih receptom. Dco njih je iokusiran u aktivnim ta kama, drugi deo u itavim aktivnim regionima ili zonama posebnog dejstva. U poslednje spadaju vrat, dlanovi, stopala i neki drugi delovi tela.

Zaustavi emo se ukratko na tri zone koje imaju veliki zna aj pri koriš enju vodenih i terapija eli enja.

**Vrat.** U kanonu starotibetske medicine „Čžud-ši" vrat se ozna va kao najvažniji deo organizma. Uvek se smatralo da su udarci naneti po vratu, najtraumati niji i tla dovode do gubitka

svesti. Oni se masovno koriste **u** džudou i drugim sistemima napada i zaštite. Slabiji udarci u vrat imaju efekat **te enja** i vra aju izgublenu svest. Najefikasnije reanimacione metode realizuju se preko vrata. Kod problema sa disanjem potrebno je blago **udarati** sa obe strane ispup enog dela vratnih pršljenova; kod slabljenja sr ane aktivnosti jakim udarcima po ispup enom deki sedmog vratnog pršljena. Povoljno dejstvo pri le enju mnogih oboljenja ima segmentarna masaža, koja je popularna u mnogim zemljama.

Nau nici, koji su izu avali reakcije organizma na nadražaj hladno om ili toplotom kožne zone sedmog vratnog pršljena, utvrdili su da takvi nadražaji izazivaju pozitivne promene kod sr ano-vaskularnih poreme aja.

Ogroman doprinos u izu avanju vratnog dela dao je A. B. **S erbak** (1933. g.). On je razvio teoriju o simpatijom vratnom regionu i razvio novi metod refleksno-segmentnog dejstva — vratni metod.

Pri nadraživanju kožnih receptom hladno om ili toplotom na tom vratnom segmentu dolazi do korekcije mnogih funkcionalnih poreme aja, koji se odvijaju u velikom mozgu, ulima, spletovima i nervima „gornjeg dela" organizma i, stoje posebno važno, raznim unutrašnjim organima. „Osetljivi vrat" ispoljava dejstvo na veliki broj susednih i udaljenih organa i sistema.

Nau nici su nedavno dokazali da se centri regulisanja sr ano-vaskularnih funkcija ne nalaze u malom mozgu, kako su to ranije mislili, nego u vratnom delu ki mene moždine. Prema podacima nau nika, nadražaji kože vrata formiraju vanre ne „komande", koje sa velikom ta noš u i brzinom forsiraju rad srca i krvnih sudova.

**Dlanovi.** Prou avanjem kožne slike dlana ljudi se bave nekoliko hiljada godina. Daleko pre naše ere u drevnoj Kini pojavila se hiromantija, što **u** prevodu sa gr kog zna i gledanje u dlan. Gledanjem u dlan bavili su se **u** drevnoj Indiji, anti koj Gr koj i Rimu.

Zna enja kožne slike na dlanu mogu se itati i u izvesnoj ineri odre ivati pojedina ni patološki simptomi bolesti. Prema

linijama dlana lekari dijagnosticiraju tuberkulozu pluća, iskrivljenje kičme, patologiju želuca, dijabetes, psorijazu, otoskleroza, miom materice i niz drugih oboljenja. Posebna slika kože dlanova u obliku je kod reumatskih oboljenja. Slika se stvara daleko pre klinički izraženih simptoma bolesti i zato može biti iskorišćena u svojstvu ranog dijagnostičkog testa.

Saka ruke i dlan su kao neka periferna filijala vratnog zadebljanja kičmene moždine. Na povezanost dlanova sa visceralnim (utrobnim) delovima tela, pored dobro izučenih nervnih puteva, ukazuju i kanali unutrašnjih organa (pluća i srca) koji se, prema podacima klasične akupunkture protežu do ruke i šake.

U japanskom naigiju leđa se masažu *šiacu* veliki značaj se pridaje masaži pritiskanjem prstiju. Jedan od najpoznatijih pobornika ove metode N. Tokuhira piše da su prsti ruke organski povezani sa centrima u mozgu i unutrašnjim organima, zbog čega povezanost snage i elastičnosti prstiju pozitivno utiče na čeličnost organizma. Prema njegovom mišljenju, redovno fizičko vežbanje prvog prsta povećava funkcionalnu aktivnost mozga, drugoga - želuca, trećeg - creva, četvrtog - jetre, petog - srca. Stupnjaci za šiacu tvrde da se kod ljudi, koji boluju od raznih srčanih oboljenja, često uočavaju slabi mali prsti, posebno levi. Ponekad su oni slabi do te mere da se ne mogu pravilno ispraviti. U takvim slučajevima zadatak je povećanje snage i pokretljivosti petog prsta.

Različiti temperaturni uslovi, koji deluju na kožu ruku, izazivaju navedene povratne reakcije organizma. U vezi sa navedenim sasvim su dobre kontrastne vodene terapije za šaku ruke.

Stopala. U tretmanu zonu koju ćemo analizirati spadaju stopalno-noga. Ako dlanovi odgovaraju sedmom i osmom kožnom vratnom segmentu koji se spajaju u vratnoj izbojini (zadebljanju), tada stopala predstavljaju drugi po važnosti deo kičmene moždine - prvi i drugi sakralni segment, koji lociraju u centru slabinskog zadebljanja.

Najznačajnijim materijalima o sastavu kože na stopalima raspolaže japanski naučnik J. Hirosava, koji je za 30 godina rada ispitivao 600 hiljada stopala. Naučnik smatra da se sva za-

pažanja o fizičkom i psihičkom stanju uvek mogu pročitati sa njegovih stopala. Prema određenim znacima na nogama J. Hirosava dijagnosticira mnoga oboljenja, tvrde i daje ovakva metoda raspoznavanja bolesti mnogo tačnija od bilo koje druge.

Prema kineskim izvorima preko površine stopala proteže se kanal bubrega. On ima jednu tačku „Jun-cjuanj“ koja se nalazi u centru stopala. To je veoma efikasna tačka koju od davnina koriste u akupunkturi pri lečenju upale krajnika, afazije, afonije, lupanja srca, žutice, neuralgije metatarzusa i nesаницe. Korišćenje te tačke posebno je korisno pri pružanju hitne pomoći i otklanjanja grčeva kod dece.

Na bazi nervnih i humoralnih veza stopala sa kaudalnim (repnim) delovima kičmene moždine i organima male karike može se predvideti prisustvo projekcionih zona slabinskog-sakralnog dela kičme, mokra nopolnog aparata i nekih organa želudacno-crevnog trakta na tabanima.

Uticaj hladnoće (hodanje po snegu, veoma hladne vode do 1 minute) i toplote podstiče aktiviranje urogenitalnog trakta i drugih funkcija organizma.

Različiti oblici glavobolja leče se različitim enjem stopala (dejavstvom vode na stopala).

Najosetljivija i najefikasnija tačka tog dela tela je *He-gu*. U slučaju bolesti, koja je povezana sa prenapregnutošću u oči, masira se meki deo velikog prsta na obe noge na mestu projektovane zone hipofize. Nezavisno od toga na koji je došlo do prehlade vrši se opšte zagrevanje i masaža stopala. Posebno pažljivo se masiraju projekcione zone oba pluća na krila i hipofize. Masaža mekog dela velikog prsta preporučuje se kod prehlade, koja je prouzrokovana sinusitisom. Kod jake prehlade ta zona je posebno osedljiva, zato joj je potrebno ne samo masirati nego i pritiskati na nju u osnovi falanga (falangi) noktiju. Dobro dejstvo ima 1,5 minutno masiranje projekcione zone bubrega na stopalima.

Masaža stopala je rasprostranjena u mnogim zemljama Istoka. Prema mišljenju indijskog doktora V. Singha noge su svojevrsna razvodna ploča sa 72 hiljade nervnih završetaka. Plo-

corn, preko koje se možete priključiti na bilo koji deo tela. Masaža nogu, posebno površine stopala, popularna je u mnogim regionima Indije. Njenom primenom neki specijalisti leče mnoga teška oboljenja kao što su bronhijalna astma i epilepsija. U toku terapije indijski maseri koriste u većoj količini bademovo i sezamovo ulje. Veliki značaj pridaje se snazi pritiskanja: ono ne sme biti slabo, ali ne i preterano jako. Neophodno je pronaći srednji - optimalni pritisak, koji se kod većine odraslih ljudi kreće u granicama oko 6 kilograma.

Pri lečenju hemoroidalnih kriza ista nju koriste maseri udaraju ivicom (bridom) šake po stopalima obolelih ili ih primoravaju da skaču u bosu po okruglom kamenju. I u jednom i u drugom slučaju oštri udarci po stopalima podstiču cirkulaciju krvi u karličnim organima i smanjuju zastoj u hemoroidalnim venama. Radi otklanjanja zatvora i poboljšanja funkcija bubrega ista nju koriste najprostije metode lečenja: kotrljanje flaše napred - nazad sede i u stolici; na raživanje stopala etkom za masažu u pravcu od prsta ka peti po 3 minuta s leva i desna; hodanje u mestu ili prelazak sa prsta na pete na specijalnom gumenom igli astom tepihu.

Masaže se može lako zameniti zagrevanjem stopala, a najbolji uticaj ispoljavaju kontrastne vodene terapije.

Ukoliko iz bilo kog razloga ne možete da primenite opšte terapije lečenja, koje deluju na opisane tri zone, možete koristiti lokalne vodene i terapije lečenja na opisana tri dela tela.

#### **14. Kontraindikacije kod vodenih i terapija lečenja.**

Kontraindikacija pri pravilnoj primeni vodenih i terapija lečenja skoro da i nema: postoje samo veoma ili manja ograničenja temperature i vremena.

*Podmaku godine* nisu prepreka za primenu terapija samo treba biti oprezan kod primene maksimalnih (graničnih) temperatura. Iako su kod ljudi u podne vreme klimatski godinama moguće degeneracije krvnih sudova, koje ne dozvoljavaju hladna dejstva i jako tuširanje; moguće nastupanje miokarditisa ograničava primenu preterano toplih terapija koje opterećuju srce. Ovdje treba postupati veoma oprezno i prethodno ojačati srce.

*Mladala ki uzrast* dozvoljava primenu terapija čak i deci koja su se tek rodila. U ovom uzrastu potrebno je izbegavati terapije koje jako nadražuju (iritiraju) i znatno smanjuju temperaturu tela.

*Trudno a* nije prepreka, za vreme trudnoće zabranjene su terapije koje potresaju veliku i malu karlicu - tuširanje stomaka i slabina (krsta), tuširanje odozdo nagore medice (perineuma).

*Menstrualni period* nema kontraindikacija, ali postoje ograničenja. U to vreme ne treba primeniti hladne terapije i obustaviti sve što može izazvati pojačan priliv krvi u karlične organe, kao i suvišan odliv krvi.

U svim ostalim slučajevima treba postupati u skladu sa zdravim smislom.

## TERAPIJE ELI ENJA

Najbolje i najrasprostranjenije terapije eli enja su polivanje hladnom vodom ili kupanje u prirodnom bazenu (jezero, reka, more) i parna banja ili sauna. Pre nego što pristupimo njihovom opisu naveš u dve „meke“ terapije eli enja koje mogu poslužiti kao priprema za ozbiljnije terapije.

*Delimi no trljanje.* Ovo je najblaža od svih vodenih terapija, služi za jačanje organizma i za određivanje reakcije organizma na hladnu vodu.

Delimi no polivanje neznatno oduzima toplotu, pa ga dobro podnose stariji i slabi ljudi. Pozitivna strana ove terapije je što se može tačno dozirati opterećenje organizama hladnom.

*Provo enje.* Čovek, dovoljno zagrejan pripremnim zagrevanjem, stoji potpuno nag. Uzima punu šaku vode i tom vodom snažno se prska. Zatim tom istom rukom jako trlja nadole i nagore po nakvašenoj površini, dok se ista potpuno ne osuši. Počinje od grudi, posle prelazi na stomak, noge i ruke. Leda može nakvasiti mokrim peškirom i njime ih dobro istrljati.

U početku koristiti vodu koja je zagrejana na sobnoj temperaturi (20-23°C), a zatim svaki dan smanjivati temperaturu vode za jedan stepen sve dok koža ne postane jako i brzo da crveni. Kada se postigne taj efekat vodu ne treba dalje hladiti.

Ovaj metod može se realizovati i umotavanjem svakog dela tela u mokar peškir (85x75 cm) i brzim brisanjem tela istim peškirom, što posebno odgovara ljudima koji su veoma maljavni.

Tu jednostavna terapija doprinosi poboljšanju sna, poveća anju apetita, poveća anju raspoloženja i drugo.

Fiziološko dejstvo terapije zavisi od temperature vode koja se koristi, odnosno od razlike između u temperature vode i temperature tela, a i mehaničkih nadražaja, to jest od trajanja i snage trenja. Što je niža temperatura vode i što se energija nije realizuje ovaj metod, ostvaruje se veći uticaj na krvne sudove i nervne završetke kože.

To trljanje korisno je za regulisanje krvnog pritiska i cirkulacije krvi, za zasićenje kože krvlju, za čišćenje tela, da bi se ono moglo lakše suprotstavljati štetnom uticaju vremena i surove klime, kod kataralnog stanja disajnih kanala, kod reumatskih bolova u mišićima i zglobovima.

Trljanje je kontraindikativno za neurostenike i histerične ljude.

*Opšte trljanje.* Ova terapija je jača od prethodne. Realizuje se na sledeći način: uzmete krpa od grubog lanenog platna, dužine 2-3 metra i širine 1,5 metar i navlažite ga vodom, temperatura je 15-12°C. Malo ga iscedite i umotajte se do ispod pazuha. Sedite na stolicu i poćnite energiju kroz svoje telo kroz mokru krpu.

Trajanje terapije ne sme da bude duže od 3-5 minuta i mora se završiti čim celo telo postane toplo na dodir. Možete zamoliti bilo koga da vam pomogne u trljanju.

Ova terapija je posebno korisna za lica sa povećanom težinom i slabom razmenom materija.

*Kako je najbolje polivati se (kupati se).* Možete se polivati hladnom ili hladnom vodom u kući, na ulici i slično.

Najbolje vreme za ovu terapiju je jutro (odmah posle ustajanja) i večer (približno 2,5 do 3 sata pre spavanja).

Ako vam je hladno obavezno se morate zagrejati do pojave toplote po celom telu (ali ne do znojenja).

Posle ovoga uzmete jednu do dve kante vode, goli sedite u kadu (ili u kupaonicu) i ravnomerno sipajte vodu sebi na

glavu, lice, leđa i grudi. Kompletna terapija polivanja traje 2-3 sekunde.

Ukoliko se polivate na ulici sve navedeno uradite stojeći. Najbolje je ako polivanje vršite stojeći i na travi ili na tvrdoj podlozi.

Ukoliko više volite kupanje naspite toliko vode da ona potpuno prekrije vaše telo. Skinuvši se, lagano i ritmično udahnite i zaronite u vodu: sedite, zatim ležite i zaronite glavu. Zene, da ne bi skvasile kosu, mogu da zaronu do grla, a pri ustajanju navlaže lice i vrat tom istom vodom. Terapija traje 10-15 sekundi.

Najbolje je kupati se (ne duže od 1 minuta) u prirodnom bazenu (reka, jezero, more, bazen sa hladnom vodom). U vodu treba ući i stojeći moguće brže, a najbolje je skočiti sa mosta na glavu. Važno je postići osećaj opekotine na koži, a zatim što brže izaći iz vode. Na ovome se kupanje u prirodnom bazenu može i završiti.

Ne treba se odmah brisati, najbolje je da obućete bade mantil i ućete u toplu prostoriju (ako ste terapiju realizovali na ulici). Zapamtite, morate osetiti opekotinu od hladnoće, a zatim prijatnu toplinu i budnost u celom organizmu. Posle ove terapije ne bi trebalo da bude nikakvog rashlađivanja niti drhtavice.

Kao dopunu, posle polivanja možete primeniti trljanje u mestu ili raditi druge intenzivne fizičke vežbe.

Ova terapija vam omogućiti vodi u vašem organizmu da prećete u stanje isparavanja i saćuva to svojstvo oko 12 sati. Pored efekta čišćenja, ova terapija ima i znaćajnu snagu lećenja.

Kupanje pod hladnim tušem smatra se da nije tako efikasno. Probajte polivanje i kupanje u prirodnom bazenu i tuširanje. Vaše iskustvo vam reći šta najbolje deluje na organizam. Pri tome napominjem, ukoliko se ova terapija primenjuje na zemlji, dolazi do uzemljenja organizma i pravilne raspodele energije u organizmu.

*Zimska kupanja - morževanje.* Devetnaestog januara (na Bogojavljenje) voda u svim prirodnim bazenima je unikatna. Ona može dugo da stoji ne kvare i se. Još od davnina bilo je uobičajeno kupati se u vodi kroz probijeni led radi jačanja organizma. Tom vodom se možete i polivati.

Lekari su proučavali reakcije ljudskog organizma na zimsko kupanje u reci. Istraživanja su omogućila da se dode do zaključka da zimsko kupanje izaziva 6 puta veću potrebu organizma za kiseonikom. To povećanje je uslovljeno kako nesvesnom - spontanom mišićnom aktivnošću u (hladni mišićni tonus i drhtavica) tako i svesnom - svojevoljnom (vežbe pri kupanju, plivanju). Posle zimskog kupanja skoro u svim slučajevima javlja se vidljiva drhtavica. Vreme njenog nastanka i intenzitet zavise od dužine morževanja. Temperatura tela, pri boravku u ledenoj vodi počinje da opada približno posle jednog minuta kupanja. Kod morževa koji se dugo kupaju ona opada do 34 stepena. Do vraćanja temperature tela u prethodno, normalno stanje obično dolazi nakon 30 minuta posle kupanja u ledenoj vodi.

Ispitivanja frekvencije srčanih kontrakcija kod morževa pokazala su da se posle 30 sekundi provedenih u ledenoj vodi, bez aktivnosti mišića, kontrakcije smanjuju približno na 71 - 60 otkucaja u minuti. Pod uticajem hladnoće kod morževa, ne samo da se povećava produkcija toplote organizma nego postaje i ekonomičnija, zbog preovladavanja procesa slobodne oksidacije u organizmu. Pri slobodnoj oksidaciji energija koja se oslobađa u organizmu ne akumulira se u vidu rezervi adenozintrifosfata natrijuma (ATF) nego se odmah pretvara u toplotu.

O hladni organizam, usled širenja krvnih sudova kože, omogućava joj da se suviše ne ohladi i ne promrzne. To dovodi do povećanog gubitka toplote u organizmu, ali se ti gubici brzo kompenzuju obrazovanjem nove toplote.

Ukoliko želite da se kupate zimi morate se uklopiti u prirodni ritam: kupajte se leti, zatim u jesen i na kraju zimi. Po vremenu zahlađenja boravak u vodi ograničavajte sve više i više. Na primer, ako ste leti plivali u reci 20-30 minuta, u jesen plivajte 5-10 minuta, a zimi 1-3 minuta.

Ljubitelji zimskog plivanja moraju se pripremati za to preko cele godine. Leto koristite uglavnom za podizanje opšte fizičke kondicije i za povećanje elastičnosti, jesen za povećanje i pripremu organizma za zimsko plivanje, zimu za plivanje u ledenoj vodi.

Period priprema budući morževa za zimsko plivanje traje od juna do oktobra i izvodi se naizmenično u toploj i hladnoj vodi.

U skladu sa godišnjim dobom uslovno se može podeliti temperatura vode na toplu (preko 15°C), hladnu (od 15-5°C) - jesen i kasno proleće, ledenu (od 4-0°C) - pozna jesen, zima i rano proleće.

U avgustu voda počinje da se hladi, njena temperatura sredinom meseca je 17-20°C i značajno opada u trećoj dekadi. U to vreme svojstva vode, koja odgovaraju elastičnosti, povećavaju se.

Ako ste se u junu i julu kupali u prirodnim bazenima (reke, jezera, more), to u avgustu možete plivati po etkom meseca do 25 minuta, postepeno smanjujući vreme boravka u vodi, po meri hladnoće vode. Ako ste počinjali plivati tek u avgustu tada treba vreme boravka u vodi smanjiti na 3-5 minuta.

Ukoliko nema prirodnih bazena pogodnih za redovna letnja kupanja, treba se svakodnevno tuširati i polivati vodom.

Svaki region ima svoje hidrometeorološke karakteristike. Zbog toga je, u navedeno vreme plivanja i tempo njegovog povećanja potrebno uneti određene ispravke: u južnim regionima vreme plivanja povećati, u severnim regionima isto smanjivati. Pri tome treba sagledati jedan važan uslov: da hladna dejstva vode ili vazduha na organizam nisu veća od zagrevajućih dejstava.

Jesen do eku je ljubitelje prirode grimiznom bojom jasika, zlatom breza i prohladnim kišama. U to vreme, posebno kada su topli dani u prvoj polovini septembra, korisne su i prijatne šetnje kombinovane sa kupanjem u šumskim jezerima ili manjim rekama. Sunce još uvek prijatno greje, a voda osvežava i bodri.

U septembra možete proveriti svoju otpornost. Podnosite hladnu vodu - zna i da ubudu e možete o ekivati uspeh.

Oktoibar do ekuje budu e morževc hladnim kišama, prodornim vetrovima, ujutru trava je sve eš e pokrivena srebrnim injem. Temperatura vode smanjuje se na 7-8°C, a krajem meseca spušta se na 3-4°C. Njene karakteristike eli enja skoro da su maksimalne. U to vreme, zahtevi za organizaciju vežbi i pravilno odre ivanje individualnih hladnih optere enja moraju biti veoma visoki.

Pre kupanja dobro se zagrejte, ali ne da se oznojite. Ulazite u vodu odmah, a još bolje je da zaronite. Posle kupanja uradite sve da bi se zagrejali, a najbolje je da u ete u toplu prostoriju.

Najbolje je da se kupate 2-3 puta sedmi no. Jedanput nedeljno, kao minimum; idite u parno kupatilo (saunu).

Ukoliko koža po ne da se peruta, a u zglobovima se uje pucketanje, stolica postane kao ov ja, zna i da se kupate preko mere. Odmah primenite toplu kupku, a posle toga kožu namažite maslinovim uljem. Posetite i saunu i dobro se preznojite.

Morževanje ne morate prekidati, ograni ite ga samo na jedan ulazak u vodu u trajanju 5-10 sekundi.

Morževanjem se uglavnom bave lica sa izraženom konstitucijom „Zu i“(„Zu "+„Sluz"). Njihov organizam dobro proizvodi toplotu i oni u osnovi dobro podnose ovu jaku terapiju. Kod svih drugih lica zbog dejstva hladno e dolazi do pove anog nadraživanja organizma. Od hladno e se smrzavaju, a od surovosti prirode drhte i tresu se. Što se ti e psihi kog stanja i ose anja udobnosti, lica iji se organizam „boji" hladno e kategoriji ki je ne podnose. I obratno, licima sa izraženom žu nosluznom konstitucijom hladno a se dopada pošto suši njihovo telo i smanjuje gubitak toplote. Zbog toga se oni veoma prijatno oseaju posle morževanja i oseaju potrebu za njim.

Kao primer morževanja i kako se prema njemu treba odnositi navodimo pri u A. S. Sinjakova: „U to vreme sam se ve oko 2 godine eli io polivanjem vodom iz bunara. Još nisam razmišljao o kupanju, jer u selu gde sam radio, po završetku medicinskog fakulteta, nije bilo reke. Posle dobre prakse u seoskoj

ambulanti vratio sam se u Gorkij, gde sam se slu ajno upoznao sa L. I. Andrianovim - vodom ljubitelja zimskog plivanja u Gorkom. „Naš metod, - govorio je Leonid Ili je strogi režim i redovno vežbanje. Preporuujem vam da no u isperete grlo i operete noge hladnom vodom. Ujutru treba ponovo isprati grlo i usta. Po eti sa terapijama eli enja najbolje je u aprilu ili maju. Zatim preko ljeta, svakodnevnim kupanjima, možete se pripremiti za zimsku sezonu".

1 eto u šest sati ujutru ja sam na volžskoj plaži. Radim sa Andrianovim jutarnje vežbe. Po injemo sa hodanjem postepeno ubrzavaju i tempo. Zatim radimo vežbe za ruke, vrat i trup. Zgibovi, zaokreti, kruženja. Vežbamo ne žure i. Dišemo duboko, ravnomerno. Razgibamo se - uzdah, saginjemo se - izdali. Na kraju vežbe za noge sedamo, radimo vežbe za trbušne mišice i lagano tr imo 500-600 metara po pesku.

Dobro! Sanjivost smenjuje ose anje svežine i miši ne radosti. Posle tr anja malo prošetamo rade i vežbe disanja. U vodu se ne srne ulaziti dok je koža vlažna od znoja, ali ne srne se preterano ni ohladiti. Ulazimo u reku, u po etku do kolena, umivamo lice, vrat, grudi i le a. Zatim ulazimo dublje, zaronimo glavu i plivamo. Energi no preplivamo 30-40 metara i izlazimo na obalu. Sada je potrebno obrisati se peškirom. Brišemo prvo lice, vrat, zatim ruke, grudi i noge. Peškiri povla imo nadole bez pritiska, a prema gore, prema centru, brišemo snažnije. To je masaža koja pospešuje priliv krvi u srce. Koža pocrveni, javlja se prijatno ose anje topline. Pre odlaska skvasimo noge u izvorskoj vodi i obla imo se. Zapamtite ovaj dan - 7. oktobra 1967. godine, uz osmeh govori L. I. Andrianov, danas otvaramo sezonu jesenjeg kupanja, a uskoro emo se „sun ati" na našoj zimskoj plaži".

Posmatraju i ovog veterana zimskog plivanja nisam ga mogao zamisliti bolesnim. U to vreme on se ve više od 30 godina kupao u bilo koje vreme i stvarno je zaboravio na bolest.

Mnoge interesuje kako morževanje uti e na seksualnu potenciju muškaraca i žena?

Seksualna želja (strast) je pre svega funkcija životnog principa „Žu i" i sastoji se od dve komponente - toplote i vlage, loplota podsti e nagon, želju, upornost u ostvarivanju zamišljenog, a vlaga daje mogućnost organizmu da proizvede seme (kod muškaraca - sperm, kod žena - jajnu eliju).

Kupanje u ledenoj vodi deluje na ovc ji organizam sa dva osnovna faktora: hladno om i suvo om. Na taj na in, opšte delovanje morževanja je u direktnoj suprotnosti seksualnoj želji i istu smanjuje. U ovom slu aju potrebno je re i da, ukoliko seansa kupanja u ledenoj vodi ne traje duže od dva minuta, posle toga ose ate dobru zagrejanost organizma. Ova terapija zna i stimuliše seksualne nagone. Ali ako plivate više od navedenog vremena, delova e gore opisani mehanizmi koji negativno uti u na polnu mo (takvom terapijom je smanjujete).

Ovo pitanje možemo analizirati i sa druge ta ke gledišta. Polni organi muškarca izvedeni su sa spoljašnje strane organizma zato što povišena temperatura negativno uti e na stvaranje sperme. Postoji ak i specijalni na in sterilizacije muškaraca pomo u jakog i dugotrajnog zagrevanja njihovog organizma.

U zavisnosti od temperature sredine koja okružuje organizam, muškarac pomo u osloba anja i zatezanja testisa reguliše njihovu optimalnu temperaturu. Prekomerno i dugotrajno hladno optere enje od ledene vode negativno e uticati na aktivnost testisa. Oni mogu delimi no biti ošte eni usled hladnog dejstva. Sa svakim kupanjem ta mala ošte enja se skupljaju i kroz neko vreme mogu znatno uticati na potenciju muškarca. Zato sa morževanjem budite oprezni i nemojte dozvoliti predoziranje.

Kod žena organi, odgovorni za formiranje jajne elije, nalaze se unutar organizma. Da bi jajna elija sazrela i postala plodna, potrebna je odgovaraju a temperatura. Upravo zbog toga su polni organi žene smešteni duboko u organizmu. Priroda se ranije o tome pobrinula. Redovna, jaka hla enja organizma mogu negativno uticati na tu funkciju kod žena. Ukoliko je to mlada žena, ona jednostavno ne može ostati u drugom stanju, a pored toga kod nje se smanjuje i seksualna želja. Zbog toga žene moraju ozbiljnije prilaziti morževanju, nego muškarci.

*Snežno bu enje.* Koje ose anje je lepše i ja e - hladno ili toplo? '1 opio, znamo da slabi organizam, a hladno ga aktivira. Glavno se doga a u samoj koži. Na svakom kvadratnom santimetru kože oko 12 do 14 nervnih završetaka reaguje na hladno u i samo 1-2 na toplotu. Zato polivanje hladnom vodom idealno odgovara tome. Postoji i druga još ja a terapija „*Snežno bu enje*. Snežno bu enje organizma sastoji se u tome da ovek u obnaženom stanju legne u sneg, nabaci ga na sebe do vrha, kao da se zakopava u njega. Stvar je u tome što, kada padne prvi pahuljasti sneg, on u pahuljicama pravi rezervu, kondenzuje ogromnu koli inu energije. Pri dodiru snega sa toplom kožom po inje njegovo topljenje, a ono jako oduzima toplotu koži. Kao rezultat ovoga postiže se jako na raživanje hladnih receptom u koži, koje naglo aktivira nervni sistem organizma. Javljaju se svojevrsne „hladne opekotine". Pored tog efekta, pri topljenju snega pojavljuje se i drugi. Topljenjem se narušava struktura snega i osloba a se energija. Koža, s druge strane, jako se hladi, kvasi se, to jest aktivira se i struktuiru. Hlaenje izaziva skupljanje plazmenog tela zbog ega se pojavljuju mo ni impulsni tokovi. Sve ovo, me usobno povezano, daje jake efekate ozdravljenja.

Kompletna terapija snežnog bu enja traje najduže 30 sekundi. Telo pre terapije mora biti umereno zagrejano.

### **Obloge od snega.**

Jedna dama na dvoru Luja XIV bila je poznata po svojoj prekrasnoj koži, iako su spletkaroši tvrdili da ve odavno nije u cvetu mladosti. Ispostavilo se daje ona nare ivala slugama da svako ve e postave oko njene postelje tri posude sa ledom.

Terapija koju vam predlažemo traje oko 8 minuta i daje predivan efekat - koža se zateže, dobija prijatnu ruži astu nijansu.

Uzmite punu šaku istog snega, stavite ga u maramicu i vežite njene krajeve. Srednji deo maramice sa snegom jako pritisnite na lice i vrat. Nemojte zaboraviti o ne kapke i podbradak. Pritiskajte sve dok lice ne zamrzne.



Ovu terapiju možete primenjivati rano ujutru, kada se probudite. Ovakve obloge su veoma korisne.

Ovu terapiju možete pojačati, ako posle snega primenite što toplije obloge na lice, to **ponovite** 2-3 puta. Kao rezultat skupljanja i širenja krvnih sudova koža lica se isti i dobija sve neophodno za normalnu aktivnost, u stvari postaje zdrava, ružičasta i elastična.

## **KAKO JE NAJBOLJE PRIMENJIVATI PARNU TERAPIJU.**

1. Ne ulazite u parnu banju posle obilnog obroka. 11 tom slučaju parna banja (sauna) je jednostavno štetna. Ali rano treba i ni gladan. Pojedite nešto lako - povrće, voće, luku kašu.

2. Bolje je banjati se ujutru (posle 9-10 sati). Organizam se odmorio u toku sna, pun je snage i vi ćete lako izdržati ovu terapiju, koja opterećuje srce. Zapamtite daje sauna svojevrsno vežbanje koje uistinu može zameniti fizičko opterećenje.

3. Postepeno se navikavajte na toplotu, ne penjite se odmah na najvišu policu. Popnite se na takvu visinu gde se dobro osećate.

4. Ako ste se na putu do saune smrznuli, tada pre ulaska u banju stavite noge u posudu sa toplom vodom, a zatim postepeno dodajte još toplije vode. Radite tako 10-15 minuta. Kada osetite toplotu u telu možete ući u saunu.

5. Zbog higijenskih razloga poželjno je pre ulaska u saunu limitirati se, ali nije dozvoljeno kvasiti glavu jer možete izazvati njeno pregrevanje. Izbrišite se peškirom nasuvom i uđite u saunu.

6. Poželjno je da na glavu stavite neku kapu radi zaštite od pregrevanja i da imate sa sobom vunenu rukavicu ili specijalnu lopaticu za zbacivanje znoja, jer on smeta daljem znojenju. Ukoliko koristite vunenu rukavicu istovremeno čistite kožu od izumrlog rožnatog sloja.

7. Posle ulaska u saunu, 3-4 minuta sedite na dnu dok ne naviknete na toplotu u sauni ili, još bolje, ležite. U ležećem položaju toplota deluje na telo ravnomerno. Kada ležite miši i se lakše opuštaju, što daje mogućnost da se oni potpuno izbanjaju. Značajna poza u sauni je ležeći a i sedeći (po turski).

8. Kada izađete iz saune istuširajte se toplom, a zatim hladnom vodom. Možete naglo na 5-10 sekundi uključiti hladnu vodu ili zaroniti u bazen. Posle toga odmorite se, osušite i idite kući i ukoliko ne želite ponoviti parnu terapiju.

*Kako se pariti sa metlicom?* U sauni se uglavnom koriste brezove i hrastove metlice. Pre upotrebe u sauni sa parom potrebno ih je raspapirati, usled toga njihovi pokretni delovi prodiru u telo i blagotvorno utiču na njega.

Ukoliko je metlica sveža potrebno ju je ovlaš pokvasiti. Ukoliko je suva prvo je nakvasite, zatim stavite u posudu sa toplom vodom (nemojte stavljati metlicu u ključalu vodu, jer će joj brzo opasti listovi). Držite je izvesno vreme u toploj vodi, a zatim dolijte vruću vodu. Pokrijte posudu drugom posudom da se bolje raspapari. Posle toga metlica će biti meka i od njene se širiti miris. Možete metlicu nakvasiti i staviti je u podnožje police u sauni sa parom. Ona će se sama raspapari ako je sauna vlažna.

Metlica se koristi u sauni da bi se njome topli vazduh sabijao ka telu. Ne treba se udarati metlicom. Sa metlicom treba raditi ravnomerno, kao sa ipepom, jedva dodirujući telo. Počinete od nogu, stražnjice, leđa, ruku - od nogu do glave i obratno. To ponavljajte nekoliko puta. Pri tome morate osećati prijatan topao vetar. Tek posle toga možete se lagano udarati metlicom. Posle se obrišite metlicom kao krpom. Jednom rukom pridržavajte metlicu za rukohvat, a šakom druge pritiskajte lišće ka telu.

Treba znati u čemu je razlika između suve i vlažne pare. U sauni sa suvom parom znatno brže dolazi do preznojavanja. Vrela i suva para - to je jak "in" koji u organizmu izaziva svoju suprotnost - „Jang“, to jest izdvaja se voda (znoj). Zahvaljujući tome postiže se dublje čišćenje kožnog omotača, organizam se

isušuje, obilno se izdvajaju štetne materije. Suva para je efikasna za te enje raznih vodenih oboljenja, na šta je ukazivao u svoje vreme Avicena.

Suva para je antagonizam životnom principu „Verar“, ija preobilnost u organizmu izaziva suvo u i hladno u. Zato suvom parom eliminišemo biopatogenu energiju hladno e koja prodire u organizam i „lomi“ zglobove.

Suva para veoma odgovara **licima** sa konstitucijom „Sluzi“. Kao stoje poznato preobilnost ovog životnog principa unosi u organizam vlagu i hladno u. Suva i vrela para **ih** idealno uravnotežuje. Zato deblji ljudi mogu, koriste i **slivu** paru, smršati i veoma se dobro ose ati.

Vlažna para donekle otežava izdvajanje znoja i ja e zagreva telo iznutra. Po svojoj prirodi je više „Jin“, koji deluju na organizam izaziva u njemu svoju suprotnost Jang“. I stvarno, vlažna para veoma **stimuliše** životni princip „Žu i“, koji se sastoji od elemenata „Voda“ i „Vatra“. Ta terapija poboljšava varenje hrane, razmenu materija i drugo. Na ovu injenicu takode ukazuje i Avicena, govore i da sauna pomaže kod probavnih smetnji i gubitka apetita.

Sto je para vlažnija, lakše potiskuje biopatogenu energiju suvo e iz organizma, koja izaziva „sušenje mesa“ i zategnutost (tešku pokretljivost) zglobova. Vlažna parna banja (sauna) u kojoj vazduh (prema mišljenju A. San eza - autora prvog detaljnog traktata o ruskoj banji) „ima istu toplotu... kakvu ima i samo telo“ veoma je korisna licima sa konstitucijom „Vetra“ i starijim ljudima.

Nau nici - lekari, koji su izu avali banjsku terapiju sa razliitim stepenom temperature i vlage, zaklju ili su da para mora biti vlažna i zagrejana do 100°C, kako bi se ostvarilo prijatno ose anje i koristan uticaj na organizam.

Još ja e zagrevanje organizma izazivaju uljane pare i posebna konfiguracija prostorije. Istorija je sa uvala podatke o banji koju su koristili drevni Skiti. Oni su postavljali tri kolca, gornjim krajevima naslonjeni jedan na drugog i presvla ili ih pustinom (vunenom tkaninom). Zatim su u vedro, koje je bilo

postavljeno na sredini te kolibe, bacali kamenje ugrejano do usijanja. Uzimali su konopljinu seme, ulazili u kolibu i bacali ga na zagrejano kamenje. Od toga se podizala tako jaka para kakvu ne daje ni jedno drugo parno kupatilo.

Tri kolca, presvu ena pustinom, obrazuju poseban prostor koji deluje na organizam greju i ga. Ja sam pravio trougaonu piramidu, oblagao je papirom i ulazio unutra. Posle 30-40 sekundi bilo mi je toplo. Pustina sama po sebi ima toplotna svojstva koja potpomažu zagrevanje organizma.

Voda i njena para veoma dobro prenose toplotu, ali još ve e sposobnosti prenošenja toplote imaju ulje i njegove pare.

Treba uo iti još jedno svojstvo uljanih para. U odnosu na vodu one znatno bolje smekšavaju organizam, podsti u opuštanje stegnutih miši a i rastvaranje štetnih materija.

Sagledavši ta tri **svojstva** skitske parne banje, shvatamo zbog ega se u njoj tako zagreva organizam.

*Kontraindikacije kod opštih banjskih terapija su:* u akutnim stadijumima bilo koje bolesti, pri ja anju hroni nih bolesti sa pove anjem temperature, kod oboljenja srca: endokarditisa, miokarditisa, perikarditisa, kod upale koronarnih sudova, tahikardije i svih oblika hipertonije, malokrvnosti, jako izražene skleroze krvnih sudova, epilepsije i drugih.

Kako se ponašati posle banjskih terapija? Imaju i u vidu da ovek u toku jedne seanse usled znojenja gubi od 500 do 1 500 grama vode, u njemu se javlja želja da pije. I mnogi posle parne banje piju aj, pivo ili nešto drugo. To je najgora varijanta.

Gubitak vode u organizmu otvara široke mogu nosti obnavljanja organizma primenom terapije sokovima. Znoje i se gubite te nost sa nataloženim i svim drugim štetnim materijama. Upotrebljavaju i sveže iscedene sokove iz vo a i povr a dobijate vodu, istu, struktuiranu, bogatu bioplazmom i biološki aktivnim materijama.

Koriste i banju 2-3 puta nedeljno, za samo tri nedelje promeni ete te nu sredinu svog organizma i na taj na in zaštititi se od mnogobrojnih toksina. Pri tome uživa ete u toploj pari

(2-3 odlaska od po 5-10 minuta svaki), oseti ete svežinu hladne vode i božanstveni ukus sveže iscedenih sokova.

Po povrtku iz banje odmah pripremite i popijte pola litara (i više) soka od šargarepe ili od jabuke i cvekle (450 grama od jabuke i 50 grama od cvekle) ili drugog sezonskog voća i povrća. Posle toga možete jesti salate i kaše. U toku dana popijte još toliko soka. U narednim danima posle parne banje (saune) pridržavajte se pravilne ishrane, a posle sledeće parne banje ponovo terapija sokovima.

*Lekovita svojstva pare.* Ve smo govorili o tome da u vrelu vodu na peći i dodaju aromatizovana biljna sredstva, radi ublaženja parnih banja (sauna) i eliminisanja bilo kakvih loših mirisa. Takve aromati ne ekstrakte trava potrebno je stalno stavljati u peć u toku banjskih terapija.

Naj efikasnije banje (saune) osvežavaju pivom ili kvasom. Njihova aroma je stvarno prijatna. Miriše na sveže pečeni hleb. Preporuka je se izbegavati upotreba različitih lekovitih biljaka. Lekoviti efekat takve parne banje znatno se povećava.

Poznato vam je da je najbrže (i što je veoma važno, bezbolno) udisati medicinske preparate u vidu aerosola. Lek se rasprskava u vazduh, odmah dolazi u pluća i krv. U narodnoj medicini ovakav način lečenja odavno je poznat. Prehladio si se - sedi pored posude sa krompirom koji je skuhan sa ljuskom. Prekrij glavu i udiši krompirovu paru. Zatim vreo čaj od maline i u krevet. Kada se ujutru probudiš prehlade nema.

Ranije su se u Rusiji penjali na policu u banji i u isali aromu (mirise) rasparenih biljaka: žalfije, ljuske ovsa, kore od krompira. Tako su lečili prehladu i reumatizam.

Naveš u biljke koje se naj efikasnije koriste u parnim banjama (saunama). To je tinktura eukaliptusa (kupljena u apoteci). Drevni deo eukaliptusa ne truli, u njemu se nikada ne pojavljuju insekti i kukci-oštra i, tvrđi je od hrasta i crnog orahovog drveta. Aroma eukaliptusa pomaže kod hipertenzije.

*Nana (Mentha piperita)* je svojevrstni šampion po aromi među mnogim aromatičnim travama. U Rusiji su od davnina

uvažavali nanu. Kada je oboljevala koža umivali su se čajem od nane. Žene su bile ubeđene da nema ništa bolje od umivanja lica čajem od nane. Koža je dobijala mlečniju, bore su nestajale. Korisno je pariti noge u toploj vodi u kojoj je odstožala nana, na taj način prolazi umor i splašnjavaju otoci.

Čajem od cvetova lipe leči su prehladu. Taj narodni lek izaziva jako znojenje i leči bolest. Materije, koje se nalaze u lipovom cvetu, sposobne su da stimulišu znojne žlezde. Cvet lipe obiluje jakim dezinfekcionim svojstvima.

*Majkina dušica (Thymus serpyllum)* je prekrasna medonosna biljka. Ta trava sa roze-svetlojubičastim cvetovima je jedna od najmirisnijih trava. Miris majkine dušice ne samo daje prijatan, nego je i koristan. Čajem od majkine dušice leči se kašalj, pomaže i kod oboljenja grla, ispira se grlo radi eliminisanja neprijatnog zadaha, pere glava da bi se oslobodili peruti, sa njim se pripremaju tople kašice od trave za lečenje isijasa (ishijasa), pripremaju tople aromatične kupke kod bolova u zglobovima.

Trava je bogata eteričnim uljima. Od nje pripremaju poznati preparat protiv kašlja - pertusin.

Za banju (saunu) dobra je i vranilova trava (*Origanum vulgare*), koja svojom bojom i mirisom podseća na majkinu dušicu.

U banji (sauni) je prijatan i miris kantariona (*Hypericum perforatum*). Njega od davnina nazivaju „travom protiv devedeset devet bolesti". Ova trava se koristi pri lečenju bolesti želuca i jetre, reumatizma u zglobovima i kostobolje. Stavljaju se obloge na povrede, ogrebotine i zagnojena mesta na telu.

Kantarion unosi u banjsku atmosferu mnoge fiziološki aktivne materije. Trava sadrži eterično ulje, karotin, vitamin C i drugo. Pored toga ima i dezinfekciona svojstva.

Za banju odgovara i podbel (*Tussilago farfara*). Drevni Graci su lečili čajem ove biljke bolesti grla i kašalj. Odvar od podbela uz dodatak koprive smatra se odličnim sredstvom koje sprečava opadanje kose i nastajanje peruti.

Od iekovitih biljaka za banju je dobra i kamilica (*Chamomilla recutita*) iz apoteke. Taj skromni cvet sa udesnim mirisom bogat je eteri nim uljima, vitaminom C i karotinom. Koristi se kao sredstvo protiv upala, za preznajavanje, a ima i antisepti ka svojstva. Njenim ajem ispira se grlo kod angine, stavljaju obloge kod infekcija na koži, ak se koristi i za le enje ekcema. ajem od kamilice pere se glava da bi se spre ıla poja-va peruti i da bi kosa dobila zlatastu boju, sjaj i meko u.

Za „banjski“ ekstrakt koriste se razli iti „kokteli“: mesa se kamilica, majkina dušica i podbel; ekstrakt od listova breze, kle-ke i lipe. U te „banjske koktele“ može se dodati i malo gorkog pelena (*Artemisia absinthium*) - trave sa oštrim mirisom, posebno ako je mlada. Korisno je dodati i žalfije (*Salvia officinalis*). Karakteristi an miris daje i liš e crne ribizle (*Ribes nigrum*) - ono ne samo daje mirišljivo, nego je i bogato askorbinskom kiselinom i eteri nim uljem.

Neki vole da se banjaju sa lubenicom (*Citrullus vulgaris*). Odse e se manje par e lubenice i iscedi sok u posudu sa vre-lom vodom - ne srne biti mnogo vode. Ta voda sipa se u pe . Od toga vazduh u banji miriše kao u bostaništu.

*Pripremanje odvara za banju (saunu).* U veliku emajliranu posudu sipati smesu razli itih trava i liš a, preliti vrelom vo-dom i staviti na vatru. im voda po ne da klju a vatru smanjiti na minimum. Posudu zatvoriti poklopcem i prekriti je platne-nom salvetom. Na taj na in trave se kuvaju na tihoj vatri, mo-rajaju se dosta dugo kuvati. Posle toga posudu skinuti sa vatre i ohladiti odvar, ne skidaju i poklopac. Dobijenu masu procediti kroz cediljku. Rastvor procediti kroz gazu i, radi boljeg uva-nja, naliti u flaše koje vrsto zatvoriti. Odvar uvati na tamnom i prohladnom mestu. Obi no se priprema koli ina odvara za 1,5 - 2 meseca, s obzirom na to da za svako prskanje na kame-nje treba 70-100 grama na posudu (lavor) vrelе vode.

Ve ina odvara (osim od eukaliptusa i nane) nemaju jak miris. Me utim oni zasi uju banju (saunu) biološki korisnim materijama i iste vazduh. Ljubitelji ja ih (oštrijih) mirisa si-paju u odvare i po pola aše piva ili doma eg kvasca za hleb,

ah ne slatkog ve kiselog. Da bi poja ali miris možete u odvar dodati i supenu kašiku tinkture eukaliptusa koja se može kupi-ti u apoteci.

Ako je kamenje u banjskoj pe i dovoljno vrelе, svetli se, to koncentraciju narodnih lekova u posudi sa vrelom vodom tre-ba smanjiti na 50-70 grama. Pripremljenu smesu treba sipati na gornju površinu kamenja. Tada e para biti dovoljno vlažna i odvar ne e sagoreti.

U po etku je potrebno na kamenje prskati samo vrelu vo-du. Kada se kamenje na trenutak ohladi dodaje se smesa vode i odvara. Zatim ponovo 2-3 porcije vrelе vode, pa smesa vode i biljnog odvara. Tada e kamenje potpuno ispuštati korisne mirise.

Pre no što po nete posipati vodu sa odvarom po kamenju, možete zasititi banju (saunu) korisnim mirisima. Radi toga je potrebno staviti na police sveže odse ene jelove grane ili u po-sudu sa lekovitim biljem pokvasiti brezovu metlicu i sa njom energi no mahati sa police tako da se aromati na vlaga rasprši na sve strane.

*Vrste metlica za parne banje (saune).* Metlice mogu biti od breze, hrasta, lipe, jove, jele, kleke, koprive i druge.

Biljke, od kojih prave metlice za banje, imaju jaka fitoncidi-na svojstva. Razlikuju se po tome kakvu energiju ima jedan ili drugi fitoncidi i kada gaje bolje koristiti.

*Brezova metlica* pri parenju izdvaja specifi ne materije ko-je uti u na širenje bronhija i dobro odstranjuju iz njih stvrdu-tu sluz. Temperatura sve topi, a materije koje isparavaju iz bre-zove metlice potiskuju ih vani. Zbog toga je brezova metlica veoma dobra kod le enja prehlada, astme i za bivše puša e.

Isparljive materije iz brezove metlice dobro smiruju боло-ve i sevanje u zglobovima i miši ima, koji nastaju usled velikih fizi kih naprezanja, iste kožu i poboljšavaju raspoloženje.

*Hrastova metlica* pri parenju izdvaja taninske materije koje imaju osobinu da uti u na skupljanje, stezanje i elasti nost. Za-to se i preporu uje gojaznim ljudima. Upotreba hrastove metli-

ce uti e na smanjenje masnih naslaga u organizmu, ini kožu elasti nom, mle nom, leci kožne upale (steže i suši ih). Opori miris hrastove metlice uti e na smanjenje arterijske aktivnosti, zbog ega se preporu uje hipertoni arima. Oporo svojstvo mi-risa hrastovi ne, takode, smiruje nervnu napetost.

## VODENE TERAPIJE

Hipokrat je ovako pisao o vodi: „Da bi se izle ili i bili zdravi potrebno je crpiti životnu energiju koja se nalazi u pri-rodi. Zato je potrebno koristiti prirodne metode le enja, na primer le enje vodom. Voda može delovati na telo kvašenjem, hla enjem i zagrevanjem. Izaziva stimulaciju i reakciju, uti e mehani ki i hemijski. Može dati toplotu i' oduzeti je. Slana voda ini kožu toplom i suvom". Hipokrat je posebno cenio tople i vrele kupke. „Kupke pomažu pri le enju mnogih bole-sti, kada sve drugo prestane pomagati." Primenjivao ih je kao sredstvo za preznojavanje kod groznice, govorio je da su tople kupke dobre pri le enju oboljenja organa za disanje, organa za varenje hrane, da smiruju nervni sistem, eliminišu drhtavicu i gr eve, uspavljaju.

S. Knejjp je, na osnovu 30-godišnjeg iskustva le enja vo-dom, govorio na koji na in voda pomaže pri le enju.

Voda ima tri osnovna svojstva: rastvara, odstranjuje (pola-ko spira) i dovoljno ja a. Svaka primena vode pri le enju ima za cilj eliminisanje uzroka bolesti.

Zahvaljuju i tome mogu e je:

- rastvoriti u krvi bolešljive (slabe) materije,
- odstraniti rastvoreno,
- ponovo uspostaviti pravilan krvotok posle takvog iš e-nja,
- na kraju, oja ati oslabljeni organizam, to jest osposobiti ga za nove aktivnosti.

**Osnovni na ini dejstva vodenih terapija na ove ji orga-nizam** su slede i:

1. *Dorazvojni*. Ovo je jedan od osnovnih na ina dejstva vode na ove ji organizam sa višestrukim uticajem, koji nas približava embrionalnom stadijumu razvoja sa svim njegovim prednostima.

2. *Rastvaraju i i odstranjuju i*. Vodene terapije omogu a-vaju da se rastvaraju i odstranjuju iz organizma razne štetne naslage.

3. *Normalizacija krvotoka*. Primena toplih i hladnih vode-nih terapija omogu ava aktiviranje unutrašnje i spoljne cirku-lacije krvi, što dovodi do normalizacije krvotoka.

4. *Zagrevanje i vlaženje*. Vodene terapije pogoduju zagre-vanju organizma i zasi enju vodom. Ovo je posebno korisno u starosti i za osobe sa konstitucijom „Vetar".

5. *Energetski istimuli'su i*. Zahvaljuju i dejstvu na kožu, do-bijamo jak stimulišu i efekat na nervni sistem.

6. *Lekoviti*. U toku primene vodenih terapija dolazi do ap-sorpcije vode i zajedno sa njom rastvorenih materija, što izazi-va posebne reakcije u organizmu, u zavisnosti od osobina apsor-bovanih materija.

### *Dorazvojni na in dejstva.*

ove ji organizam po inje svoje razvijanje u vodenoj sre-dini. Prema mnogim pokazateljima ona je najpogodnija za to. Pokazalo se da se dete, ako ga posle ro enja eš e držimo u vodenoj sredini (kadi sa vodom), daleko brže razvija u odnosu na svoje „kopnene" vršnjake.

Pri kontaktu sa vodom aktiviraju se mnogi važni mehani-zmi razvoja:

1. Koža koja je stalno vlažna (mokra) veže za sebe slobod-ne elektrone, kojih u vodi ima mnogo više nego u vazduhu.

2. Plivanje i ronjenje u vodi sa prekidima u disanju dovodi do skupljanja i zadržavanja ugljen-dioksida u organizmu. Kao

rezultat, ova dva navedena mehanizma produžavaju jako da stimulišu biosintezu.

3. Smanjivanje mase tela u vodi omogući detetu da se daleko bolje i slobodnije kreće, što se pozitivno odražava na njegov opšti razvoj. Značajno se olakšava cirkulacija krvi, koja donosi hranljive materije u različite delove tela.

4. Kako su utvrdili naučnici, svako dete od momenta rođenja pa do približno pola godine, sposobno je da se samo održava na vodi, bez pomoći sa strane. Ako ovu genetsku sposobnost produži vežbati, ona se ne gasi i dete počinje ranije da pliva nego da hoda. Tu je važno ne gubiti vreme.

*Rastvaraju i i odstranjuju i na in dejstva vodenih terapija.* Bilo kakve stvrdnute materije u ovoj našem organizmu ukazuju na preostljivost životnog principa „Vetar“, koji izaziva u organizmu suvo i hladnoću, to jest stvara uslove koji podstiču stvaranje tvrdih materija. Skupljanje, zgušnjavanje, kristalizacija - to su Jang-procesi. Zato da bi sprečili ili skupili materije i zgušnjavanje potreban je suprotan proces - Jin. Prema tome, kao protivtežu suvo i hladno (ili toplote i suvo) u organizmu treba uneti vlagu i toplotu. Tople i vrele terapije, vezane za vodu, upravo su najpogodnije za to.

Da bi se odstranile rastvorene štetne materije potrebno je proširiti (krvne i limfne) pore na koži. To podstiče Jin proces - širenje i usmeravanje iz sredine prema vani. Pošto je voda idealan upijač, transporter i odstranjivač toplote, ona može podsticati Jang-proces.

Ako u vrelu vodu stavimo lako isparijiva sredstva, koja još više povećavaju propustljivost tela, tada se efekat takvog jedinjenja višestruko povećava. Zbog toga se u vodu sipaju ekstrakti, koji sadrže isparljive arome materije.

Upotreba parne banje (saune) je najefikasnija terapija za rastvaranje štetnih materija u organizmu. Pored postizanja dobre zagrejanosti organizma, otvaraju se pore na koži, omogućavaju i obilno znojenje i odstranjivanje rastvorenih materija kroz kožu.

Tople i vrele kupke deluju slabije. Ali ukoliko se koriste uz upotrebu isparljivih materija, to jest odvara trava i drugih sredstava, efekat se povećava. Pošto kod kupki odstranjivanje štetnih materija preko kože nije tako izraženo kao u parnoj banji (sauni), glavno odstranjivanje biće preko bubrega. Zato ukoliko imate slabe bubrege - idite u parnu banju (saunu) tj. parite se, a ukoliko vam je bolesna koža - koristite kupke.

Kontrastne terapije, to jest kombinovanje toplote i hladnoće, usmeravaju i cirkulisanje krvi prema koži, a u dubinu organizma, pogoduju odstranjivanju svega što nije potrebno.

Evo kako Knežić savetuje da se koriste kupke:

Uite u kadu kada je ona napunjena toplom vodom (do 28°C) toliko da vam prekrije celo telo. U kadi ostanite 25-40 minuta. Zatim brzo preite u drugu kadu sa hladnom vodom i zagnjurite se u vodu do glave; ukoliko nemate kadu onda pospite telo hladnom vodom, po mogućnosti brzo - u toku jednog minuta. Ne brišite se, obucite se i krećite se oko pola sata po sobi ili na vazduhu, dok se telo potpuno ne osuši i zagreje.

H> Kadu napunite vodom da ona prekrije celo telo, temperatura vode u kadi je od 32 do 34°C. Uite u nju tri puta, tako i u hladnu vodu tri puta.

Ovo je takozvana kupka sa trojnom smenom:

10 minuta u toploj vodi - 1 minut u hladnoj,

10 minuta u toploj vodi - 1 minut u hladnoj,

10 minuta u toploj vodi - 1 minut u hladnoj.

Terapija se uvek mora završiti sa hladnom vodom.

Zdravi, jaki ljudi polako sedaju u kadu sa hladnom vodom dok im voda ne bude do vrata. Osetljivi ljudi ulaze u kadu brzo, umivaju grudi i leđa, bez potpunog potapanja u vodu. Umivanje celog tela može potpuno da zameni hladnu kupku

kod ljudi koji se boje hladno e. Nikada ne treba kvasiti glavu. Ako se glava slu ajno pokvasi mora se odmah izbrisati.

Ne brišu i se, brzo se obucite i u toku slede ih 30 minuta hodajte dok se ne zagrejte.

**Primedbe:** Nikad ne preporu ujem samo tople kupke bez hladnih ili umivanja hladnom vodom. Visoka temperatura, ukoliko dugo deluje, ne ja a nego slabi organizam; ona ne elici kožu i ini je osetljivijom na hladno u; ona ne štiti nego izlaže opasnosti. Topla voda otvara pore u koje prodire hladan vazduh, ije posledice e se brzo ispoljiti. Hladne kupke ili umivanje hladnom vodom koje se primenjuje posle toplih, spre avaju to (ja ne znam ni jedan na in primene tople vode iza koje ne sledi primena hladne vode); hladna voda ja a, snižava visoku temperaturu; ona osvežava, otklanja suvišnu toplotu i na kraju štiti, zatvara-ju i pore i ja aju i kožu.

I tu, kao i kod svih drugih toplih kupki, ja nikada ili veoma retko koristim samo toplu vodu, dodajem uvek odvar od raznih lekovitih trava.

Za bolje rastvaranje koristim odvar od slede ih biljaka: trinu od sena, jelove grane i ovsanu slamu.

**Kupka sa trinom od sena.** Kesu sa 1-1,5 kg suvog sena potopiti u posudu s vrelom vodom, zapremine 7-8 litara, i ostaviti da odstoji 20 minuta (savremeni fizioterapeuti savetuju da se kuva oko 1 sat). Zatim dobijeni odvar sipati u kadu sa toplom vodom. Voda dobija boju kafe, otvara pore i poja ava cirkulaciju krvi. Ove kupke veoma su pogodne za zagrevanje tela. Zdravi ljudi mogu ih koristiti u bilo koje vreme. Kupanje traje 10-15 minuta.

Ovakve kupke dobro je koristiti pri le enju reumatizma. Dobijeni odvar sipati u kadu i dodati vrele vode do polovine kade. Sedite u kadu i prekrijte je vodootpornim prekriva em,

tako da krajevi prekriva a vise sa krajeva kade 30-40 cm. Na sredini prekriva a treba napraviti pravougaoni otvor (35x35 cm ili malo više). U izrezani prostor (pravougaonik) zašijte tanku gumu, u ijoj sredini napravite okrugli izrez pre nika malo manjeg od obima vašeg vrata. U taj okrugli otvor lice koje se lc i mora da zavu e glavu, pri primeni ove kupke.

Trina od sena sadži mnogo eteri nog ulja, koje je veoma dobro sredstvo za le enje reumatizma. Ako se kada ne prekrije vodootpornim materijalom eteri no ulje e ispariti. Pod prekriva em eteri no ulje ulazi u telo bolesnika kroz otvorene pore.

Voda u kadi mora biti toliko vrela koliko možete da istrpiti. im se voda malo ohladi morate ponovo dodati vrelu vodu. Morate zapamtiti da samo seno nije pogodno za ovakve kupke, mora biti trina od sena. Posle kupke trinu od sena baciti. Najbolje je koristiti ove lekovite kupke uve e, pre spavanja.

Za le enje hroni nog miši nog reumatizma kupka se mora primenjivati 30-45 puta. Za le enje po etnog akutnog stadijuma reumatizma zglobova kupke se moraju primenjivati 40-60 puta. U nekim slu ajevima, kod bolesnika sa hroni nim reumatizmom zglobova, kupke sa trinom od sena moraju se primenjivati 100 i više puta.

Istovremeno sa kupkama od trine mogu se kombinovati i obloge sa njom. Ujutru i za vreme ru ka mogu se koristiti obloge, a kupke uve e, pre spavanja.

Tehnika le enja oblogama je jednostavna: u velikoj posudi prokuvajte trinu od sena (ne manje od pola sata kuvanja), stavite trinu na obolele delove tela i zamotajte debelim slojem flanelskih traka (zavoja) ili vunenom tkaninom. Posle dva sata skinite povez i bacite trinu. Kod težih slu ajeva reumatizma u zglobovima obloge od trine mogu da se koriste uve e, posle kupke, bolesnik treba da spava sa oblogama.

Dužina primene ovakvih kupki zavisi od stanja srca. Stoje ono zdravije, kupke mogu biti duže - od 20 minuta do 1 sata. U veoma teškim i zapuštenim slu ajevima reumatizma, posebno u zglobovima, kupke se moraju koristiti svakodnevno, a kod manje teških slu ajeva - svaki drugi dan.

**Ekstrakt za kupke od borovih iglica.** Sakupite borove iglice ( etine), granice i šišarke, stavite ih u hladnu vodu i kuvajte pola sata, posle toga dobro zatvorite posudu i ostavite da odstoji 12 sati. Dobar ekstrakt ima sme u boju. Za punu kadu potreban je 1,5 kilogram ekstrakta, za polovinu 3/4 kilograma, za sedenje u kadi 1/4 kilograma.

Kupke sa ekstraktom od borovih iglica imaju neobično dejstvo na nervozne osobe i izvanredno jačaju srce i nerve. Zato ih sa velikim uspehom koriste pri lečenju bolesti srca, upala i drugih nervnih bolesti, nervne napregnutosti, nervne besanice, paralize i kostobolje, reumatizma, išijasa, otoka i zapaljenja zglobova, promrzlina udova, kožnih bolesti (gnojnih ireva), gojaznosti, katara disajnih puteva, astme i bolesti pluća.

Kupke sa ekstraktom od borovih iglica korisne su i za jačanje i okrepljenje bolesnika koji se oporavljaju posle teških bolesti. Ove kupke se mogu koristiti i za inhalaciju, ukoliko u kadu dodamo 20-30 kapi pravog ulja od borovih iglica. Pare, prezasi eteričnim uljem, pre svega deluju na sluzokožu disajnih organa.

**Kupke sa ovsanom slamom.** Uzeti oko 1 kilogram isitnjene ovsane slame, staviti je u malu vrećicu i kuvati u 7-8 litara vode, oko pola sata. Sipati u kadu i primeniti terapiju. Ova kupka jača organizam i korisna je kod lečenja oboljenja bubrega, mokraćne bešike i reumatskih oboljenja.

**Kora hrasta.** Koru hrasta osušiti, isitniti i potopiti, na nekoliko sati, u hladnu vodu, posle toga je kuvati u ključaloj vodi oko pola sata. Odvar procediti i sipati u vodu za kupku. Za punu kadu potreban je 1 kilogram kore, za pola kade - pola kilograma kore, za sedenje u kupku - 250 grama.

Kupke od hrastove kore, obzirom da sadrže taninsku kiselinu, smanjuju temperaturu, pomažu kod zaceljivanja rana. Primenjuju se za lečenje povreda na koži nastalih usled promrzlina i proširenih vena.

**Kamilica.** Cvetove kamilice preliter hladnom vodom i kuvati u dobro poklopljenoj posudi 10 minuta (za punu kadu - pola kilograma, za pola kade - 250 grama, za sedenje u kupku - 150 grama i za kupku nogu - 100 grama).

Zahvaljujući eteričnom ulju koje se nalazi u kamilici ove kupke imaju lekovito dejstvo na spoljašnje i unutrašnje upale, zbog toga se sa velikim uspehom koriste pri lečenju kataralnih stanja, kožnih bolesti, rana i gnojnih ireva. Kupke od kamilice smiruju i otklanjaju grčeve, ponekad ih koriste kod preterane razdražljivosti.

**Valerijana.** Kupke sa odvarom valerijane služe za smirenje srca, lečenje spazma nervnog sistema; one smanjuju osetljivost kičmene moždine i posebno se preporučuju pri lečenju nesaničnosti, bolesti srca i nerava izazvanih nervozom, pri spazmatičnom stanju srca, grkljana, nerava, želuca, grčeva u stomaku, astme i nadimanja. Ovakve kupke smanjuju i regulišu broj otkucaja srca i smanjuju krvni pritisak. Za punu kadu potrebno je pola kilograma valerijane.

**Cvet lavande.** Kupke sa cvetom lavande, zahvaljujući aromatičnom mirisu i blagim nadražajima koje kupke od lavande imaju na kožu, imaju veliki značaj u lečenju ne samo bolesti srca i nerava, nego i lečenju reumatizma, kostobolje, paralize, uganu, ukleštenja i povreda tetiva, otoka (tumora) i zadebljanja (stvrđnuća). Ove kupke oživljavaju i stimulišu nerve kože i glavne krvne sudove. Za punu kadu potreban vam je kilogram lavandinog cveta.

**Orahovo lišće.** Uzeti sveže ili osušene listove oraha, potopiti ih u hladnu vodu i kuvati 45 minuta u dobro pokrivenoj posudi. Za punu kadu potreban vam je 1 kilogram lišća, za pola kade - pola kilograma, a za sedenje u kupku - 250 grama.

Ove kupke se primenjuju uglavnom u domaćoj medicini za lečenje dijareje i bolesti limfnih žlezda.



**Mekinje.** Za celu kadu potreban je 1,5 kilogram, za pola kade 750 grama i za sede e kupke 250 grama mekinja. Staviti mekinje u hladnu vodu (bolje je staviti ih u vreću i potom potopiti u vodu) i kuvati veoma kratko. Koriste se za lečenje upala, svraba i osipi, za lečenje opekotina, rana i kod preterane osetljivosti kože.

**So.** Za punu kadu potrebna su 2 kilograma soli. So se jednostavno sipa u vodu da se rastvori. Ovakve kupke nadražuju kožu, pospešuju izdvajanje vode kroz kožu, mokra e i drugih nepotrebni materija. Slane kupke poboljšavaju dotok krvi u kožu, povoljno uti u na razmenu materija i lečenje reumatskih bolesti.

**Kombinovane kupke.** Kombinovanim kupkama nazivaju se kupke kod kojih se kombinuju i mešaju odvari nekoliko biljaka. Na primer odvar od trine sena i ovsane slame. Obe biljke treba kuvati zajedno.

Na isti na in pripremaju se odvari od nane, kamilice, lipe i drugih biljaka.

Radi rastvaranja štetnih materija nataloženih u organizmu koristiti opšte vodene terapije - parnu banju (saunu) i kupke. Radi delovanja na pojedina ne delove tela koristiti lokalne vodene terapije: ograničeno dejstvo parom, polukupke i drugo.

**Topla sede a kupka.** Ova kupka veoma dobro zagreva organe male karlice i stomaka, pomaže pri lečenju raznih bolesti na tom delu tela. Imaju i u vidu da se ovde skupljaju štetne materije (sadržaj debelog creva), treba ih odstraniti redovnim putem. Zato se radi povećanja efikasnosti koriste odvari od poljskog rastavi a (*Equisetum arvense*), ovsane slame, trine od sena i mnogi drugi. Odvari se pripremaju kao i za druge kupke, samo u manjim količinama. Trajanje kupke je 15 minuta. Primenjuju se 2-3 puta sedmično.

**Rastavi za kupke.** Preliti ga hladnom vodom, kuvati oko pola sata i dodati u vodu za kupku. Za punu kadu uzima se 3/4 kilograma, za pola kade 3/8 kilograma, a za sede u kupku -1/4 kilograma.

Kupke od rastavi a sadrže silicijum i koriste se kod spazmatičnih stanja bubrega i mokra ne bešike i kod katara i drugih slabosti mokra ne bešike. Odvar od rastavi a pre svega deluje na slabo zalečene rane (na ranu staviti nakvašenu salvetu).

**Polukupka od ovsane slame** - odlično je sredstvo protiv kostobolje (bolesti „Vetra“) bilo koje vrste.

**Polukupke od trine** - deluju nešto slabije od prethodnih, ali su veoma dobre za cirkulaciju krvi, slabosti želuca, zatvora i gasova.

**Tople kupke za noge.** Postoji nekoliko varijanti:

**Hf** u toplu vodu (25-26°C) staviti pregršt soli (u ovo se mogu dodati dve šake drvenog pepela u svojstvu apsorbenta) i dobro promešati. Trajanje kupke od 10 do 15 minuta. So rastvorena u vodi iritira kožu toplom i suvom. To podstiče pojavu toplote u telu.

\*> kupka od slame za noge (stabljike, lišće, seme). Preliti ključalom vodom tri do pet šaka trine od sena, posudu zatvoriti i ostaviti da se ohladi do 25-26°C.

Ove kupke su dobre za sprečavanje znojenja nogu, kod tečenja otvorenih rana, otoka (tumora), kostobolje, hrskavičavih vorova, gnojnih mesta između prsta, povreda od tesne obuće i drugo. Evo šta o ovakvim kupkama za noge misli Knežević: „Uopšte mogu reći da ovakve kupke veoma dobro pomažu, ako su nožni sokovi bolesni i skloni razlaganju. Jedan gospodin je imao silne probleme sa kostoboljom. Vrištao je od bolova. Ova kupka za noge sa umotavanjem nogu u laneno platno, nakvašeno u odvaru od trine sena izlečilo ga za jedan sat od užasnih patnji“.

**Hf** kupka za noge od ovsane slame. Ovsanu slamu kuvati oko pola sata, ohladiti do 25-26°C, primenjivati kupku za noge 20-30 minuta.

Opet ćemo se obratiti Knejjpu: „Na osnovu iskustva mogu reći da ovim kupkama nema ravnih kada se radi o smekšavanju bilo kakvih zadebljanja na nogama. Veoma dobro pomažu kod reumatizma zglobova, kostobolje, žuljeva, urastanja i gnojenja noktiju i drugo. Tim kupkama se leće čak otvorene i gnojne rane na nogama, kao i povrede izazvane preteranim znojenjem nogu.

Jedan gospodin isekao je sebi žuljeve. Obrazovana zlo udna upala navodila je na zaključak da se radi o sepsi. Tri ovsane kupke na dan i umotavanje nogu u tkaninu nakvašenu u tom odvaru u izljevima su ga za 4 dana.

Da biste pojačali dejstvo, kupke za noge od ovsane slame i trine primenjujte trokrotno: 10 minuta toplo dejstvo, 1 minut hladno dejstvo itd. Završite kupku ispiranjem nogu u hladnoj ili prohladnoj vodi.

**Kupke sa dodatkom slane iced (Brassica juncea, B. alba).** Suva slana ica (gorušica) dodaje se samo u pojedinim slučajevima u kupke za ruke i noge (mora se koristiti samo sveža). Uzeti 2-3 pregršta gorušice, preliti vrelom vodom (50°C), dobro izmešati da ne bude grudvica i dodati u vodu za kupanje. Gorki eteri i ulje koje se pri tome izdvajaju, izazivaju i nadražuju kožu nego bilo koje drugo sredstvo koje se dodaje kupkama. Primena ovakve kupke ograničava se na 5-10 minuta. Zatim se telo ispira toplom vodom. Slana ica se ni u jednom slučaju ne sme kuvati inače će izgubiti svoju snagu i dejstvo.

Sada nam je poznat princip kako vodene terapije rastvaraju i možemo preći na mehanizam odstranjivanja. Mehanizam odstranjivanja sastoji se u tome što različite obloge i umotavanja deluju na organizam znatno duže, nego navedene terapije koje rastvaraju (1-2 i više sati) i koriste se višestruko. Pri tome se javlja efekat „ispiravanja“ svega štetnog iz organizma. Taj efekat je zasnovan na zakonu Osmoze — vodu apsorbuje telo, a mokra tkanina štetne materije, otrove i drugo. To se ponavlja sve dotle dok se koncentracija štetnih materija u tkanini i organizmu ne izjednači. Za to je obično potrebno 1-2 sata. Posle izvesnog vremena može se primeniti novo umotavanje radi od-

stranjivanja štetnih materija iz organizma. Tkanina za obloge se posle ovoga mora obavezno oprati — ona je zasićena otrovima i u nekim slučajevima odvratno zaudara.

Postoje opšte i lokalne terapije. U opšte terapije spadaju: nisko umotavanje, kratko umotavanje i mokre košulje (potkošulje). U lokalne terapije spadaju obloge. Sve ove terapije mogu se i moraju primenjivati sa odvarima navedenih trava.

Pre nego što prećemo na opisivanje umotavanja, moramo utvrditi kako ih je najbolje primenjivati, kao tople ili hladne.

**Toplo umotavanje** — po zakonu „Jin-Jang“ deluje na spoljašnje slojeve tela (kožu) što se i potvrđuje zakonom suprotnosti i hemodinamike.

**Hladno umotavanje** — eljuje suprotno — na unutrašnje organe. Ove osobenosti je potrebno iskoristiti za odstranjivanje štetnih materija iz organizma (iz unutrašnjih organa) ili spolja (sa kožnog omotača).

Pored ovoga potrebno je znati i uticaj zakona „Jin-Jang“: Jin rađa Jang i obratno — Jang rađa Jin; prekomerni Jin prelazi u Jang i obratno. Drugim rečima, hladna pasivna umotavanja Jin u organizmu će izazivati svoju suprotnost — toplom, kretanje, to jest Jang. Topla umotavanja — vrela, aktivna — Jang izazvaju u organizmu svoju suprotnost — slabost i smanjenje temperature, to jest Jin.

Otuda proističe i jedna od glavnih preporuka vodenih terapija: kupanje toplom vodom završi kratkim kupanjem hladnom vodom. Ova tvrdnja je proverena u praksi. Evo šta o tome kaže S. Knejjp: „Topla voda iscrpljuje i slabi organizam, hladno kupanje posle toga jača, elici i omogućava zdrav razvoj tela“.

**Nisko (donje) umotavanje** označava se kao glavni način pri lečenju bolesti nogu i stomaka. Umotavanje počinje od leđa (ispod mišići). Glava, vrat, ramena i ruke su slobodni i moraju biti pokriveni nekim toplim, da ne prolazi vazduh spolja.

Na aršav, prostro na madracu, po dužini staviti široko vunenno obe. Laneno ili kudeljno platno za uvijanje mora biti veliko, da bi se moglo 2-3 puta omotati oko tela i nogu. Presa-

viti ga na dvoje, nakvasiti i ocediti da ne kapla voda sa njega i staviti u vidu pravougaonika na prostrto vuneno ebe. Le i na tu tkaninu i omotati se oko celog tela. Zatim se vrsto umotati u vuneno ebe radi izbegavanja pristupa vazduha i prekriti se perinom.

Posebnu pažnju obratite na umotavanje u vuneno ebe radi izbegavanja pristupa vazduha i prekrivanje perinom. Suština je u tome što se u organizmu usled hladnog umotavanja javlja toplota i kretanje (aktiviraju se procesi razmene) - štetne materije se apsorbuju u mokru lanenu tkaninu. Ukoliko nema kontakta kože sa tkaninom do ovog procesa ne e do i. Pored toga koža mora ostati topla i vlažna da bi lakše izdvajala štetne materije i skupljala u telu toplotu. Vuneno ebe omogu ava da se zadrži toplota i zagrevanje tela, a perina još više pove ava toplotni efekat.

U tako zatvorenom vlažnom i toplom prostoru, kao u utrobi majke, odvijaju se posebni procesi, koji iste i lece organizmu. Pojava znoja ukazuje na proces iš enja i javlja se kao kriterijum efikasnosti ove terapije. Ukoliko nema znoja ili ga je jako malo, zna i daje proces iš enja loš.

Trajanje ove terapije je 1-2 sata.

Ovo umotavanje ima dejstvo zagrevanja, rastvaranja i odstranjivanja štetnih materija pretežno iz organa u trbušnoj dupli'-

Preporu uje se u vodu dodati odvare od trine sena, šaše, jelovih grana i ovsane slame. Šaša zamcnjuje trinu od sena i poljski rastavi i veoma je korisna pri otežanom mokrenju i kao dopunsko sredstvo za rastvaranje kamenca u bubrezima. Odvar od ovsane slame ispoljava odli no dejstvo kod kostonbolje, kamenja i peska u bubrezima; jelove grane odstranjuju nagomilane gasove u stomaku.


**Kratko umotavanje.** Može se primenjivati samostalno. Pove ava koli inu toplote u organizmu i snižava visoke temperature. To umotavanje po inje od pazuha i seže gotovo do kolena. Komad lanenog platna saviti 4-6 puta, potopiti ga u vodu,

dobro iscediti i vrsto umotati oko tela. Pristup vazduha spremiti vunanim ebetom, a neophodna toplota postiže se pokrivanjem perinom. U zavisnosti od zdravstvenog stanja koristiti zagrejanu ili hladnu vodu. Trajanje umotavanja je 1-2 sata.

Ovakvo umotavanje je veoma dobro koristiti jedanput nedeljno s ciljem preventivnog elovanja i zaštite od mnogih bolesti. Ono isti bubrege, jetru, stomak, odstranjuje nagomilane gasove, bolesne sokove i suvišne te nosti. Kratko umotavanje potpuno eliminiše bolesti srca i želuca, koji nastaju usled pritiska gasova i prestaju sa izbacivanjem gasova. Možete ak i spavati tako umotani, pri emu e san biti miran. Ovaj na in potpuno odgovara starijim ljudima iji je organizam dehidrirao.

**Mokra košulja.** Obi nu no nu lanenu **košulju**, koja je duga ki do peta, nakvasiti u vodi, iscediti i obu i. Le i u krevet, pokriti se vunanim ebetom i prekriti perinom. Ukoliko se ovek ne prekrije perinom, teško da e posti i potrebnu temperaturu. Jedno vuneno ebe je malo. Nepoštovanje ovoga pravila dovodi do neefikasnosti svili navedenih terapija, povezanih sa umotavanjima. Trajanje terapije je 1-2 sata. Možete spavati u toj košulji.

Dejstvo mokre košulje ogleda se u otvaranju pora i izbacivanju bolesnih te nosti (sli no flasteru), opušanju (vlaga opušta), ravnomernoj raspodeli toplote i poboljšanju opšteg stanja organizma. Da bi lekoviti efekat bio još ve i, košulju možete nakvasiti u vodi sa sir etom ili solju.

 **Upozorenje:** sve terapije, povezane sa hladnom vodom ili umotavanjima, neophodno je primenjivati posle prethodnog zagrevanja tela.

Na sli an na in primenjuju se i obloge: staviti oblogu koja je nakvašena u vodi i prekriti je vunenom maramom. Ukoliko se obloge stavljaju na itavo telo (trup), preko njih staviti i perinu.

## VODENE TERAPIJE KOJE NORMALIZUJU KRVOTOK

Sve navedene terapije manje ili više normalizuju cirkulaciju krvi (krvotok). One su proste i dostupne svima. Ali ukoliko imate vremena i želje možete primeniti terpentinsku kupku prema preporuci Zalmanova. Pored normalizacije kapilarskog krvotoka, korisne su i kod hroni nih oboljenja ki menog stuba i ekstremiteta, koje se manifestuju sa izraženim bolovima. To nije ništa drugo do narušavanje životnog principa „Vetar“.

Za terpentinske kupke se koriste dve vrste emulzija: bela i žuta. Terpentini se dobiju iz jelove smole. On ima rastvarajuća, stimulišuća i dezinfekciona svojstva. Kao sredstvo za lečenje koristili su ga drevni Egipćani, Grci i Rimljani. Tkanina, u koju su bili umotani egipatski faraoni koji su ležali u grobnicama po 4 000 godina, bila je presvučena smolom. Kako su utvrdili savremeni istraživači i ta obloga od smole nije ni danas izgubila svojstvo da uništava mikrobe. Eto zbog čega koriste vrele terapije sa borovim iglicama (etinama), jer one sadrže terpenin.

Pošto se terpenin odlično rastvara, lako se apsorbuje kroz kožu i deluje na nervne završetke. Postoje dve vrste terpentinskih kupki - sa belom i žutom emulzijom. Opšta karakteristika ovih kupki je da deluju na poboljšanje kapilarnog i limfnog toka, povećavaju životne energije svake posebne ćelije i organizma u celini. Kupke sa belom terpentinskom emulzijom prevashodno stimulišu kapilare, sa žutom poboljšavaju razmenu materija u organizmu, poboljšavaju rastvaranje nataloženih soli u zglobovima, tetivama i na zidovima krvnih sudova.

*Sastav bele emulzije.* Rastvoriti 3 grama salicilne kiseline u 250 grama ključale vode. Sipati sitno nastrugani deo sapuna (20 grama). Sve to mešati staklenim štapićem zagrevajući u posudi na tihoj vatri. Dodati 250 grama terpentina od izdanaka (mladica) visokog kvaliteta i, neprekidno mešajući, nasuti u flašu sa velikim grlom i dobro zatvoriti.

Sema seansi: prva - 25 grama emulzije nasuti u kadu sa vodom temperature 37°C; druga - 30 grama i 37,5°C; treća -

- 35 grama i 38°C; četvrta - 35 grama i 38,5°C; peta - 40 grama i 39°C; šesta - 45 grama i 39°C; sedma - 50 grama i 39°C; osma - 55 grama i 39°C; deveta - 60 grama i 39°C; deseta - 65 grama i 39°C; jedanaesta - 70 grama i 39°C; dvanaesta - 75 grama i 39°C.

Emulziju pre sipanja u kadu promućkati. Vreme prve seanse je 12 minuta, sve ostale po 15 minuta. Kupke primenjivati dva puta nedeljno.

*Sastav žute emulzije.* 300 grama ricinusovog ulja sipati u emajliranu posudu (šerpu, lonac) zapremine 2-3 litra, istu posudu staviti u drugu - veću u posudu sa vodom (kuvanje na pari). Kada voda u većoj posudi proključa sipati u emajliranu posudu 40 grama natrijeve lužine (nagrizajuću i natrijum), rastvorene u pola litra vode. Staklenim štapićem mešati dok se ne dobije gusti masala koja liči na retku kašu. Zatim sipati u istu posudu 225 grama oleinske kiseline i neprekidno mešati 30 minuta dok se ne dobije tečna providna masala žute boje. Skinuti posudu sa vatre i u masu dodati 750 grama terpentina od izdanaka visokog kvaliteta. Razliti emulziju u flašu i dobro zatvoriti epovim od plute.

Pri primeni terapije u kadu sa vrelom vodom sipati emulziju. Šema seansi je sledeća: prva - 40 grama emulzije, temperatura vode u kadi je 38°C; druga - 45 grama i 38°C; treća - 50 grama i 38,5°C; četvrta - 55 grama i 38,5°C; peta - 60 grama i 39°C. Sledeće kupke pripremaju se na isti način kao za petu seansu. Vreme za prvu i drugu seansu je 12 minuta, a za 3, 4 i 5 - po 15 minuta. Mora se uraditi ukupno 12 kupki. Seanse se primenjuju svakog drugog dana.

Ukoliko vam je koža veoma osetljiva, pre primene kupke polni organ i deo tela oko anusa namažite vazelinom. Vodom ne treba kvasiti deo tela oko srca jer ove terapije deluju na srce iritirajući ga. Ukoliko ste umorni morate se pola sata odmoriti pre primene terapije. U vodu treba ulaziti polako.

Kriterijum efikasnosti ovih terapija je osećaj peckanja na koži, pri završetku terapija ili posle njih, kojeg smenjuje osećaj pečenja. Trajanje reakcije je 30-45 minuta, ukoliko reakcija duže traje.

**Že Čaje** pri primeni sle e e kupke ne treba pove avati koli inu emulzije.

Mogu se primenjivati i terpcntinske kupke za noge sa 10 grama emulzije, a tako e kombinovati bele i žute kupke. To omogu ava bolje dejstvo na krvne sudove i ceo organizam.

Veoma je važno održavati dobni cirkulaciju krvi u glavi i o ima, imati iste maksilarne i eone sinuse. U njima se vremenom skuplja i zadržava sluz, koja izaziva mnoge bolesti, dovodi do prevremenog gubitka vida i pam enja. Mnogi ljudi, upravo zbog toga gube vid, nose nao are, a mogu ga povratiti ukoliko o iste mozak. Za tu svrhu dobre su jednostavne i efikasne vodene terapije.

**Kupke za glavu.** Ove kupke su dobre za održavanje krvnih sudova mozga u zdravom, elasti nom stanju, kao i za smekšavanje zastarele sluzi i njenog odstranjivanja. Kupka treba da bude kontrastna. U po etku glavu zagnjuriti u posudu sa toplom vodom 5-7 minuta, tako da deo glave sa kosom bude potpuno u vodi. Odmah posle toga glavu zagnjuriti u posudu sa prohladnom vodom na 15-30 sekundi. Tako ponoviti 2-3 puta. Posle ove terapije potrebno je dobro izbrisati glavu i kosu i ostati u toploj prostoriji bez promaje. Terapija se primenjuje 2-3 puta nedeljno dok se ne postignu odgovaraju i rezultati. Uo eno je da ovakva kupka ja a kosu.

**Kupke za o i.** Kombinuju se hladne i tople kupke. Ukoliko se primenjuje hladna kupka, lice se zaroni u hladnu vodu i otvore o i u trajanju 15 sekundi. Zatim podi i glavu i posle 15-30 sekundi ponovo zaroniti elo i o i u vodu. To se može ponavljati 4-5 puta.

Tople kupke za o i sa temperaturom vode od 24-26°C, posle koje sledi hladna voda ili jednostavno umivanje hladnom vodom. U toplu vodu možete dodati odvar od raznih trava.

Hladna voda ja a i osvežava vidni aparat i spolja i iznutra. Toplu kupku koristiti radi rastvaranju i izbucivanja gnoja iz e-onih i maksilarnih sinusa.

## ZAGREVAJU I I VLAŽNI EFEKAT VODENIH TERAPIJA

Sve navedene vodene terapije podsti u vlaženje i zagrevanju ljudskog organizma.

### Kako kvašenje i toplota deluju na kožu?

Koža je najve i i najvažniji ljudski organ. Njena površina je oko 1,5 kvadratnih metara, a težina - oko 20% od opšte težine ove jeg tela. Ona izvršava nekoliko životno važnih funkcija:

1. *Ogra uju a.* Koža je „navlaka" u kojoj se nalazi naš organizam.
2. *Termoregulaciona.* Organizam se štiti od pregrevanja zahvaljuju i vodi koja isparava kroz pore kože. Sužavanje krvnih sudova kože i zatvaranje pora omogu ava zadržavanje toplote unutar organizma.
3. *Povezuju a.* Imaju i u vidu da se koža, nervi i mozak razvijaju iz jednog istog embrionalnog lista a, oni su me u-sobno povezani i u odraslom organizmu. Koža, kako tvrdi A.S. Zalmanov nije pasivni pokriva , odre en da samo štiti naše telo. To nije pregrada izme u oveka i sveta, nego veza izme u našeg organizma i spoljašnje sredine. Spoljašnja sredina neprekidno deluje na nas, a koža - kao svojevrnsni periferni mozak, prima te na ražaje i predaje ih dalje u mozak glave, u kojem se formira komanda unutrašnjim organima da se maksimalno prilagode uticajima spoljašnje sredine.
4. *Zaštitna.* Koža ima antibakteriolška svojstva. Ona sadrži lizocim koji uništava mnoge bakterije.

Prema prora unu ameri kog bakteriologa Teodora Ro- zberija, na površini ove jeg tela intenzivno deluje 15 triliona

mikroba. Samo ista, zdrava, vlažna i elastična koža može se uspešno suprotstaviti pritisku tako širokih razmera. Ako je ona ista, njene baktericidne funkcije se povećavaju. Ako nije, postaje gnezdo zaraze i kroz nju dolazi do zaraze. Prema najnovijim istraživanjima naučnika, koža na aktivnom načinu estvuje u stvaranju imuniteta.

5. *Energetska funkcija kože.* Ona je dostavlja slobodnih elektrona akupunkturnom sistemu.
6. *Disajna funkcija kože.* Koža diše i na taj način pomaže plućima. Ukoliko ovek uspe da na potrebnom nivou uspostavi disanje preko kože može da umire. Na primer, P. Ivanov, koristeći disanje preko kože, mogao je dugo vremena da ostane pod vodom.
7. *Funkcija izliva.* Kroz pore kože izliva se masa materija štetnih za organizam. Potpuno kožno izlivanje značajno olakšava funkciju bubrega i drugih organa za izlivanje, produžavajući im životni vek.

Kroz lojne žlezde izliva se posebna emulzija, zahvaljujući kojoj se koža štiti od isušivanja, postaje elastična, vrsta i blistava. Ali ukoliko se ona ne očisćuje, isprlja se i sopstvenim izlivanjima i potpuno prestaje da obavlja navedene funkcije. Od ovoga strada ceo organizam.

Vi znate da u normalnim uslovima naša koža u toku dana izgubi oko 500 grama znoja. Ukoliko se ne operete dva dana, na koži će ostati deo štetnih i drugih materija izlivenih iz jednog litra znoja. Takva koža će prestati da potpuno obavlja svoje funkcije i na nju će se naseliti mikrobi. Zato se redovno 1-2 puta dnevno operite s ciljem održavanja iste i kože.

### **Kako zagrevanje utiče na ovoj organizam?**

Od tri životna principa samo jedan - „Žu“ - proizvodi toplotu u organizmu i sastoji se od primarnih elemenata „Vatre“ i „Vode“. Zato ga spoljašnja toplota, posebno vlažna parna

ja (sauna) stimuliše, a to znači i sve funkcije koje zavise od principa.

Navešemo najvažnije:

*Funkcija varenja hrane.* Lekari su utvrdili da banjske terapije smanjuju kiselost želudnog soka i zajedno s tim stimulišu apetit.

Banjska terapija blagotvorno deluje na dijabetičare. Dijabetes je bolest ne samo razmene materijave i varenja hrane. Banjska toplota stimuliše tu funkciju i dovodi do normalizacije zdravlja. Imaju u vidu da je koža kod dijabetičara bleđa, suva i da se peruta, moramo se pobrinuti za kožni omotač. I ovde toplota i vlaga povećavaju disanje preko kože, cirkulaciju krvi, a to pomaže u normalizaciji kože. Pošto banja poboljšava aktivnost bubrega, to na određeni način štiti od takvih kožnih oboljenja, koja prate dijabetes, kao što su potkožni iveri (furunkuli) i ekcemi. Normalno, koristiti takvo sredstvo kao što je banja, mogu samo dijabetičari kod kojih nije došlo do iscrpljenosti.

Postoji stara izreka: „Kožne bolesti se leče u crevima“. Svaka bolest kože je izbacivanje toksikog sadržaja izutra napolje, pokušaj organizma da se oslobodi od nataloženih štetnih materija u njemu. Prema tome, dijabetes i bolesti kože imaju opšti koren u potpunoj zagađenosti organizma, zagađenosti njegovih „životnih sokova“. Oslobodivši organizam od prljavštine rešimo se dijabetesa i izlečimo kožu.

*Imunološka funkcija.* Vešta koja povećuje anje temperature uništava ili otežava aktivnost mnogih uzroka bolesti. Prag temperaturne osetljivosti niza mikroorganizama koji izazivaju bolesti je niži od temperaturnog praga kojeg mogu da podnesu elije ljudskog organizma. Vešta koja povećuje anje temperature u organizmu pomaže da se unapred spale pa-

togeni mikrobi, dok još nisu naneli štetu. Pored toga, toplotu banje vrši sterilizaciju, u organizmu se poveća broj leukocita - koji gutaju mikrobe.

Prema podacima nema kihanja biohemijske, temeljno zagrevanje u sauni omogućava da se u organizmu aktivno produkuje interferon - materija, koja je sposobna da savlada pogubno dejstvo virusa gripu.

*Funkcija vida.* Banjska terapiju blagotvorno utiče i na oštrinu vida. Desetominutni boravak u banji izaziva povećanje osjetljivosti skoro za jednu trećinu.

*Umna funkcija.* Toplota stimuliše rad mozga, povećava kvalitet mnogih procesa. Shodno Ajurvedi, umna aktivnost i oštrina - je svojstvo funkcije „Žu i”. Sto je ona izraženija, to je i oštrina pametnija i snalažljivija. Na primer, Arhimed nije bez razloga otkrio svoj poznati zakon, kupuju i se u bunji. Mnogi istaknuti naučnici, kao na primer 1. Mechnikov, to su isticali.

*Zagrevaju i i ovlažavaju i efekat* vodenih terapija podstiče opuštanje mišića, tetiva i zglobova. Ako ovek pliva u toploj vodi, gde telo veoma malo teži, smanjuje se pritisak na sve zglobove, posebno kolena. Kombinacija opuštanja i smanjenja gravitacione sile dozvoljava, pri plivanju i drugim vodenim terapijama, da se kolena pršljenovi postavljaju na svoja „uobičajena” mesta, lako numeste zglobovi, izlaze i kontuzije i uganu.

*O na kolena zasićenja organizma toplotom i vlagom* veća je dostupnost. Ponovno otkriveno je to veoma korisno za starije ljude. U organizmu koji nema dovoljno vode teže se zglobovi i tetive, ovek se iskrivljuju i povijaju ku zemlji. Suva koža u organizam dostavlja malo slobodnih elektrona, što dovodi do smanjenja snage. Suva i tvrda koža slabo odstranjuje štetne materije. Taloženje štetnih materija izaziva razna oboljenja i povrede, svojstvene starijima.

Zaključite sami, evo osnovnih bolesti starosti: ateroskleroza - zagađuje krvnih sudova; arterijama hipertenzija - da bi intenzivirali kretanje krvi po suženim arterijama potrebno je povećati pritisak, a to dovodi do povećanja naprezanja (habanja) srca; glavni razlog za ishemijske bolesti srca i mozga je suženje otvora arterija; rak i dijabetes se javljaju zbog unutrašnjih nepravilnosti. Opadanje toplotnih karakteristika organizma utiče i na imunitet. Zbog toga su stariji ljudi podložni raznim infekcijama, gripama i drugo.

U drevnom medicinskom traktatu „Čžud-ši”, ne govori se bez razloga da je zagrevanje i vlaženje organizma, pomoću kupki i parnih terapija, korisno kod otežanog kretanja, iskrivljenosti i zategnutosti ekstremiteta, širenje otrova u mišićima.

## **ENERGETSKI I STIMULIŠU I EFEKAT VODENIH TERAPIJA**

Na šta se dobija energija pri primeni vodenih terapija? Glavni efekat hladnih, a još bolje - veoma hladnih polivanja celog organizma ogleda se u delovanju na plazmenno telo. Plazmenno telo je nešto veće od fizičkog i na celoj površini, i spolja i iznutra, ima istu temperaturu. Kada se brzo i naglo deluje veoma hladnom vodom, odjednom, na celu površinu kože, hladi se i plazma. Ona se povlači u organizam, a na njeno mesto dolazi topla plazma. Javlja se jako strujanje, koje odjednom pokriva ceo organizam, hiperpolarizuje membrane elija, što sa svoje strane izaziva aktiviranje genetičkog aparata rudijske anja bioloških procesa (na primer sintezu belun evinu). Drugim rečima aktivira se upravo to što dovodi do obnavljanja organizmu i povećanja njegove snage.

Dejstvo mora biti kratko, 2 do 3 sekunde i odjednom na celo telo. Sumo tu i ne najbolji način biti izražen taj udar - efekat. Dužina pravilno reulizovani ovu terapiju potvrdi i toplota, koja se pojavljuje odmah posle hladnoće i kada vam iz kože po ne da izlazi para.

Ovakav efekat možete osetiti ukoliko zaronite u vodu ili ukoliko stanete pod manji vodopad, kako to rade monasi ili ako pospete sebe kantom hladne vode. Cesto pitaju može li se ova terapija zameniti tuširanjem? Može ali efekat će biti slabiji. Stvar je u tome što voda mora delovati na kožu svojom masom, a ne kao pojedina na struju. Struje koje prolaze po koži od glave do nogu se zagrevaju, nema jednovremenog hlađenja do koga dolazi kada voda svojom masom deluje na telo, hlade i ga naglo i ravnomerno.

Treba znati sledeće: polivanje primenjivati samo po toplom telu, zato se prethodno zagrejte; posle polivanja uđite u toplu prostoriju i, ne brišući se, intenzivno se krećite dok se ne zagreje i koža ne osuši. Ukoliko to ne radite vremenom možete osetiti kako se telo „plašibve terapije, skuplja se, ne može da je primeni. Koža će postati suva, peruta će se, može se pojaviti bol u krstima i kukovima - znaci uticaja „Vetra“. Pri tom sve ovo će se pojaviti neprimetno, teško će biti utvrditi gde je bila greška, koja se sastoji u nepravilnom ponašanju do i posle ove terapije.

Mnogim ljudima hladna voda izgleda preterano hladna i oni je se plaše. Zapamtite, brzo i naglo dejstvo hladne vode ne hladi vaš organizam, nego izaziva „opekotinu“ kože - u tome je sva suština. Zagrejte se pre ove terapije, nemojte biti lenji. Tada će i „opekotina“ biti jače izražena i telo se neće plašiti. Na samom početku i pri hladnom vremenu možete primeniti obilazni manevar, koji izaziva ljubav prema ovoj terapiji i spašava vas od komplikacija. Uzmite dve kante vode: jednu sa hladnom a drugu sa toplom vodom. Prvo posipajte po sebi toplu vodu, a zatim hladnu. Efekat će biti prelep, a sama terapija prijatna i vi ćete je zavoleti kao šoljicu najbolje kafe. Ako je propustite osećaćete da niste u elementu. Nedostajaće vam ta svežina i snaga, koje vam ona poklanja.

Energetsko dejstvo hladne vode ispoljava na našu auru - najoliku elektronsku oblogu. Kada neko pliva ili roniti u vodi patogena energija, koja je „zalepljena“ uz telo ili parazitira na auri ostaje u vodi. Što je voda hladnija lakše se vrši to energetsko dejstvo hladne vode.

Patogena energija je silni Jin" (tanka, pokretna), a hladna voda je silni Jang" (inertna), zato se pri sjedinjavanju oni uzajamno neutralizuju. Rezultat toga je iščupanje organizma od uzroka bolesti, odnosno telo se hladi i samo. Najveći i uticaj na to ima brzo i naglo polivanje celog tela ledenom vodom (1-7°C). Preporuka je da se pri tome koristi metod kontrasta - kanta tople, a zatim ledene vode. Topla voda pomera patologiju (bolest) prema površinskom pokrivaču, a ledena je spirala. P. Ivanov je ovako govorio: „Vazduh izbacuje, voda pere, a zemlja prima“. Da bi se pojavio taj efekat morate se polivati vani. Izđite vani, podignite lice u vis, otvorite usta ali dišite kroz nos. Odmah možete osetiti kako on prolazi kroz donje i gornje nosne šupljine i kroz grlo u pluća. Lagano ga uvlađite u sebe dok ne uđete punim plućima. Zadržite vazduh u sebi, napregnite se i pospite vodu po sebi. Naprezanje izbacuje unutrašnju patologiju, voda je pere, a zemlja prima. Ovo primenjuju na prethodno zagrejano telo (izvođenjem fizičkih vežbi) uz korišćenje samo veoma hladne vode.

Posle toga, kada vaše telo preplavi hladni talas, stajate ete topli, obnovljeni, sa kožom koja se isparava. Ako ste dovoljno osedjivi, „videćete“ u vodi koja se slila sa vas nešto štetno, tamno, teško, nešto što savršeno nije potrebno vašem organizmu.

Efekat takvog hlađenja i iščupanja isticali su drevni mudraci i potkrepljen je u Bibliji frazom: „Idi i operi se u reci Jordan i telo tvoje će ozdraviti, a ti sam nećeš se osetiti“.

Navešćemo još jedan energetski efekat vode. Voda u otvorenim prirodnim bazenima apsorbuje u sebe kosmičke zrake. Posebno je značajna „zvezdana vodica“, to jest voda koja stoji do jutra. Ona je napunjena kosmičkim zracima i veoma je korisna. Sunce koje izlazi svojim zracima prekida taj tok, zato se morate kupati pre svanuća sa ciljem dobijanja kosmičke energije. Ko se kupao u to vreme zna kako takva voda osvežava i puni organizam.



## LEKOVITI EFEKAT VODENIH TERAPIJA

U vodi se nalaze rastvorene razne materije koje dospevaju u organizam kroz kožu i izazivaju koristan ili štetan efekat.

Topla voda širi pore, aktivira receptore akupunkturnih tačaka, što olakšava unošenje slobodnih elektrona u organizam. Povećano strujanje slobodnih elektrona u organizmu dovodi do povećanja efekta suviše tečnosti u akupunkturnim kanalima. Smanjenje pora kože i višak tečnosti su dva fiziološka mehanizma koji omogućavaju efikasnu dostavu raznovrsnih materija s površine kože u organizam. Prema tome, ukoliko je voda koja nas okružuje zasićena nekim materijama, one obavezno dospevaju u organizam. Taj efekat se ostvaruje banjskom terapijom. U datom slučaju materije dospevaju u organizam u homeopatskim dozama i ispoljavaju blagotvoran uticaj bez sporednih efekata. Ali to je samo jedan način dejstva rastvorenih materija na organizam.

Drugi momenat se ispoljava kao fenomen produženog dejstva, koji se ogleda u osnovnom dejstvu materije na biološki objekat (ovo je organizam). Energoinformaciona svojstva materije (lekova, hemijskih sredstava, bioloških tkiva i drugo) šire se u prostoru slično talasima. Ukoliko takvo zračenje dospe na neki drugi materijalni objekat (ovo je telo), deo izrađene energije se apsorbuje i objekat koji je apsorbovao tu energiju poprima karakteristike objekta zračenja. Mnogobrojni ogledi su pokazali da se takvo dejstvo najlakše ostvaruje kroz akupunkturne tačke (u toku 3 sekunde). Ukoliko je ta materija dospela u organizam, ona deluje znatno sporije, prema stepenu upijanja u krv.

Ta nauka zasnovana je na sledećim činjenicama:

1. Arndt-Sulcov zakon prema kome slabiji nadražaji izazivaju biološke pojave, jaki - usporavaju, a preterano jaki - parališu.
2. „Slično se leči sličnim“. Pri lečenju određenih bolesti treba koristiti male doze onih materija koje, kod zdravog osobe, u velikim količinama, izazivaju pojave slične simptomima

date bolesti. To je prva postavka homeopatije - „zakon sličnosti“.

3. Druga postavka je „patogeneza lekova“, to jest potrebno je ispitati dejstvo lekova ne u lekovitim, već u otrovnim dozama za zdrave ljude, da bi se utvrdili simptomi koje oni izazivaju.
4. Treća postavka homeopatije. Za lečenje se određuju minimalne količine tih sredstava koja u velikim dozama izazivaju simptome jedne ili druge bolesti. Zato se te materije višestruko razblažuju u 100, 1000, milion i više puta kako bi se dostigla minimalna doza.

Na osnovu ovih činjenica utemeljena je homeopatija S. Hanemana, pri višestrukome razblaživanju lekovitih materija dolazi do povećanja njihovih lekovitih svojstava. Takvo povećanje lekovitih svojstava, pri smanjenju doza, Haneman je nazvao „dinamizacijom“, „potenciranjem“ kao rezultat pojave ranije „skrivenih snaga“.

N. L. Lupinev, radeći na katedri refleksoterapije Centralnog instituta za usavršavanje lekara, u svojoj knjizi *Elektropunkturna dijagnostika, homeopatija i fenomen produženog dejstva* piše sledeće: „Razblaživanje lekova vodom ili mešanje sa neutralnim praškovima u odnosu 1:1 000, 1:1 000 000 i više nije dovelo do nestanka lekovitog svojstva. Šta više, ispostavilo se da povećanje stepena razblaženosti dejstvo leka postaje jače. Stvar je u tome što posle 23-eg decimalnog razblaživanja (D 23) ni jedan molekul osnovnog sredstva ne ostaje. A lekoviti efekat postaje sve veći i veći. Homeopatija ne deluje na bolest, nego na organizam u celini“.

Tako, pri velikome razblaživanju ne deluje sredstvo nego njegovo energoinformaciono polje i to veoma jako. Smatra se da viši potencijal lekova deluje na psihu osobe u velikoj meri, a niži na funkciju organa i tkiva. Različiti potencijali imaju i različito vreme delovanja.

Uopšte metod homeopatije je dobar, ali svakom lekovitom sredstvu odgovara strogo određeno vreme, u toku kojeg je mogu e korisno dejstvo na organizam konkretnog bolesnika. Ako je potencijal leka jednak energiji bolesti (sa proraunom sli nosti) to je za le enje potrebna samo jedna doza. Ako je potencijal odre en pogrešno i preko mere, to e suvišna energija po principu sli nosti dovesti do oboljenja. Ta no odrediti ova dva faktora može samo lekar specijalista.

Jedna od varijanti homeopatije je „izoterapija“, koja se karakteriše time što se za pripremu rastvora ne koriste sredstva koja u toku dozama izazivaju kod oveka simptome koji ukazuju na određenu bolest, nego neposredni izaziva i bolesti, otrovi, patološki izmenjena tkiva i izlučine iz organizma. Polaze i od zakona sli nosti ta sredstva se mogu koristiti pri le enju bolesti koje su im sli ne. Lekovi ovakve vrste zovu se nozodima.

Sada znaju i navedena tri momenta: aktiviranje kožnog pokrivača, mehanizam produženog dejstva i homeopatiju, ostaje nam da odaberemo takvu terapiju koja ih objedinjuje. Iz logike stvari postaje jasno da ona mora biti povezana sa toplom vodom i zasi ena nozodima. Njih je puno u našoj sopstvenoj mokraći, pri le enju je njihova energija jednaka energiji bolesti, a sam nozodje podudaran bolesti koja ga je proizvela. Zato spojivši sopstvenu mokraću sa vodom dobijamo visokoefikasno i apsolutno bezopasno sredstvo za le enje vlastite bolesti. Takvo sredstvo su urinske kupke!

Pri le enju urinskim kupkama ostaje da „shvatimo“ jednu stvar - na i vreme kada se pojava bolesti i neutralisati je tom terapijom. Obično sam ovek najbolje osećaća kada se bolest pojavljuje, u to vreme treba obavezno i da primeni kupku. Navedeni momenti e sve ostalo odraditi sami. Autor preporu uje slede e urinske kupke:

***Kupke sa vlastitim svežim urinom.*** U tu svrhu prikupite svoju dnevnu mokraću, sipajte je u toplu vodu i primenite kada se bolest pojavljuje. Iskoristite i drugu varijantu: prikupite svu noću mokraću i kada se bolest pojača pripremite kupku. Nije

potrebno da sipate sav urin, možete sipati jednu kašiku i manje. Tu postoji i takva kombinacija, ali ja preporu ujem da sipate jednu kašiku, kako biste izbegli predoziranje.

***Kupke sa dežim urinom ili urinom mladih, zdravih ljudi.*** Za tu kupku prikupite dnevnu ili noću mokraću u deteta ili mladog, zdravog (obavezno istog pola) oveka. Sipajte je u kadu sa toplom vodom i posediti u njoj 10-20 minuta. Shodno fenomenu produženog delovanja, energoinformaciono zračenje mladog organizma zapisano u njegovom urinu, biće apsorbovano od strane vašeg organizma i višće, hteli to ili ne, dobiti jedan deo njegovih mladih karakteristika. Ukoliko koristite ovakve kupke redovno, 1-2 puta nedeljno u toku godine, efekat podmlađivanja će biti uo lživ.

***Kupke sa ukuvanim urinom.*** Za ovakvu kupku potrebno je prikupiti 0,5 - 2 litra mokraće i ukuvati je do jedne četvrtine. Ukuvavanje mokraće vrši se na sledeći način: prikupiti 4 litra mokraće (može se iskoristiti mokraća svih članova domainstva) i kuvati je u otvorenoj emajliranoj posudi sve dok ne ostane 1 litar. Nije obavezno da se odmah pripremi 1 litar, mogu se pripremati i manje količine. Na primer ukuvajte litar mokraće da bi dobili 250 grama i ukuvajte je u frižideru. Može da traje nedelju dana. Posle možete opet ukuvati litar i tako dalje, dok ne dobijete potrebnu količinu. Ukuvanu mokraću u sipajte u toplu vodu i koristite u toku 10-20 minuta.

Pri ukuvavanju mokraće dolazi do jake koncentracije soli - naših soli. Zato ovakve kupke omogućavaju zasićenje organizma svim potrebnim mineralima. U rafiniranoj hrani koju koristi savremeni ovek njih je veoma malo. U procesu ukuvavanja mokraće u njoj se obrazuju biološki aktivne materije nebelan evinaste prirode, koje ispoljavaju lekovito dejstvo nekoliko puta više, nego obični stimulatori belan evinaste prirode. U ukuvanoj mokraći se nalaze i lako isparljive materije koje lako prodiru u telo, jer su mu one bliske.

**Tuš.** Dejstvo tušu svodi se na odbijanje vodenih estica razne temperature od tela, brзом prelasku mlaza vode preko raznih delova tela, to jest tih elemenata koji su neophodni za obijanje povratne reukcije organizma. Mehani ki i toplotni nadražaji, koje stvara tuš, uti u na nerve i krvne sudove kože i zavise od pritiska mlaza koji pada po nama ili nas bije, njegove snage, temperature i trajanja. Jako i kratko dejstvo ini kožu osetljivom, miši e ja im; ukoliko tuširanje traje dugo i tuširamo se toplom vodom dobi emo suprotan efekat.

Eksperimentalni radovi sa tuširanjem pokazali su da:

1. Tuširanje hladnom ih toplom vodom pove ava krvni pritisak, trajanje ovog pove anja pritiska je duže ako koristimo hladnu vodu.
2. Tuširanje poboljšava rad srca, što zavisi od uzrasta oveka i trajanja tuširanja, snage mlaza vode i njegovog trajanja.
3. Kra e tuširanje (10-15 sekundi) je korisnije od dugog.
4. Tuširanje uti e na nervne centre, izaziva dublje disanje, poja ava cirkulaciju krvi i izdvajanje štetnih materija.
5. Kod bolesti, kod kojih je potrebno izbe i pove anje krvnog pritiska ne srne se primenjivati tuširanje, to jest kod aneurizma, jake arterioskleroze i sli no.
6. Stariji ljudi sa poreme ajem disajnih funkcija moraju se oprezno **tuširati**, jer pove anje krvnog pritiska lako može izazvati hiperemiju u malom krugu krvotoka s astmom i iskašljavanjem krvi.

Tuširanje se može vršiti na razne na ine:

**Kisni tuš.** Voda pada sa visine od jednog metra iz okruglog sita, pre nika 10-26 centimetara, kroz veliki broj malih otvora. Voda ne srne biti pod pritiskom ve im od pola atmosfere i mlazovi moraju samo te i, a ne da udaraju.

**Pokretni tuš.** Može biti u obliku mlaza vode ili lepeze.

„Tuš-mlaz“: voda isti e neprekidnim mlazom iz pokretnog creva sa jednim velikim otvorom i bije velikom snagom po koži. Koristi se i kao hladni (15°C) i kao topli (30°C). Preporučuje se kod neuralgija i motornih poreme aja.

Ukoliko se na otvor kroz koji isti e mlaz vode stavi rešetka za raspršivanje vode ili ako prstom pritisnemo ispod ru ice za tuširanje, dobi emo lepezasti tuš, naj eš e i najviše primenjivani tuš visokog pritiska.

Pre no što po nete koristiti lepezasti tuš morate pro i jednu ili 2-nedeljnu pripremu u vidu kvašenja tela hladnom vodom i brisanja sa trljanjem.

Da bi tuš ispoljio jako dejstvo, a samo kvasio kožu, temperatura vode mora biti veoma kontrastna u odnosu na temperaturu tela. Snaga mlaza vode mora biti mala - 2 do 3 atmosfere. Ovakvo tuširanje ne srne biti kra e od 5 sekundi niti duže od 30 sekundi. Temperatura mlaza vode mora biti manja od 20°C.

**Škotski tuš.** Ako puštamo mlaz naizmeni no iz dva tuša, unapred postavljena na razli ite temperature, dobi emo škotski tuš. Obi no jedan mlaz ima temperaturu 10-15, a drugi 20-24°C. Pri tome na isti deo tela pola sekunde deluje topla, a 15-20 sekundi hladna voda. Od ovakve naizmeni ne promene (po 2 puta) koža se jako iritira, jako i brzo pocrveni.

Ovakvo tuširanje se koristi kada obi no tuširanje, sa istom temperaturom vode, ne izaziva odgovaraju u reakciju kože.

**Tople kupke.** Normalizuju opšte stanje posle intenzivnog rada miši a. To se objašnjava time što produkti raspadanja (mle - na kiselina i drugo) koji izazivaju umor, brže oksidiraju od toplote i eliminišu se iz tkiva zbog poja ane cirkulacije krvi.

Tople kupke se mogu koristiti radi le enja slede ih bolesti:

- akutni i kroni ni reumatizam,
- miši ni reumatizam i nefritis s otocima,
- gojaznost, pod uslovom da je srce zdravo,

niz kožnih bolesti i

- Oporavak posle intenzivnog fizičkog naprezanja.

Kontraindikacije se javljaju kod bolesti srca i krvnih sudova, gnojnih creva i nekih bolesti nervnog sistema.

**Sede e kupke.** One ispoljavaju jako dejstvo na cirkulaciju krvi na delu tela oko krsta i stomaka. Njihovo dejstvo se ogleda u refleksnom nadražaju krvnih sudova i nerava stomaka.

Hladnoća ili preterana toplota na periferiji tela ima za posledicu skupljanje krvnih sudova koji se nalaze duboko u telu. Ti krvni sudovi, kada se refleksno nadražuju, ponašaju se kao površinski kada na njih neposredno utiče temperatura. Posle kratkog dejstva hladnoća dolazi do povratne reakcije - priliv krvi sa aktivnim širenjem krvnih sudova. Gim se pojavi reakcija priliv krvi se usporava, krvni sudovi stomaka se popunjavaju krvlju i lokalna cirkulacija se pojačava. Tako posle kratke hladne kupke temperatura u debelom crevu u početku pada, a posle deset minuta se povećava i ostaje tako više od jednog meseca dok se ne vrati na normalu. Posle toplih sedenja kupki temperatura se u početku povećava, a zatim postepeno opada.

Sedenja kupke sa temperaturom vode od 10 do 16°C i u trajanju 10-20 minuta nadražuju nerve svih organa u stomaku, skupljaju krvne sudove stomaka, smanjuju njihovo rastojanje i kao rezultat toga pojačavaju crevnu sekreciju i peristaltičko kretanje.

Na nervne završetke kože imaju sledeće dejstvo: kratka hladnoća nadražuje; duge hladne kupke smiruju ih, ta nije rečeno, paralizu motornu sferu (peristaltika slabi); tople sedenja kupke deluju smirujuće, otklanjaju grčeve i bol.

Iz toga proizilaze sledeće terapijske postavke:

Kratke hladne kupke (10-12°C, po 2-3 minuta) pojačavaju cirkulaciju krvi u trbušnoj duplji i primenjuju se kod slabog snabdevanja organizma krvlju, mlitavosti mišića i organa trbušne duplje i karice, to jest kod atoničnih zatvora, impotencije, amenoreje (amenija - izostajanje ženskog meseca) i slično.

Dugotrajne hladne kupke (10-12°C, po 10-30 minuta) izazivaju usporeno delovanje krvi na sluzokožu creva i preporučuju se ne samo kod kroničnih proliva već i kod akutnih, kao što su kolera, dizenterija i drugi.

Tople sedenja kupke (oko 30°C) uvek duže traju (30-40 minuta) i primenjuju se kod bolova, grčeva (spazarna) svih vrsta, bolova u crevima i jetri.

Kontraindikativne su sve hladne kupke (kratke i dugotrajne) kod jakih upalnih procesa u organima karlice i stomaka.

**Kupke za lice.** Ova terapija, koja se u početku koristi samo kao higijenska, u suštini ima veliki lekoviti značaj.

Realizuje se na sledeći način: lice sa zatvorenim očima ustima oprati hladnom vodom, a posle toga izbrisati grubim peškirom.

Ovakve kupke, ali sa promenljivom temperaturom, veoma su korisne pri pojavi bubuljica, prekomernog crvenila i zamršavanja lica. Obično se 5-6 puta zaredom lice u toplu (30°C), pa u hladnu vodu (10°C) i drži u vodi koliko se može izdržati bez vazduha, a zatim ga obrisati.

**Usklađivanje životnih principa.** Vodenim terapijama veoma je lako uticati na životne principe „Vetar“, „Zemlja“ i „Sluz“. Pošto bilo kakvo narušavanje ovih životnih principa odmah utiče na zdravlje, možemo ga lako korigovati vodenim terapijama. Ukoliko se, na primer, prekomerno iritira životni princip „Vetar“ i organizam postane „suvo i hladan“, to se dodavanje tople vode na telo i posle toga utrljavanje ulja u kožu bitno sasvim dovoljno da se uspostavi ravnoteža. Ukoliko se iritira životni princip „Zemlja“ i organizam postane „vreo“, primena hladnih vodenih terapija vraća ga u normalu. Ukoliko se preterano iritira životni princip „Sluz“ i organizam postane „vlažan i prohladan“, terapije prezojavanja i sauni sa energičnom masažom posle toga brzo se vrati izgubljenu ravnotežu. Upravo ovako su lečili ili najpoznatiji drevni lekari.

Na primer, Hipokrat je podvla i o daje medicina najplemenitija umetnost. On nije smatrao za lekare one koji nisu mogli prema spoljašnjem izgledu (suvo a, grubost, temperatura, vlažnost i drugo), prema jedva uo lživim simptomima raspoznati bolest i jednostavnim sredstvima, kao što su voda i svež vazduh, postaviti bolesnika na noge. To iskustvo Hipokrat je stekao u Egiptu, od lokalnih le nika. U dvadesetoj godini on je ve imao reputaciju iskusnog le nika. Upravo zahvaljuju i sposobnosti da raspoznaje simptome preteranog iritiran ja jednog ili drugog životnog principa, znala kom uspostavljanju ravnoteže pomo u vode i dijete, izle io je makedonskog cara, koga su svi otpisali.

Hipokrat je govorio da život zavisi od me usobnog dejstva etiri stihije: vode, vazduha, vatre i zemlje, koje ine osnovu životnih principa. Te stihije se podudaraju sa etiri stanja: hladno, toplo, suvo i vlažno. Kada su životni principi me usobno uravnoteženi ovek je zdrav. Ukoliko se ta harmonija naruši, narušava se i prirodna ravnoteža i javlja se bolest. Samo snagom, koja se nalazi u samom oveku, može se uspostaviti ravnoteža i organizam zaštititi od bolesti.

Kod drevnih naroda, po pravilu, ve ina vodenih terapija, završavala se uljanim masažama. Tako iz etrnaeste pesme Homerove *Ilijade* saznajemo da se 11 era, pokušavaju i da zavede Zeusa, pripremala za susret s njim. Ona otvara vrsta vrata banje... „Tu je ona ambrozijskom vlagom sa zanosnog tela sprala i najmanji prah, namazala se naj istijim uljima, slatkim, nebeskim, i sva mirisala opojnim mirisima...”

U Kairu kao znamenitost turistima pokazuju izdubljene u kamenu ležaljke - kade. Njih su koristili faraoni. Legali su na vrele ležaljke, znojili se, a njih su masirah uljima sa najprijetnijim mirisima.

Istori ar 1. Flavije pisao je da su posle banja bolesnike masirali i utrljavali u njihova tela aromatska sredstva. Masline su cedili na gola tela, nastoje i da ulje prode u sve pore kože, zatim su radili gimnasti ke vežbe sve dok koža ne bude prekrivena znojem.

Pokazalo se da ulje spre ava stvaranje „grubosti i suvo e” u organizmu. Sa uvavši organizam elasti nim, na taj na in mu produžavamo mladost; ulje ima stabilniju strukturu od vode (voda brzo isparava, a ulje ne), u njemu ima mnogo „energije vremena”. Utrljavaju i ulje u telo mi mu dajemo veliku stabilnost i kvalitetno obnavljanje.

Savetujem, posebno starijim mršavim osobama, da za vreme suve hladne zime redovno i samostalno vrše uljane masaže, posle banja ili vrelih kupki. Posle ovih terapija pore kože su otvorene i ulje se lakše apsorbuje u organizam. Najbolje je utrljavati maslinovo ulje. Ono, po sastavu masnih kiselina, li i na ljudsku mast.

## KUPANJA U MORU

*More pere sa ljudi sve njihove bolesti.*

Morska voda uvek je bila simbol isto e i zdravlja. O lekovitom svojstvu morske vode govorio je Hipokrat, koji je preporu ivao polivanje morskom vodom kod bolova u krstima, kukovima i karlici; tople morske kupke - kod svraba, rana i preloma kostiju: „rane ribara zaceljuju pod uticajem morske vode bez gnojenja, ukoliko ih ne iritirate”. Asklepiad je le io vodenu bolest gimnasti kim vežbama, masažom i polivanjem toplom morskom vodom. Celjs je prepisivao plivanje u moru za le enje žutice i drugih stoma nih bolesti, preporu ivao je obolelima od tuberkuloze duga morska putovanja, da žive na obali mora, promenu klime i drugo.

Kupanje u moru deluje na ove ji organizam sa tri prirodna **faktora**: vazduhom, svetloš u i vodom. Odmor na moru smatra se najboljim za ja anje organizma.

*Morski vazduh.* Svakim udisajem unosimo u plu a oko pola litra vazduha, što za jedan sat iznosi oko 600 litara, a dnevno

- do **15** hiljadu **litara**. Otuda je **jasno** da što je kvalitetniji vazduh, bolje je i zdravlje oveka.

*Sastav morskog vazduha.* Analize su pokazale da se glavni sastavni delovi vazduha, to jest kiseonik i azot, nalaze **nad** morem u istoj proporciji kao i na zemlji; koli ina ugljene kiseline, zbog nedostatka procesa gorenja i disanja živih bića, znatno je manja.

Koli ina vodene pare, zbog neprekidnog isparavanja vode sa površine mora, znatno je veća nego nad kopnom i stepen zasićenja parom znatno je veći. Ta činjenica ima veliki značaj jer ograničava gubitak vode preko kože i pluća, ne utiče na razmenu materija, a sa druge strane umereno povećava gubljenje tečnosti preko bubrega. Sve to povoljno utiče na stanje vlažnosti sluzokože disajnih puteva (korisno je i kod obične kijavice i hroničnog bronhitisa).

U morskome vazduhu ima znatno manje prašine i mikrobu. Vetar umerene snage veoma je koristan jer smanjuje preteranu toplotu, vrši na organizam hladno dejstvo koje, kao prvo, jača telo, a kao drugo nadražuje ga i podstiče procese stvaranja vlastite toplote, što u početku povlači za sobom mršavljenje, a zatim zbog povećanja apetita i povećanja težine celog tela."

Prednost morskog vazduha je u njegovoj čistoti i, vlažnosti i pokretljivosti. Odmaraju i se na obali mora, ovek se nalazi u istijoj sredini što je dobro ne samo za kožu, nego i za pluća.

*Sunčana svetlost na moru.* Uticaj svetlosti na organizam u celini je prijatan, ali dozu svetlosti treba strogo kontrolisati. Najprijatnija je za lica sa individualnom konstitucijom „Sluzi“. Lica sa konstitucijom „Vetra“ teže je podnose - njihovo se organizam od uticaja sunčane svetlosti suši. Licima sa konstitucijom „Žučna“ ne preporučuje se da se izlažu dejstvu svetlosti, pošto ona preterano iritira nujizruženiji žučni princip i stvoru musu problemu.

Nuju svetlosno dejstvo imaju nurundžusti, žuti i zeleni taksi (podne), toplotni efekat pripada crvenim i infracrvenim (podne), a hemijski ljubičasti i ultraljubičasti zracima (ju-

tro). More neubičajeno jako upija crvene i ultracrvene talase a svetlosne, kao i ljubičaste, odbija.

*Morska voda.* Dejstvo morske vode odnosi se na njenu temperaturu, hemijski sastav i strujanje. Najprijatnija za kupanje je voda sa indiferentnom temperaturom, iako odgovara i hladnija, koja osvežava telo.

Prisustvo soli u morskoj vodi sasvim je prijatno za organizam. Ljudsko telo iz slane vode lakše apsorbuje slobodne elektrone, koji aktiviraju sve životne procese organizma. Zbog toga, posle kupanja u moru, osećate svežinu i povećanu radnu sposobnost.

Posle kupanja, čak i posle najbrižljivijeg brisanja, ostaju čestice vode u borama i brazdama na koži i suše se. Posle toga na koži ostaju mikroskopski kristali soli u porama lojnih i znojnih žlezda, koji još dugo vrše lako nadraživanje kože, što dolazi od našeg uma u obliku prijatne toplote i crvenila kože.

Svaki od tih tačaka nadražaja je zanemarljiv sam po sebi, ali zbir svih tih dejstava pri svakodnevnom ponavljanju pozitivno utiče na procese u organizmu.

Kretanje morske vode povećava hladno dejstvo kupanja pošto u jedinici vremena velike mase vode dolaze u dodir sa telom, pojačavaju i nadraživanje kože i smanjuju temperaturu tela. Zato kupanje u tekućoj vodi bolje osvežava od kupanja u stajaćoj vodi; da bi se zagrejali u jezeretu sami morate da se krećete, a u moru sve to za vas rudi pokretnu musu vodenih čestica. Taj efekat je posebno izružen u nemirnom moru (kudu ima mnogo talasa).

Kupanje u mom skida temperaturu telu i utiče na kožu.

Posle kupanja krvni sudovi se šire i koža crveni, pojačava se puls (preko **100** otkucaja u minutu), smanjuje se krvni pritisak i opuštaju se mišići.

Ljudi u godinama i starci s bolestima srca i krvnih sudova moraju biti oprezni pri kupanju u moru, kod njih se mogu pojaviti nesvestica, poremećaji srčane aktivnosti i drugo. Morska kupanja su dobra za starije ljude zbog osvežavanja, navikavanja kože na dejstvo vode, a samim tim imaju i efekat čišćenja.

*Pravila za kupanje u moru su sledec'a:*

1. Vreme kupanja zavisi od uzimanja hrane. Veoma snažni i izdržljivi ljudi mogu se kupati u bilo koje vreme. Slabiji, nikada ne treba da ulaze u vodu gladni ili odmah posle uzimanja hrane. Za njih je najbolje vreme za kupanje posle doručka.
2. Telo, pre kupanja, mora biti zagrejano. Slabi i ljudi sa konstitucijom „Vetra“, koji ulaze u more ne zagrejani, loše podnose kupanje; oni moraju prethodno biti ili toplije odeveni ili da poseduju na suncu pre kupanja; u suprotnom ne mogu se zagreјati i nahladiti se. Nastojte da se ne kupate odmah posle dužeg hodanja ili fiskulture od koje ste preterano umorni.
3. Trajanje kupanja zavisi od stanja organizma, vazduha, kretanja i temperature vode. Slabiji ljudi moraju se ograničiti na 1-2 ulaska (i to samo pri malim talasima). Jači ljudi mogu se kupati 10-15 minuta. Moraju sve vreme biti u kretanju koje zagreva mišiće.

Ako i posle ovoga osećate hladnoću, zagreјte se brzim hodanjem ili popijte topao napitak.

4. Frekvencija kupanja zavisi od fizičkog stanja i individualne konstitucije. Ako je organizmu prijatno, kupajte se često, ali u vodi budite kratko vreme.

Za većinu je dovoljno jedno kupanje dnevno.

Lica koja teže podnose kupanje u moru i promenu klime bolje da ne ulaze u more.

5. Ljudi koji se kupaju moraju izbegavati velika zamaranja (na primer, pešačenje izlete u planinu), pošto je kupanje samo po sebi opterećenje za organizam.

*Kupanje u moru je prijatno:*

1. Kod slabosti i mlitavosti kože, zimogrožljivosti i nestih prehlada,

2. Plivanje je jedno od najboljih profilaktičkih sredstava kod po etnog stadijuma skolioze, ono daje elastičnost krvnim sudovima.
3. Kod seksualnih i drugim neuroza.
4. Kao opšte sredstvo za jačanje.

*Kupanja u moru kontraindikativna su:*

1. Za osobe koje osećaju paničan strah od vode i mora.
2. Kod organskih poremećaja nervnog sistema (epilepsija), krvnih sudova (aneurizmi), kod nekih plućnih, bubrenih (nefritičnih) oboljenja i zloćudnih tumora.

Menstruacije nisu kontraindikativne; trudnoća ne smeta kupanju, ukoliko voda nije preterano hladna u odnosu na vazduh i ukoliko talasi nisu veliki, za dobilje kupanje može biti samo korisno pošto poboljšava tonus celog organizma i povećava laktaciju.

**Vazdušne banje (kupke).** Mogu biti realizovane na bilo kojem mestu sa suvom podlogom koje je zaštićeno od vetra. Ovaj blagi oblik kupanja najbolje je po etiti u toku leta, kada temperatura vazduha nije ispod 18°C. Posle toga moraju se redovno realizovati u sve hladnijoj sredini koja nas okružuje. Vreme realizacije se postepeno skraćuje. Na primer, po etiti se primenjuvati vazdušne banje leti, nastavljate ih u jesen, zatim i zimi. Leti možete primenjuvati vazdušne banje neprekidno, po nekoliko mesecima. Kada se temperatura smanji na 15°C vreme se skraćuje na 30-60 minuta. Preterano hladno kupanje nije dozvoljeno. Orijentišite se prema sebi. Ako vam je prijatno, umereno se krećite i povećajte vreme primene vazdušnih banja. Kada se vazduh ohladi do 10°C skratite vreme, krećite se intenzivnije. Sli ne terapije možete primenjuvati kako u dvorištu, tako i na balkonu.

Kada je temperatura vazduha ispod 0°C, primenite vazdušnu banju onoliko koliko osećate da vam odgovara. Cimećite osećati

tite hladno u, kre ite se još oko 5 minuta i na tome završite vazдушnu banju.

Veoma je dobro spavati na otvorenom prostoru. Najbolje je to raditi na zastakljenoj terasi (verandi). Osoba koja spava mora biti dobro pokrivena (otkriveno samo lice).

Kod ve ine ljudi koji primenjuju ovaj oblik eli enja, ja a i elici se koža, smiruje se nervni sistem i poboljšava san. Od napornih kretanja, ako je vazduh hladan, poboljšava se rad organa za varenje i razmena materija.

Seansa vazdušnog eli enja mora po injati kada koža nije zagrejana, uvek se mora realizovati kretanjem, hodanjem, ali nikada se ne smete oznojiti.

Pri razmatranju efikasnosti vazdušnih banja spontano se name e i pitanje suvišnosti ode e uopšte i o utkaju difuzne svetlosti na obnaženo telo. Posmatranja su pokazala da se noše nje ode e negativno odrazilo na zdravlje stanovnika Centralne Afrike i Južne Amerike, gde je ode a postala poznata tek posle dolaska evropske civilizacije.

**Suve vazdušne banje.** Poznato je da koža daleko bolje podnosi suvi topli vazduh nego ostale nosioce toplote (vodu, paru i drugo).

Vazduh je veoma loš provodnik toplote i ima mali toplotni kapacitet, a obilni znoj koji prekriva pregrejanu kožu hladi je. Pored toga, na suvom vazduhu se znoji lakše i više nego u parnoj banji. Temperatura tela se pove ava neznatno, puis se malo pove ava, pošto obilno znojenje izaziva veliko hla enje organizma.

Ako neki deo tela postepeno zagreva vazduh, primeti emo da se pri temperaturi od 40-50°C pojavljuje znoj, pri 60-70°C znojenje dostiže svoj maksimum, a pri 80-90°C znojenje slabi, ali se zato javlja poja ano crvenilo tog dela tela. Zato najja e preznojavanje nastaje pri temperaturi od 50-60°C, a najve e crvenilo se uo ava u blizini najve e temperature koju možemo da podnesemo.

Najja a hiperemija (crvenilo) tkiva ukazuje daje na tom mestu veoma jako poja an krvotok. Poja anje krvotoka nam je potrebno kada želimo da nešto rastvorimo, smanjimo bol ili pove amo apsorpciju na tom mestu. Poznato je da toplotno dejstvo smanjuje i ublažava sva neprijatna bolna ose anja u tkivima, a pojava i izdvajanje znoja ozna ava osloba anje istih od produkata raspadanja i patološke razmene materija.

Obi no se za takve terapije koriste saune. U toku leta za vazdušne banje odli ne su zastakljene prostorije.

Sun ane kupke. U vrele terapije spadaju i sun ane kupke. One podsti u preznojavanje, pobu uju krvotoku koži i poja a vaju razmenu materija.

Najbolje je primenjivati sun ane kupke radi zagrevanja organizma izme u 10 sati ujutro i 4-6 sati po podne. Mesto na kojem primenjujete kupke mora biti suvo i zašti eno od vetra.

Sun ane kupke možete primenjivati leže i, u ležaljci, sa podignutom glavom, zašti enom kapom ili suncobranom, sasvim goli iU pokriveni peškirom oko pojasa. Sto je ja a sun eva svetlost kupka mora biti kra a. Pozu treba menjati pri najmanjem ose anju pe enja. U po etku ne treba biti na suncu duže od 5 minuta; vreme provedeno na suncu se postepeno pove ava: 30-60 sekundi dnevno. Opšte vreme primene sun anih kupki zavisi od opšte konstitucije i uzrasta. Osobe sa konstitucijom „Žu i" ne smeju primenjivati ove kupke duže od 10 minuta (bolje se orjentisati prema li nom ose anju), osobe konstitucije „Vetra" do 20 minuta, a osobe sa izraženom konstitucijom „Sluzi" mogu primenjivati ove kupke do jednog sata. Sun eva svetlost daje organizmu toplotu i suši ga, stoje veoma potrebno ljudima konstitucije „Sluz".

Posle svake sun ane kupke korisno je zagnjuriti se u vodu i plivati radi ja anja tkiva i pove anja njihovog turgora (nabreldosti) ili politi se vodom, ukoliko nema prirodnog bazena.

Primena sun anih kupki pove ava stepen opšte energije tela.



**Zagrevanje lica i san.** Još 1967. godine u jednoj od klinika u Maha Kali izvršena su interesantna ispitivanja. Izu avan je uspavljaju i efekat pri dejstvu toplote na razne delove površine kože. U početku su izu avali ponašanje osoba koje u dužem vremenskom periodu imaju probleme sa nesanicom. Oni su izjavili da zbog poboljšanja sna rado koriste termofor. Naj eš e su ga stavljali pod noge ili krsta, rede na druge delove tela.

Pod uticajem toplote dolazi do usporavanja rada kožnih receptom i drugih centara stabla koji su povezani sa njima, a koji regulišu stanje budnosti i sna. Zagrevanjima dela glave oko nosa lekari su uspeli da izle e oko 70% bolesnika, koji su se dugo i bezuspešno le ili od nesaniice.

Veoma je primamljiva slika: 70 „no nih mu enika" od 100, posle zagrevanja nosa i obraza, padaju u bajni mir sna i pokoja.

Ako stojite loše sa snom, iskoristite ovaj metod.

**Peš ane kupke.** Upotreba peska, zagrejanog od sunca, bila je poznata od davnina i posebno rasprostranjena na istoku: u Indiji starosedeoeci su ga koristili za le enje slonove bolesti (beri-beri); na obalama južnih mora, gde je veoma sun ano, ovaj na in le enja je uvek bio omiljen: bolesnik se zagr e u vreli pesak.

Ovakve kupke mogu se primenjivati i na obalama reka gde ima peska. Trajanje ovakvih kupki je od jednog do nekoliko sati. Glavu, pri tome, morate držati u send. Posle peš anih kupki mora se oprati telo i ohladiti u toku 2-3 minuta. Ovu terapiju možete ponavljati 3-4 puta nedeljno.

Peš ane kupke posebno su dobre za obolele od reumatizma i drugih bolesti zglobova. One istiskuju iz organizma patogeno energiju hladno e.

**Kupke sa blatom.** Ovaj oblik lekovitog dejstva na ove ji organizam sada se koristi samo u specijalnim sanatorijumima.

Specijalisti smatraju da sveže blato nije pogodno za lekovite kupke. Ono mora odležati na pokrivenim kosim površinama, gde se pod uticajem vazduha prosušuje i provetrava, što

doprinosi da itav niz nerastvorenih materija bude rastvoren. Tek posle toga blato prelazi u gustu ili žitku masu, u zavisnosti od koli ine dodate mineralne vode.

Primesa kiselina, vrsta konzistencija i zbog toga mali toplotni kapacitet, daju blatu njegova svojstva. Organske kiseline i sumporna kiselina, koje se nalaze u mnogim blatima, vrše nadražuju e dejstvo, vezuju i spre avaju uticaj procesa truljenja na organizam.

Fiziološko dejstvo blata je neobi no složena pojava, pošto se pored toplotnog i mehani kog dejstva javlja i hemijsko, u zavisnosti od temperature i gustine blata, kao i od osetljivosti oveka.

Blato deluje na krvni pritisak: u toku 40-minutnog tretmana blatom dolazi do smanjenja krvnog pritiska zbog širenja krvnih sudova, a posle dolazi do pove avanja usled njihovog skupljanja. Pored toga, kupke sa blatom su veoma dobre za srce jer pove avaju energiju udara i smanjuju broj otkucaja srca. Zato kupke sa blatom olakšavaju cirkulaciju krvi.

Najvažnije svojstvo kupki, koje sadrže željezo ( $Fe_2SO_4$ ) je vezuju i i protivgljivi ni uticaj na kožu i sluzokožu ženskih polnih kanala.

Tehnika le enja blatom je jednostavna. U kadi napunjenoj blatom temperature oko  $33^{\circ}C$  morate ležati oko 15-30 minuta, prema naznaci lekara. Posle toga morate primeniti kupku sa istom vodom, oprati se i le i ispod toplog ebeta oko pola sata da se odmorite.

Sve kupke sa blatom namenjene su za le enje: hroni nog zglobnog i miši nog reumatizma, reumatskih neuritisa i neuralgija. Posle kupki sa blatom smanjuju se otoci, atrofiram miši i dobijaju raniju snagu, otoci oko zglobova nestaju.

Važno je napomenuti da blato upija energiju bolesti, zato ga moramo menjati, odnosno ne srne se koristiti višestruko.

## LOKALNE VODENE TERAPIJE

**Obloge.** Primenjuju se od davnina. Uvek je instinktivno pokušavao prekriti mesto koje ga boli hladnom ili toplom mokrom oblogom i bol se uvek brzo ublažavala.

Menjaju i proizvoljno temperaturu tkiva pomoću u obloga, zna i da proizvoljno utiče na količinu krvi u krvnim sudovima i samim tim na razmenu materija na tom mestu. To nam omogućava da utičemo na suštinu patogenog procesa.

Hladne obloge, deluju i preko receptora za hladno u koži povećavaju nervnu aktivnost, kako na tom tako i na drugim mestima, i samim tim podstiču lekovite procese.

Miši i pod uticajem hladnoće povećavaju radnu sposobnost, a isto tako hladnoća smiruje upalne procese.

Lokalna primena toplote, skoro u svim slučajevima je suprotna delovanju hladnoće. U početku toplotni nadražaji pobuđuju nervne završetke kože i skupljaju krvne sudove, ali posle toga se nervi i krvni sudovi opuštaju i taj deo tela se puni krvlju. Na analogan način dolazi i do opuštanja mišića i povećanja razmene materija u tkivima.

**Vrste obloga.** Prema temperaturi obloge se dele na tople i hladne, a prema načinu delovanja na stimulišuće (nadražujuće) i rashlađujuće.

Delovanje obloga ogleda se uglavnom u temperaturi i mestu dodira sa kožom. U početku ono zavisi od trenutne temperature obloge, posle od opšte temperature tela i lokalne u bolesnom organu i određuje se reakcijom koju izaziva obloga. Mora se uzeti u obzir i deo toplote koju obloga gubi zbog isparavanja i dodira sa telom.

Hladne obloge mogu biti zatvorene i otvorene. Otvorena obloga (koja se često menja) oduzima mnogo toplote i samim tim smanjuje upalni proces u tkivu. Zatvorena obloga, posle privremenog delovanja hladnoće, izaziva zastoj toplote, crvenilo kože, lokalno povećanje razmene materija i kao posledicu, sve pojave povezane sa tim.

Hladne obloge, koje nisu pokrivene nepropustljivom tkaninom, imaju nadražujuće delovanje zahvaljujući i njihovom naizmeničnom delovanju na krvne sudove, koje počinje od hladnih nadražaja, koji prelaze u toplotu zbog izjednačavanja temperature vode sa kožom. Ta toplota, prema meri sušenja obloge, polako zrači i, to jest obloga se hladi. Rezultat toga je da su krvni sudovi ispod obloge rašireni, idi je sa uvan njihov tonus, cirkulacija krvi je povećana, a to znači i da je poboljšana lokalna razmena materija.

Imaju i u vidu da se obloga sa jedne strane zagreva, a sa druge suši, ona se mora prekriti. Prekrivka mora biti lako propustljiva za vodu koja isparava, u suprotnom obloga će se teško osušiti.

Nadražujuća obloga mora se promeniti čim se osuši, jer njena efikasnost bitno umanjena.

Tople obloge se primenjuju radi zadržavanja toplote na površini tela. Zato se one moraju menjati pre nego što se ohlade ili se njihova toplota mora održavati termoforom (grejalicom).

Kao materijal za obloge može poslužiti meko, isto i staro platno, presavijeno na 2-3 ili više slojeva. Ona se kvasi u vodi određene temperature, cedi i stavlja na obolelo mesto.

Pre stavljanja obloge mora se voditi računa o njenoj istotini, jer pri laganom sušenju ispod dolazi do slabijeg ili jačeg znojenja i materije koje se nalaze u znoju zajedno s otpalim površinskim slojem kože stvaraju pogodnu sredinu za razmnožavanje mikroba.

### Namena obloga:

*e>\** > *hladne* ublažavaju bol, snižavaju lokalnu temperaturu, skupljaju krvne sudove i usporavaju cirkulaciju krvi u njima; *tope* izazivaju zastoj toplote i povećanje lokalne cirkulacije krvi,

*h* > *nadražujuće* u određenoj stepenu zadržavaju toplotu, ali to lokalno povećanje temperature opada proporcionalno sušenju obloge.

### **Kada se koriste obloge:**

***Šv*** *hladne*— kod svakog lokalnog procesa koji proisti e od zagrevanja, zastoja i upale, to jest tamo gde postoji temperatura, bol i krvarenje;

***HI*** *tople* - primenjuju se za lokalno poja anje procesa ishrane, to jest kod lokalne anemije, zastoja, kod bolova koji nisu upalnog karaktera - neuralgija, gr evi;

***&v*** *nadražuju e (stimulišu e) obloge* postavljaju se na mesta gde treba dobiti priliv arterijske krvi i poja ati apsorpciju.

### **Tehnika postavljanja obloga.**

*Obloge za glavu* prave se od mokre krpe ili peškira, savijenih nekoliko puta i postavljenih na elo ili teme oveka.

Dejstvo hladne obloge svodi se na skidanje lokalne temperature, uticaj na krvotok i smanjenje bolova.

***HI*** *Obloge za grudi* prave se od platnenog zavoja širine 15-30 centimetara i dužine 2-2,5 metara. Postavlja se od sredine grudi preko levog ramena na le a, a otuda preko desnog ramena na sredinu grudi; umotava se popreko sve dok ne prekrije ceo trup od pazuha do donjih rebara. Preko njega se stavlja sloj flanelskog zavoja, tako da njegova površina bude suva.

Ovakva obloga se postavlja radi stimulisanja i poboljšanja cirkulacije krvi u plu ima.

***HI*** *Obloge za stomak* prave se od platnenog zavoja dužine 2-3 metra i širine 30-40 centimetara, jednu tre inu zavoja nakvasiti u vodi temperature 10-15°C, iscediti, staviti na stomak i omotati oko njega onoliko puta koliko dozvoljava dužina zavoja. Spolja je suva polovina zavoja, koja pokriva mokri deo i zavezuje se prišivenim trakama (pantljikama).

Takva obloga primenjuje se samo u krevetu. Ona se mora dobro isušiti i zagrejati da bi mogla da stimuliše. Na taj na in deluje se na organe za varenje pri hroni nim problemima, stimuliše apetit i peristaltika creva, umiruje i ukrepljuje san.

Kontraindikacije se javljaju pri polnoj uzbuđenosti (polucije, erekcija i drugo).

## VODENE I TERAPIJE ELI ENJA KOD RAZNIH OBOLJENJA

Zbog toga što terapije eli enja pomažu obnavljanje procesa, koji su narušeni bolestima, široko se koriste za lečenje raznih bolesti.

Bolest - to je, pre svega, gubitak sposobnosti ljudskog organizma da se navikne na promene sredine koja ga okružuje. Slabe funkcionalne mogući organi i sistema, narušava se termoregulacija organizma.

Savremeni uslovi života, kao u stakleniku, ne samo da su otupili reakciju organizma na dejstvo različitih temperaturnih uslova, nego su je sasvim i uništili. Oko 80% ljudi veoma jako reaguju na promene vremena.

Išezavanje ili slabljenje brzih reakcija organizma na loše vremenske uslove dovodi ne pripremljenog čoveka u raskorak. Otpornost organizma je smanjena - eto prehlade, eto i bolesti.

Shodno istraživanjima P. K. Anohina, svaki čovek ima 7 do 10-struku rezervu vrstine. Ali mi gubimo tu vrstinu zbog vlastite neaktivnosti, inertnosti, pogrešnog načina ishrane, ponašanja i drugog. Da bi se vrstina obnovila i ojačala moramo promeniti sam odnos prema životu, prema svom organizmu - jačati ga i elicitirati.

## POLIVANJE HLADNOM VODOM KOD HRONI NIH OBOLJENJA

Svaka kroni na bolest je skup patologija od kojih stradaju najslabiji organi. Zato je beskorisno le iti neki pojedina ni organ, trebaja ati ceo organizam. I ovde je polivanje hladnom vodom nezamenljivo. Njegova primena e ja ati boleš u „podlokanu" strukturu.

Pri polivanju proces prevo enja vode iz haoti ne (ortovod) u pravilnu (parovod) cirkulaciju propra en je istiskivanjem patološke energije, što se manifestuje u vidu najraznovrsnijih pogoršanja. Važno da se ovek ne uplaši, ne prestane i, još više, u nekim slu ajevima korisno je da se eš e poliva (3-4 puta na dan), obavezno eš e hoda bos po zemlji, a zimi po snegu (makar po 1-2 minute).

Polivanje sa 1-2 kante vode treba izvršiti na prethodno zagrejano telo. Posle odmah u i u toplu prostoriju i energijim pokretima, trljanjem, zagrejati se da bi se pojavila odgovaraju a reakcija organizma.

Pri postojanju hroni nih bolesti obi no uzimamo lekove. U po etku uzimajte lekove i koristite polivanje vodom. Posle toga obratite pažnju i vidite bez kojih lekova možete, a kod kojih možete smanjiti dozu. Ako postepeno koristite ovaj na in eli enja smanji e se i neophodnost koriš enja lekova. Organizam e postepeno obnoviti celovitost svoje strukture i bi e vam mnogo lakše.

Ukoliko osc ate jezu i hladno u posle polivanja (to pokazuje da su vaši zaštitni mehanizmi i mehanizmi termoregulacije veoma loši) primenite toplu kupku. Kombinujte polivanje i tople kupke sve dok vaš organizam ne po ne da brzo stvara unutrašnju toplotu.

Sli na polivanja preporu uju se samo u slu ajevima kada je otpornost organizma oslabila.

## BANJSKE TERAPIJE KOD RAZNIH OBOLJENJA

Antonio Nunjez Ribero San ez u svojoj knjizi o o **istraži-**vanjima efekata parnih terapija pisao je: „U medicinskoj nauci nema takvog leka koji bi se mogao uporediti snagom, lekovitoš u i efikasnoš u u ja anju i oživljavanju ove jeg tela.... Samo ta efikasna, tako prodorna vrela para, koja dodiruje telo golog oveka koji leži, koji udiše isti taj topli vazduh koji hrani njegovo telo, opušta kožu, omogu ava slobodno obrazovanje životnih sokova, olakšava disanje, omogu ava slobodnu cirkulaciju krvi u ki mi i drugim organima.... Bolesnik tada po inje da se znoji i svim svojim ulima ose a prijatno opuštanje koje neprijetno prelazi u slatki san koji traje oko pola sata, a ponekad i više.... Takva para omekšava, a ne slabi kožu.... Siri disajne organe, krvne sudove, obnavlja i dovodi navedene organe u stanje u kome su bili pre bolesti... Dejstvo banje (kupke) ogleda se u izvla enju i najmanje vlage iz našeg tela pomo u tople pare... Oni koji ose aju umor, koji imaju natekle i teške o i, oni koji imaju poteško e od silnih vojnih podviga ili od zemljoradnje ili od rada u rudnicima, solanama, fabrikama, najbolji lek za sebe e na i u banji"...

Korisno elovanje banje (kupki) na ove ji organizam ini je jednim od najboljih lekova. Umcreno koriš enje banje, govorio je Avicena, pomaže kod nervnih rastrojstava i nesаницe. Preporu ivao je banju kod paralize, spazma celog tela i ak posle mamurluka. Savetovao je preznojavanje u banji radi spre avanja kataru gornjih disajnih puteva. Toplota banje korisna je za ljude koji boluju od upale porebrice, kod slabosti organa za varenje i gubitka apetita. Suva banja donosi olakšanje onima koji boluju od vodene bolesti i onima koji imaju probleme sa zglobovima. Za bolesnike od žutice „ esto kupanje u banji osnova je itavog le enja". Banja pomaže i kod bolova u mokra noj bešici, problema pri mokrenju i kod opšteg gubitka snage.

U daljem tekstu govori emo o tome kako primenjivati banju, a zajedno sa njom i druge terapije, radi le enja raznih bolesti. Dole navedene bolesti najbolje se le e u banji (one su

po pravilu povezane sa viškom suvo e, hladno e i sluzi u organizmu).

*Bolesti gornjih disajnih organa.* Hroni ni bronhitis, prehlade nosa i grla ukazuju na to daje ove ni organizam prepunjen materijama sluzne prirode, koje su ohladile organizam i prikupile se u njegovom gornjem delu. Zato je potrebno delovati suprotnim sredstvima - suvo om i toplotom. Za to nam najviše odgovara suva parna banja. Za dopunsko dejstvo na resorpciju sluzi u nosnoj šupljini i plu ima odgovara zasi enje suve pare parama biljaka - nane, pelena i drugih.

Sama banjska terapija sastoji se od 2-5 ulazaka u banju (suanu). Metlicom usmeravajte vazduh ka le ima i grudima, kao i prema licu. Posle svakog izlaska iz banje (saune) radi hla enja koristite tuširanje prohladnom vodom.

Iz ishrane isklju ite namirnice koje stvaraju sluz i nemojte jesti posle 16 sati. Korisno je i veoma ubrzava le enje primena suvog gladovanja u trajanju 24-36 sati, jedanput ili dvaput nedeljno. Gladovati treba u toploj prostoriji.

*Banjska toplota i suzbijanje aktivnosti štetnih mikroorganizama.* U vreloj atmosferi banje ginu mnogi mikrobi koji izazivaju bolesti. Mikrobi ginu zahvaljuju i znatnom pove anju temperature tela i unutrašnjih organa.

Radi poja anja an ti bakterijskih svojstava banjskog vazduha on se oboga uje parama pelena, breze, eukaliptusa i drugih biljaka.

Imaju i u vidu da toplota banje ini unutrašnju sredinu organizma kiselijom i da u njoj ne mogu postojati patogeni mikroorganizmi, ona deluje na mnoga teško dostupna žarišta infekcija.

Banjati se u ovakvim slu ajevima bolje je u banjama sa suvom parom, prave i po 2-5 ulazaka, u zavisnosti od subjektivnog ose anja.

Pove anju antibakterijskih svojstava doprinosi i upotreba urina i gladovanje.

*Ozlede* Trauma (povreda) predstavlja povredu tkiva pri emu dolazi do izlivanja krvi i hiperemije. Kao rezultat hiperemije na tom mestu dolazi do odlaganja raznih materija koje se zgušnjavaju, što kasnije može izazvati upalu.

Banjska terapija pomaže da se zagreje povredeni deo tela, da se spre i hiperemija i uspostavi narušena cirkulacija. Obnavlja se dotok kiseonika i ishrana tkiva, a povišena temperatura podsti e aktiviranje bioloških procesa obnavljanja.

Toplota banje spre ava upalne procese, gnojenje i drugo. Na taj na in banjska terapija podsti e brže obnavljanje i iscele nje organizma.

Toplota banje, posebno u kombinaciji sa masažom, zna ajno pomaže kod raznih is ašenja i uganu a. Kada do e do is ašenja (uganu a) javlja se spazam miši a koji drži zglob u jednom položaju, kako ne bi došlo do pojave bola. Da bismo vratili zglob na svoje mesto mora se uložiti napor da se savlada spazam, koji na ovo reaguje jakim bolom. Toplota banje smanjuje spazam i ini vra anje manje bolnim.

Nešto sli no se doga a i kod povreda tetiva i miši a. Toplota koja zagreva tetivu ili miši omogu ava da im se povрати izgubljena elasti nost i da se vrate u prvobitno stanje.

Banjsko le enje u ovakvim slu ajevima vrši se svaki drugi dan, do potpunog ozdravljenja. Broj ulazaka u banju i trajanje zavise od li nog ose anja.

*Sr ano-vaskularna oboljenja.* Toplota banje uti e na poja anje cirkulacijskih procesa u organizmu. Spre ava pojavu hiperemije. To pomaže srcu ako je oslabilo. Pored toga, dolazi do širenja velikog broja sitnih krvnih sudova, što omogu ava da se trenira sr ano-vaskularni sistem. U odre enim slu ajevima pravilno vežbanje u kombinaciji sa pravilnom ishranom (manje belan evina, ugljenih hidrata i masno e u ishrani) pomaže u spre avanju veoma rasprostranjenih i opasnih bolesti, kao što su infarkti i insulti (moždani udari).

Ukoliko vam se ve dogodila navedena neprijatnost pravilnom ishranom i kra im gladovanjima o istite krvotok, a zatim

primenite banjsku terapiju sa parom. U po etku se zadovoljite samo jednim ulaskom u banju (saunu). Provedite u banji (sauni) najviše 2-3 minuta. Dalje sve radite u skladu sa li nim ose anjem.

Doktori preporu uju saunu kod razli itih poreme aja krvotoka: od lakih spazama krvnih sudova do razli itih anomalija u perifernom krvnom sistemu. Banja se koristi i za le enje hemoroida i varikoznog proširenja vena. Te bolesti su, pre svega, posledica neaktivnog na ina života, poslova koji se obavljaju sede i i nepravilne ishrane. Otežava se oticanje venozne krvi, slabe zidovi vena što dovodi do varikoznog proširenja vena.

S ciljem spre avanja navedenih bolesti potrebno je u kombinaciji sa banjom (saunom) izvršiti i iš enje jetre, promenu na ina ishrane i života (u initi ga aktivnijim). Kao rezultat brzo ete povratiti narušeno zdravlje i obnoviti elasti nost vena.

*Banja i hipertenzija.* Pove ani pritisak krvi u krvnim sudovima ukazuje na to da u telu postoji odre ena „žestina" koja i dovodi do pove anja pritiska. Covek se ne može opustiti ukoliko je umno i emocionalno preoptere en, i ukoliko se uzbu uje. Sve to se odražava na tonuse krvnih sudova i dovodi do pove anja krvnog pritiska.

Banjska terapija usled otvaranja kapilarnog krvotoka podsti e oticanje krvi iz magistralnih sudova, dovodi do smanjenja pritiska, otklanja psihi ku i emocionalnu napetost, što dovodi do prestanka uko enosti organizma.

Na taj na in, zahvaljuju i znatnom širenju perifernih sudova, dolazi do smanjenja krvnog pritiska. U mnogobrojnim istraživanjima posve enim ovom pitanju, pritisak se smanjuje kako u toku banjske terapije, tako i sat posle njene primene.

U Nema kloy uspešno koriste banjske terapije u le enju bolesti srca i krvnih sudova. Strogo dozirane banjske terapije zna ajno popravljaju stanje obolelih od hipertenzije.

Ukoliko se posle banje (saune) pritisak ne normalizuje to ukazuje da imate veoma jaku psihološku stegu. Da biste je se oslobodili morate primeniti metod iš enja spoljašnjih manife-

stacija života. Ukoliko i to ne pomogne zna i da je u krvnim sudovima došlo do jakih promena (krvni sudovi su kako kažu lekari postali „kruti"). Da bi se krvnim sudovima povratila potrebna elasti nost pomaže dozirano gladovanje na urin u i pravilna ishrana.

Radi le enja hipertenzije svaka seansa u banji traje 5-7 minuta (temperatura 57-70°C, relativna vlažnost 30-40%). Broj ulazaka u banju regulišite u skladu sa li nim ose anjem, ah ne više od 3-5 ulazaka.

Ako bolesnik dobro podnosi banjsku toplotu (velika ve ina se ne žali na taj problem) tada se terapija može koristiti kao fizioterapeutska u le enju hipertenzije.

Zabranjeno je koristiti parnu banju osobama koje imaju akutno oboljenje srca i hroni ne sr ane mane. Ukoliko se kod hipertenzije ara posle banje pogoršava stanje, što se doga a veoma retko, potrebna je krajnja opreznost i umerenost pri koriš enju parne banje.

Za bolesne od hipertenzije, posle parne banje kontraindikativno je koriš enje hladnih terapija (kupanje u bazenu sa hladnom vodom). Za njih je pogodno tuširanje umereno toplom vodom ih hla enje u udobnoj svla ionici posle banje.

*Banja i reumatizam.* Reumatizam uništava zglobove, otežava kretanje oveka. To ukazuje da organizam gubi elasti nost, u njemu prevladuje gravitaciona energija, koja i izaziva ose anje stegnutosti i uko enosti. Osloboditi se toga možemo koriš enjem suprotnih sredstava - toplote i vlage, koji izazivaju suprotno dejstvo - daju te nost, opuštaju miši e.

Za le enje tog oboljenja najpogodnija je japanska banja. Ona se naziva „fura". To je veliko drveno bure napunjeno toplom vodom temperature do 45°C. Ispod bureta je pe . U buretu se nalazi sedište (stolica) da bi se terapija primenjivala u poluleže em položaju. Celo telo, osim grudi (oko srca) potopljeno je u vodu. Na glavu se obi no stavlja kapa nakvašena u hladnoj vodi. U buretu se greje približno 4 do 5 minuta. Posle toga iza i i obrisati se, zamotati se u ogrta i odmarati leže i.

Znojenje zagrejanog tela se nastavlja. Poželjno je zamotati se u vuneno ebe, da bi se još bolje preznojili.

Za le enje reumatizma odgovaraju vlažne i vrele banje (posebno prema Zalmanovu). Banjati se treba u skladu sa li nim ose anjem, uz koriš enje od vara trava za preznojavanje. Uo e no je da bolest nestaje posle obilnog prcznojavanja. Znoj se mora detaljno oprati. Pored banje i vrelih kupki potrebno je promeniti na in ishrane i o istiti organizam.

*Banja i išijas.* Radikulitis (išijas), neuritis i lumbago ukazuju na to da su se u organizmu pojavila žarišta zastoja (hiperemije), u kojima je narušena normalna cirkulacija, a to zna i upravljanje i ishrana. Toplota banje uspešno e obnoviti izgubljeno. U toku banjske seanse obradujte bolesna mesta metlicom. Ponekad je dovoljna jedna banjska terapija da bi se potpuno obnovila neophodna cirkulacija krvi i ishrana tkiva.

Koristiti parnu banju treba prema li nom ose anju, ine i 3-5 ulazaka 2-4 puta nedeljno. Posle izlaska iz parne banje izbrišite kožu na bolesnom mestu i utrljajte na to mesto maslinovo ulje. Izbegavajte promaje.

Po pravilu išijas nastaje od prodiranja patogene bioklimatske energije (kada vas produva hladni vlažni vetar) u organizam.

*Banja i kostobolja.* „Noga u klopci” - tako se u prevodu sa gr kog zove ova bolest. Odlaganje soli u kostima, hrskavicama i tetivama ukazuje da su oslabili cirkulacijski i procesi lu enja u organizmu.

Banja, normalno, pomaže da se uspostave cirkulacijski procesi i da se poboljša razmena materija. Ali njoj je potrebno pomo i iš enjem jetre i promenom na ina ishrane (ostaviti minimum belan evinaste hrane).

Terapija znojenja u banji pomaže rastvaranje taloga u zglobovima, oksidaciju ncoksi isanog i izbacivanje onoga što se teško izbacuje.

Kao dopunu banjskoj terapiji poželjno je svakodnevno primenjivati vrele kupke za noge po 20-30 minuta, posle ega noge treba saprati prohladnom vodom. Poželjno je utrljavanje ulja sa 10-15-minutnom masažom. Te mere omogu avaju održavanje visokih cirkulatornih procesa na bolnim mestima i izbacivanje nataloženih soli iz organizma.

*Banja i astma.* Astma predstavlja spazam bronhija, pojavu sluzi u bronhijama da bi se spre ilo prekomerno izbacivanje ugljeni ne kiseline iz organizma. Toplota banje omogu ava da se u organizmu stvara ugljen-dioksid, šire krvni sudovi i bronhije, smekšava muskulatura organa za disanje, što se povoljno odražava - stanje astmati ara se znatno popravlja. Disanje postaje slobodnije, odstranjuje se vlaga.

Za le enje astme pogodnija je suva parna banja (sauna), koja bolje odstranjuje sluz i u kojoj se lakše diše.

Da bi dejstvo banje bilo bolje izraženo, potrebno je poseivati je svaki drugi dan. Broj ulazaka i vreme trajanja treba odrediti u skladu sa li nim ose anjem.

Za uspešnije le enje astme potrebno je primeniti metod iš enja spoljašnjih manifestacija života (u osnovi mnogih slučajeva astme je psihi ka stega, koja izaziva uznemirenost, a uznemirenost izaziva spazam), redovno gladovati po 7-15 dana u 3-6 meseci, primeniti samoregulacioni psihotrening, ovladati na inom disanja prema Butejku (detaljnije objašnjeno u knjizi *Le enje disanjem*) i obratiti pažnju na ishranu. Sve to olakšava život astmati ara.

*Banja i rak.* Svaki tumor je mesto u organizmu gde nastaju povoljni uslovi za njegov razvoj. Ukoliko se uspostavi regulacijski uticaj organizma na to mesto, tumor e, ne dobivši povoljne uslove za svoj razvoj, sam od sebe nestati. Banjska terapija, koja poja ava cirkulacijske procese u organizmu, pogoduje tome.

Toplota tako c pove ava kiselost u organizmu koju ne podnose elije raka. „Mi smo utvrdili - piše Manfred fon Ar enn - da osloba anje fermentata u elijama i resorpcija mogu biti **spontani** ne samo kada je u eliji raka došlo do jake oksidacije,



ve i kada je njena temperatura nekoliko sati bila povećana približno do 40°C. Za uspešnu borbu protiv metastaza potrebno je da visoka temperatura bude u celom telu. Reč je o hipertermiji celog organizma".

Visoka temperatura aktivira posebne fermente kako unutar organizma, tako i u samim ćelijama raka, koje resorpciono deluju na njih. Profesor Herbert Kraus je rekao da je „visoka temperatura, koju lako prenose zdrave ćelije našeg organizma, pogibeljna za ćelije tumora. Mi smo posmatrali kako pri temperaturi od 39°C dolazi do o iglednog usporavanja razvoja ćelija tumora. Pri naknadnom zagrevanju organizma u toku jednog sata do 40°C te ćelije su izumrle".

Jačanje cirkulacije i apsorpcija kiseonika u krvi, a u tkivima njegovo vraćanje, stvaraju takve uslove u organizmu koji efikasno utiču na uništenje raka. Povećanje temperature tela (do 40°C), do kojeg dolazi u toku banjske terapije, povezuje se sa maksimalnim zasićenjem tumora kiseonikom, glukozom, vitaminima i izaziva u bolesnim ćelijama oštro povećanje razmene materija. Kao rezultat složene i ane reakcije dolazi do odumiranja, otkidanja ćelija raka.

*Banja i dijabetes.* Toplota banje pojačava životni princip „Žu i", koji je odgovoran za varenje hrane u organizmu. Zato banjska terapija uspešno deluje na bolesnike sa dijabetesom. Ona poboljšava razmenu materija, olakšava varenje i apsorbovanje hrane.

Banju treba koristiti 3-4 puta nedeljno. Broj ulazaka je od 2-5. Vreme boravka u banji odredite u skladu sa ličnim osećanjima.

Kao dopunu pri lečenju dijabetesa treba koristiti pravilnu ishranu i eliminisati psihičku stegu, koja ometa pravilan rad pankreasa (gušterače). Poželjno je otkloniti jetru.

Šećerni dijabetes najčešće napada lica sa suvišnom telesnom težinom. To ukazuje da je kod njih smanjena razmena materija, kao i procesi cirkulacije, nagomilan višak neoksidisanih materija, mnogo inertne mase koja hladi organizam i

stvara sluz u organizmu. Banja, posebno sa suvom parom, je najpogodnija za lečenje ove bolesti. Ona normalizuje navedene procese i otklanja posledice dijabetesa.

Koža kod ljudi koji boluju od dijabetesa je bleđa, suva, peruta se i javlja se neprijatan svrab. U tom slučaju pomaže banjska terapija. Njena toplota, pojačava i krvotok i disanje kroz kožu, pomaže da se koža sačuva. Pošto banja poboljšava rad bubrega, ona na taj način štiti od kožnih oboljenja koja prate dijabetes, kao što su furunkuloza i ekcem.

**Jedno upozorenje:** oboleli od dijabetesa mogu koristiti banjske terapije samo u slučaju ako kod njih nije došlo do preteranog slabljenja i mršavljenja.

*Banja i bubrežne bolesti.* Banjska terapija olakšava aktivnost bubrega, izdvajaju i vodu kroz kožu, a zajedno sa njom i štetne materije koje se obično izlaze sa mokraćom. Zato se ona može i mora koristiti kod bubrežnih oboljenja.

U mnogim svetskim klinikama upravo banju i koriste za normalizaciju balansa vode pri lečenju bubrežnih bolesnika. Tako, primenom banjskih terapija kod osoba koje boluju od nefritisa, dolazi do smanjenja količine belančevina u mokraći. Saunoterapija ne samo da pomaže u lečenju bolesti bubrega, ne samo da popravljaju balans vode, nego i snižava krvni pritisak kod lica kod kojih je on povećan.

Pri lečenju bubrežnih bolesti potrebno je koristiti banju sa suvom parom. Broj ulazaka u banju i vreme trajanja odredite u skladu sa ličnim osećanjima. Potrebno je da budete u banji (sauni) najmanje dva puta nedeljno.

Pravilna ishrana i na kraju života, kao i razne terapije ishrane, ne mogu vam dozvoliti da dođete u takvo stanje da vam otkazu bubrezi. Zato posvetite potrebno vreme profilaktičkim merama. Gubici na njima bogato će se isplatiti.

*Banja i oporavak posle operacije ili preležane bolesti.* Za što brži oporavak posle preležane bolesti ili operacije potrebno je

stimulisati procese razmene u organizmu i nadoknaditi gubitak krvi. Primena pare u kombinaciji sa hladnom vodom je to izvanredno stimulujuće sredstvo. Naravno, parnu banju možete koristiti kada je rana posle operacije zarasla.

Idite najviše 2-3 puta u parnu banju i budite u njoj do početka umerenog znojenja. Posle toga istuširajte se prohladnom vodom u trajanju 20-30 sekundi.

Zapamtite najvažnije je vaše lično osećanje.

Koju banju (suvu ili vlažnu) koristiti za najbrži oporavak umnogome zavisi od vaše individualne konstitucije. Ogromnoj većini odgovara ruska (vlažna) banja. Naučnici su ispitivali uticaj banje sa različitim stepenom vlažnosti na organizam, tražili najoptimalniju varijantu za najblagotvornije dejstvo na kožu, cirkulaciju krvi, disanje, osetljivost mišića, razmenu belančevina i smanjenje težine. Kao rezultat istraživanja zaključili su da ne treba koristiti preterano suhu paru u banji, za priyatnije osećanje i korisno dejstvo potrebno ju je vlažiti. Preterano „suva“ banja sa visokom temperaturom iritira disajne organe, unosi „suvo u i grubost“ u organizam.

*Banja i bolesti krvnih sudova.* Postoji izreka: „ovek je star toliko koliko su stari njegovi krvni sudovi“. U krvnim sudovima vremenom se stvaraju zadebljanja i pektin (naslage), koji ometaju normalnu cirkulaciju krvi. Ta pojava naziva se aterosklerozom.

Razloge za nastanak te veoma opasne bolesti treba tražiti u nepravilnoj i preteranoj ishrani, što dovodi do narušavanja razmene holesterola. Holesterol je pasivna hemijska materija. U njemu je na 27 jedinica ugljenika samo jedna jedinica kiseonika. Zbog toga holesterol slabo sagoreva, a pri nedovoljnoj razmeni taloži se na zidovima arterija. U banji, u vreloj atmosferi, pojavljuje se procesi razmene materija, povećava se aktivnost fermentacije, što izaziva sagorevanje teško topljivog holesterola.

Ovde treba posebno ukazati na to da borba sa aterosklerozom traje celog života. Ovek se mora pridržavati pravilne ishrane, u kojoj je malo teško rastvorive masnoće, periodično

ali planski gladovati od 7-15 i više dana, redovno poseivati parnu banju (jedanput nedeljno). Samo tada ćete biti potpuno sigurni da su vaši krvni sudovi čisti.

Ukoliko ste zapustili svoj organizam i ateroskleroza se razvila, menjajte način ishrane, redovno 2-3 puta nedeljno poseivajte banju (3-5 ulazaka po 4-8 minuta), gladujte jedanput u tri meseca na urinu, po 7-10 dana i brzo ćete osetiti korist od toga.

*Banjska terapija kao fizičko opterećenje.* Banjska terapija utiče na srce i razmenu materija, izaziva u organizmu promene analogne fizičkom naprezanju. Zato banju možete koristiti pri pasivnom načinu života, dobijaju i odgovaraju u povratnu reakciju od organizma. Boravak u banji odgovara, prema opterećenju i uticaju na organizam, trajanju na 300 metara.

Kao i za vreme bilo kojeg treninga ovde su važni intenzitet i vreme. Sve radite u skladu sa ličnim osećanjem. Dva do tri puta nedeljno banjajte se (ovo se odnosi na zimski period). Dejstvo toplote na organizam regulišite visinom podizanja na banjske police i vremenom boravka u njoj. Na ovaj način možete trenirati svoj organizam.

*Banjska toplota i otklanjanje umora.* U poslednje vreme naučnici su razvili metode otklanjanja umora u banji. Koriste u banju možete ne samo optereivati organizam, nego i otklanjati umor. Biokemijskim istraživanjima utvrđeno je da banjska terapija znatno smanjuje nivo mlečne kiseline u organizmu - glavnog faktora umora.

Opuštanje organizma omogućava da se smanji psihički pritisak i opterećenje u toku radnog dana, nedelje. Upravo sa znojenjem izlaze iz nas preostale informacije životnih nedajanja i stresova. Ove informacije organizam posle banje ponovo postaje čist list, na kojem emocije ponovo počinju pisati energetska izobličenja, koja otežavaju rad organizma. Parna banja je veoma značajan informaciono-energetski faktor obnavljanja.

S tim ciljem potrebno je koristiti parnu banju minimalno jedanput nedeljno, a posle emocionalnih stresova i preživljavanja i eš e.

Moramo se posebno zaustaviti na tome kako bolest napušta organizam. Neki lekari tvrde da bolest, pre svega, ima informaciono-energetsku strukturu, koja „prodrevši“u organizam po inje da „prema sebi“ menja (podešava) tkiva, što izaziva patogeni proces (reumatizam, promene u zglobovima i drugo). Ta pojava je sporna, ali je nesporno da bolest „izlazi“ iz organizma pri obilnom znojenju. Drugim recima, procesi cirkulacije u organizmu podstaknuti banjском toplotom, odnose patogenu energiju na periferiju tela, gde ona pokušava da se zadrži, „apsorbuje“ se u znoj. Sto se ovek ja e znoji iz organizma lakše izlaze patogeni elementi. Ukoliko se ovek manje znoji teško da e bolest nestati.

Za lakše znojenje koriste se specijalni odvari i ajevi za preznojavanje. Kada se dobro preznojite treba oprati znoj, odmoriti se i još jedanput posetiti banju da biste se „na isto“ preznojili. Iskoristite tu osobenost pri le enju svojih bolesti.

Sa znojem izlaze energetske komponente bolesti, šljaka (ne isto a i veoma štetne materije koje su se obrazovale u organizmu, kao rezultat delovanja patogene energije bolesti na normalne strukture i materije organizma. Pro ita ete u slede oj pri i koliko su one otrovne.

„Bilo je predvi eno da se svaka seansa le enja realizuje izdvajanjem sekreta znojnih i lojnih žlezda, koji se taloži na zidu vakuumske bo ice koja je bila povezana sa polietilenskom cevicom. Pored vode i soli u sastav sekreta ulaze i mokra a, aceton, žu na kiselina i neki drugi toksi ni produkti. U odre enoj koncentraciji oni su veoma otrovni za ovek, ak i za metal. Kao dokaz za to može poslužiti slede a injenica. U po etku rada, približno posle 14 meseci, vakumski aparat je po eo loše da radi. Pri njegovom otvaranju odmah je otkriven razlog neispravnosti: unutrašnji delovi kompresora bili su prekriveni naslagama iz sadržaja znoja, koje su u masnoj sredini izazvale koroziju gvozd, jer sadrži' ugljenih...“.

Spektralna analiza sadržaja dobijenog iz znoja dala je slede e rezultate (izražene u %): kalcijum - 40; barijum - 30; kalijum - 10,3; cink - 8; magnezijum - 8; silicijum - 2,3; natrijum - 1,1; mangan - 0,21; arsen - 0,04; kalaj - 0,021; olovo - 0,008; bakar - 0,008; hrom - 0,008; nikl - 0,061. Neo ekivano visok procenat barijuma u znojnom sekretu ukazuje na, prvo, znatnu toksikaciju organizma, drugo, naše nepoznavanje liste produkata (toksi nih i netoksi nih) koji se odstranjuju pri razmeni materija.

*Banjska toplota kao metod spaljivanja rana.* Specijalnim istraživanjima je utvr eno da se na akupunkturne ta ke može delovati ne samo iglom i strujom, nego i drugim nadražiteljima. Toplota banje je jedan od tih nadražitelja.

Obavezan uslov uspešnog delovanja na akupunkturne ta ke je pojava dovoljno jakog bola o toplote i crvenilo kože. Zbog toga se mora koristiti medica i obra ivati telo po odgovaraju im ta kama ili energetskim kanalima.

Možete „tu i po površini“, koriste i odgovaraju e segmente tela i zone Zaharina - Geda. Sli na obrada posebno je pogodna za le enje hroni nih bolesti: gastritisa, enterokolitisa, dismenoreje, poliartritisa, išijasa (ishijasa), asteni nih stanja i sli no.

Pri le enju upornih paraliza facijalnog živca potrebno je u banji, pomo u metlice, zagrevati uho sa bolesne strane. U tom slu aju pogodne su i lokalne parne terapije koje se moraju primenjivati što eš e. One pomažu da se brzo potisne patogena energija sa tog mesta. Da biste odstranili koristite drvene daš ice od topole ili jasike.

Parite se u banji i metlicom terajte vazduh na paralizovani deo tela (uho). Posle pojave znoja, sedite još 5-8 minuta, prislonivši drvenu daš icu na bolesno mesto. Posle banje odmorite se, umij te i ponovite seansu, ali sada bez daš ice.

*Upotreba banje kod gojaznosti.* Toplota banje pomaže da se zaštitite o gojaznosti, što nije ništa drugo nego prepobudivanje životnog principa „Sluz“. Za to je dobra suva toplota

banje. Što se tiče doziranja banjske seanse ona u ovom slučaju može biti duža (oko 10 minuta).

Banjska terapija značajno povećava energetske procese u organizmu: povećava se upotreba kiseonika i izdvajanje ugljen-dioksida, kao i energetska razmena. I ne samo za vreme banjske terapije, nego i nakon 35-45 minuta posle banje. Približno se gubi oko 500 grama.

Ubrzano mršaviti nije poželjno, pošto su gojazni ljudi često opterećeni i drugim slabostima.

Kod gojaznosti prvog i drugog stepena, dok se još uvek nisu pojavili simptomi izražene bolesti srca i krvnih sudova, preporuče se banja kao fizioterapeutska terapija. Postoje svi razlozi za tvrdnju da se kod suviše telesne težine intenzivna oksidacija masti produžava i posle banje i da traje dosta dugo. Efekat banje pojačava se umotavanjem u vlažnu tkaninu. Takvu svojevrsnu oblogu treba držati oko 2 sata. Postepeno seansa za seansom i zbacuju se suvišni kilogrami.

Probleme normalizacije težine treba rešavati kompleksno. Uporedo sa banjom, koja pojačava i ubrzava procese razmene u organizmu, treba upotrebljavati i namirnice koje omogućavaju odstranjivanje vode iz tela. To su po pravilu suvo voće, suve kale i drugo. Treba menjati način života, uiniti ga aktivnijim, jedanput nedeljno primenjivati gladovanje, u trajanju 24-48 sati. Samo u tom slučaju problemi sa normalizacijom težine brzo će proći, bukvalno pred očima menjaće vam se figura.

*Banjska masaža.* Posle bilo koje tople, posebno banjske terapije, telo je meko i savitljivo. U vezi sa ovim dobro je razgibavati ga različitim pokretima masaže. Koristite i masažu još više česte povećati efikasnost terapije, aktivirati tkiva, čine ih elastičnijim i mladim.

Obavezno se preporučuje za vreme posete banji vršiti masaže ili samomasaže tela. Razmotrimo to pitanje.

Masažu je najbolje raditi pred poslednji ulazak u banju. Upotreba metlice na vreloj policiji takođe je svojevrsna masaža, koja priprema mišice, tkiva i tetive vašeg organizma za fizičku

naprezanja. Kako pravilno raditi masažu u banji? Masažne pokrete treba raditi duž limfnih sudova, polako se kreću i ka njihovim vorovima. Glavni limfni vorovi raspoređeni su ispod pazuha i slabina. Limfne vorove ne treba dirati. Na primer, masažu ruku se radi od šake do lakta, zatim od lakta do ispod pazuha. Masiraju i noge kreću se od stopala ka zglobovima kolena. Ispod kolena ništa ne dirajte, tamo se nalazi limfni vor. Kreću se dalje do prepona. I ponovo budite pažljivi: limfni vorovi u preponama su veličine i oblika pasulja. Ne smete ih dirati. Grudi masirajte od sredine do ispod pazuha. Vrat masirajte od kose do ključne kosti.

Evo nekoliko jednostavnih postupaka. Sedeći na klupici razgibavajte prste na nogama. Oprezno ih savijajte i skupljajte. Zatim obuhvatite rukama stopalo i uradite sa njim iste pokrete. Obavezno izmasirajte golene no-stopalni zglob po celom obimu.

Razgibavanje je koristan način masaže. Izvodi se ovako: mišicu obuhvatite i vrsto stegnute, kao da ga kotrljate između prsta. To prekrasno osvežava umorne mišice i zglobove, kapilari se šire, cirkulacija krvi se pojačava i do deset puta, a sve to dovodi do povećane razmene materija. Posle razgibavanja gladite nogu sa obe ruke. Da bi ruke lakše klizile po telu možete koristiti sapun.

Završivši masažu golenice pristupite masaži butina. Ispružite nogu napred i gladite ih. Energični postupak - stežite ih, jer to deluje ne samo na kožu nego i na unutrašnja tkiva. Dolazi do oticanja venozne i dotoka arterijske krvi, bogate kiseonikom. Butinu stežite prvo jednom, a posle sa obe ruke. Pokreti moraju biti jaki i energični, od kolena ka vrhu. Pređite na razgibavanje, a zatim na udaranje, koje treba izvoditi naizmenično sa obe ruke.

Leda treba masirati na sledeći način: stavite ruku na leđa, trljajte leđa spoljašnjom stranom šake od dna pa uvis i obratno, od kista ka lopaticama i obratno. Grudi se takođe mogu lako izmasirati: trljajte od centra ka ramenima.

Da bi izmasirali stomak bolje je leći na leđa, noge saviti u kolenima (tada se stomak niže i opušta i masaža je bolji efekat). Stomak gladite kružnim pokretom ruke u pravcu kazaljke na satu. Radi pojava stavite jednu šaku preko druge. Masirajte ih, postepeno smanjujte radijus dejstva približavajući ih se pupku.

Vrat masirajte energičnim pritiskanjem dlanom od zatiljka ka ramenu. Zatim trljajte i na kraju razgibavajte pritiskajući prstima i prave i kružne pokrete.

Ceo proces masaže traje 10-15 minuta. Preterano jako i dugotrajno masiranje u banji nije poželjno, pošto je samo Sanjanje opterećenje organizma.

*Kako se pravilno prati u banji.* Kada završite sa banjanjem i malo se ohladite pod tušem, primenite toplu kupku. Voda u ovom slučaju upija sve što je suviše, što je vrela para „o istila“ sa kože. Posle kupanja u kadi, istuširajte se dovoljno vrelom vodom. Sada možete pristupiti pranju. Za ovo je najbolje koristiti krpu od lipove like. Pre upotrebe potrebno ju je raspariti u ključaloj vodi. Dovoljno nasapunjana krpa od lipove like ili četka pomoći će da oistite kožu, skinete oročale estice i prijetno je vas izmasirati.

Sapunjajte se kružnim pokretima u pravcu kazaljke na satu.

Posebnu pažnju obratite na pranje stopala na nogama. Naspitate u posudu toplu vodu sa sapunicom, možete dodati i malo sode. Stavite posudu na pod i dok se perete stanite u nju. Zatim istrljajte stopala plavcem (pempzom), da bi se skinuo oročali deo kože. Koža na stopalima postaje elastičnija, bolje je provoditi energiju. Odmah ćete osetiti neobičnu lakot u nogama. Posle banje kada se obrišete malo namažite tabane maslinovim uljem i sačekajte dok se ono ne upije. To će za duži period dati vašoj koži elastičnost, a organizmu svežinu.

Glava se pere na kraju. Nju je potrebno prati u sapunici, koja se sipa u posudu. Obične vrste sapuna sadrže mnogo alkalnih soli, koje suše i nadražuju kožu. Kosu je najbolje prati sam

ponom od jaja, u kojem se sadrži sve što je potrebno za pranje glave i istovremeno uva i akvoja a prirodni sjaj kose.

Za pranje kose voda mora biti meka. U tvrdoj vodi šampon se slabo rastvara, na kosi ostaju sivobeli asti tragovi. Talože se kretnja ke materije, kojih ima u izobilju u tvrdoj vodi. Dolazi do iritiranja kože, a kosa postaje laka. Najbolja voda za pranje kose je kišnica ili snežnica. Po potrebi vodu nije teško smekšati. Za to je potrebno u posudu sa vodom dodati jednu kafenu kašicu sode bikarbone ili nišadora. Voda ne samo da se smekšati već e poprimiti i svojstva išenja.

Glavu ne treba prati n suviše toplom vodi. Još su dreveni le nici govorili da vrela voda „krade kosu sa glave“. Kosu perite u toplom vodi, a na kraju isperite u prohladnoj.

Ukoliko vam je kosa normalna ne treba je prati više oil jedanput nedeljno. U svim drugim slučajevima postupiti prema situaciji.

Da bi kosa duže trajala nemojte je sušiti fenom. Od **toplog** vazduha ona gubi prirodni sjaj i postaje krta, beživotna.

Da bi kosa zadržala prirodni sjaj brišite je prirodnom svilom. Svojstva svile sa tkanine prenose se na kosu.

Posle banje obucite istu odeću. Specijalnim istraživanjima je utvrđeno da odeća, koja je spolja ista ali nošena više od nedelju dana, sadrži do 5% (od opšte težine) prljavštine, koja služi kao hrana patogenim bakterijama.

## LOKALNE PARNE TERAPIJE.

*Parna terapija za glavu.* Namenjena je za išćenje kože lica, glave, smekšavanje i izbacivanje vrstih sadržaja iz maksimalnih i eonih sinusa, išćenje nosne duplje i pri prehladama. Dobro smekšava sluz u plućima, pomaže kod bolova u ramenima i vrani. Trajanje terapije je 15-20 minuta. Ne preporučuju se više od 2-3 terapije u toku jedne nedelje. One jako opuštaju organizam. Posle ove terapije preporučuje se tuširanje pro-

hladnom vodom, bez kvašenja glave, u trajanju 10-30 sekundi. Zatim je potrebno intenzivno se kretati radi zagrevanja tela i potpunog sušenja.

Ova terapija realizuje se na slede i na in: uzeti veliko vuneno ebe i dve stolice (jedna velika za sedenje, a druga niža za posudu). Kao izvor pare možete iskoristiti tek kuvani krompir, jednostavno vrelu vodu ili zagrevati i stavljati u vodu kamenje i drugo.

Skinuvši se do pojasa stavite izvor pare na nižu stolicu, sedite na višu stolicu i prekrijte se ebetom preko glave. Naginjanjem glave prema izvoru pare regulišite zagrevanje glave.

Preporu ljivo je u vodu stavljati trave: žalfiju, nanu, zovu, žilovlak - bokvicu (*P/antago major*), lipov cvet, koprivu, trinu od sena, ali je od svega najbolje sipati kašiku mlevene mirodije.

Veoma dobra dopuna ovoj terapiji je ispiranje nosa svezom mokra om. To e olakšati izbacivanje raskvašene sluzi iz maksilarnih i eonih sinusa.

*Parna terapija za noge.* Preporu uje se kod raznih oboljenja nogu: jako znojenje nogu, otoci, zastoj krvi (podlivi), hladno a u nogama, ak i kada su noge prekomerno suve.

Realizuje se ovako: u posudu sipati vrelu vodu, na vrh staviti daš icu za noge. Šesti na stolicu, staviti noge na daš icu, noge dobro umotati vunenim ebetom. Primenjivati 1-2 puta nedeljno, a posle svakog parenja noge saprati prohladnom ili hladnom vodom.

Posle terapije preporu ljivo je u kožu nogu utrljavati maslinovo ulje. To se posebno odnosi na osobe koje imaju preterano suve i hladne noge.

*Parna terapija na noj posudi.* Ako nemate no nu posudu možete iskoristiti kantu. Preko kante (posude) stavite daš icu za sedenje. Napunite jednu tre inu posude vreloom vodom, sedite obnaženi na daš icu i umotajte se u ebe do pojasa da para ne izlazi, a da slabine budu na vazduhu. Obnažen je samo donji deo tela. Takvo zagrevanje je veoma važno za rastvaranje

i izbacivanje patoloških taloga skupljenih u maloj karlici. Ta terapija je veoma dobra za žene, koje boluju od raznih vrsta zastoja, cisti, kao i kod oboljenja bubrega i mokra ne bešike, hemoroida itd.

Obzirom da zagrevanje tog dela tela izaziva obilno znojenje, nakon 15-20 minuta posle te terapije, kada se dobro preznojite, najbolje je le i u krevet i preznojavati se još neko vreme. Tek posle toga možete primeniti kratko hladno dejstvo.

Preporu uje se dodavati u vodu odvare trava: poljskog rastavi a (*Equisetum arvense*) - za regulisanje mokrenja; kod oboljenja bubrega i kamenja u mokra nim kanalima - odvar od ovsane slame; trinu od sena - kod zatvora.

*Briga o tabanima.* Hteo ili ne ovek je stvorio za svoja stopala olakšanja, nežne uslove. Napravio je glatke uloške i stvorio uslove za slabu pokretljivost svih zglobova na nogama. Sve to je dovelo do slabljenja krvotoka, pogoršanih uslova za razmenu toplote, prevremenog taloženja štetnih materija na zidovima krvnih sudova i zglobovima stopala. Covek prvo ose a hladno u u nogama i rukama zato što pri relativno maloj razmeni oni imaju najve u površinu rasipanja toplote.

Nau nici su utvrdili da postoji direktna povratna veza između u stopala i sluzokože gornjih disajnih puteva. Uporedo sa hla enjem nogu smanjuje se i temperatura sluzokože u nosnoj šupljini. To dovodi do prehlade. Nije slu ajan starinski na in za le enje prehlade držanje nogu u vreloj vodi.

Treba znati da veliki uticaj na ove ji organizam ispoljava i sama površina po kojoj hodamo. Istraživa i tog pitanja smatraju da ukoliko idete bosu po vreloom pesku, hladnom asfaltu, oštrom kamenju i po iglicama etinara nadražujete nervni sistem, a hodanje po toplom pesku, mekoj travi, prašini i tepisima u sobama smiruje ga.

Površina tabana povezana je sa svim osnovnim organima ove jeg tela. Preko tih delova na stopalu unutrašnji organi i razližite sredine organizma ostvaruju kontakt sa spoljašnjom sredinom. Bez toga oni slabo funkcionišu.

**Smanjenje** temperature stopala naj eš e se odražava na funkciju bubrega. Razlog tome mogu biti tri okolnosti: prvo, obimnost projekcionih zona sistema za izlučivanje na tabanima; drugo, poseban raspored tih zona po obodu „krova” svoda, koji smanjuje na minimum uticaj spoljašnjih na razitelja; treće, veliko punjenje krvlju samih bubrega, koji upijaju u sebe četvrtinu krvi koja cirkuliše u organizmu. Sve to u slučaju hlađenja stopala stvara neprijatne uslove, koji utiču na stvaranje hiperemijskih promena u bubrezima. Ogljed pokazuje da se ljudi sa bolesnim bubrezima žale na neprekidnu hladnoću u nogu i ruku.

Ogroman značaj ima veza stopala sa zemljom i raspored elektromagnetne energije u **organizmu**. Neprekidna izolovanost stopala dovodi do toga da organizam ne dobija negativno naelektrisanje. Zato broj pozitivno naelektrisanih estica raste što dovodi do neravnomernosti elektromagnetnog polja i promena kiselo-alkalne ravnoteže u organizmu. Deficit slobodnih elektrona koji se javlja kod svih ljudi, koji ne hodaju bosim, dovodi do poremećaja u formiranju nervnih impulsa, do slabosti, umora, a zatim i bolesti.

Neki naučnici smatraju da deficit slobodnih elektrona, koje možemo dobiti samo pri kontaktu sa zemljom, izaziva narušavanje regulacije svih životnih procesa. Evo jednog od razloga svih naših bolesti (upravo svih!). Pronalaskom obučenih ljudi su se izolovali od zemlje, povećavajući i na taj način verovatno u obolevanje.

Korist od polivanja vodom i hodanja bosih nogu sastoji se u tome što **se** normalizuje opšti naboj organizma i eliminiše deficit slobodnih elektrona u njemu.

Lekari su još davno obratili pažnju na važnost hlađenja stopala, njihovog hlađenja i predložili različite metode. Navešćemo godišnji plan mera za lokalno hlađenje nogu, koji su izradili voronježski specijalisti V. V. Krilov, Z. E. Krilov i V. E. Aparin. Počinju od aprila hodati bosim i bosi. Svakodnevno trajanje takvog hodanja, krajem maja, mora iznositi 2 sata. Krajem maja treba poći hodati bosim ili trčati po travi i zemlji, povećavajući trajanje svakodnevne terapije u letnjem periodu do jednog sa-

ta. U jesen treba produžiti hodati bosim po zemlji, a paralelno s tim kombinovati i hladno-vrele kupke za noge. Zimi - hodanje po snegu sa postepenim povećanjem trajanja od jednog do deset minuta.

O tome, kakve izvanredne rezultate i izdržljivost možete postići hlađenjem nogu, govore i istraživanja u toku jedne od poslednjih američko-novozelandskih ekspedicija na Himalaje. Deo u esniku je izveo višekilometarski marš po planinskim kamenitim stazama, u zoni veoma nog snega, bosim, pri temperaturi od minus 20°C.

*Šta da rade ljudi kojima je stalno hladno po nogama.* Jedan od razloga za hladnoću u nogu može biti gubitak kontakta između stopala i podloge, ako su noge preterano utopljene. Pošto pri običnom kretanju u toku dana ne dolazi do prirodnog opterećenja nogu, ne dolazi ni do odgovarajućeg nervnog nadraživanja, koje pojačava cirkulaciju krvi u tabanima a samim tim i njihovo zagrevanje.

U takvom slučaju pomoć vam masaža tabana i stopala nogu. Posle masaže oni se zagrevaju. Masaža se sastoji u tome što samostalno trljate i razgibavate tabane i stopala. Pored navedenog, možete probati i drugi metod delovanja na stopala. Uzmite sandu širine 50-60 centimetara, dužine 80-100 centimetara i visine 15 centimetara. Sipajte u njega ispranu smesu grubog peska i različitog po veličini kamenja (reći ni šljunak). Mora biti nekoliko većih kamenova sa oštrim ivicama. Kamenje i pesak moraju biti isprani i suvi. U toplom delu stana, kupatilu ili neposredno do kreveta stavite taj sanduk i što je moguće eš e pritiskajte bosim nogama po tom pesku i kamenju.

Brzo ćete uvideti koliko je korisno dejstvo kamenja na vaše telo. Noge će postati tople i lake. Krupno kamenje sa oštrim ivicama potrebno vam je radi dejstva na otvrdnule delove nogu (orožalu kožu).

Starijim ljudima preporučuje se, pored sanduka i, da postavite stolicu ili sto. Na njima se mogu oslanjati radi lakšeg održavanja ravnoteže. Pomoću njih brzo se eliminiše pritisak, kada u **određenom** trenutku u nogama osetiti nešto jaču i bol. Ova

terapija veoma je korisna i za decu, za njihovo zdravlje, obuku i pravilan rast.

U letnjem periodu korisno je i hodanje bosim po peš anoj obali reke ili mora. Voda ne sme biti iznad gležnjeva. Takve šetnje ja aju stopala, normalizuju cirkulaciju krvi u njima i eli e ih. Ništa manje nije važno ni tr anje po vodi. Ono poja ava pritisak na stopala, poja ava u njima cirkulaciju krvi, a samim tim i toplom.

Veoma jako elektri no punjenje organizma daje šetnja po jutarnjoj rosi.

Kada je hladno vreme terapiju hodanja bosim po vodi možete realizovati i u ku i. Sipajte u kadu toplu vodu (32°C) do visine gležnjeva. Stoje i, polako hodati po vodi. Zatim postepeno pove avajte **temperaturu** vode do 38-39°C. Trajanje terapije je 10-15 minuta. Slede i puta donekle izmenite tu terapiju. Po nite sa toplom vodom i postepeno je hladite. **Temperaturu** vode regulišite tako da vam bude prijatno i da noge pri završetku terapije budu tople (posle hladne terapije možete ih samo skvasiti u toplu vodu ili uraditi energiju masažu).

Na stopala možete primeniti i druge lekovite metode. Najefikasnije i naj eš e koriš ene metode su: obloge, zamotavanje stopala i listova, arape sa sir etom, kupke za noge, kupke sa naizmeni no toplom i hladnom vodom, kupke za noge sa etkama, polivanje vodom, suve etke, stavljanje na noge lekovitih trava, hodanje bosim, le enje rosom, gimnastika za noge, različite vrste masaža i drugo.

**Obloge.** Obloge na stopala i listove nogu su jednostavne i efikasne. Potreban je slede i materijal: flanelna i vunena tkanina, kanta i hladna voda.

Priprema: uzeti vunenu tkaninu i dve pelene od flanela. Le i na krevet i staviti otkrivene noge na vunenu tkaninu. Flanelsku pelenu nakvasiti u hladnoj vodi, ocediti je tako da sa nje ne kapa voda, ali da ostane dovoljno vlažna. Na vunenu tkaninu staviti pelenu i na nju nogu. Za odrasle raširiti celu pelenu, a za decu saviti je nekoliko puta. Omotati mokrom pelenom

stopalo i list noge, a preko toga omotati vunenu tkaninu. Isto uraditi i sa drugom nogom. Ovaj metod se koristi za skidanje temperature stopala tokom leta. Može se koristiti i za skidanje visoke temperature celog tela.

im se obloga po ne zagrevati mora se zameniti. Ukoliko je temperatura suviše visoka - dovoljno je 5 minuta. U drugim slu ajevima oblogu menjati posle 10,15 i 30 minuta.

Kako menjati oblogu? Posudu sa hladnom vodom prineti do kreveta. Skinuti ebe sa nogu, kao i oblogu. Mokrú pelenu staviti u hladnu vodu, iscediti je, lagano raširiti i ponovo zamotati nogu. Vunenu tkaninu spolja vratiti na svoje mesto. Isto uraditi i sa drugom nogom. Zamenu obloga vršiti po mogu -nosti brzo.

Ukoliko su kod oveka sa visokom temperaturom noge hladne ili se smrzava, obloge staviti na listove, na stopala ne stavljeti **moku** pelenu, zamotati ih suvom vunenom tkaninom.

Takva obloga ima zagrevaju e dejstvo, izaziva znojenje, ukoliko se tkanina nakvasi u hladnoj vodi i jako iscedi. Vlažnu tkaninu kako je navedeno, po mogu nosti bez savijanja, omotati oko stopala i lista i ostaviti je pola sata do dva sata. Ako je ovek zaspao može se držati i duže.

Ako vam je hladno ili ako vam je obloga preterano hladna, posle prve mokre pelene stavite topao termofor i sve to zamotajte vunenom tkaninom. Toplo se umotajte.

Oblogu držite od 10 do 45 minuta, dok se ne preznojite. U zavisnosti od li nog ose anja i stanja krvotoka oblogu možete držati još 10-15 minuta. Tu je samo jedan kriterijum, pojava znoja. Posle toga se istuširajte i izbrišite.

Ovakve obloge stavlajte maksimalno dvaput u toku dana, minimalni vremenski razmak izme u njih je 4 sata, radi izbegavanja preteranog pritiska na sistem krvotoka.

**Kupke.** Ne treba potcenjivati delovanje kupki za noge. Uzmite dovoljno veliku posudu ili kantu kako bi udobno stavili obe noge, voda mora biti do listova. Po nite sa toplom vodom,



postepeno dodajte hladnu. Pri tom telo mora biti dobro umotano, ne sme biti hladno. Ove kupke skidaju temperaturu.

Zagrevaju e dejstvo imaju suprotne kupke. Po nite sa toplom vodom, dodaju i sve topliju, dok možete da izdržite. Trajanje terapije je 10-15 minuta. Ova kupka je veoma dobra kad ovek ne može da zaspi zato što su mu noge hladne.

Cirkulaciju krvi poja ava naizmeni na kupka. Pripremite dve posude - sa toplom i hladnom vodom. Po nite sa toplom, 2 do 3 minuta, zatim stavite noge u hladnu vodu na 10-15 sekundi. Ponovite to 3-5 puta, završite sa hladnom vodom. Izbrišite noge (nije obavezno), obucite pamu ne ili vunene arape, ležite u krevet i preznojte se.

***Proto ne kupke.*** Ova kupka primenjuje se na slede i na in: jaki mlaz iz tušu usmeriti na noge. Jaki nadražaji od hladne vode (8-12°C) i energije no udaranje njene struje izazivaju veoma jak zagrevaju i efekat, koji se poja ava trljanjem noge 0 nogu i trljanjem nogu rukama. Trajanje terapije je od nekoliko sekundi do 2-3 minuta, u zavisnosti od brzine javljanja reakcije, koju ete poznati po boji kože nogu - im koža jako pocrveni terapija je završena.

Ova terapija se koristi samo kada koža nogu može reagovati na niske temperature. Ako zagrevanje stopala ne nastupi za 2-3 minuta, to zna i da ova terapija trenutno nije za vas. Brzo izvadite noge iz vode, izbrišite ih i stavite termofor.

Kao indikacije kod ovih terapija mogu se pojaviti znojenje i hladno a nogu.

Kontraindikacije se javljaju kod jakih prehlada, grozni a-ovog stanja, trudno e i kod veoma nervoznih ljudi.

I na kraju dajemo test za odre ivanje otpornosti vuših nogu na hladno u.

Neki lekari odre uju izdržljivost i snagu volje oveka prema sposobnosti stopala da podnose hladno u. S tim ciljem od lica koje ispituju traže da stanu bosu na led, da vide koliko dugo mogu da podnose hladno u. U Sjedinjenim Ameri kim Državama (SAD) na analogan na in postupali su pri izboru

kosmonauta za program „Merkur“. Za proven snage volje i izdržljivosti, kandidatima za kosmonaute je predlagano da u toku 7 minuta drže obe noge u vodi sa ledom. Vi takođe možete proveriti vlastitu snagu volje, idi posle te terapije dobro zagrejte noge u toploj vodi.

## KAKO ELI ITI DECU

Pre nego što po nemo govoriti o eliju dece obrati pažnju na princip funkcionalne prekomernosti, koji je zasnovan na tome da su svi organi i sistemi u organizmu, čak i elije, višestruko otporni, što obezbeđuje siguran opstanak i ovekama pri opterećenjima i nepogodnim uslovima. Te rezerve otpornosti 7 do 10 puta nadmašuju nivo koji je neophodan za normalne životne aktivnosti.

Princip funkcionalne prekomernosti organizma može se povećati redovnim uvežbavanjem, što još više povećava otpornost pojedinih sistema u organizmu. Razumno elije omogućava postepenu pripremu organizma za podnošenje veoma ozbiljne hladnoće i uspešnu borbu sa njom. Dovoljno je napomenuti maratonsko plivanje zimi u ledenoj vodi. Pripremljeni ljudi plivali su goli u takvoj vodi duže od jednog sata i nisu se prehladili.

Uporedo sa prirodnom sposobnošću u organizmu da uvežbavanjem jača funkcije u njemu postoji i obratni mehanizam, koji se naziva „ograničeni nepotrebne funkcije“. Naš organizam suprotstavlja se štetnim uticajima onoliko koliko oni na njega deluju. Na primer, ovek je pomoć u specijalnih vežbi za snagu dobio odgovarajuću u mišićnu masu i prestao vežbati. Pošto mišići i ne dobijaju uobičajeni snažni stimulans, oni veoma brzo gube svoju masu i vraćaju se u prvobitno stanje.

To su najbolje potvrdili prvi duži letovi u kosmos. Besprekorno pripremljeni, jaki, uvežbani kosmonauti u duže vremena nalazili su se u bestežinskom stanju. Vrativši se na Zemlju nisu mogli čak ni na noge stati. Morali su da ustoje da hodaju - kao u prvoj godini života, zato što nije bilo potrebno samo povratiti raniju snagu svim mišićima, nego i uspostaviti rad vestibular-

nog aparatu. Organ ravnoteže u kosmosu nije bio potreban, jer su se tokom leta izgubile funkcije „gore“ i „dole“.

Isti rezultati su dobijeni i u ogledu sa morževima. Tokom 45 dana neprekidno su ih držali u prijatnim temperaturnim uslovima: temperatura u sobi je održavana na 27-28°C, a temperatura vode u kojoj su se kupali na 34°C. 1 svo njihovo eli enje je nestalo - mogli su se prehladiti nalaze i se pored otvorenog prozor i a.

Organizam novoro enog deteta je takav materijal na koji se može delovati na dva navedena na ina: razvijati princip funkcionalne suvišnosti na dejstvo hladno e ih raditi sve tako da on atrofira, iš ezne zbog nepotrebnosti. Obi no ve ina roditelja deluje prema drugoj varijanti. Novoro en e stavlja u sterilne uslove, u sobu sa stalno visokom temperaturom, u tesne okove pelena. I ništa nije udno što se njegov organizam prilagodava takvim uslovima. Nema nikakvog kolebanja temperature, a to zna i da nikakvi prirodni mehanizmu termoregulacije ni jedanput nisu uklju eni u rad. Tako se radi nedeljama, mesecima i oni postepeno odumiru kao suvišni. Ve posle mesec dana dete e biti nezašti eno i pred najmanjim vetrom. Zato se i doga a da deca starosti do godinu dana boluju 5 puta eš e od odraslih. Skoro 90% bolesti odnosi se na prehlade.

E. A. Pokrovski u knjizi *Fizi ko vaspitanje kod raznih naroda* (1884 g.) opisuje kako razni narodi u svetu razvijaju metode prilago avanja kod novoro ene dece. Kod Finaca i Rusa, na primer, deca su se ra ala i živela celu ne elju u banji, gde je temperatura mogla biti i plus 50°C. Smatrali su da u takvoj toploti, gde sva tkiva tela postaju meka i opuštena, poro aj najlakše prolazi. Tunguskinje su se pora ale u toku seobe - pod otvorenim nebom i pri hladno ama od minus 40°C. Oni su smatrali ro enje deteta prostim fiziološkim aktom, za koji se nisu ranije pripremali i veoma esto niko nije pomagao majci pri poro aju. Novoro eno dete je sposobno da izdrži i vru inu i svirepti hladno u.

Neki narodi su imali obi aj da okupaju dete u ledenoj vodi, drugi su ih brisali snegom ili posipali solju. Novoro en e je izdržalo sve. Sposobnost prilago avanja tek ro enog oveka je

ogromna. Uzmimo samo temperaturne uslove: u banji je temperatura za 20 stepeni viša nego u maj inom telu, zimi je niža. Obi no, dnevna kolebanja temperature se kre u u granicama od 5-10, a rede i 20-30 stepeni. Zna i da ih organizam novoro en eta nadmašuje sa rezervom za 2-3 puta. Eto zbog ega su neki drevni narodi novoro en e brisali snegom ili krstili ledenom vodom. Na ovaj na in su se aktivirali svi mehanizmi termoregulacije.

Nau nici su utvrdili da funkcionisanje sistema termoregulacije i zaštitne funkcije organizma, uklju uju i i imunitet, zavise od stanja jednog od najvažnijih hormonalnih organa - nadbubrežne žlezde. Tako e je utvr eno da se njen razvoj ostvaruje pod uticajem hladnih terapija. Zato kratko, ali jako dejstvo hladno e - prema principu stresa, aktivira nadbubrežnu žlezdu i stvara u organizmu neophodne promene u sistemu prilago avanja. Kasnija delovanja samo ja aju zapuštenu termoregulacionu funkciju organizma.

Prve terapije eli enja mogu se izvoditi sa tek ro enim detetom. Terapije moraju biti kratke. To je sasvim dovoljno za aktiviranje nadbubrežne žlezde što predstavlja, pri redovnoj primeni hladnih terapija, ne samo profilaksu protiv prehlada, nego doprinosi i dobrom fizi kom i umnom razvoju. eli enje novoro en adi i dece koja sisaju uti e na opšti razvoj. Ukoliko se sprovodi redovno omogu ava da se deca razvijaju u pametne i zdrave ljude.

***Kako eli iti malu decu.*** Po nite sa polivanjem. Malu decu možete u prva tri dana posle ro enja polivati hladnom vodom, deca se brzo priviknu na to. To im se veoma dopada. Potrebno je uvek imati na umu nekoliko uslova. Za dete (do 10-12 godina) majka je tesno vezana. Pre no što po nete polivati dete, majka sama mora da koristi ovu terapiju da se ne bi plašila. Dete možete polivati i u kupatilu i na ulici, možete ga oprezno okupati i u ledenoj vodi (probijaju i led). Decu, koja još ne hodaju, možete na nekoliko sekundi staviti u sneg.

Najbolje je ako se majka i dete polivaju istovremeno (iz jedne posude). Dete treba uzeti na ruke, staviti na grudi i posle

toga polivati se. Posudu sa vodom ne možete **pod i jer** su vam **zauzete** ruke. Polivati vas može neko drugi ili koristite malo vedro, polivaju i istovremeno i sebe i dete. Nije važno ako dete ne bude svuda nakvašeno. Polivati se mora brzo. Kasnije možete polivati samo dete, ali je bolje po injati zajedno. Posle izvesnog vremena deca će se sama polivati.

Decu treba polivati dva puta dnevno: ujutru i uveče. Ako je dete bilo bolesno ili se razbolelo, treba ga još e polivati, na svaka 2-3 sata. Kod visokih temperatura efekat polivanja se brzo javlja.

Posebnu pažnju treba obratiti na to da ne bude promaje i da se dete ne prehladi. Bolesnu decu je najbolje otimah **izbrisati** i obu i ili staviti u krevet i pokriti toplim ebetom.

Decu treba polivati pre jela ili 1,5-2 asa posle jela. Ne treba ih polivati neposredno pred spavanje. To ih uzbujuje i rasanjuje.

Entuzijast i pobornik sistema P. K. Ivanova, N. M. Bikova pomo u hladnih obliivanja i razumnog gladovanja uspešno leci decu od najraznovrsnijih bolesti.

Malu decu možete, odmah posle rojenja, uiti da plivaju. Pošto deca sa roenjem ne gube sposobnost održavanja na vodi, ta osobina se može iskoristiti da se deca još dok sisaju nau e plivati. Evo kako se to ostvaruje u praksi.

Za obuku ece u plivanju postoji kompleks veoma prostih vežbi. Ciklus vežbi se sastoji iz tri dela: gimnastika, masa/a i neposredno voda. U trajanju 6 minuta (u uzrastu do 6 meseci) - gimnastike vežbe. Zatim se vreme povećava na 10-15 minuta i koristi se za masažu. I tek posle toga voda. Na početku obuke temperatura vode u kadi mora biti 36°C, a na kraju obuke 35°C.

U svaku vežbu uključuje se takozvana hladna mrlja: u kadu se pušta mlaz hladne vode, a telo mališana se nalazi u njegovom epicentru. To se radi na kraju svake vežbe. Tako možete elici ti svoju decu.

Vratimo se na početak vežbi. Stavite dete u vodu. Postoji nekoliko vežbi. Prva - *Šum* (ili vodi duž kade). Deca veo-

ma dobro podnose tu vežbu, koja se može izvoditi grudno, a i na leima. Veliki prsti ruku su na ramenima, a ostali prsti na lopaticama eteta (ako ono leži na leima), lako pridržavate glavu. Dete vodite duž kade. Pokreti moraju biti mirni, bez trzaja i oštih okreta. Ina e možete uplašiti malog plivača. 1 tako 5-6 puta po krugu „osmice“.

„*Polukrug*“. Leva ruka je polusavijena na potiljku, a desna na grudima, veliki prst je pod podbradkom. I ponovo 5-6 puta po krugu „osmice“.

U pauzi - odmor, aktivni odmor - hodanje po vodi. Dete lako **pomera** noge u vodi. Ovde je potrebna podrška: leva ruka je na potiljku, desna pod podbradkom. Glavica u nivou vode (samo malo iznad). Lagano ga vodite da se dete ne zagrcne. I tako dva puta ga provedite po kadi. Uzgred, hodanje po vodi je ujedno i dobra vežba.

Još jedna vežba - jednoručna podrška. Levom rukom hvatate glavu polukružno, glavicu okrenite ka sebi i provedite mališana nogama ka ivici (boku) kade. Tu e se on odgurnuti nogama. „Iskusni plivač i“ se odgurnu i po 10-12 puta.

Sada po inje plivanje. Jednom rukom odrasli pridržava mališana (on leži na leima) za potiljak, a drugom zajedno sa detetom pravi plivačke pokrete. Posle nekoliko vežbi dete e samo po ete plivati.

I na kraju slobodna podrška. Dete leži na leima. Leva ruka odraslog je na potiljku, desna na potiljku (ne cela ruka, samo 1-2 prsta). Dete leži praktično bez tu e pomoći. Jedni brže u e, drugi sporije, ali je pravilo da svi nau e. Nekima pomaže specijalna kapica. Na običnu dečju kapicu pri vršenju dve kapronske (vešta ko vlakno) trake za koje su pričvršene kockice od plastike mase. Nešto slično kapici vaterpoliste. Preporuku je se upotreba kapice u prvih 4-5 meseci. Za vežbanje slobodnog održavanja na vodi ovakve kapice su nezamenjive.

Vi e te možda upitati od kog uzrasta treba uiti decu da plivaju? Od bilo kojeg. Optimalni uzrast je od tri nedelje do jednog meseca. Kod takve ece lakše se uvaćava urođena sposobnost održavanja na vodi. Oni su veoma zahvalni i dobri za obuku.

Što se ti e ronjenju, ono se u prvom i drugom mesecu ne preporu uje. Polivajte glavicu deteta, u e i ga da zadržava di-sanje. Tek u petom ili šestom mesecu u ite ga da roni. To se može izvesti u formi igre: dete e po i za igra kom i zaroniti za njom na dno.

Sli ne vežbe plivanja pogodne su za brz razvoj i ja anje zdravlja deteta.

Nastavljamo pri u o ja anju dece na primeru porodice Ni-kitinih.

### Hladno a - doktor

„Mi smo tada živeli u tek izgra enoj zajedni koj ku ici, koja nije imala grejunje. Temperatura u sobama varirala je od plus 10-12°C (ujutru, dok pe još nije bila založena) do plus 25°C (uve e). Tada sam se veoma brinula, jer sam mislila da je to za dete štetno i maštala o toplom stanu. I tu se pokazalo da u nesre i ima i sre e. Ubrzo smo primetih kada je ujutru hladno, dok ne založimo pe , detetu je mnogo bolje - crvene mrlje na koži su bledile, svrab je nestajao. Dete je bilo veselo, energično, mnogo i rado se kretalo i samo igralo. Ali im bi ga obukli toplije ili ja e založili pe njemu je bilo gore: mu io gaje svrab, bio je pla lživ, trom, kapriciozan, praktično nije sa ruku silazio traže i pažnju i rasonodu. I jedne zimske ve eri, pokušavaju i nekako da smirim svrab kod sin i a koji je plakao, izašla sam s njim na minut na ulicu i stala pod strehu iznad vrata. Sama sam za taj minut osetila jaku hladno u a on, samo u benkici, brzo se umirio, ak razveselio. Od tada je i po elo naše slu ajno eli enje. im bi on po eo eškati svoje krastice izlazili smo na zastakljenu terasu, a jednog sun anog februarskog dana osmelili smo se i izašli na ulicu. Sunce je grejalo kao u prole e, sneg je svetlucao, sijalo je plavo nebo. Sin i mi je od uzbu enja skakao na rukama i mi smo se razveselili gledaju i ga. I palo mi je na um nešto strašno, nahladi e se, razbole e se. Kroz pola minuta vratili smo se u ku u, a sinje pružio rukice ka vratima, kao daje hteo još. Ipak smo odlu ili da do sutra ne izlazimo. Slede eg dana smo izlazili dva puta, približno po pola minuta.

Posle sedam dana od naše brige nije ostalo ništa, sin se ose ao prekrasno. Tada je imao samo osam meseci. Sa godinu i po sin je ve sam tr ao po snegu i vukao i nas za sobom.

Ohrabрили smo se i mi. Po eli smo sve eš e koristiti tu snežnu terapiju: protr imo po snegu, u emo u smetove do kolena, posle toga izbrišemo noge, stopala nam gore, a u miši ima ose-aj kao posle dobre masaže. Najvažnije je što smo se uverili da to nije strašno i da je to korisno. I sve bi bilo dobro da nije bilo užasnih predvi anja (proro anstava), kojim su nas zasipali: „Upala plu a je sigurna!“, „Hroni ni bronhitis i prehlada bi e neizostavni“, „Reumatizam ne ete izbe i!“, „Ako detetu nahladite uši ogluvi e!“.

Sva ta proro anstva nisu se ostvarila. Zato smo sa drugim sinom bili hrabriji - od samog po etka ga nismo utopljavali, dozvoljavali mu da bude golišav i u ku i i na ulici, dozvoljavali da samo u ga icama puzi po podu, da ide po zemlji u dvorištu. A kada su deca postala starija, ak nas je i udilo kako rado i dugo borave na snegu, bez jakni, kapa i rukavica, kopaju i kanale i prave i kule. Pri tome im ni mokre noge nisu smetale. Igraju i se oni su zaboravljali da treba promeniti obu u. I sve se odvijalo bez neprijatnih posledica.

Upita ete se da li smo se uopšte brinuli za decu? Jesmo, normalno, posebno u po etku, kada nismo mnogo znali. Nas je tada držalo intuitivno uverenje da, ako je detetu hladno a prijatna, tu ne može biti ništa opasno i štetno. Tada nismo znali kako može biti otporan organizam ak i najmla ih, nismo znali da ga slabim ne ini priroda, nego **oslovi** života u kojima se on nalazi.

Kako smo se mi eli ili? Pro itali smo masu knjiga o eli-enju dece i ništa dobro tamo nismo našli. Svi metodi su toliko oprezni ili naporni pa ih zbog toga niko i ne koristi. Evo šta se dogodilo sa nama. Dogodilo se da smo sa svojim prvencem nekoliko meseci proživeli na otvorenoj terasi. Pelene smo morali menjati po nekoliko puta no u. I letnje no i su bile veoma pro-hladne. Doga alo se da razmotamo dete, a iz njega izbija para. Stalno su nas plašili prehladama, i sami smo se bojali toga, ali dete nije bolovalo. Tada nismo tome pridavali pažnju, ali kada

je poela naša borba sa dijatezom setili smo se i tih prohladnih let njih no i. De ak je lako podnosio promene temperature od 10-15 stepeni. A kada smo ga po eli golišavog iznositi iz tople sobe (25°C) na mraz (do minus 10°C) on se prekrasno ose ao i pri skoro trenutnim razlikama temperature od 30-35°C!

Ovaj na in borbe za dobro zdravlje poznat je u Rusiji još od davnina: iz banje u sneg ili kroz otvor u ledu u vodu, pa opet u banju. I tako nekoliko puta. Zašto da se i mi bojimo, smirili smo se.

Kada nam se rodila k erka mnogi su nam govorili:

- Ne ete, valjda i sa devojicom tako postupati!

- Zašto? - bili smo za u eni. - Zar devojica ne treba da bude krepka i zdrava? I prvi dan po izlasku iz poro ilišta, za vreme prvog hranjenja u ku i, priredila sam joj vazдушnu banju na pola sata.

Od tog vremena svako hranjenje je bilo kombinovano sa terapijama eli enja. Evo kako je to bilo. Na ležaj postavim pelenu, stavim k erku - ona je bez kape, samo u benkici i ležem zajedno sa njom. Neka od devojaka mi pažljivo stavi jastuk pod glavu. Kakvo blaženstvo! Do tada sam se mu ila pokušavaju i da je hranim sede i, „kako je preporu eno“; obe ruke su mi zauzete, leda se umaraju, nogama je neudobno, ak i detetu (zamotanom i stisnutom) je neudobno, ni ono a ni ja nismo bili zadovoljni. I jedanput, vrativši se umorna sa posla, pokušala sam da je hranim poluleže i. Iznenađila sam se kako je bilo dobro: ja sam se odmarala, a detetu je bik) udobno.

Od tog vremena hranjenje je i za mene i za dete postalo minutama odmora, nasla ivanja, razgovora i vremenom higijenskih i terapija eli enja. Naravno u po etku je to obi no povezano sa le enjem. Dok k erka sisa, ja joj slobodnom rukom pažljivo diram pregibe na vratu i na rukicama, duvam u njih. Direktno pred o ima nestaju znojne mrlje sa kojim je dete izašlo iz poro ilišta. I ja ve znam a emo s njima iza i na kraj bez bilo kakvih krema i praškova, jednostavno za vreme hranjenja vazduh ih suši. Ubudu e kreme i puderi ne e nam biti potrebni, jer je kožica suva i ista. A kakva je ušteda vremena

- na sve ove higijenske i terapije eli enja ne treba utošiti ni jedan minut dopunskog vremena.

Ovako dete ima i „vazdušne kupke“ pošto je samo u benkici. Za 6-7 hranjenja samo prvog dana skupi se 1,5-2 sata takvih banja. A posle dve do tri nedelje, posle svakog hranjenja ona ak i „hoda“ sasvim gola. To je još 1-2 sata, što ukupno iznosi 20-30 minuta po seansi. Trajanje seanse zavisi od li nog ose anja deteta; ako mu se dopada, neka leži na zdravlje. A kada se uznemiri, kada ho e da se raspla e - uzimam je, držim iznad noše dok ona ne uradi sve što treba, a zatim je zamotavam radi spavanja: benkica, trouglasta pelena, velika pelena i topla pelena na noge, koje ja obavezno zagrejem dlanovima. Ako pelene ostanu hladne dete e nemirno spavati, one se mogu lako nakvasiti (to posebno važi za de ake).

Tako radimo sa decom od prvog dana boravka u ku i, a kada je toplo vreme i vani: dok dete ne spava ono je golišavo samo u benkici ili u ga icama (ako je starije). Pri tome temperatura u sobi ili na ulici može da varira od plus 15 do 25°C, a u zavisnosti od temperature menja se vreme trajanja vazdušnih banja. Ako je hladno, dete treba što pre obu i, a ako je prijatno ono sa zadovoljstvom maše rukama i nogama sve dok ne zaspi.

Se am se da nas je u po etku posebno udilo: rukice i nogice su hladne, petice su poplavile, a detetu nije ništa. Leži veselo i to je sve. Tek posle smo saznali da se ne treba plašiti hladnih peta. To je prosto spoljašnja manifestacija adaptivnih reakcija na hladno u. Pri tome se smanjuje razlika temperature izme u kože i vazduha i naglo se smanjuje gubitak toplote. Ubrzavanje pulsa i pove anje tonusa miši a pove ava stvaranje toplote i obnavlja toplotni balans organizma. Sve to je veoma važno za novoro en e: hladno a bodri i ini pokrete prijatnim, a bez ode e i pelena lako je se kretati, ništa ne smeta. Dete lakše i brže usvaja razne pokrete, ranije po inje sedeti, ustajati, puzati. To sa svoje strane dovodi do još ve ih kolebanja temperature: u snu pod pelenom ili odelcem njemu je toplo (33-34°C), a kada se probudi - razmotaju ga i odmah prelazi na sobnu temperaturu (18-25°C), javlja se razlika od 10-12°C. Ako ga pustite

du puže po podu (10-12°C) razlika je još ve u. I ruko više putu nu dun.

Uz to smo **praktikovali** i ružne vodene terapije; **umivali** smo, u u slu aju potrebe i **kupali** dete, ne zagrevaju i vodu. Koristili smo vodu iz slavine, uli ne direktno pod mluz, nego smo vodu uzimali u šaku. Prvi putu dete je luko zadrhtalo, a drugi-tre i puta ve je bilo naviklo i nije izražavalo nezadovoljstvo, ak i kada je voda bila hladnija nego obi no".

Evo kako su Nikitini izlagali svoju decu terapijama eli enja pomo u sunca.

„Naše prvo dete ro eno je po etkom leta. Bilo je toplo junsko vreme. Spreмали smo se za izgradnju naše zajedni ke ku e i mnogo vremena smo provodili raš iš avaju i teren, radi postavljanja temelja. Radili smo, a sin i je bio pored nas, ležao je u krevetu ili na ebetu raširenom pod jablanom. Nismo ga tada dugo držali raspregljenog: još nismo znali da se to može i treba uraditi. Ali ponekad se nismo mogli suzdržati, temperatura je bila prijatna, iznosili smo ga iz hlada na nekoliko minuta na sunce. On je to prihvatio kao normalno i mi se nismo brinuli. Brinula je samo baka. Mi tada nismo itali popularne brošure i nismo znali da nije dopušteno novoro en e izlagati direktnim sun evim zracima. Zatim smo pro itali u nekim novinumu kako lisica iznosi svoje mladun e iz jazbine na sunce i pokazali babi.

-Još je samo to falilo, - uzbudila se ona, - da poredite dete sa lisicom!

Nama se to u inilo ubedljivim, posebno što na sinu nismo uo ili bilo kakve negativne reakcije: on je spavao, jeo i sa svim svojim obavezama izlazio na **kraj** lako.

Tako smo radili i sa drugom našom decom, od prvih dana života. Obi no bi neko od nas odraslih ili starije dece seo na stolicu, raširio pelenu i na nju stuvio dete. Gluvicu smo prekrivali krajem pelene, u telo smo izlagali suncu sa obe strane, kao i stoma i i leda. U po etku smo to inili 5-6 minuta, a kroz mesec smo mogli da se tako sun amo 10 i 20, pa i 30 minuta. Kada je imao 3 meseca ve se videlo daje pocrneo, a posle etvrto mc-

seca on je slobodno provodio sa nama 1-1,5 sat, sun aju i se na obali Klazme, na ne baš jakom podmoskovskom suncu.

Pre no što je naša k erka napunila godinu, a stariji sin etiri putovali smo sa njima na Crno more i boravili pod šatorom oko mesec dana. Po ceo dan smo provodili na plaži, u vodi ili na pesku pored šatora (u njemu je u toku dana bilo veoma toplo) ih na uhcama Fedosije. Mi stariji smo ve oko podneva bili iznemogli od vru ine i sklanjah smo se u hlad, dok nu decu sunce kuo da nije delovalo. Oni su kapice nosili samo prvih dana a zatim, na naše iznena enje, išli su bez njih, ispostavilo se da im kosa sasvim dobro štiti glave od sunca.

Sunce kod nas nije tako jako, zna i trebalo gaje iskoristiti što je mogu e bolje. Od tog vremena, za nas je li no ose anje dece postalo jedini kriterij um za trajanje sun anih kupki, kao i u svemu drugom. I nikada nismo zbog toga zažalili.

Posebno supruga Nikitina podvla i da terapije eli enja donose deci samo korist. I evo šta oni pišu. „Tu je važno da odlu nost, sa svoje strane, postaje odli no sredstvo za zaštitu od bolesti. O tome smo samo naga ali, u realnost toga uverili smo se nedavno. Jedan doktor, specijalista za autotrening, objasnio nam je da ove je zdravlje i njegova sposobnost suprotstavljanja bolestima zavise od raspoloženja i uvernosti da se ne e razboleti. Bolest je esto prividna ili se pogoršava samo zbog toga, što je ovek ube en u to. Deca su mnogo više podložna sugestijama, nego odrasli".

Kada napune deset godina deca se eli e na isti na in kao i odrasli, naviknite ih na redovne terapije eli enja tipa polivanja, vodite ih sa sobom u parnu banju (saunu). U tome je posebno važan o igledan primer.

Starijoj deci i adolescentima (tinejdžerima) demonstrirajte efikasnost terapiju, u posle nupruvite upudicu i pitajte ih kako se ose aju bez osvežavaju eg polivanja, koje ja a organizam. Preko leta eš e idite na reku i vodite decu sa sobom. Sve to e vam pomo i da nau ite decu na zdrav na in života.

## **PRIMENA „DE ICE“ PORFIRIJA IVANOVA**

Govore i o elinju i vodenim terapijama nemogu e je izostaviti preporuke najo elinjeg oveka Rusije, Porfirija Kornejevi a Ivanova.

Da bi potpuno sagledali atmosferu i dubini njegovog u enja, odlu io sam da iskoristim ogled samog P. K. Ivanova, kao i iskustvo ljudi koji ga poznaju i rukovode se pravilima „De ica“ (moja deca), da bih pomogao drugim ljudima da usvoje i lece se po njegovom metodu.

Kao osnovu za izlaganje uze emo predavanje de jeg lekara Nadežde Mihajlovne Bikove.

Preporuke „De ice“imaju duboki smisao, u ijoj osnovi je naša sposobnost da sadejstvujerno sa sredinom koja nas okružuje, Prirodom. Nije tajna da je ovek „produkt“ sredine koja nas okružuje: Prirode, Zemlje i Kosmosa. Zdravlje oveka, kao i njegov miran, spokojan život zavise od toga koliko je pravilno sa uvao veze sa spoljašnjim svetom. Narušavanje i izobli avanje tih veza, koje daju oveku život, izazva e jednu ili drugu bolest. I obrnuto, njihovo regulisanje podsti e ozdravljenje oveka. O tome slikovito govori N. Bikova.

„Želim da govorim o Prirodi - ona je naša majka, ona nas je rodila, ona nas je donela na beli svet, upravo da bismo živeli i zato joj se moramo zahvaliti. A mi joj ne verujemo, ak ne želimo shvatiti da u Prirodi postoje takve sile koje mogu u initi sve. Ona ima vazduh, zemlju, vodu. To su tri najvažnija elementa, koji nam u jednom prekrasnom trenutku daju sve“.

Izme u ove jeg tela i Prirode postoji neprekidna informaciono-energetska razmena (kroz vodu, vazduh i površinu



zemlje). ove ji organizam apsorbuje iz vazduha, vode izemljene površine plazmenil energiju i zahvaljuju i tome normalno živi. **Prekidanje** te razmene izaziva bolest.

Prema principu uzajamnog delovanja, energija koja nastaje u utrobi Zemlje može se prevesti u životvornu ili energiju primarnog životnog razvoja.

P. K. Ivanov je svojim telom osetio da se ta životvorna energija Zemlje nalazi u vazduhu, vodi, zemlji i nazvao ju je magnetnim tokom. Evo kako to on komentariše: „U živom sve je živo i puno životne radosti, zbog toga što živi u elektri nom i magnetnom toku (strujanju), u kome se nalaze sva snaga i volja... Moja snaga, to je elektri ni i magnetni tok (strujanje), oni su stalno prisutni i svuda”.

Posle ovakve izjave bi e nam jasniji smisao predavanja N. Bikove.

„Ja nikoga ne primoravam da to uradi, ali molim sve da pokušaju tim putevima da podu. Kad se jedanput proba - zna i mora se uraditi. Moja poruka je takva: - voleti Prirodu, uvati je kao oko, kao svoje telo”.

I zbilja koga trebamo voleti ako ne Prirodu, koja nam omogu ava da živimo na ra un njene energije, hrane i drugo.

„Resio sam po i u Prirodu. Resio sam da iskora im i koram svojim nogama po zemlji sve dok se sasvim ne naelektrišem, da skupim snagu i tom snagom upravljam”.

Porfirij Ivanov je 50 godina hodao bos po zemlji, samo u šorcu, po ci i zimi, izlažu i se najrazli itijim uticajima Prirode, pre svega hladnim i nepovoljnim. U itelj je izabrao samo ono najbolje i predlaže nam metod kako da ostanemo zdravi, ne samo mi, nego i naša deca. Osnovna ideja tog metoda je sjedinjavanje oveka sa Prirodom: vazduhom, vodom i zemljom.

Ljudi žele da žive dobro: da se dobro hrane, toplo odevaju, a to onemogu ava informaciono-energetsku razmenu izme u organizma i Prirode. Zbog toga raste i broj oboljenja.

Mnogi ljudi, posebno stariji od 50 godina, po eli su raz**mišljati** o svom zdravlju: tr ati, polivati se hladnom vodom.

Zdravi ljudi ne razmišljaju o tome, oni žive kao i pre. Razmišljati o tome ljudi po inju tek kada ih, zbog prekida informaciono-energetske razmene sa Prirodom, stigne bolest.

ovek je po eo bolovati i im je po eo bolovati odmah je krenuo lekarima. Vremenom je shvatio da mu medicina ne može dati ništa drugo, osim privremenog olakšavanja. Zato ovek po inje da tr i, da se elici, da razmišlja o bezbrižnim danima, to jest po inje da traži nekakav izlaz. Posebno je to uo ljivo poslednjih 10 godina ovog veka. Ljudi su po eli da traže put do svoga zdravlja. Metoda je veoma mnogo, preporuka je mnogo. Ljudi idu od jednog metoda ka drugom i po inju sve na sebi da isprobavaju.

Sa uvati zdravlje duhovno i fizi ko omogu ava nam metod P. Ivanova. Vi ga, naravno, ne morate prihvatiti, možete i i drugim putem, ali su sledbenici U itelja, njegovi u enici ve shvatili na li nom iskustvu da drugog puta nema. To je jedinstven metod koji oveku obezbeđuje duhovno i fizi ko zdravlje.

Osnovna ideja u metodu U itelja je sjedinjenje oveka sa Prirodom. Pošto su ljudi ro eni u Prirodi, moraju se nalaziti u vezi s njom. Ako se mi od nje izolujemo u svoju ljušturu, u svoju ode u, u ku i se krijemo od Prirode, ne želimo sa njom opštiti, razbole emo se. Ljudi posebno boluju u toku hladnih godišnjih doba. Grip se obi no pojavljuje u januaru, kada je loše, hladno. U jesen i prole e, tako e, pove ava se broj obolenja od prehlade. Zašto? Zato što se ovek krije od Prirode, ne želi s njom da komunicira, ne želi da se izloži delovanju „hladnih” osobina Prirode.

Metod U itelja upravo nas vodi ka tome da se sjedinimo sa „lošim” osobinama Prirode, s vazduhom, vodom i zemljom u toku cele godine. Posebno je to teško uraditi kada je hladno vreme, ali je neophodno.

Šta se dobija? Kakav je uticaj hladno e na ove ji organizam? Zastoje oveku važno da bude zdrav? **Hladno a**, kako je govorio U itelj, hladna voda i sneg stimulišu **centralni** nervni sistem, deo mozga. Kada se nalazimo u toplim, udobnim uslovi-

ma, naš nervni sistem je miran, a upravo on upravlja celim organom/mom. U miru on je kao uspavan, uspavane su i sve rezerve, pa se sve mogu nositi ovek ne ispoljavaju. A rezerve i mogu nositi ovek su velike. Aktiviranje tih sposobnosti i mogu nositi ovek vrši samo hladna voda. Ja ne govorim da od jutra do ve eri treba sedeti u hladnoj vodi. Kratkotrajno delovanje na organizam ovek ima stimulatívni uticaj na centralni nervni sistem. Kada centralni nervni sistem jedanput probudimo hladno om, hladnom vodom, snegom, hladnim vazduhom, aktiviramo i ceo organizam. Aktiviraju se svi organi, aktivira se krvotok, aktivira se i nervni sistem.

Neki sledbenici „De ice“ objašnjavaju to na slede i na in: „Magnetni tok je svojstvo vazduha, vode i zemlje da elektri -nim nabojem savla uju prostor, a zatim ta preostala sila leci sve što se nalazi na njenom putu. Magnetni tok - plazma Zemlje, sposoban je da leci po principu progorevanja elija bolesnog ovek. Bolesna elija ima manjak tog naboja i o ekuje njegovo dopunjavanje. Kad se to dogodi dolazi do trenutnog probijanja jedra elije što dovodi do struktuiranja elije u punom životnom obimu, to jest elija se dopunjava tim nabojem“.

Ovaj fenomen nam je objašnjen ranije, ali nešto druk ije. **Plazmeno** telo, koje okružuje i prožima ovek, usled delovanja hladne vode skuplja se, što dovodi do zgušnjavanja magnetnih silnica ( ovek ima i magnetno polje). To zgušnjavanje, sa svoje strane, izaziva seriju isto fizi kih pojava: pojavu impulsnog toka, izdvajanje slobodne energije u vidu toplote, prevo enje molekula vode sa haoti nog na pravilno cirkulisanje i drugo. Te fizi ke pojave izazivaju kvalitativnu promenu fizioloških procesa u organizmu: dolazi do promene elektri nog polja na membranama elija, koje aktiviraju genetski aparat elija, izjedna ava se opšti naboj organizma što omogu ava uspostavljanje pravilne cirkulacije energije u telu i uspostavlja se ldselo-alkalna ravnoteža. **1** sve se to postiže obi nim polivanjem sa kantom vode.

N. M. Bikova produžava: „U Prirodi su uvek postojali i postoja e razni virusi i mikrobi. Oni se tako e javljaju kao deo Prirode, kao i mi, sa istim pravima. I zašto ih moramo uništa-

vati? Zašto mi moramo delovati na njih nekakvom hernijom koju je izmislio ovek, to jest medicina i nauka su našli takve puteve da se ovek zaštiti od bolesti i bude zdrav. Medicina i nauka su pošle putem, ja bih rekla, ubijanja mikroorganizama, virusa i ostalih sastavnih delova Prirode, toga što je stvorila Priroda. Mi smo po eli to ubijati, izmislili smo vakcine, mnogo-brojne lekove, sipamo ih sebi u nos da ne dobijemo grip i mnogo, mnogo raznih masti i drugo, samo da zaštitimo sebe i ne razbolimo se. Izmislili su nekakve vakcine, hemijska sredstva da pobiju sve mikroorganizme, ali u Prirodi se po inju stvarati neki novi virusi. Oni se po inju prilagodavati toj herniji i tim tehni kim sredstvima i, svejedno, deluju na ovek i delova e i ovek e opet biti bolestan. Zašto? Zar se samo zbog toga on mora brinuti za svoje zdravlje. Ali kako ga probuditi? Kako ga primorati da se sam po ne interesovati za svoje zdravlje, da se svesno po ne odnositi prema sebi i svom zdravlju? Postoje stihijna prirodna sredstva u vidu hladnih optere enja zimi i u jesen. Zimi ovek napadaju virusi, mikrobi, izazivaju bolesti i ovek po inje bolovati. im po ne bolovati on po ne razmišljati - istina je da se on mu i, boluje, ima visoku temperaturu, pošto se namu io napije se hernije, trava, preznojava se, nekada ozdravi nekada se stvari iskomplikuju. Ali i slede i put, posle bolesti ili u toku bolesti, on e opet po eti da se brine. Zašto sam opet bolestan? Zna i nisam zdrav. Ako na vreme ne razmisliš o toj bolesti, slede i put bi eš surovije kažnjen. Teže eš oboleti. Ako se i slede i puta ne zamisliš, bi eš još bolesniji. I broj oboljenja se pove ava. Covek postaje hroni ni bolesnik. Njemu je ve teško da se oslobodi svojih bolesti. Ali još uvek može vaspitavati svoju decu i unuke i re i: eto kako sam ja bolestan, ti ne smeš biti ovakav, po ni da se brineš o svom zdravlju, elici se i ja aj od samog detinjstva, uvaj svoje zdravlje dok si mlad. Da? uvaj zdravlje - nije to samo u onom zna enju kupaj se i nemoj da se nahladiš, nego moraš se eli iti, samo tako eš sa uvati svoje zdravlje. Upravo ovakve lekcije ljudi dobijaju, po nu da razmišljaju i da traže puteve svog ozdravljenja“.

P. K. Ivanov je isticao: „ elije enje kao vežba je nauka celog sveta, svih ljudi, ona je izvor života ovek ve itog karaktera.

Šta od tugu može biti bolje? Zar to nije poklon ljudima - takva je nauka u Prirodi. To je zdravlje za sve ljude, od mladih do starih, svima je potrebno. Na taj način postajemo besmrtni, dobijamo veći život, Priroda tako odlučuje i daje nam te osobine. Čeličnice se s ciljem vežbanja spasiće celo naše društvo. Tokom se promeniti iz starog u novi. Sam život će se promeniti, tokom će biti drugi, životni. Ljudi će hteti da umru, ali smrt će nestati i ne će biti u ljudima.

Čovek će osvojiti za sebe veći život, besmrtnost. U Prirodi ti kvalitete postoje, oni već ne žive na Zemlji, sami sebe premeštaju sa jednog mesta na drugo - to je telo vazduha, vode i zemlje.

Ljudi nisu izmenili svoj životni tok, bolovali su, umirali i umiruće. Umreti - to nije problem, a živeti se moramo naučiti.

Evo kako N. M. Bikova pomaže u „Dečice“le i decu.

„... Broj obolele dece raste. Kakvi su razlozi za to? Prema statistici, do 50-tih godina prošlog veka broj obolele dece bio je znatno manji. Zar su uslovi života bili bolji? Obrnuto, mi smo danas po čeličnice bolje živeti, a broj obolele dece raste. Mnogo je hronični njih oboljenja bubrega, želuca. Sta je razlog za to? Decu preterano hranimo, hranimo ih ukusnom masnom hranom, a ne jednostavnom kao pre, kašom i supom. Zbog toga je povećan broj oboljenja jetre, želuca no-crevnog trakta i mokra njih kanala. Decu ne čeličnice, ona boluju od prehlada, zatim dolazi do **komplikacija**, bolesti bubrega i dobija se poslednji no-uzroci na veza.

Roditelji uglavnom ne traže rešenja: idu kod lekara, dolaze kod mene, eto moje dete je bolesno, šta da radim s njim. Odgovaram: morate po čeličnice i iti decu, nemojte se plašiti da ih čeličnice ite za vreme bolesti, nemojte po inžati posle bolesti nego odmah, bez odlaganja. Ukoliko budete čekali nedelju, dve, dete će se opet razboleti i ciklus bolesti će se ponoviti. I tako do kronični nog stanja.

Roditelji se plaše čeličnice enja. Oni idu otolaringologu, operišu krajnike, **sinuse**. Infekcija napada zadnje **zidove** nosne šupljine, dete je još bolesnije. To se javlja zato što su krajnici, koji su

zaštitni zid i ne propuštaju infekciju u organizam, odstranjeni. Infekcija je prodrla unutra, javljaju se srčanane tegobe i druge bolesti. Gde oni opet traže izlaz? Pošto nam na poliklinici nisu pomogli, izgubili smo vreme, idemo na institut pedijatrije, idemo profesorima. Tamo su nas uvek pregledali, dva meseca zadržali, dijagnozu postavili. Dijagnoza je duga čka, upisane su razne bolesti. Stavimo ta čku i mama nigde dalje ne ide, stavila je ta čku na svoje dete. I eto ono je hronični ni bolesnik, a mama ga još više zašuška, još više žali, hrani dobrom hranom. Mama ga izoluje, samo što ga pod staklenim zvonom ne drži - zna i od detinjstva on ne može šetati, ne može kontaktirati sa drugom decom, jer će dobiti infekciju, ruzboleće se i opet će se javiti komplikacije. On sedi jadan u čku i ispod tri čebeta, neprekidno gleda televizor, hrani se ukusnom hranom. Zato nam se broj hronični ni bolesnika povećava svake godine.

A posle 20-25 godina taj tata i mama će roditi decu. Rodice se malo dete, koje je odmah bolesno, jer su i roditelji bolesni. Tako izgleda za arani krug... Svega se bojimo. A najveći i naš neprijatelj je strah. Upravo taj strah roditelji moraju savladati. Deca u manjem stepenu pošto se ona, po pravilu, ne boje niti hladne vode niti snega, njih se boje samo roditelji. Oni zašuška-vaju svoju dečicu i boje se da ih ne produva. Da bi savladali taj strah, treba po čeličnice i iti se, po čeličnice le i iti decu, pa i same roditelje, mora se verovati u čeličnice enje. Moramo prihvatiti primer drugih roditelja koji se nisu uplašili.

Taj metod je surov, ali je ispravan i proveren u praksi. Nikome se nije dogodilo bilo šta loše ukoliko je pravilno primenjivao taj metod, ukoliko se nije uplašio i odstupio, ukoliko gaje primenjivao čak i za vreme bolesti. To je čeličnice enje u prirodnim uslovima, a u toku bolesti to je čeličnice enje hladnim svojstvima Prirode, hladnom vodom i hladnim vazduhom.

Tu se ne sme odstupiti nijedan dan. Ukoliko čovek za vreme bolesti prestane da koristi ove preporuke, ne će biti zdrav. Još gore će biti ukoliko bolesnik u toku bolesti po ne da koristi neke lekove. Zna i on potiskuje svoju bolest u još veći u dubinu..."

Pogledajmo preporuke „Dečice“ Porfirija Ivanova.

**Prva preporuka.** Dvaput dnevno kupaj se u hladnoj prirodnoj vodi, da bi ti bilo dobro. Kupaj se gde god možeš: u jezeru, reci, kadi, tuširaj se ili polivaj vodom. To su tvoji uslovi. Posle svakog kupanja toplom vodom, istuširaj se hladnom.

Ta jednostavna terapija omogućava ovejem organizmu da ojača svoju strukturu na račun prevođenja vode iz haotičnog stanja (koje je svojstveno neorganskim materijama i bolestima) u pravilno cirkulisanje (regularno stanje žive materije i zdravog organizma). Na račun toga postiže se neverovatan zaštitni efekat koji traje 7-8 sati. Zbog toga se i preporučuje da se kupate ili polivate vodom dvaput dnevno.

Korišćenje tog mehanizma polivanja vodom, omogućilo je P. Ivanovu da za samo tri dana, na volšeban način, obnovi svoje zdravlje. Evo kako to opisuju ljudi koji su mu bliski.

„Jedan tragičan događaj i njegova sudbina povezani su sa boravkom u Novošahtinskoj psihijatrijskoj bolnici, u koju je on upućen 1975. godine posle pisma na adresu 25. kongresa KPSS. U pismu je predlagao svoj sistem polivanja, radi ozdravljenja sovjetskog naroda. Stvar je u tome što postoje činjenice koje svedoče o dugotrajnom delovanju lekara na P. Ivanova nasiljem i trovanjem organizma. Na njega su delovali otrovnim medikamentima, čak i smrtonosnim dozama arsenika, držali ga privezanog za krevet bez odeće u hladnoj prostoriji, bez vode i hrane nekoliko dana zaredom, zbog čega je smršao na 48 kilograma. Posle takvog nasilja, sasvim iscrpljenog pustili su ga kući i da umre. P. Ivanov je ipak, u rekordno kratkom vremenu, obnovio svoju životnu snagu zahvaljujući kontaktu sa vazduhom, vodom i zemljom i trećeg dana je pozvao kući i lekara, koji je radio u bolnici sa njegovom ženom. Lekar je bio potresen videvši P. Ivanova živog, kako traži. U razgovoru uz šoljicu čaja lekar se mu odao da shvati kakvu volju za životom ima taj čovek“.

N. M. Bikova objašnjava tu situaciju na sledeći način: „Ako je zimi temperatura vode iz slavine plus 4-6°C to je hladna prirodna voda, leti ona mora biti 15°C, znači preko leta se i polivaj takvom vodom, odnosno onim što ima u Prirodi, jedanput ili

dvaput nedeljno kupaj se u toploj vodi (radi higijene), kupanje toplom vodom obavezno završi polivanjem hladnom vodom.

Ja ne kažem da morate pola sata ili sat da se polivate hladnom vodom, ali je kratkotrajno polivanje hladnom vodom neophodno odmah posle tople vode. To možete osetiti sami, važno je da vam je prijatno, da se posle polivanja dobro osećate, da osetite unutrašnju toplotu i dobro ličite. Sami morate naći i optimalnu meru.

Neko voli da se tušira, drugi da se polivaju iz kante, ali polivati se mora i glava. Glavu ne smete mnogo polivati, oko pola kante ili nakratko zadržite zatiljak pod tušem. Obavezno morate i glavu polititi vodom da bi bio zatvoren krug: samo polivanje celog tela i glave stimulišu centralni nervni sistem.

Hladna voda budi nervni sistem i stimuliše mozak. Ljudi prestaju da boluju, kod njih se javlja unutrašnji mir. Nastupa harmonični mir ravnoteže.

Kako se polivati? Možete početi od nogu, a ako se ne plašite hladne vode možete se odmah polivati po celom telu. Verovatno možete se plašiti da polivate vaše dete koje je isto bolesno. I kada nije bolesno vi ga smatrate slabim i nežnim.

Ukoliko se jako plašite, onda detetu hladnom vodom cele nedelje brišite ruke i noge. Posle toga polivajte iz tuša ili bokala rukice, nogice i lice.

Trajanje takvog delimičnog polivanja zavisi od vas. Ukoliko se još uvek plašite da vaše dete umre ili nazepsti ako na njega izlijete kantu vode, vi mu i dalje polivajte rukice i nogice pola godine, godinu, dok se ne uverite da treba ići dalje. Postoje i takvi roditelji koji se ne plaše i odmah prelaze na polivanje.

Ukoliko se uz bolesnog čoveka, dete ili odraslog nalazi zdrav čovek, snažan, miran, uveren, koji je jednostavno psihološki delovati na njega: Tebi je dobro, ozdravi se, veruj u svoju snagu, evo ti nekakva tableta, koja nema nikakva svojstva ili neka trava. Radite to svakih 15 minuta u toku tri dana, zatim napravite pauzu. I taj čovek će sve to prihvatiti, on će poverovati da su mu te sitnice pomogle i s tim ubedenjem će ozdraviti. To je psihoterapija. Tako isto treba verovati i u hladnu vodu, treba

verovati da ona pomaže, da ona leci. Treba verovati sve do tog vremena dok se ne ubedite da stvarno pomaže. I morate polivati svoje dete sa takvim uverenjem s kojim mu dajete lekove.

Po nite sa polivanjem. Neko će odmah izliti na sebe punu kantu vode i, može se dogoditi, kroz 2-3 dana da dobije kijavicu i temperaturu. Još uvek niste dovoljno odeljeni da ne možete oboleti posle 2-3 dana, nedelju, mesec. To još uvek ne zna i da ste dobili nekakav virus, koji se nalazi u našem okruženju. Virusi se uvek nalaze oko nas. Da bi mikrobi ili virusi prodrli u organizam u samom organizmu moraju postojati povoljni uslovi za to".

Naš organizam i creva napunjeni su hernijom, tabletama i ukusnom masnom hranom, kojih smo se u toku svog života i najeli i napili. To jest u organizmu se nalazi velika količina štetnih materija i sluzi, koja je pogodna sredina za to da se patogeni virusi i mikrobi razvijaju u njoj. Rezultat toga je pojava gripa i drugih akutnih respiratornih oboljenja (ARO).

Polivanja aktiviraju organizam da izbacuje sve što je suvišno i patogeno, usled čega se javlja križa isenja, koju ćete osetiti kroz prehladu, grip i ARO.

Spoljašnji pokazatelji krize isenja su lučenje sluzi, povećanje temperature (da se ta sluz pre izbacuje, aktivira imunitet). To **pomaže** organizmu da se sam očišćuje. Ukoliko u to vreme budete gladovali pomoć ćete organizmu u isenju i jačanju imuniteta. Bolest će proći i brzo i bez komplikacija.

Ukoliko u toku krize isenja koju nazivamo prehladom (koja se javlja kao rezultat bolesti ili zbog primene terapije isenja), ovek uzima sredstva za snižavanje temperature i olakšavanje disanja (koja se tako često reklamiraju na televizijskim ekranima) sluz, koja postaje teška (zbog temperature) i pogodna za izbacivanje, zahvaljujući tim lekovima povlači se u dubinu organizma i ponovo se stvrdnjava. Reakcije imuniteta, izazvane povećanjem temperature i aktiviranjem fagocita (iselenje žderna), prestaju i prigušuju se. Nataložene štetne materije, koje nisu izbačene, postaju žarišta infekcija stafilo i streptokokama. Na taj način bezopasna prehlada, „izleena“ lekovima

za snižavanje temperature i olakšanje disanja, može prerasti u komplikovani oboljenja: gnojni otitis (upala srednjeg uha), bronhitis i pneumoniju.

Kada kod vas po nekoj reakciji isenja, pomozite joj polivanjem vodom na svaka 2-3 sata i potpunim gladovanjem u trajanju 24-36 sati.

Na primer, N. M. Bikova savetuje da polivate sebe i dete svakih 2-3 sata, ukoliko je bolest teška - pneumonija, bronhitis, angina sa visokom temperaturom ili akutno respiratorno oboljenje. To je provereno na iskustvima mnogih roditelja. Polivanje hladnom vodom daju veoma dobre rezultate. Bukvalno sledećeg dana, a kod nekih kroz 2 dana (u zavisnosti od osobitosti organizma i težine bolesti) dolazi do smanjenja temperature i olakšanja disanja. Posle nedelju dana dete je zdravo.

Pored toga, u toku bolesti neophodno je da dete ili ovek, bez obzira na uzrast, gladije. Polivamo se hladnom vodom, gladijemo, na takav način stvaramo nepovoljne uslove za viruse, mikrobe i bolest.

Moramo izgraditi nepovoljne uslove za razvijanje bolesti u organizmu. Ukoliko stvorimo takve uslove, to jest jedan dan gladijemo i ne pijemo vodu, svakih 2-3 sata polivamo se hladnom vodom, pomažemo svom organizmu. Bolest će tada brzo pobediti od nas. Ovo se mora primenjivati odmah, od prvih dana bolesti. Ukoliko osetite da vas ili dete hvata groznica, da po inje kijavica, ne jede vam se, osećate se slomljeno, odmah treba dejstvovati na tu bolest, očistiti se polivati i ne koristiti hranu, tada bolest neće moći da se razvije i proći će.

Ukoliko se plašite da dete polivate hladnom vodom, tada ga bar brišite. Uzmite jedan litar hladne vode, dodajte u nju dve supene kašike sirćeta i brišite dete svakih 30 minuta.

Kod visokih temperatura polivajte se vodom svakih 2 sata. Temperatura opada za 3-4 stepena dnevno. Kada dete ozdravi, redovno ga polivajte 2 puta dnevno, ujutru i uveče, dva sata pre spavanja. Polivajte se hladnom vodom kratko i brzo i nemojte unositi nikakve izmene u metod P. Ivanova. Posle polivanja ne treba se brisati, samo malo posušiti telo. Ukoliko posle kupanja

ili polivanja u kupa em kostimu iza ete na balkon ili na ulicu, prošetate bos i udahnate svežeg vazduha, oseti ete unutrašnju toplotu. Bi e vam toplo i ne ete obla iti vunenu ode u. Ukoli-ko se umotate treš e vas groznica, isto tako i dete.

Zašto se treba polivati hladnom vodom na svakih 2 sata kada imate povišenu temperaturu? Ose ate žed. Polivajte se eš e, koliko je organizmu potrebno vode on e je uzeti kroz pore. Piti vodu nije potrebno, jer ta voda postaje hrana za mikro-bole, bolesne elije. Organizam^mora sam da spali tu sluz i gnoj unutra. A kako e je spaliti? Covek ima visoku temperatu-ru, sve unutra gori a mi se samo spolja polivamo. Tako se kali elik i sve u organizmu se topi: sva sluz, bolest, sve mrtve i bo-lesne elije ginu. Žive elije ne ginu zato što dobijaju energiju od hladne vode, hladnog vazduha i snega.

N. M. Bikova preporu uje da se dojen ad od prvog dana polivaj u hladnom vodom. Pri tom polivanje mora vršiti i maj-ka. Ukoliko se poliva samo dete ozdravljenje e biti sporije. Majka se mora i sama polivati i tražiti zdravlje svog deteta.

Evo kako N. M. Bikova, lekar-pedijatar, koja takode kori-sti terapije eli enja, odgovara na pitanja roditelja.

- *Može li se polivati majka koja doji dete?*

- Može, kontraindikacija nema. Polivaju se kod raznih oboljenja jetre i drugih oboljenja. U itelj je u tom slu aju bio vreoma kratak: „Ne igra ulogu bolest nad ovekom, ve ulogu igra sam ovek”.

- *Kolika treba biti temperatura vode za higijensko kupanje dece?*

- Predlažem vam kupanje toplom vodom jedanput nedelj- no (temperatura vode 32-33°C). Okupajte dete, operite ga sa- punom, zatim polijte hladnom vodom. Ostalim danima samo ga polivajte. Normalno morate raditi sve higijenske terapije.

- *Može li se polivati kod intenziviranja bolesti?*

- Kod intenziviranja (progresije) akutnih respiratornih oboljenja, kijavice i upale maksilarnih sinusa - obavezno. Sa-

mo u tom slu aju treba koristiti trave, ne jesti ljutu i slanu hra- nu. Treba držati dijete.

- *Koliko puta se treba polivati kod bronhijalne astme i prehlade?*

- Na svaka dva sata.

- *Da li se može polivati ako supromrzli miši i?*

- Da, naravno!

- *Kakva temperatura vode je potrebna za polivanje bolesnika?*

- Temperatura vode iz slavine.

- *Hladna voda rastvara ljudsku masno u zbog ega koža postaje kao kora, kosa postaje suva, lomljiva i opada, šta možete re i o to- me?*

- Koža nije zbog toga suva. Puca, postaje kao kora i ljušti se zato što kroz nju po inju da izlazi sva naša prljavština: sva hernija, sve štetne materije, na koži se otvaraju sve pore - ona oživljava i postepeno postaje aktivna. Normalizuje se rad orga- na i oni po inju da rade tako dobro kao kod novoro en eta. Kroz kožu se izbacuju sva naša oboljenja, nemojte se toga plaši- ti, sve je to privremeno.

(Pitanje je veoma važno. Sve navedeno ukazuje na prete- ranu aktivnost životnog principa „Vetar”. Takvom oveku pre- poru ujem kontrastne terapije: tuširanje jako toplom vodom u trajanju 2-3 minuta i polivanje hladnom vodom. Takav ovek treba da gladije samo dvaput u toku meseca. Tu je Bikova deli- mi no u pravu. - **Primedba autora**).

- *Postoje li kontraindikacije kod terapija eli enja?*

- Kontraindikacija nema.

- *Može li se izlaziti mokre glave na ulicu?*

- Može. Izbrišite kosu peškirom i stavite kapu na glavu, ne e biti nikakvih meningitisa.

— Ako lekar savetuje da se odstrane krajnici kod deteta, mogu li se oni izle iti bez operacije?

- Mnogo je slu ajeva koji govore da je pri polivanju (to jest terapijama eli enja) došlo do resorpeije krajnika.

**Druga preporuka.** Pre ili posle kupanja iza ite u Prirodu, stanite bosim nogama na zemlju, a zimi na sneg, makar na 1—2 minuta. Udahnite nekoliko puta vazduh i istovremeno poželite sebi i drugim ljudima zdravlja. To je veoma važno.

N. M. Bikova ovako komentariše tu preporuku: „Zašto trebamo i i bosu po zemlji i disati kao što je navedeno? Mi još nismo zaslužili zdravlje u Prirodi, jer se još nismo sjedinili s njom, nismo iskoristili njena hladna svojstva i proverili ih na sebi. Zbog toga nismo zaslužili svoje zdravlje u Prirodi. Zbog toga moramo moliti Prirodu za zdravlje, da nam da snage, da da snagu našem detetu da se ono popravi, kao i nama samima, da nam da snagu da ozdravimo.

Možemo hodati bosu pre ili posle polivanja, kako se kome dopada. Stati bosim nogama na zemlju, sneg, podi i glavu uvis, potrebno je udahnuti vazduh sa visine. Vazduh - on sa visine pada, sva energija, kosmi ka energija prirodno je u vazduhu. Ona sa visine pada na zemlju, zato je potrebno malo podi i glavu uvis i udahnuti je. U itelj je govorio: „Dišite kroz grlo, to jest široko otvorite usta i udahnite taj vazduh uvla e i ga duboko u sebe...“, i potom, kao da ste ga progutali, oštro izdahnite.

Disanje je veoma važno. Udišite vazduh i u mislima se obra ajte Prirodi, U itelju: „Prirodo draga, daj zdravlja mom detetu. Pomozi mi dragi U itelju ili majko Prirodo.“ Moliti morate i dušom i srcem.

Ukoliko vas nešto boli, usmeravajte u mislima taj vazduh s bujicom energije na mesto koje vas boli, na taj na in ga hranite energijom i poja avate krvotok. I na tom mestu e do i do olakšanja.

Ukoliko vam je bolesno dele, pre no što ga polijete vodom, iza ite na ulicu ili balkon i zamolite za zdravlje.

- Može li se moliti za zdravlje drugih, bliskih ljudi (za dete, majku)?

- Može.

**Tre a preporuka.** Ne konzumirajte alkohol i nemojte pušiti.

Sledbenici „De ke“ smatraju da pušenje i alkohol narušavaju veze sa silama Prirode, izoluju oveka, paralizuju ula, parališu veze oveka sa Zemljom. Opijaju i se alkoholom i pušenjem gubimo odbrambenu vezu, narušavamo ravnototežu u sistemu ovek - Kosmos.

**etvrta preporuka.** Nastoj bar jedanput nedeljno (od 18-20 sati petkom, pa do 12 sati u nedelju) da provedeš odre eno vreme bez hrane i vode. To su tvoje zasluge i spokoj. Ako ti je teško izdrži bar jedan dan.

N. M. Bikova ovako komentariše tu preporuku: „To je svesno trpljenje (gladovanje) radi svog zdravlja. Najbolje je gladovanje po eti od 18 ili 20 sati, idi ne kasnije. Svesno gladovanje subotom (ne propuštaju i ni jednu subotu).

Deci se preporu uje gladovanje bez hrane samo jedan dan. Deca koja sisaju ne treba da gladuju, u tom uzrastu još uvek ne postoji svesno trpljenje. Decu stariju od godinu dana treba subotom malo osloboditi jednostavne hrane.

Decu treba postepeno u iti da gladuju. U po etku ih ostaviti bez doru ka do 12 sati, zatim produžiti i tako do 18 sati. Dete e se postepeno navi i na to, što je ina e korisno za njegovo zdravlje.

Zašto treba biti bez vode i hrane? U itelj preporu uje da se ne jede preterano slatko i masno, da se u organizam ne unese mnogo štetnih materija. Meso možete jesti, ah ne svaki dan i ne tri puta dnevno, da se organizam nebi zatrpao, obrazovala velika koli ina sluzi u crevima, što izaziva faringitis, angine i drugo.

Moraju se napraviti pauze u uzimanju hrane bogate belanevinama: treba jedan dan jesti sir, drugi ribu, tre i kotlete.

Deci nije potrebna tolika koli ina belan evina kako mi mislimo. U toku potpunog gladovanja organizam se isti od sluzi, sagorevaju bolesne elije i na taj na in le imo sami sebe".

Drugi sledbenici P. K. Ivanova komentarišu ovu preporuku „De ice" na slede i na in: „Hrana i voda su izvor ishrane našeg organizma do petka. Od petka do 12 sati u nedelju poželjno je potpuno uzdržavanje od hrane i vode, bar jedan dan. Za to vreme ovek po inje da zaboravlja princip neprekidnih zahteva i prilago ava se novom principu - bez zahteva, samo je poželjno što više u to vreme boraviti u Prirodi, da bi telo disalo, da bi ga voda kvasila, a pri disanju vazduh treba udisati punim plu ima, kao da ga gutate. Istovremeno treba Prirodu moliti za zdravlje, drugim recima kleknuti i moliti je: „Daj mi zdravlja".

Ivanov je ovako govorio: „Ako si ve shvatio zašto sam prišao ljudima, onda pitaj mene kao U itelja i radi to uvek sa radoš u, da bi ti bilo dobro".

Posle gladovanja možeš jesti bilo koju hranu, ali u manjoj koli ini kako bi pripremio svoje telo za rad nad njim. Nije dobro prekidati razvoj oveka ni za jedan minut, neprekidno morate raditi nad sobom. Predaj energiju - dobij snagu, dobij snagu - prona i ideju, dobij ideju - u ini delo, u ini delo - otkrij njegovu suštinu itd.

**Peta preporuka.** U 12 sati nedeljom iza i u Prirodu bos, nekoliko puta udahni i pomisli, kao stoje opisano. To je praznik za tvoje delo. Posle toga možeš jesti sve, sve što ti se dopada.

„Za izlazak iz gladovanja - piše N. M. Bikova, koristite mle ne proizvode. Ve ina sledbenika je upotrebljavala vru e mleko, koje odmah uti e na bu enje svih žlezda, a u želucu ne ostaju nesvareni delovi hrane".

*Moj komentar:* Sve navedene terapije (polivanje hladnom vodom i potpuno gladovanje jedanput nedeljno) tako jako stimulišu životni princip „Vetra" da su sledbenici Ivanova primorani da primene snažne kontrafaktore radi uravnoteženja životnih principa u organizmu. Ukoliko se to ne bi uradilo došlo bi do prestanka varenja hrane, kao posledica gubitka toplotnih

svojstava u organizmu. Tu je važan individualni pristup, kojeg „De ica" ne daju. Zato su sledbenici tog sistema samo ljudi sa odre enim konstitucionim karakteristikama.

**Šesta preporuka.** Voli Prirodu koja te okružuje. Ne pljuj unao-kolo i ne izbacuj iz sebe bilo šta. Navikni se na to daje to tvoje zdravlje.

Sledbenici P. K. Ivanova govore: „Dajte da razmislimo, možemo li živeti a da ne pljujemo. Ne samo daje mogu e nego je i potrebno, potrebno je zaštititi sredinu i potpuno je o istiti od bakterija koje izazivaju truljenje".

Mislim da se sa navedenim možemo saglasiti, iako je sam Ivanov imao na umu nešto drugo. Zar je mogu e pljuvati na Prirodu koja te je stvorila i u kojoj živiš. Ta duboka, moralna misao Ivanova poziva na brižan i odnos pun ljubavi prema Prirodi.

**Sedma preporuka.** Pozdravljaj sve i svuda, posebno starije ljude. Ako želiš biti zdrav - pitaj i druge za zdravlje.

„Pozdravljaj se sa svima - i dobi eš duhovno i fizi ko zdravlje. Kada se pozdravljaš, u ne emu prevazilaziš sebe, to jest eli iš moral. Pri tom, pre svega, savladavaš svoju gordost (ponos)", - kaže N. M. Bikova.

Mislim da, pozdravljaju i se sa ovekom, zdravije želite i Tvorcu koji se ispoljava kroz tog oveka. Šta može biti lepše nego poželeti njemu zdravlje. Samo jedna takva misao podiže, uzvišava oveka, ini ga zdravim.

**Osma preporuka.** Pomaži ljudima koliko možeš, posebno siromašnim, bolesnim, uvre enim, onima kojima je pomo potrebna. ini to sa radoš u. Odgovori na njihovu potrebu dušom i srcem. U njima eš dobiti druga i u ini eš dobro delo.

N. M. Bikova ovako komentariše tu preporuku: „Pre no što pomognete drugima i sami morate oja ati svoje zdravlje prema navedenom metodu, samo tako e od vaše pomo i drugi imati koristi.



Pri ajte o svom iskustvu: nekome pomozite da se polije vodom, nekoga uzmite za ruku i izvedite na sneg da taj ovek ne boluje i drugo. Pomažu i drugima sti cte prijatelje".

Drugi sledbenici P. K. Ivanova komentarišu preporuku na slede i na in:

„Ta preporuka može na i svoje uporište u svakom postupku oveka. Nije dovoljno pomo i samo odre enom oveku, nego stalno pomagati svima kojima je potrebna pomo , bez obzira ko su oni - na i u sebi tu misao koja je potrebna oveku koji je ispred tebe i daj mu bar zrnce od svog znanja, podeli sa tim ovekom to što ti imaš, budi zadovoljan što možeš pomo i oveku u teškom položaju.

Pomo i delu mira, zna i podeliti svoje miroljubivo vi enje i ne prihvata ti loše misli o drugim ljudima".

Mislim da je to ume e misaonog sadejstva sa Tvorcem, posredstvom emocionalne otvorenosti i želje da se odgovori na bol drugog oveka. U Prirodi je sve uzajamno povezano. Ako je jednom loše, onda je svima loše, zna i svi na odre eni na in stradaju zbog toga. Pomažu i drugima mi stvarno pomažemo delu mira.

Deveta preporuka. Pobedi u sebi pohlepu, lenjost, samozadovoljstvo, lakomost, strah, licemerje, nadmenost". Veruj ljudima i voli ih. Ne govori o njima neistinu i ne primaj k srcu nepravdu o njih.

N. M. Bikova govori jednostavno: „Bori se sa svim negativnim pojavama, ne presu uj i ne spletkari".

Drugi sledbenici P. K. Ivanova smatraju tu preporuku kao put, prelazak na viši stepen razvoja. Ukoliko se ne poštuje ta zapovest, ne može se iza i na taj put.

Mislim da tu P. K. Ivanov ukazuje na rad za poboljšanje kvaliteta svesti (spoljašnjim manifestacijama života) i karme.

Degeta\_preporulca. Oslobodi se misli o bolesti, slabosti, smrti. To je tvoja po bed a.

Komentar N. M. Bikove: „Mnogi bolesnici žele da prime-njuju dati metod (da se polivaju hladnom vodom, gladuju, idu bosu po snegu i zemlji) ali se ne usu uju, to jest boje se da im ne bude gore.

Ako razmišljamo o našoj bolesti takvim mislima podržavamo bolest u našem organizmu. Potrebno je osloboditi se svih misli o bolesti, slabosti, smrti i re i sebi: Ja sam zdrav! Kakva bolest, bol - sve e to pro i".

Bila je kod mene na le enju devojka obolela od bronhijalne astme. Predložila sam joj polivanja hladnom vodom. U prvo vreme bilo je jako teško. Napad bolesti uz pomo hladne vode brzo se smiruje. Kroz 3 dana šum u grudima nestaje, sve je dobro, petog dana dete je zdravo, ono šeta. Majka pita da li e se napad ponoviti. Kroz tri nedelje novi napad. Opet ona zove, eto vidite tako sam i mislila da e se napad ponoviti. Sta raditi? Nastavi emo sa polivanjem, jedanput smo pošli tim putem, isklju ili sve hormone. Napad se smirio i brže i lakše, a ona ponovo se boji da se napad ne ponovi. „Recite da je to poslednji napad i ja u sve izdržati i po i tim putem". Odgovaram: „Kako ja mogu re i koliko puta e se on ponoviti, kada vaše dete mora da zasluži svoje zdravlje u Prirodi. Pored toga, zdravije deteta zavisi i od vas, pošto je dete tesno povezano sa majkom. Ako budete radili sve pravilno, odbacite svoje sumnje i strah, budete hrabro išli tim putem, budete se pohvali - sve e biti dobro".

Bilo je pet napada posle svake tre e nedelje. Kada je po eo peti napad, ona je došla kod mene histeri na, sa stegnutim pe-snicama. Rekla sam joj: „Odbacite sve, živite kako ho ete. Primajte hormone i antibiotike. Umrите na kraju krajeva. Radite sve što ho ete".

Drugog izlaza nije bilo, bilo mi je žao deteta. Majka je ometala ozdravljenje deteta zbog svog straha, svojih sumnji, ometala je tok ovog metoda.

Eto šta zna i imati negativan stav, on može naneti štetu ne samo vama, nego i drugima oko vas, deci".

Ostali ivanovci govore ovako: „Deset preporuka - to je po-beda svakog oveka koji je prihvatio put razvoja u Prirodi". Iva-

nov je suštinu ovoga osetio na sebi i došao do poslednje fraze: „To je moja pobeda“.

Prokomentarisao bih ovo na slede i na in: *kada se ovek osloni na volju Božju i prihvati sve što mu on daje, to što je zaslužio i ne buni se, tada ovek živi slobodno. On nema ega da se plaši, posebno ako postupa u skladu sa duhovnošću u i etikom Kosmosa (prostije re eno, živi po Božjim zakonima, ija je osnova - ne inii drugima ono što ne želiš sebi).*

Jedanaesta preporuka. Misao ne odvajaj od dela. Pro itao si - dobro je. Najvažnije je - radi!

Ve ina sle benika Ivanova nikako ne mogu da objasne tu preporuku. Sve je jednostavno ako si nešto zamislio i uradio, ako si delo završio od misaonog procesa do materijalnog ostvarenja. Tvoje misli nisu u suprotnosti sa tvojim delom. Zna i, ti si kompletan ovek i za sumnje, koje nose bolest, u tebi nema mesta.

Dvanaesta preporuka. Pri aj i prenosi iskustva tog dela, ali se ne hvali i ne veli aj sebe. Budi skroman. Želim ti sre e i dobrog zdravlja. Ivanov Porfirij Kornejevi .

Ostali ivanovci: „Ne srne se umanjivati važnost te preporuke, koja je povezana sa radom svakog oveka nad samim sobom. Na svom putu razvoja možete posti i svakojake vrhunske rezultate. Najvažniji za svakog oveka je intelekt, a ne name-tljivost, jednostavnost ili skromnost. Živeti u sistemu - zna i ne misliti o svojoj prednosti u odnosu na druge. Uspeh svakog oveka je njegov unutrašnji rad nad sobom, a ne spoljašnja podrška nekim legendarnim li nostima. Ni Ivanov nikada nije isticao niti proslavljao svoje uspehe. Njegovi radovi neprimetno otkrivaju njegovu li nost. Svaki ovek ide svojom stazom i niko mu nije sli an, ni u prošlosti ni u budu nosti“.

Porfirij Kornejevi Ivanov je bio veliki humanista i želeo je da ljudi budu nezavisni i slobodni. Evo staje pisao o budu em oveku: „On mora biti onakav kako ga ja predstavljam. On se ne srne bojati Prirode kako je se mi sada bojimo, krijemo se,

govorimo da je ona loša, da nas kažnjava svojim silama. Svi mi zajedno živimo u Prirodi lepo i toplo, a hladnu stranu teramo od sebe: vazduh se menja, voda je hladna i zemlja nam nije po meri. Mi ne volimo dovoljno te uslove, ne želimo da ih prihvatimo onakvim kakvi jesu. Ako ih ne volimo, ko je dužan nas da voli? Priroda jeste naša majka, daje nam sve neophodno, mi sve to dobijamo ali ne želimo initi to što nam donosi zdravlje. Moramo voleti Prirodu, s njom složno živeti i kada je dobro i toplo i kada je loše i hladno - samo tada e naš život biti ve an. Mi to moramo dobiti od Prirode radi svog života. Mora se roditi takav ovek, koji ne e imati suvišnih zahteva. On ne e od nas tražiti ništa sli no za svoj život, a žive e na ra un Prirode“.

## VODA I OBI AJI

Pomo u vodenih terapija mogu e je o istiti telo od raznih prljavština.

Od Herodota smo saznali da su se Skiti posle pogreba istili u parnoj banji. Kakav je mehanizam sli nog zaga enja? Ispostavlja se da je telo posle smrti povezano sa dušom umrlog. Duša odlazi u sve ve a i ve a prostranstva, a izme u nje i tela obrazuje se kanal. Ljudi koji su imali kontakt sa telom umrlog u odre enoj meri su uklju eni u oblast delovanja tog kanala i oni mu, takode, predaju deo energije. Da bi se prekinula ta veza morate se oprati vodom i provesti neko vreme u parnoj banji.

Zene Skita rastrljavale su par i e kiparisa, kedra i tamjana na hrapavom kamenu, polivaju i ih vodom. Tim žitkim testom, prijatnog mirisa, mazale su celo telo, a kada bi slede eg dana oprale tu masu telo je bilo isto i sijalo se.

Kiparis, kedar i tamjan imaju odre enu energiju, koja je sli na ljudskoj. Kada se ovek namaze sli nom pastom on poja ava svoju energetska zaštitu. Patološka energija ne podnosi energiju tamjana i njemu sli nih materija (kojih ima u izobilju u etinarskim vrstama drve a).

Penju i se na banjsko sedište (policu u sauni) govorili su: „Prljav u banju, ist iz banje“. Izlaze i iz banje ostavljali su na polici posudu sa vodom i metlicu za ista a i govorili: „Tebi banja na iš enje, a nama na zdravlje“.

Ova interesantna izreka ima magi ni smisao. Boravak u banji je u suštini boravak u sredini koja se oštro razlikuje od sredine koja nas okružuje, koja uti e i na parazite na banjskim policama. Misaoni smisao ove izreke dozvoljavao je da se uti e na njih i da se na taj na in oslobode. Uzgred re eno, upravo u

banji ovek uve u tajne magije. Sama atmosfera u banji odgovara privla enju na prirodnih sila. Zagledajte se pažljivo u paru i vide ete nekakve vazdušne siluete.

Drvcnogr ki sve enici podizali su oko lekovitih izvora hrmove. istili su ljude vodom posle bolesti. Ukoliko je Helen (Grk) sanjao ružan san žurio je ujutru da se umije tom vodom, kako bi se izbavio od zla.

San nije ništa drugo nego boravak u drugim prostranstvenim nivoima (dimenzijama). Neprijatni susreti su, naj eš e, uzrok za pojavu tih nivoa i oni mogu aktivno uticati na oveka u toj dimenziji. Umivanje osloba a oveka tih veza i osloba a ga od njihovog delovanja.

Rimljani su zagnjurivali u vodu novoro eno dete i tek posle toga mu davali ime.

Zagnjurivanje u vodu omogu ava da se telo o isti od spoljašnjih parazita. Dete bi bilo isto i dobilo bi svoje ime, koje je predstavljalo svojevrsni energetski kod. U protivnom njime su mogli ovladati spoljašnji paraziti. Odre ivanje imena je proces koji se, pre svega, odnosi na mo ne, duboke korene ljudskog postojanja i ja a ih.

Rimljani su imah i ovakav obi aj. Posle ven anja muž je, primaju i ženu u ku u, prskao ženu vodom iz svog bunara i avao joj zapaljeno drvce sa svog ognjišta.

Prskaju i ženu muž ju je istio svojim mislima. Upaljena vatra sa ognjišta, koju su davali ženi, simbolizuje njeno upoznavanje sa duhovima-pokroviteljima tog ognjišta. Tako je žena postajala „svoja". Ovo je jedan jednostavan primer ceremonijalne magije.

## ZAKLJU AK

Saznali ste šta je to eli enje, kakve promene temperature ovek može da podnese, a najvažnije, nadam se, zbog ega ovek mora da se elici.

eli enje omogu ava da se proširi dijapazon uslova u kojima vaš organizam može normalno funkcionisati. Cove anstvo je pravilno ocenilo razne terapije eli enja organizma, a neke od njih su uvedene u svakodnevni na in života i zahksirane u obliku religioznih zapisa.

Mnoge terapije eli enja mogu se uspešno primeniti za le enje. Tako se od davnina primenjuju parne banje i vrele kupke. Neo ekivano je otkrivena ne uvena korist od obi nog polivanja hladnom vodom. Njihov lekoviti efekat je tako veliki da je prosto greh ne koristiti ih.

Pre nego što po nete sa eli enjem koriš enjem pare ili hladne vode, detaljno objasnite sebi da doza i vrsta vodene i terapije eli enja zavise od vaše individualne konstitucije, uzrasta i godišnjeg doba. Ukoliko ste u starijim godinama (vaš organizam je delimi no izgubio vlagu i toplotu) eš e koristite vlažne i tople terapije. Ova preporuka posebno se odnosi na periode suvih i hladnih zima. I obrnuto, ukoliko ste mladi i imate suvišnu kilažu, bolje vam je da koristite hladne i vodene terapije. Ova preporuka je posebno dobra za vreme toplih i vlažnih leta.

Zapamtite da e vam voda obavezno pomo i, jer smo se razvili u vodi, ona je obezbeđivala najpogodnije uslove za život i rast ove jeg organizma. Posebno e biti korisna u starosti kada život lagano napušta organizam.

Mnogi su formirali mišljenje da se bavim le enjem,zato se veliki broj vaših pisama odnosi na molbu da vam pomognem da povratite izgubljeno zdravlje, ja ne le im ljude. Ljude leci i kažnjava Priroda, ja se samo trudim, shodno mojim znanjima, analizama i iskustvima drugih ljudi, da pokažem šta treba initi sa vlastitim životom i Prirodom. Zato nemojte tražiti pomo od onoga ko vam ne može pomo i, nego samostalno i ozbiljno radite na sebi, na uspostavljanju narušenog zdravlja. Tražite razloge vlastite bolesti i hlabro ih isecite ma em znanja. Život struji kroz naš organizam i potpuno e ga obnoviti, ako mu ne smetamo.

Želim vam da uspešno i s ciljem vašeg zdravlja iskoristite informacije, navedene u knjizi. Odgovore na nju, kao i vaša iskustva šaljite na adresu (za gra ane bivše Jugoslavije):

*Sehi Muhmitt*

11073 Novi Beograd

ul. Nehruova 75/11

ili E-mail adrese navedene na prvim stranicama knjige.