

LEČENJE VODOM, SNEGOM, ROSOM, LEDOM, PAROM

*Izabrao i priredio:*

**Momir Ubiparip**

I izdanje

*Izdavač:*

**ARUNA**

Beograd

*Lektura i korektura:*

Dojna Lapadat

*Distribucija i plasman:*

ARUNA

064/15-77-045; 064/19548-56

*Štampa:* Štamparija

"Jovan", Beograd

*Tiraz:* 500 primeraka

*Bez dozvole autora i izdavača, zabranjeno je korišćenje materijala  
kako u celini, tako i u delovima*

CIP -KaTaJiora3ajjHJa y ny6jiHKarj[HJH  
HapojjHa 6H6jiHOTeKa Cp6HJe, Eeorpajj

615.31:546212

LEČENJE vodom, snegom, rosom, ledom,  
parom / izabrao i pripremio Momir Ubiparip. -  
(1. izd.) - Beograd: M. Ubiparip, 2003  
(Beograd : Jovan). -102 str.; 17 cm

Tiraž500.

ISBN: 86403399-5-7

1. Y6HnapHn, MOMHP a)

Bofla - JleKOBHTocr

COBISS. SR-ID108285452

# LEČENJE

VODOM

SNEGOM

ROSOM

LEDOM

PAROM

*Izabrao i priredio:*  
Momir Ubiparip

Beograd  
septembar 2003.

## SADRŽAJ

<i>LEKO VITE I PROCISCUJUĆE PROCEDURE SA KORIŠĆENJEM RAZLIČITIH VRSTA VODA</i>	15
TRLJANJE	15
UMOTAVANJE	17
OBLOZI (LOKALNA UMOTAVANJA)	23
OBLOZI ZA GLAVU I VRAT	27
OBLOZI ZA GORNJI DEO TRUPA	28
OBLOZI ZA RUKE	33
OBLOZI ZA NOGE	34
APLIKACIJE	36
<i>PROCEDURE VODENE MASAŽE</i>	38
VODENA MASAŽA	38
INHALACIJE	41
OZDRAVLJUJUĆE, PROCISCUJUĆE LEKOVITE I KOZMETIČKE PROCEDURE	44
ALTERNATIVNA PARNA KUPATILO	47
PARNE KUPKE	49
<i>LEKOVITE I PROČIŠĆUJUĆE PROCEDURE SA KORIŠĆENJEM PENE</i>	55
<i>ISCELUJUĆE I PROCISCUJUĆE OSOBINE LEDA I SNEGA</i>	59

TERAPIJA LEDOM	59
TERAPIJA SNEGOM	68
"TEČNI LED", ILI ČUDO OTOPLJENE VODE	70
ISCEUJUJE OSOBINE ROSE	74
TERAPIJA ROSOM	75
VODA BEZ VODE	77
<i>PRAKTIČNO LEČENJE</i>	87

# Uvod

"Sok života", "prirodni lekar", "Božja blagodat", tako veličaju vodu koja daje život svemu živom, nalazi se unutar nas, ulazi sa svakim našim gutljajem, sa svakim udahom, okružuje nas nežnim dodirom pare, kapljicama kiše, strujama isceľjujuće vlage, snežnim prekrivačem kao krzno, vodu, bez koje mi nismo ni "tamo ni ovamo". Sve je to zagonetna i tajanstvena voda - isceliteljka, čarobnica, živa i svima dostupna.

Prvobitna tečna voda u prirodi preuzima druga agregatna stanja, druge oblike postojanja, a u znalackim rukama i pri određenom dejstvu na nju, počinje da poseduje neverovatna, neobična, čarobna dejstva koja omogućavaju daje u praksi široko koristimo u lekovitim, higijenskim i kozmetičkim procedurama.

Skrivene mogućnosti vode, tzv. tajne sile, čovek, pri određenim uslovima može da otkrije, probudi i primeni u svoju korist, ne stupajući pri tom u konflikt sa Prirodom.

U ovoj knjizi sakupljeni su mnogobrojni saveti i recepti zvanične i narodne medicine, uzeti iz različite literature, naprednih pismenih i usmenih izvora u lečenju najrasprostranjenijih bolesti. Saznaćete o fantastičnim osobinama vode koje se koriste u neobičnoj vodoterapiji: o korišćenju "hladne pare" u lekarskoj praksi: vlažnim trljanjima, umotavanjima, oblozima, aplikacijama, vodenoj masaži, inhalaciji, hidrozolaciji: o ozdravljenju, lekovitim i kozmetičkim procedurama parom; lekovitim procedurama korišćenjem pene; o terapiji ledom i snegom, kao i čeličenju pomoću vode, snega, pare; o lekovitim čudima "tečnog leda" (sveža otopljena

voda); o lekovitim osobinama rose, rosoterapiji spoljasnje i unutarnje primene; o lečenju vodom i ne dotičući je.

Nadamo se da će vam ova knjiga pomoći da učvrstite veru u isceljujuće sile Vode - prirodnog Lekara, arsenal sredstava koji je svima dostupan.

Oblici aktivirane vode koje se koriste u vodoterapiji:

**KISNICA** - prirodna destilisana voda. Sadrži minimalnu količinu soli i organskih primesa, ispunjena je suncem, atmosferskim elektricitetom i drugim prirodnim energetskim potocima. Nju organizam odlično usvaja u vlažnim procedurama, a unutrašnjom upotrebom pomaže da se hrana usvaja i da dopre do svih organa i ćelija. Ona održava vlažnost tela u ravnoteži. Nažalost, zbog savremene ekološke situacije stanovnici većih gradova danas ne treba daje koriste ni za spoljašnju, a posebno ne za unutarnju primenu.

**NAPUNJENA VODA.** Voda napunjena energijom i isceljujućom informacijom može da se proizvodi od minerala, tečnosti, biljaka, organskih ili neorganskih materija, raznih objekata veštačkog ili prirodnog porekla, kao i od živih organizama.

**ČAROBNA I SVETA VODA** - voda nad kojom se čita molitva ili vrše specijalne čarolije sa ciljem da joj se daju određene osobine.

**VODA ZA KRŠTENJE** – Voda za krštenje je voda sakupljena posle ponoći sa 18. na 19. januar, uoči praznika Jovana Krstitelja.

Za pročišćenje stambenog prostora (kao i sveta voda) i voda za krštenje se prska po uglovima sobe, na predmete i nameštaj, ukoliko želimo da sa njih otklonimo "slojeve" starih negativnih energija. Zatim se malo vode sipa u staklenu posudu, ne zatvara se i ostavlja u prostoriji.

**PROKUVANA VODA.** Pozitivna osobina prokuvane vode je to što u samoj vodi "briše sećanja" (uglavnom patogena), uništava mikroorganizme i negativna poljakako u vodi, tako i na predmetima i proizvodima koji se podvrgavaju ključanju. Ovi kvaliteti se široko koriste u domaćinstvu, kulinarstvu i medicini.

**DEGAZIRANA VODA.** Voda, iz koje se na razne načine (vakuumiranjem, kuvanjem i dr.) odstranjuje gas. Takvu vodu ćelije 3-4 puta aktivnije upijaju, ona vlazi organizam i snabdeva ga hranljivim materijama.

**MEŠANA VODA.** To je voda dobijena mešanjem vruće (prokuvane) i hladne vode (ili leda) u proporciji koja je po temperaturi pogodna za piće ili vodene procedure.

**DESTITOVANA VODA** - voda dobijena isparavanjem ili propuštanjem kroz glinenu pregradu ili šupljikav kamen, a takođe prirodna kišnica ili otopljeni voda sa veoma malim sadržajem soli (ne više od 0.01 mg/l) i sa veoma "lakim" molekulima. Takva voda pročišćena od negativne informacije se može napuniti pozitivnom energijom ili informacijom, što je čini isceljujućom i spremnom za korišćenje u raznim procedurama (trljanje, oblozi).

**STRUKTURISANA VODA** je voda koja ima određen i harmoničan raspored molekula vode. Takvu vodu organizam lako usvaja, pa nije potrebna dodatna energija za usvajanje. U strukturisanu vodu se ubraja i "Voda iz sopstvene posude"<sup>4</sup> ili, jednostavnije rečeno, urin.

**OTOPLJENA VODA "Snežna voda"**. Dobija se otapanjem snega; isto je što i destilovana "živa" voda.

"Sleđena voda" je voda dobijena otapanjem leda koji se stvara zamrzavanjem vode na prirodnim površinama ili u posudama (u zamrzivaču, na mrazu). Kvalitet takve vode je lošiji od "snežne", jer je ona lišena sunčanog punjenja, manje je "živa".

**SREBRNA VODA** Za dobijanje srebrne vode, koriste se razne metode. Najrasprostranjeniji od njih:

Hladan-pasivni - uvodu se određeno vreme spuštaju srebrni predmeti (krst, kašika, novčić, srebrni pesak) ili se voda propušta kroz srebrne filtere pod pritiskom (do 3 atm.)

Vruć-pasivni - u vodu se spušta vruće srebro.

Elektroliza - u vodu se spuštaju dve elektrode specijalnog aparata za elektrolizu.

**SILICIJUMSKA VODA**. U posudu sa vodom spuštaju se komadići silicijuma, poželjno tamne boje, koji se drže uvodi najmanje 7 sati. U kontaktu sa silicijumom, voda se čisti od bolesnih mikroorganizama i mnogih hemijskih osobina (npr. za lečenje kožnih, želudačno-crevnih bolesti, kamena u žuči i bubrezima, opadanje tonusa organizma i dr.). Posuda mora biti od providnog stakla - silicijum se drži u vodi na svetlosti 6-7 dana (ne na suncu i ne u tami) i uz prirodnu razmenu vaz-



duha (nezaklopljena tegla) i na temperaturi od 40 °C Dobijena voda se može prelići u flaše, zatvoriti i Čuvati duže vreme - ona zadržava dobijene osobine i ne kvari se.

Takva voda sprečava virus gripa, brzo zaustavlja krvarenja, smiruje zubobolju, leći anginu i kijavicu, pomaže u lečenju tuberkuloze i ateroskleroze. Ova silicijumska "otopina" pomaže pri oboljenjima želuca, smanjuje sadržaj šećera u krvi kod dijabetičara, poboljšava rad bubrega, jetre, metabolizam, omogućava rast kose (treba je utrljati u kosu i masirati glavu), zaceljuje rane. Paradentoza se pri ispiranju usta i masiranju desni silicijumskom "otopinom" 5-6 dana značajno smanjuje, a pri dužoj primeni potpuno izleći. Danas lekari i biolozi direktno povezuju bolesti kao što su dijabetes, hepatitis, hipertenziju, dizenteriju, kataraktu, artritis, čir na želucu, rak i reumatizam ili sa sniženjem sadržaja silicijuma u krvi, tkivu i organima, ili sa poremećajem razmene jedinjenja silicijuma.

Zapaženo je da se u prostorijama, u kojima stoji tegla sa silucijumskom vodom, pročišćava vazduh!

Za dobijanje silicijumske vode nije pogodan svaki silicijum. Odgovara samo sivkasti. Ni u kom slučaju nije dobar crvenkastobraonkasti, u kome mogu da se sadrže za organizam štetne primese (mutagenih) metala - berilijum, olovo.

**NAMAGNETISANA VODA.** Voda se propušta kroz magnetni prsten ili kroz specijalnu magnetnu spravu.

Spoljašnja primena namagnetisane vode (trljanje, oblozi) nema neželjenih pojava, ne narušava mikromagnetni balans tečnosti u organizmu, dobro magnetno stimuliše i balansira mikrotokove u energetskim kanalima organizma kroz biološki aktivne tačke na koži.

ELEKTROHEMIJSKI AKTIVIRANA VODA ("Živa" i "mrtva"). Elektroliza obične vode (koja sadrži so) omogućava da se dobiju dve vrste: anodna (kisela ili "mrtva") i katodna (alkalna ili "živa" - po terminologiji istočne medicine - to je voda sa parametrima Jin i Jang). Takva elektroliza vode se sprovodi pomoću specijalnog pribora sa elektrodama i dielektričnim pregradama. Uzimanje "žive" (katolita) i "mrtve" (anolita) vode reguliše se u zavisnosti od svrhe: "mrtva" ubija bakterije i uništava proces deljenja ćelija, a "živa" aktivira regenerativne procese u organizmu na ćelijskom nivou. Iz toga proizilazi da treba naznačiti shemu unutrašnje i spoljašnje upotrebe ovih vrsta vode. Veoma oprezno se treba odnositi prema uzimanju "mrtve" vode, unutra - samo uz saglasnost iskusnog specijaliste. Upotreba "žive" vode nije toliko osetljiva, ali takođe zahteva pažnju.

Pod uticajem "žive" vode u organizmu se dešavaju određene pozitivne biohemijske promene. Hiljade eksperimenata su dokazali da se pojačavaju regenerišuće funkcije tkiva. Smatra se da anolit ("mrtva" voda), omogućava brzo "gašenje" upalnih procesa, čisti rane, a katolit ("živa" voda) stimuliše njihovu epitelizaciju - zarastanje".

Vreme pripreme vode se ograničava na 5 minuta, ponekad 15 (za aparat sa pozitivnim elektrodama u vidu jonizatora). Koncentracija "žive" i "mrtve" vode se vremenom ne menja. Tako pripremljena voda se upotrebljava do mesec dana (istraživanja su pokazala da "živa" voda jačine 11.4 jed. i "mrtva" jačine 4,21 jed. snižavaju jačinu tokom jednog mesecaza stotine delova jedinica). Međutim, poželjno je da se pripremljena voda ne koristi duže od 5-7 dana.

Pod uticajem nepovoljnih faktora, kiselo-alkalna ravnoteža unutrašnje sredine našeg organizma može da

balansira ili na stranu zakiseljenja, ili na stranu alkalnosti. I jedno i drugo nepovoljno deluje na organizam i podstiče slabljenje, nastaju patološki procesi u organima. Primena elektrohemijski aktivirane vode može da neutrališe višak kiselosti ili alkalnosti organizma, i na taj način da omogući ozdravljenje. Voda sa određenim kiselim ili alkalnim osobinama, kao i neutralna voda, se može dobiti mešanjem određenih proporcija "žive" i "mrtve" vode.

Najjednostavniji aparat za elektrolizu se sastoji iz negativnih, pozitivnih elektroda, i ispravljača. Možemo ga sami napraviti i dobiti elektroaktiviranu vodu u kućnim uslovima.

**NAPOMENA!** Treba znati da "živa" voda, pošto ima visoku sposobnost prodiranja, lako dospeva unutar živih ćelija i, nakupljajući se u njima, dovodi do povišenja unutarćelijskog pritiska. To može dovesti do uništenja omotača i ćelija. Preterana upotreba "žive" vode dovodi do izliva krvi u želudac i creva.

**"POZITIVNA" I "NEGATIVNA" VODA:** "Pozitivna" voda hrani čoveka pozitivnim energijom biopolja i, obratno, usisava energiju čoveka sa negativnom energijom biopolja. "Negativna" voda deluje suprotno: pozitivno biopolje čoveka se oštećuje, a negativno hrani.

**BORNA VODA:** To je 2-4% vodeni rastvor borne kiseline (1 kašičica borne kiseline na čašu vode). Primenjuje se spolja, za ispiranje grla, ždrela, očiju, kao oblog za kapke protiv "jastučića" ispod očiju, koristi se pri krvarenjima iz uha, kao i u kozmetičke svrhe.

**SAPUNJAVA VODA** Voda u kojoj je rastvoren sapun u prahu. Koristi se uglavnom za ispiranje rana.

**OLOVNA VODA** se sastoji iz 2 dela rastvora osnovnog ugljeno-kiselinskog olova i 98 delova vode. Koristi se za obloge pri udarcima, podlivima krvi, kod zapaljenja kože i sluzokože, isključujući sluzokožu očiju (olovo može da izazove zamućenje sočiva).

**JODIRANA VODA** - voda u kojoj je rastvorena alkoholna otopina joda: 5-7 kapi 2% rastvora joda na času vode. Dobro dezinfikuje rane i omogućava brzu regeneraciju epitela.

# LEKOVITE I PROCISCUJUĆE PROCEDURE SA KORIŠĆENJEM RAZLIČITIH VRSTA VODA

Lečenje vodom je predstavljeno raznovrsnim procedurama koje se koriste po metodi opšteg i lokalnog dejstva.

## TRLJANJE

Trljanje se primenjuje kao uvodna procedura za lečenje vodom, kao i samostalan tretman onih koje pate od hroničnog umora, neurastenije, asteničnih stanja, smanjenog procesa metabolizma (kod gojaznosti).

Trljanje može da sprovede sam pacijent, ili medicinski radnik. Za sprovođenje ove procedure, na telo ili deo tela se stavlja laneno platno potopljeno u vodu i dobro ocedeno. Preko njega se telo energično trlja rukama do osećaja toplote. Zatim se platno skida, telo poliva vodom, i energično trlja grubom tkaninom. Slabim bolesnicima (posebno deci) procedure sprovodi drugo lice. Ukoliko omogućava stanje bolesnika, svi delovi tela se trljaju potopljenim i dobro ocedenim peškirom ili rukavicom, a zatim suvim peškirom, i pokrivaju čaršafom i ćebetom. Za pojačanje povratne reakcije organizma, posle kompletnog trljanja se bolesnici ponekad polivaju sa 1-2 kafe vode, temperature malo niže od one kojom ste namakali platno pri trljanju. Ponekad se vodi dodaje so, sirce, alkohol i dr.

Ova procedura deluje osvežavajuće i tonizirajuće, nju ponekad preporučuju za "čeličenje" (stara narodna procedura). Takvo trljanje doprinosi jačanju perifernog krvotoka, regenerisanju tkiva, pojačanoj razmeni materija.

Ova procedura se ne preporučuje osobama koje se jako uzbuđuju, licima sa srčanim manama, i nakon preležanih teških bolesti (npr. upala pluća). Procedura trljanja počinje sa vodom temperature 32-30° C, postepeno je snižavajući do 20-18° C, i više. Procedura traje 3-5 minuta.

TRUANJE SLANOM (MORSKOM) VODOM. Da bi se pojačala povratna reakcija organizma, trljanje se često sprovodi slanom ili morskom vodom. Obično se koristi 3% rastvor (1 kašičica soli, najbolje morska, na 1 čašu vode) temperature 38° C. Ova procedura deluje osvežavajuće i tonizirajuće, ponekad se preporučuje u cilju čeličenja. Trljanje slanom vodom omogućava poboljšanje perifernog krvotoka, regeneraciju tkiva, stimuliše proces razmene materije u organizmu.

TRUANJE TOPLOM SLANOM VODOM. Da bi se telo pothranilo toplotom, ili, suprotno, izbacio iz njega višak toplote, koriste se vruća trljanja tela ili delova tela. Za pojačanje lekovitog efekta se koristi vruća slana (ili morska) voda. Takva trljanja daju osećaj toplote ukoliko vam je neophodna, a ukoliko imate više toplote ona se izbacuje. Slana vruća utrljavanja su nezamenljivo sredstvo protiv letnjih žega, sparine, malaksalosti. Procedura se vrši na sledeći način: spustiti noge u lavor ili posudu sa toplom vodom; peškir potopljen u vrućoj vodi se stavlja na telo - na leđa, grudi, lice, vrat. Kada se peškir nalazi na nekom delu tela, preko njega se sprovodi samomasaža: pritiskanje, trljanje, i dr. Može se takođe sprovoditi višečasovna vruća masaža u cilju čeličenja organizma.

**JOGISTIČKO TRLJANJE.** Energično istrljajte vlažno telo peškirom od grube tkanine. Može se raditi i suprotno - trljati suvo telo vlažnim peškirom. Druga varijanta je udobna za one koji žele da se zaštite od štetnog dejstva hladnog polivanja, posebno zimi. Saglasno pravilima joge, vlažna trljanja treba sprovoditi svako jutro pre praktikovanja asana. Sta više, jogmi insistiraju da se posle svake mlake vodene procedure (tuša, kupanja), nikada ne briše telo, već da se sprovodi "mokro poliranje" - trljanje mokrog tela mokrim dlanovima, počinjući od stomaka, sve dok se telo ne zagreje i samo ne osuši.

## **UMOTAVANJE**

Umotavanje tela u vlažnu tkaninu i ćebe je jedno od najefikasnih sredstava lečenja vodom. Kraća primena vlažnog umotavanja jača nerve, malo duža - smiruje, a veoma duga - čisti krv i poboljšava ishranu tkiva. Opšta karakteristika svih vrsta vlažnog umotavanja je smirenje nervnog sistema. Razlikuju se potpuna, delimična i lokalna vlažna umotavanja. Ona mogu biti mlaka, topla i vruća. Umotavanje je umetnost, i ako je pravilno sprovedeno, može da bude univerzalni lek. Međutim, ako se sprovede nepravilno, može da donese veliku štetu organizmu i da diskredituje sam metod lečenja vlažnom toplotom. Da ne bi naškodili i da bi pravilno sproveli umotavanje, neophodno je pridržavati se nekoliko preporuka i napomena. Obavezno obratite na njih pažnju, jer, u suprotnom, od ovog odličnog lečenja nećete imati koristi. Saveti su sledeći:

Najvažniji uslov pravilno sprovedenog umotavanja je normalna toplota nogu, koja ukazuje na pravilnu rasporedelu krvi u organizmu. Ukoliko su ekstremiteti hladni, tada pre umotavanja pacijentu treba obavezno zagrejati noge suvim trljanjem, termoforom ili flašama zagrejanim na pari, a za vlažno trljanje koristiti, ukoliko je potrebno, termofor.

► Ukoliko se noge posle umotavanja sporo zagrevaju, tada: kod hroničnih bolesti dovoljno je utopli ih i staviti termofor preko ćebeta; kod težih oboljenja, da bi se izbeglo pregrevanje krvi i veštačko povećanje temperature, najbolje je zagrejati hladne ekstremitete putem hladnog trljanja naizmeničnom primenom kratkotrajne vlažne toplote (flaše zagrejane na pari).

► Kod akutnih infektivnih bolesti, kao i za one koji pate od priliva krvi u glavu, neophodno je tokom prvih 10-15 minuta umotavanja držati hladan oblog na glavi ili potiljku. ► Neki ljudi ne trpe potpuna umotavanja (npr. oni koji pate od jakih priliva krvi u glavu), ili se ne preporučuju zbog straha od mogućeg priliva krvi u obolele organe kod degeneracije krvnih sudova, izliva krvi u mozak, kod nekih srčanih mana, i dr. Osim toga, veoma nervozni ljudi za vreme potpunog umotavanja imaju osećaj straha i pritiskanja u grudima. U svim tim slučajevima potpuno umotavanje se zamenjuje delimičnim umotavanjem i tričetvrtinskim umotavanjima.

**MLAKO (UZBUĐUJUĆE) UMOTAVANJE** (temperatura vode 0-26° C). Mlaka umotavanja se obično preporučuju ljudima koji pate od groznice sa visokom temperaturom da bi ona opala; obolelim od neuroza; kao tonizirajuće sredstvo; kod nosnih i dr. krvarenja, opekotina, da bi se krv preusmerila od povređenog dela tela (prven-



stveno lokalno hladno umotavanje). Ova procedura se sprovodi za čišćenje organizma ili u periodu prehlada. Tako se nečistoće i patogene strukture izbacuju na vlažni čaršaf.

**TOPLO (UMIRUJUĆE) UMOTAVANJE** (temperatura vode 36-39°C) preporučuje se kao umirujuća procedura kod neuroza sa poremećajem sna.

U odnosu na površinu tela koje se umotava, postoji potpuno umotavanje, tričetvrtinsko, nepotpuno i lokalno umotavanje.

**POTPUNO UMOTAVANJE (ZAVRTANJE), ILI ŠPANSKI PLAST** Ovo je jedna od najefikasnijih procedura lečenja vodom. Njeno dejstvo je slično dejstvu vlažnog hladnog trljanja, ali je ona nežnija i pažljivija. Takvo umotavanje se sprovodi na sledeći način: nag pacijent leži u krevetu pokriven ćebetom od čoje i odozgo prekriven čaršafom namočenim u vodu i dobro ocedenim. Pacijenta prvo umotaju u čaršaf, a zatim u ćebe. Procedura traje 10-60 minuta. Kod procedure za smirenje kompletno vlažno umotavanje traje 30 minuta, za toniziranje-10-15 minuta. Dejstvo vlažnog umotavanja na organizam ima fazni karakter. Prva faza ima oživljavajuće dejstvo koje smanjuje temperaturu (prvih 10-15 minuta). Ona se preporučuje osobama koje pate od groznice i kao tonizirajuće sredstvo. Druga faza (pri produžetku procedure do 30-40 minuta) ima umirujuće dejstvo. Kod pacijenata nastaje stanje dremeža, a često i san. Procedura takve dužine se preporučuje obolelima od povećanog uzbuđenja a nervnog sistema (hiperastenična forma neurastenije, početni stadijum hipertenzijske bolesti, nesаница). Ukoliko procedura traje duže od

40 minuta, nastupa treća faza reakcije: obilno znojenje. Ovoliko trajanje procedure se preporučuje kod poremećaja razmene materija (gojaznost, podagra), i ima za cilj detoksikaciju (ova procedura se otprilike sprovodi 40-60 minuta danju ili noću, ali najčešće je to strogo individualno). Posle procedura za znojenje, preporučuje se tuširanje toplom vodom ili kupanje u običnoj vodi (bez sapuna i drugih hemikalija) prijatne temperature.

Višegodišnja praksa po metodi doktora S. Knejpa je pokazala da redovna primena kompletnog umotavanja jednom nedeljno sa lekovitim ciljem, praktično kod bilo koje bolesti, uključujući i neke neizlečive (sa tačke gledišta zvanične medicine), ijednom mesečno za preventivu, dovodi dopotpunoguspostavljanjaenergije celog organizma: bolest popušta, a pri upornoj i dugoj primeni metoda, problem nestaje bez ikakve intervencije medicine. S. Knejp preporučuje da se sprovodi kompletno umotavanje, tzv. "španski plašt", a pri tom se za natapanje koristi biljni čaj. Najefikasniji čaj je od ovsene slame, malo slabiji - od sena ili od grančica bora. Preporučuje se da se na 7 litara vode doda do 1 kg slame ili 2 kg grančica. Kuvati 30 minuta i ostaviti da stoji 30 minuta. S. Knejp ovako opisuje ovu metodu: "Suština tog umotavanja je u sledećem: Od debelog grubog lanenog platna šije se plašt, uvidu široke košulje sa rukavima. Dužina košulje je do poda, pa čak i duža. Plašt se potopi u hladnu vodu (ili toplu, ako pacijent ne može da izdrži hladnu), cedi se i oblači. Krajevi "plašta" se prebacuju jedan preko drugog. Vuneno ćebe već treba da bude pripremljeno na postelji. Najbolje je staviti jedno veliko, široko ćebe, i dva manja. "Plašt" treba obući i umotati se što brže, da bi se što manje podvrgavali dejstvu hladnog vazduha. Procedura traje 1,5-

2 časa, u zavisnosti od jačine i stanjapacijenta. Da bi se uverili u delotvornost procedure, pogledajte vodu u kojoj se plast, posle svake upotrebe pere. Voda je prljava, mutna. Neverovatno koliko nečistoća iz tela može da izvuče ovaj "plašt". "Plašt" širi pore i izvlači sve nečistoće iz organizma, sluz, itd. Zato reguliše temperaturu tela i opšte stanje organizma. Posebno je koristan kod groznice, podagre, reume, za sprečavanje paralize i dr. Ukoliko se plašt potopi u čaj od sena, ovsene slame, grančica bora, tada odlično deluje kod bolova u kostima, protiv kamenja i peska u urinu."

**TRIČETVRTINSKO UMOTAVANJE (DONJE UMOTAVANJE).** Tričetvrtinsko umotavanje ili donje umotavanje se sprovodi do pazuha, pri čemu glava, vrat, ramena i ruke ostaju neumotani. Njegovo dejstvo je slično dejstvu kompletnog umotavanja i primenjuje se kod groznica i teških bolesti, kod otoka nogu, reumatizma, nadimanja stomaka. Ono je veoma efikasno u lečenju raznih upala unutrašnjih organa (mozga, srca, pluća i dr.), pri čemu za vreme umotavanja na upaljene organe treba staviti hladne obloge. Kod hroničnih bolesti tričetvrtinsko umotavanje se primenjuje pre svega kad se sprovodi gladovanje radi lečenja, i tzv. "suvo gladovanje".

**"NEPTUNOV POJAS".** To je vrsta donjeg umotavanja. Pogodnosti takvog pojasa je što može da se koristi i na putovanju. Kada su noge umorne, otekle, najbolje je primenjivati ovaj pojas sa biljnim čajem. Samo umotavanje se radi pomoću grubog peškira širine oko pola metra i tri metra dužine. Umotajte peškir kao zavoj, tako da ostavite slobodne krajeve, oko 70-80 cm, koje ćete potopiti u hladan biljni čaj.

U proleće se priprema od grančica i mladih listova bora, breze, topole (po 0,5 čaše na 1 litar vode); leti - od pelena (čša na 1 litar); ujesen - od hajdučke trave (pola čaše na 1 litar); zimi - iz iglica bora, jele ili hmelja (po 1 čašu na 1 litar vode). Potrebno je čaj kuvati 5 minuta. Ovi čajevi pri vlažnom umotavanju deluju smirujuće. Namočiti krajeve peškira u mlak čaj, ocediti ih i umotati njime noge i donji deo trupa, a vlažan deo peškira obmotati suvim delom. Slobodan kraj se pričvršćuje zihernadlom. Drži se sve dok ne postane suv. Tako se može i spavati.

**NEPOTPUNO UMOTAVANJE.** Ono se radi isto kao i tričetvrtinsko, ali zahvata telo samo od pupka do stopala. Nepotpuno umotavanje se primenjuje samo kod razdraženja u kombinaciji sa drugim procedurama za odstranjivanje hroničnih priliva krvi u glavu i grudi, protiv glavobolje, vrtogavice, nesаницe, kod bolesti srca i pluća, otoka nogu, reumatizma, bolesti bubrega i mokraćnog mehura, hemoroida, nadutosti stomaka, ženskih bolesti. Treba ostati umotan 1,5-2,5 sata obavezno pokriven toplim ćebetom.

**KRATKO UMOTAVANJE (ISPOD PAZUHA DO KOLENA).** Primenjuje se kod srčanih bolesti i bolesti želuca, za čišćenje bubrega, jetre i stomaka.

## OBLOZI (LOKALNA UMOTAVANJA)

OBLOZI su lokalna vlažna umotavanja (zavrtnja). Ova umotavanja se preporučuju za delovanje na određene organe. Pre nego što karakterisemo razne vrste obloga, navešćemo nekoliko saveta za njihovu pravilnu primenu.

Da bi došlo do pozitivne reakcije na obloge, neophodno je prethodno istrljati mesta koja ćemo umotavati do crvene boje; trljanje može biti suvo ili hladno | vlažno.

Oblog se obično pravi od grube tkanine odgovarajuće veličine, potopljene u vodi i dobro iscedene; najbolja osnova za obloge služi retka, gruba tkanina; takvi oblozi značajno smanjuju prvi kontakt sa hladnoćom, dobro prijanjaju uz telo, brzo se zagrevaju, dugo zadržavaju vlagu, ne hlade se tako brzo za vreme ceđenja; za obloge najviše odgovara, gruba, retka, više puta isprana tkanina, tipa kuhinjskih krpa.

Rashlađujući i poluzagrevajući oblozi treba da sadrže više vode, prekrivaju se blago flanelom, i menjaju kada se zagreju, azagrevajući oblozi se cede jače, pokrivaju pažljivije flanelom i ostavljaju duže vreme.

Posle stavljanja obloga na određeni deo tela on se obavezno pokriva vunanim materijalom (flanelom, vunom, čojom); u posebnim slučajevima, kada na mestu stavljanja obloga treba stvoriti veliku vlažnu toplotu, između obloga i flanela za pokrivanje se stavlja nepromočivi materijal (pergament papir, kesa).

Materija koja pokriva oblog mora da bude veća od samog obloga da bi se isključio efekat hlađenja obloga vazduhom.

Oblog posle primene treba odmah dobro oprati u toploj vodi sa sapunom i dobro isprati u tekućoj vodi da bi se opralo ono što koža izbacuje u tkaninu i stoje ona upila.

Za natapanje obloga se koristi meka, čista, poželjno je aktivirana voda.

Za lekovite ciljeve koriste se ohlađujući i zagrevajući oblozi; ne koriste se hladni, tj. oni koji se ne zagrevaju telom.

Ukoliko se namoči i iscedi samo deo tkanine i pokrije suvim ostatkom tkanine, tada će se dobiti oblog koji tonizira. On se primenjuje kod punokrvnih osoba ili obolelih od upala, a takođe i u slučajevima kada je potrebno pojačati nervni tonus u tkivu, ili putem refleksa izazvati duže spazme krvnih sudova u pojedinim delovima tela. Njima oblog šalje nervne impulse, i tako ih pokreće.

Po fiziološkom dejstvu zagrevajućih obloga, treba imati u vidu da kraći oblozi od hladne vode razdražuju nerve, pojačavaju nervnu napetost.

Neželjeni efekti u primeni obloga su problemi na koži i gnojna oboljenja.

Pri RASHLAĐUJUĆIM OBLOZIMA (kod trauma, udaraca) napovređeni deo tela se stavlja tkanina presavijena nekoliko puta, namočena u hladnu vodu (najbolje sa ledom) i iscedena. Kako se tkanina zagreva, treba je zameniti hladnijom. Zamenu tkanine treba raditi na svaka 3-4 minuta, a procedura traje 10-60 minuta. Rashlađujući oblozi se često primenjuju u prvim minutima ili satima posle udaraca. Oni deluju protiv otoka i bola. Lokalna hladna umotavanja (oblozi se primenjuju kod krvarenja iz nosa i drugih krvarenja, kod opekotina, kao i protiv povišene temperature). Hladni oblozi se stavljaju ponekad na oblast srca kod pojačanog lupanja, kao i za snižavanje telesne temperature. U poslednjem slučaju se može stavljati na čelo ili potiljak.

Pri ZAGREVAJUCIM OBLOZIMA na odgovarajući deo tela se stavlja više puta presavijen oblog potopljen u hladnu vodu (20-15° C) i isceden komadić meke tkanine (salveta, peškirić), preko kojih se stavlja komad nepromočivog materijala (mastanpapir, kesa, celofan). On treba da pokrije meki sloj tkanine, a krajevi treba da su duži za 2-3 cm. Sve se to obmotava slojem vate ili mekom vunenom tkaninom i fiksira zavojem. Oblog (posebno slobodni krajevi) treba dobro da prione uz telo i da ne propušta vazduh. Treba posebnu pažnju obratiti na to da se, kada oblog nije dobro stavljen, ili kada celofan ili vata potpuno ne pokrivaju vlažan sloj obloga, pojavljuje intenzivno isparavanje i, umesto da zagreva, oblog će hladiti telo. Posle 5-6 sati oblog će biti suv, pa zato nema potrebe duže ga držati. Zatim oblog treba skinuti, da ne bi nadražio kožu. Posle skidanja obloga, uraditi suvo trljanje. Zagrevajući oblog je bolje ostaviti preko noći i skidati ga ujutro. Toplota opušta umotani oboleli deo tela i otklanja bol. Vruć oblog treba držati sve dok bol ne prođe, posle čega se obavezno stavlja hladan oblog. Lekoviti efekat zagrevajućeg obloga je uslovljen pojavom dugo sačuvane lokalne hiperemije, koja rastvara i deluje protiv upale. Smanjujući spazmatičke pojave, poboljšavajući krvotok u tkivu, zagrevajući oblog deluje protiv bola. Za jačanje dejstva obloga preporučuje se da se u vodu kojom se natapa doda alkohol, rastvor kalcijuma i natrijum-hlorida. Zagrevajući oblozi primenjuju se za različite lokalne upale, počinjući 2-3 dana nakon udaraca i trauma, kod jakih i hroničnih sindroma (radikulitis, neuritis, neuralgije, miozitis, neke bolesti vegetativnog nervnog sistema i lokomotornog aparata).

POVEZ SA SLANOM VODOM - ovo je vrsta zagrevajućeg obloga u vidu dugačke višeslojne tkanine koja se stavlja na oboleli organ (ili u blizini), obično kružno. Povez se pravi od sterilne, lanene ili platnene tkanine složene u nekoliko slojeva ili zavojem presavijenim osam puta. Pripremljen povez se prvo spušta u prethodno prokuvanu vodu sa solju (10:1), hladi se, protrese ili blago procedi. Mesto stavljanja se prethodno izbriše vlažnom tkaninom, povez se stavlja i zavije. Takvi povezi se stavljaju na čelo i potilj ak - kod kijavice i glavobolje, na čelo, potiljak, vrat, leđa - kod gripa, na oblast srca - kod miokarda, na povređeno mesto - kod opekotina, povreda, gnojnih procesa, reumatizma, radikulitisa i dr.

VIŠESLOJNI POVEZ (OBLOG). Ovaj povez se primenjuje po metodu I. Srota, za lečenje truljenja koštanog tkiva, fistula, otvrdnuća, kista itd. Stavlja se hladan, dobro isceden oblog, složen 4-8 puta. Kada se takav oblog osuši, na njega se odozgo stavlja drugi, takođe hladan, ali koji sadrži više vode od prvog. Kada se osuši drugi oblog, on se ne skida, već se preko njega stavlja treći. Primena ovog višeslojnog obloga traje 10-12 časova, a ponekad i duže.



## OBLOZI ZA GLAVU I VRAT

Ovi oblozi se koriste za smirenje nerava, kao i za lečenje bolesti čiji je uzrok velika napetost, ili slabost nervnog sistema.

**OBLOG ZA GLAVU (UMOTAVANJE GLAVE).** Obično se stavlja pre spavanja i ostavlja preko noći. Takvo umotavanje se praktikuje kod glavobolja, malokrvnosti, nervnih slabosti, bolova reumatskog karaktera. Vlažna atmosfera i para na koži glave izaziva opuštanje krvnih sudova, smirenje nerava. Za umirenje i rashlađivanje oblasti glave (kod groznice praćene visokom temperaturom) primenjuju se hladni oblozi (16-22° C), najbolje sa dodatkom sirćeta. Oni se stavljaju na vrat i potiljak, i menjaju kad se zagreju. Obično se oblozi za glavu stavljaju na jedan od sledećih načina:

1. Pokvasiti kosu, povezati čelu glavu, od obrva do potiljka iscedenim tankim peškirom, i pričvrstiti ga. Vunenom kapom dobro pokriti oblog da vlažna tkanina niotkuda ne viri.

2. Pokvasiti kosu, povezati glavu iscedenim trouglastim peškirom čiji donji deo treba staviti na čelo, a krajeve zavezati na potiljak, slično kapi. Flanelom pokriti ceo oblog.

Zavoj od flanela može da se ponekad zameni šubarom okrenutom naopačke. Ovčje krzno dobro održava optimalnu vlažnost obloga, izbacujući suvišnu vlagu.

**OBLOG ZA OČI.** Dva komadića vate, zavoj ili mek pamuk namočiti u vodu. Za to je potrebno staviti ih na dlan, politi vodom i, preklapajući drugom rukom, iscediti višak vlage

(ne treba jako pritiskati). Oblog se stavlja na zatvorene oči, prekriva flanelom i povezuje oko glave zavojem. Oblozi za oči se koriste uglavnom kod različitih zapaljenjskih procesa očiju, kapaka, kod povišenog pritiska u očima, umora. Slani oblozi za oči poboljšavaju vid.

**OBLOG ZA VRAT.** Složenu na odgovarajuću širinu, namočenu i iscedenu tkaninu povezati oko vrata tako da na glavi budu dva sloja, pokriti pažljivo flanelskom tkaninom mnogo većih dimenzija i pričvrstiti zihernadlom. Oblozi za vrat se primenjuju kod poremećaja ždrela i grkljana, kašlja, upale krajnika, difterije, čireva, benignih tumora. Hladan oblog za vrat je veoma efikasan kod kijavice i angine.

## **OBLOZI ZA GORNJI DEO TRUPA**

Ovakvi oblozi se prave, s jedne strane za vlažno pročišćenje (izbacivanje nečistoća) iz obolelog dela tela ili organa, a s druge strane - za direktno pothranjivanje tog organa vlagom, hranljivim materijama (posebno ukoliko se za oblog koristi biljni čaj ili rastvor morske soli).

**KRUŽNI OBLOG ZA GRUDI (UMOTAVANJE GRUDI I GORNJEG DELA LEĐA).** Ovaj oblog se pravi kružno, ispod pazuha do mesta ispod rebara, tj. do mesta između želudačne jame i pupka. Da bi se izbegao pritisak na grudi, pre stavljanja ovog obloga treba duboko udahnuti i zadržati dah, kako čvrsto umotani oblog ne bi otežao disanje. Ponekad se ispod obloga stavljaju ruke. Ovi oblozi se primenjuju kad je neophodno uticati na unutrašnje grudne organe. Umiru-

juće umotavanje grudi i ramena se preporučuje kod svih jakih zapaljenjskih procesa i kod bolesti disajnih puteva - krv se odvlači od unutrašnjih organa na površinu kože, unutrašnji organi se olakšavaju od priliva krvi, napadi kašlja se ublažavaju, sluz postaje tečnija i lakše se iskašljava, olakšava se disanje. Ova umotavanja se primenjuju istovremeno sa umotavanjima nogu za odvlačenje pažnje, listova i stopala.

**ŠKOTSKI OBLOG.** Ovaj oblog se stavlja na sledeći način:

1) Dva peškira se ušivaju sa uže strane i prepolove po dužini, da bi se dobila uska i dugačka traka koja se uvija kao zavoj. Natapa se i iscedi, a umotavanje počinje od leve strane grudi, obmotava se ukoso na desno rame, prelazi preko leđa i vraća na početno mesto. Zatim ide po grudima ka desnom pazuhu i leđima, i vraća se preko levog ramena, završavajući se na grudima. Oblog se prekriva flanelom na isti način. Može i da se prvo navuče vunena marama, a zatim vezuje i pridržava drugom tkaninom, stavljenom ispod pazuha okolo grudi.

2) Dva manja peškira se zašiju, krajevi se umotaju kao zavoj sa obe strane istovremeno, natapaju se, cede i stavljaju tako da šav bude na sredini grudi. Provuku se krajevi ispod pazuha, ukrste na leđima - zatim se jedan kraj prebacuje preko desnog ramena, a drugi preko levog, i fiksiraju se na grudima. Na isti način se preko svega stavlja vunena marama.

Veoma je udobno (pre svega u dečjoj praksi) stavljati ovaj oblog na sledeći način: izrezati na lanenoj materiji ili flanelu otvor za glavu. Natopiti i iscediti tkaninu, provući detetovu glavu kroz otvor, zatim jedan kraj slobodne tkanine staviti na leđa, drugi na grudi, pričvrstiti je dobro na bokovima. Preko tog obloga staviti na isti način flanel, čije krajeve pričvrstiti zihernadlama.

Veoma važno: da bi se izbegao pritisak na grudi, pre stavljanja škotskog obloga treba duboko udahnuti i zadržati dah, i za to vreme dobro namestiti oblog.

**PREDNJI OBLOG.** Ovaj oblog zauzima ceo prednji deo grudi i stomaka. Vlažna tkanina se prekriva flanelom i čvrsto prislanja na bokove. Da bi se ovaj oblog zadržao na grudima pri nemirnom položaju pacijenta, pod leđa se stavi suvi peškir, a on se zihernadlana zakači za krajeve obloga.

**ZADNJI OBLOG.** Ovaj oblog zauzima cela leđa od ramena do krsta. Oblog se pokrije flanelom, a pacijent leži u postelji da bi oblog dobro prilegao na telo.

**OBLOG ZA KIČMU.** Tanak peškir se složi tako da dobijemo usku traku širine 4 prsta, a dužine od vrata do krsta. Peškir se natapa, cedi i stavlja po svoj dužini kičme. Oblog se prekriva flanelom i oboleli leži na jastuku koji ravnomerno pritiska oblog na telu.

Na taj način se prave oblozi i za pojedine delove leđa. U zavisnosti od njihovih anatomskih i refleksogenih osobina, oblog može biti raznih razmera: oblog za grudne pršljenove, za struk i za krsta. Ukoliko je neophodno da se utiče na međicu (hemoroidi, bolesti materice), treba uzeti duži peškir za obloge, kako bi pokrivaio i taj deo krsta. Zadržava se pomoću stiskanja butina. Takvi oblozi, osim direktnog fizioterapeutskog dejstva na kičmu, imaju i refleksogeno dejstvo na organe (posebno ako se oblozi natapaju slanom vodom) koji imaju nervne završetke na pojedinim delovima kičme.

**OBLOG ZA SRCE.** Maramicu za nos presaviti nekoliko puta, potopiti u vodu, lako ocediti i staviti na oblast srca tako da desna strana obloga leži na grudima, dodirujući svojim donjim uglom želudačnu jamu, a leva strana na unutrašnjem kraju linije bradavice. Oblog se odozgo prekriva flanelom. Ukoliko ženama dojka smeta za takvo stavljanje obloga, tada oblog treba staviti ukoso, dovodeći ga što više ispod leve dojke, pri čemu desni donji ugao treba da se nalazi na želudačnoj jami. U većini slučajeva za takve obloge se primenjuje mlaka voda, i oblozi se zamenjuju svežim čim se zagreju (po 2-4 minuta). Rede se upotrebljavaju oblozi od vruće vode (pri neuralgijama).

**PAŽNJA!** Nikada za srce ne koristiti led!

**OBLOG ZA DOJKU.** Dojka se pokriva zagrejavajućim oblogom, koji se odozgo pokriva suvom tkaninom. Koristi se pri lečenju mastitisa i raznih otvrdnuća u tkivu mlečne žlezde.

**KRUŽNI - TRBUŠNI OBLOG (TRBUŠNO UMOTAVANJE).** To je vrsta obloga koja se najčešće primenjuje. Pravi se na sledeći način: Poprečno se na krevet stavlja vuneni šal ili komad šireg flanela, dužine koja je potrebna da može biti obmotan oko stomaka, a da se spreda obrazuje sloj dvostruke debljine. Preko toga se stavlja natopljen i isceden malo uži peškir. Stavljamo pacijenta na leđa na već pripremljeni oblog, brzo stavljamo jedan kraj peškira preko drugog na stomak, pokrivamo vimenom materijom ili tkaninom i pričvršćujemo krajeve zihernadlom. Trbušno umotavanje se primenjuje i za oživljavanje i za smirenje. Vlažno umotavanje kao lokalni razdraživač, reflektorno deluje na krvni sistem. Pod dejstvom

vlažne toplote krvni sudovi se opuštaju i šire, što odvlači krv iz dubine tela na površinu. Trbušni oblog služi kao sredstvo koje sprečava razne bolesti, pa i uslovno zdravi ljudi mogu da ga stavljaju 2-3 puta nedeljno preko noći. Oživljavajući oblozi za želudac i donji deo stomaka su nezamenljivo sredstvo u lečenju dece kada tek nastupa bolest. Oblog obično donosi trenutno olakšanje jer kod dece svi štetni faktori pre svega deluju na organe disanja i varenja. Ova umotavanja blagotvorno utiču neposredno na sistem i organe za varenje, a preko njih i na sve pročišćujuće, hranljive i ozdravljujuće procese u organizmu. Preporučuju se kod dijareje, zatvora, kašlja, pojačanog lučenja sluzi, hemoroida, nervnih rastrojstva, raznih osipa, neuredne menstruacije, poremećaja organa za varenje, kod bolesti polnih organa i dr.

**TRBUŠNI OBLOG.** Kada nema mogućnosti da se stavljaju kružni trbušni oblozi, mogu se zameniti običnim trbušnim oblogom. Potrebno je namočenu salvetu (tkaninu) složiti u 3-4 sloja i staviti je na stomak, zatim pokriti flanelom, povezati suvi tanki peškir oko stomaka i krsta, a krajeve pričvrstiti zihernadlama.

**OBLOG ZA ŽELUDAC.** Ova vrsta obloga pokriva samo želudačnu oblast, širine 5-6 prstiju, i zalazi bočnim krajevima do bradavičnih linija, imajući približnu veličinu koverta malog formata. Obmota se zavojem koji treba pričvrstiti, da se oblog ne bi pomerao prilikom disanja.

## OBLOZI ZA RUKE

Ovi oblozi pomažu odlivu krvi iz unutrašnjih organa i donjih delova tela. Primenjuju se kod različitih teških bolesti unutrašnjih organa, kod prehlada, artritisa, kao i u kozmetičke svrhe. Takvi oblozi, osim direktnog fizioterapeutskog dejstva, imaju i refleksogeno dejstvo na organe.

**OBLOG OKO RAMENOG ZGLOBA.** Složiti tkaninu u trougao, namočiti je i iscediti. Staviti je sredinom na spoljašnji deo podlaktice, malo niže od pazuha. Ostale krajeve salvete provući i ukrstiti ispod pazuha, povući ih opet na gore i vezati ih na spoljašnjoj strani podlaktice. Preko njih namotati ugao salvete koji se nalazi kod vrata. Oblog se prekriva flanelom na isti način, i pričvršćuje zihernadlama.

**OBLOG ZA RUKE** (veliki oblog za celu ruku). **OBLOG PODLAKTIČNI** (od ručnogzgloba do lakta), **OBLOG ZA RAME** (od lakta do ramenog zgoba). Pravi se obmotavanjem ovlažene tkanine (zavoja) ili korištenjem specijalno sašivene hulahopke. Oblog se pokriva flanelom i pričvršćuje zihernadlama ili zavojem.

**OBLOG ZA ŠAKU.** (Mali ručni oblog). Ovaj oblog se najlakše pravi ako se navuče navlažena rukavica sa jednim prstom, preko koje se obavezno navlače vunene rukavice većih dimenzija (zglob šake takođe mora biti zatvoren i pokriven dodatnim oblogom). Oživljujuće umotavanje ruku se primenjuje za intenzivno skretanje pažnje kod teških bolesti, posebno kod upale pluća, plevre, bolesti srca i, uopšte, disajnih organa, kod izliva krvi u plućnu šupljinu.

Umotavanje šaka ima na organizam (kroz sistem biološki aktivnih tačaka) isto dejstvo kao i umotavanje stopala. Takođe treba napomenuti da umotavanje šake treba da se sprovodi na obe ruke.

"VRUĆE" RUKAVICE. Ovo umotavanje šaka se primenjuje protiv bolova u ručnim zglobovima. Namočite vunenu rukavicu u vruć rastvor soli, brzo je iscedite da skoro bude suva, i navucite na ruku. Odozgo navucite mekanu kesu i suhu vunenu rukavicu. Potrebno je prvog dana lečiti desnu, a drugog dana levu ruku.

VLAŽNA, SLANA RUKAVICA. U topao ili vruć rastvor soli (1 kašika soli na 2 dc vode) namočiti rukavice. Nakon ceđenja, vlažno-slane vunene rukavice se koriste za obloge za šake. Oni su veoma efikasni kod artritisa (obično se ostavljaju preko cele noći), a takođe kao refleksogeno sredstvo za stimulisanje različitih organa i sistema organizma.

## **OBLOZI ZA NOGE**

Oblozi za noge se primenjuju kod upale pluća, za poboljšanje cirkulacije, smanjenje groznice. Oživljavajuće umotavanje nogu skreće pažnju kod jakih groznica, primenjuje se za sprečavanje priliva krvi u glavu i u trup (vrtoglavica, glavobolje, bolesti grla, srca, upala pluća) smanjenje temperature, rastvaranje štetnih materija koje se gomilaju u nogama, za otklanjanje reumatskih bolova, protivpodagre, zastoja krvi u nogama. Oblozi za noge osim toga imaju jako refleksivno dejstvo na organe koji imaju svoje nervne za-



vršetke na tabanima. Uvek je potrebno koristiti obloge za obe noge, čak i kada boli samo jedna noga. Hladni tabani ne sprečavaju primenu oživljavajućih obloga za noge i listove, ali ih je potrebno zagrejati za vreme same procedure termoforima koji su obavljani vlažnom tkaninom.

**OBLOG ZABUTINU.** Namočenu i iscedenu salvetu ili komadić materijala umotati oko butina od vrha do kolena, pazeći da sa prednje strane bude dupli sloj obloga. Ovaj oblog pažljivo pokriti velikim debelim ćebetom.

**OBLOG ZA SKOČNI ZGLOB I LISTOVE.** Ovi oblozi pokrivaju stopala i cevanicu, a pogodno ih je praviti i od hulahopki grubljeg materijala. Hulahopke malo namočiti u vodu i navući na noge, a preko njih navući suve vunene hulahopke. Takvi oblozi odlično odvlače krv iz predela glave, ali se ne preporučuju ženama koje pate od hronične upale materice, jer mogu da izazovu priliiv krvi i bolove u stomaku.

**OBLOZI ZA CEVANICU (OBLOZI ZA LISTOVE).** Ovi oblozi se prave kružno namotavajući od kolena do skočnog zgloba. Mogu se praviti i od isečenih hulahopki (bez stopala).

**OBLOZI ZA STOPALA.** Primenjuje se oživljavajuće umotavanje (za proširenje krvnih sudova) i smirujuće umotavanje stopala. Oživljavajuća umotavanja stopala se preporučuje kod poremećaja sluha, očnih bolesti, glavobolje, u kombinaciji sa umotavanjem stomaka i glave, obično preko cele noći. U kućnim uslovima ili na putovanju, podesno je koristiti pamučne čarape. Hulahopke ili čarape se natapaju uvodu, cede se, navlače na noge, a preko njih se navlače suve

vunene čarape ili hulahopke. Takva procedura podstiče snabdevanje krvi i pomaže ishranu mišića, ispira iz njih produkte raspada materija, efikasno deluje protiv prehlada.

**VLAŽNE, SLANE ČARAPE.** U rastvor soli (1 kašika na 2 dc vode) namočiti pamučne čarape ili jednostavno komad vunenog materijala. Nakon ceđenja viska vode, takve vlažno-slane čarape se navlače na noge. Preko njih stavljaju kese, a preko njih vunene čarape. Takav oblog je veoma efikasan protivprehlada (vrućili, suprotno, jako hladan, leden rastvor soli) posebno u početnom stadijumu bolesti U toplom vidu, koristi se kao procedura za čišćenje ili kao sredstvo za brzo otklanjanje umora u nogama. Takođe, kao kozmetičko sredstvo za omekšanje ogrubele kože na stopalima.

## **APLIKACIJE**

Aplikacije predstavljaju lokalne vlažne obloge koji se stavljaju bez prekrivanjasuvom tkaninom. Aplikacija deluje uglavnom kao protivupalno sredstvo, smanjuje neprijatnost na povređenom delu tela.

**HLADNE APLIKACIJE.** Primenjuju se obično kod svežih udaraca i otoka. Ove aplikacije se prave od presavijenih komadića vodootpome tkanine. Ona se natapa u specijalan rastvor (npr. olovna voda) malo iscedi i stavlja na povređeni deo tela. Kada se osuši, posle 5-15 minuta, tkanina se ponovo natapa na isti način. Primenjuju se takođe hladne aplikacije od biljnog čaja, npr. gorkog pelena, kod pucanja očnih kapilara.

**VRUĆE I HLADNE VODENE APLIKACIJE.** Procedura se sprovodi nakon pranja kose. Pripreme se dva lavora: sa vrućom vodom (temperatura koja se može izdržati), i sa hladnom (maksimalno niska temperatura, ali bez leda). U vruću vodu se namače tkanina i stavlja preko glave. Koža glave treba dobro da upije vodu, a zatim se vruća tkanina zamenjuje hladnom, Broj vrućih i hladnih aplikacija treba da bude isti. Za jednu proceduru treba naizmenično stavljati tople i hladne obloge 3-6 puta, ali se završava hladnom ' aplikacijom. Vruća voda podstiče širenje pora kože i krvnih sudova na glavi, i na taj način ih oslobađa nečistoća i omogućava priliv krvi u koren kose. Hladna aplikacija deluje suprotno: skuplja krvne sudove i na taj način se pojavljuje efekat pumpe: moćni sistem cirkulacije krvi na koži glave.

U narodnoj medicini se za lokalno dejstvo na oboleli organ koriste razne **HRANOIVNE APLIKACIJE** sa mikroelementima, bio aktivnim materijama (npr. od raznih biljnih čajeva koji se koriste za lečenje određenih organa). Takve aplikacije se prave vruće (sposobnost izlučenja biljnih materija se bolje manifestuje upravo zagrevanjem) a preko njih se stavlja vlažna, vruća toplota.

# PROCEDURE VODENE MASAŽE

## VODENA MASAŽA

Ova masaža ima izraženo dejstvo tri faktora: izdvajajuće - koje pomaže koži da izbací štetne produkte razmene materija; pročišćujuće-omogućava zaštitu organizma od uzroka bolesti; učvršćujuće - koje čelici telo.

Vodena masaža se sprovodi svako jutro nakon buđenja.

Prvi ciklus - **topla voda**. Namočite peškir u vodu, iscedite ga i namotajte kao konopac, pa se sa njim udarajte po leđima. Zatim potopite dlanove u vodu i udarajte se po spoljašnjoj površini ruku odozdo na gore, a po unutrašnjoj odozgo na dole. Opetpokvasite dlanove i lupkajte lice, vrat, grudni koš, trbuh, noge (po unutrašnjoj površini odozdo na gore, a sa spolj ašnje strane od gore na dole) i stopala. Politi se na kraju toplom vodom.

Drugi ciklus-mlaka voda. Uraditi isto kao u prvom ciklusu.

Treći ciklus - **hladna voda**. Radite kao u prvom ciklusu, ali pošle toga intenzivno istrljajte uši dlanovima, pokretima odozgo na dole, odprednje do zadnje strane usnih resa, zatim zadnji deo uha, pa prednju i unutrašnju stranu uha. Proceduru završiti polivanjem hladne vode. Zatim naliti u lavor vodu temperature koja vam je prijatna, i polijte se. Masažu ponavljati svakodnevno. Posle 5-7 dana počee intenzivno znojenje tokom celog dana i noći. Pre procedure masaže, obavezno očistite kožu od znoja nasapunjanim

sunderom, bez vode. Temperaturu vode treba postepeno smanjivati, onako kako vam prija.

**MASAŽA GRANČICAMA.** Ovakva masaža se radi u parnim kupatilima. Osnovni metod je da se snopom tankih grančica (od breze ili borovih iglica koji stoje u vrućoj vodi 10-15 minuta, da omekšaju) lagano udara telo i na taj način se doprema sveža para ka telu. Masaža se sprovodi u horizontalnom i opuštenom položaju. Efikasnost ove masaže se povećava usled sveže pare koja prijanja na površinu tela i aromatičnih sastojaka iz lišća grančica, kao i mehaničkog nadražaja kože koje nastaje od udaraca. Zналаčka primena ovog metoda preporučа organizam, omekšava otvrdnuća, rastvara sve zastoje u tkivu i izbacuje nečistoće kroz kožu.

**MASAŽA UDARCIMA.** Poprskati ruku hladnom vodom i istovremeno je početi snažno udarati dlanom druge ruke dok koža ne postane crvena. Isto činiti i sa drugom rukom, a zatim se udarati po grudnom košu, leđima, nogama, do stopala. Takva kombinacija hladne vlage sa kompletnom masažom blagotvorno deluje na celo telo. Dobro je istrljati telo slanom vodom, a posle gajako udarati. Ove slane vodene masaže se rade ujutro, što će očeličiti vaš organizam i pomoći izbacivanje nečistoća.

**MASAŽA USANA.** Sprovodi se mekanom četkicom. Za poboljšanje cirkulacije krvi, blede usne masirati mekom četkom, potapajući je povremeno u hladnu vodu (može i slanu).

MASAŽA "TRLJANJE LICA". Sa obe ruke energično trljati obraze, čelo, nos, obrve, celo lice, na početku veoma toplom vodom, a zatim hladnom (do 100 pokreta). Istovremeno se radi blaga masaža očnih duplji jagodicama kažiprsta i srednjeg prsta (do 100 kružnih pokreta). Ova masaža će dobro uticati na kapke i očuvati vid. Procedura se završava trljanjem mišića vrata i podbratka. Lice i vrat brišu se grubljim peškirom. Takva gruba obrada lice čini elastičnim i čvrstim. Trljanje je poželjno raditi ujutro i uveče.

MASAŽA SA SNEŽNOM VODOM. Kada koža ne dobija spoljašnje hranljive materije (a unutrašnja ishrana nije dovoljna zbog slabog perifernog krvotoka) ona stari, vene, odumire. Zahvaljujući svojoj visokoj bioaktivnosti i sposobnostima da se apsorbuje, snežna voda dobro prodire kroz membrane ćelija kože, što znači da može da prehrani uvele ćelije kožnog i potkožnog sloja vlagom koja im nedostaje, a ukoliko dodamo hranljive materije, prenosi ih direktno u ćelije, hraneći ih i zasićujući ih energijom.

Ovaj rastvor se priprema u proporcijama: 1 kašičica kame-  
ne soli (najbolje morske, nerafinisane) i 1 kašičica kuhinjskog  
sirćeta (najbolje jabukovog ili drugog, voćnog) na 300 ml  
otopljene, snežne vode. Prilikom korišćenja ove procedure  
za ispiranje usta i ždrela (kod angine, bolesti zuba, desni, pa-  
radentoze) potrebno je da se tečnost drži u ustima 10-15 mi-  
nuta, a da se sprovodi nekoliko procedura na dan, 7-10 dana.

Vodene masaže se mogu modifikovati, uvek zamenjujući  
vodu sa otopljenim snegom. Procedure sa ovom vodom su  
dostupne svima, ne zahtevaju specijalnu opremu, nemaju  
neželjene efekte. One pružaju organizmu opšte ozdravljenje  
i podmlađuju ga.

"POLIRANJE" - MASAŽA TELA. Ovo je jogistička vrsta masaže. Sprovodi se posle tuširanja ili polivanja, umesto trljanja tela peškirom. Telo se intenzivno trlja dlanovima ruku. "Poliranje" počinje od stopala, postepeno se diže do struka, zatim "polira" svaka ruka, grudi od struka do vrata, zatim leđa od struka do vrata, vrat odozdo na gore i lice od centra ka ušima, a završava se "poliranjem" ušiju odozgo na dole i napred-nazad. Efikasnost procedure se višestruko pojačava ako se sprovodi "poliranje" morskom vodom. Posle takve procedure umor brzo prolazi, koža postaje zategnuta i elastična.

## **INHALACIJE**

INHALACIJA je metod aerosolne terapije, čiji su lekovit faktor tečne čestice - aerosoli. U vodene inhalacije spadaju toplo-vlažne, koje se rade na pari. Rastvaranje lekovitih materija dovodi do veće farmakološke aktivnosti, poboljšanja opšteg lekovitog efekta, veće površine kontakta rastvora lekovitog preparata, brzo upijanje, prodiranje u krv i tkivo. Rastvaranjem, čestice rastvora dobijaju energetska punjenje. Najčešće se stvara bipolarno punjenje aerosolima.

Prilikom inhalacije para odmah pri udisanju izaziva pojačan priliv krvi u sluzokožu gornjih disajnih puteva, omogućava jačanje njene funkcije i ima lokalno analgetsko dejstvo. Inhalacija na pari može da se sprovodi i praktikovanjem kompletne parne kupke. U tom slučaju zagrejani kamen ili radijator se prskaju raznim aromatičnim rastvorima ili biljnim čajevima - borove iglice, belog omana,

pelena, majčine dušice, nane, eukaliptusa i dr. Aromatične materije koje isparavaju prodiru kroz kožu i gornje disajne puteve, blagotvorno utiču na centralni nervni sistem i druge organe, posebno na one za koje se preporučuju određeno bilje i lekovita sredstva.

Za inhalacije parom mogu biti korišćeni i specijalni aerosolni sprejevi koji stvaraju čestice veličine 0,5-2,5 mikrona sa temperaturom aerosolnog oblaka do 60° C. Inhalacije na pari se često primenjuju u kućnim uslovima. Od lekovitih materija koriste se rastvori eukaliptusa, nevena, belog luka, ^semena mirodije, mentola i dr. Procedura traje obično 5-10 minuta.

U kućnim uslovima se može sprovoditi INHALACIJA SA BELIM LUKOM. Za to je potrebno izrendati 2-3 čena belog luka, preliti ga sa 1 litrom ključale vode i raditi inhalacije prekrivši glavu peškirom. Primenuju se 3 puta na dan po 10 minuta. Efikasnost procedure se može povećati ako je malo zakomplikujemo. Za to je potrebno sitno iseckanu glavicu belog luka staviti u flašu, flašu staviti u šerpu sa vodom i držati je na vatri sve dok voda ne provri. Isključiti vatru i oprezno udisati svakom nozdrvom naizmenično paru iz flaše. Disati lagano i duboko, ponoviti 2-3 puta. Posle inhalacije isprati grlo čajem od nevena i istuširati se toplom vodom.

TOPLO-VLAŽNE INHALACIJE. Primenuju se za lečenje i kao preventiva. Posebno se preporučuju ljudima čije je radno mesto povezano sa štetnim materijama, prašinom, zagađenjima vazduha hemijskim materijama. One pojačano snabdevaju krvlju sluzokožu i poboljšavaju



njenu funkciju. Za takve inhalacije se mogu primenjivati lagani rastvori (alkala, tanina, amonijum-hlorida, mineralnih voda i dr.) Temperatura aerosolnog oblaka je 38-42° C. Za jednu inhalaciju je potrebno od 25 do 200 ml rastvora. Toplo-vlažne inhalacije se primenjuju kod jako nadražene sluzokože gornjih disajnih puteva, kod jakog i hroničnog katara. Cesto se za pojačanje efekta preporučuje kombinovanje inhalacija: prvo toplo-vlažne, a zatim uljane. Procedura traje 5-10 minuta, a za potpuno izlečenje potrebno je 20-22 tretmana.

**TOPLO-VLAŽNE INHALACIJE PROMENUIVE TEMPERATURE.** Ove inhalacije se sprovode pomoću specijalnih aparata koji osiguravaju brzu promenu temperature od 20 do 45° C, svaka 2-3 minuta. One su posebno korisne kod hroničnih upalnih procesa.

**INHALACIJA PAROM URINA.** Smatra se da udisanje pare urina blagotvorno deluje na lečenje tuberkuloze. Takva primena pare urina je prihvatljiva i lekovita. Osim toga, procedura blagotvorno utiče na mozak i nervni sistem.

**KUĆNA INHALACIJA.** U kućnim uslovima za sprovođenje inhalacije sa rastvorima metalnog srebra ili čajevima raznih eterskih ulja i antibakterijskih biljaka, može se koristiti domaći inhalator. Za to se uzima šerpa sa rastvorom za inhalaciju, prekriva kartonom sa rupicom na sredini i stavlja se na vatru; U rupicu se stavlja slamčica kroz koju se diše. Jednostavniji način: biljna sirovina se stavi u čašu, prelije ključalom vodom (npr. istucani beli ili crni luk) i udiše para neposredno nad čašom.

VODOTERMOINHALACIJA - metod delovanja na sluzo kožu nosa i ždrela sa vrućim (43° C) sitnodisperznim kapljicama destilovane vode. Takav uticaj na površinske slojeve sluzokože uništava patogeno mikrofloru i viruse, a pri tom nema opasnosti da će se sluzokoža i njeni dubinski slojevi opržiti. Ova procedura omogućava da se odmah oslobodite od aktivirajućih virusa i da se unište rasprostranjene infekcije u bronhijama i susednoj, nosno-grkljanskoj šupljini.

## **OZDRAVLJUJUĆE, PROČIŠĆUJUĆE LEKOVITE I KOZMETIČKE PROCEDURE**

U lekovite ciljeve u zvaničnoj i narodnoj medicini često se koriste parna kupatila u borbi sa raznim problemima. U parna kupatila su išli zdravi, da se ne bi razboleli, i bolesni, da bi isterali bol u kostima i bolest. Primena vruće pare:

- ▶ Povećava životni tonus, poboljšava zdravlje (u parnom kupatilu organizam se promrdava, obnavlja - tonizira).
- ▶ Aktivira srčani mišić, ceo kardiovaskularni sistem (privremeno se pojačava rad srca i krvotoka, dolazi do nefizičkog treniranja kardiovaskularnog sistema);
- ▶ Blagotvorno utiče na kosti i mišiće - podmlađuje i omekšava zglobove (parna kupatila su izuzetno korisna kod istegnuća mišića, bolova u zglobovima, pucanja tetiva, upale pokosnice, radikulitisa, neuritisa, miozitisa, išijasa i dr. sličnih bolesti; parno kupatilo dubinski deluje na mišiće, povećavajući njihov energetski potencijal).
- ▶ Normalizuje snabdevanje krvlju svih delova tela, poboljšava sastav krvi (pod uticajem parnih kupatila, u krvi

se povećava sadržaj eritrocita i hemoglobina koji snabdevaju organe kiseonikom, takođe leukocita, belih krvnih zrnaca, "gutače" mikroba; količina štetnih materija se snižava, i tada organizam lakše može da se izbori sa mikrobima);

▶ Proizvodi pravu "gimnastiku krvnih sudova", gradi kapilarnu mrežu i čak omogućava "izrastanje" novih kapilara (posebno u kombinaciji sa kontrastnim vodenim procedurama: parno kupatilo-bazen, polivanje hladnom vodom, sneg).

▶ Stimulativno deluje na endokrine žlezde (hipofizu, štitastu, paraštitastu, pankreas, koje su tesno međusobno povezane, reguliše rad svih organa) i omogućava odmaranje niza drugih organa (uglavnom jetre i bubrega).

▶ Aktivira rad limfnog sistema;

▶ Poboljšava oštrinu vida (posebno je korisno za one koji sede pored kompjutera, vozače i one koji puno čitaju).

▶ Jača ćelije i tkivo.

▶ Poboljšava nervni sistem (priliv krvi u kožu i mišiće, snižava dotok krvi u mozak; privremeno pojačava procese kočenja u centralnom nervnom sistemu: smanjuje uzbuđenje, emocionalnu aktivnost, unutrašnju napetost, psihički i intelektualni umor, a umesto toga dolazi do mira i osećaja lakoće, osećaja snage i bodrosti, dobrog raspoloženja i životne radosti).

▶ Poboljšava razmenu gasova, minerala, belančevina i masti (koje nastaje usled uticaja vruće pare), ubrzava izbacivanje iz organizma mokraće i mokraćne kiseline, ubrzava raspadanje masnoća, prži holesterol; osim toga, pod uticajem vrućine parnog kupatila u koži se stvaraju vredni produkti razmene belančevina - histamin i acetilholin, koji se krvotokom raznose po celom organizmu, ima pozitivan uticaj na tkiva i organe.

▶ Aktivira i trenira disanje, u tom smislu stimuliše disanje kože, vidno povećava zapreminu pluća, pojačava izdvajanje ugljendioksida, a poboljšava usvajanje kiseonika, što suštinski utiče na povećanje opšte energetike organizma (posle parnog kupatila usvajanje kiseonika se povećava prosečno za jednu trećinu).

▶ Čisti kožu, obezbeđuje bolje funkcionisanje lojnih i znojnih žlezda (koža se čisti od masnoća, znoja, prašine, mikroskopskih krpelja - saprofita, postaje glatka i elastična; oslobađa se od stare, izumrle kože, što je moguće samo parenjem).

▶ Efikasno ispira iz organizma nečistoće, izbacuje kisele produkte razmene materija, produkte raspada i patološke ćelije (ustanovljeno je da vrućapara može iz čoveka da izbaci i otrovne materije i hemikalije, čak i DDT);

▶ Ubrzava procese regeneracije, povećava intelektualnu i fizičku radnu sposobnost (posebno primenom pare u sportskoj gimnastici, gde je neophodno brže obnoviti snagu; kroz znojne žlezde se iz organizma izbacuju nečistoće - produkti raspada, a sa površine tela - odumrli epiderm);

▶ Omogućava opuštanje i nestanak upalnih procesa, poboljšanje tkiva;

▶ Povećava toleranciju na temperaturne razlike (posebno ukoliko se koriste kontrastne procedure), povećava lučenje znoja, što kod sistematskog dejstva čini organizam izdržljivi-vijim na temperaturne promene u običnim uslovima).

Praktikovanje procedura sa parom zahteva obavezno pridržavanje sledećih pravila:

◆ Nikada ne koristite paru u akutnim stadijumima bolesti (visoka temperatura, jake upale), kao i u slučaju nekih specifičnih bolesti (tuberkuloza, srčane mane, posle infarkta,

moždani udar, bronhijalne astme, epilepsije) i stanjima kao što su trudnoća, alkoholno i narkotičko stanje;

◆ Završavajte proceduru sa parom (ukoliko nema specijalnih kontraindikacija) polivanjem hladnom vodom;

◆ Vruća para za udisanje i para kojom delujete na oči i uši ne srne da peče.

I Osim klasičnih parnih kupatila, u arsenalu narodne medicine postoji i niz drugih, alternativnih parnih kupatila.

## **ALTERNATIVNA PARNA KUPATILA**

**PARNA KUPATILA OD OPILJAKA.** Ovo je vrsta japanskog parnog kupatila u kome se koristi mešavina samlevene kedrovine, i listovi preko 60 lekovitih aromatičnih biljaka. Sirovina se stavlja u specijalno ložište i zagreva na temperaturu oko 60° C. Pacijent celo telo izlaže 15-20 minuta aromatičnoj masi, greje se, znoji, a piljevina upija znoj i predaje telu razne korisne materije. Japanci obožavaju ovakva parna kupatila koja efikasno razlazu masne naslage, podmlađuju, čiste kožu i uništavaju štetne bakterije.

**BILJNO PARNO KUPATILO.** U ovakvom parnom kupatilu zagreva se plast biljaka, čovek se obliva u tom mirisu i znoji se. Ovaj tretman znojenjem pomaže kod prehlada, koristi se i protiv reumatskih bolova.

**PEŠČANO PARNO KUPATILO (KUPKA).** Ova vrstaparnog kupatila ili kupke koristi se kao sredstvo protiv kosto-bolje, reumatizma, vodene bolesti, škrofula i dr. Pozitivan uticaj peska objašnjava se malim toplotnim kapacitetom i

sprovodljivošću toplote. Velika prednost peščanih parnih kupatila u odnosu na druge procedure za znojenje se sastoji u tome što omogućavaju da se primene najviše temperature bez bilo kakvih posledica (lako ih podnose čak i srčani bolesnici). Danas peščana parna kupatila sa uspehom lece artritis, razne vrste neuralgija, nefritis, oteke raznog porekla, ženske bolesti, gojaznost.

Nije preporučljivo da vruća peščana parna kupatila koriste oboleli od tuberkuloze, iznemoglosti organizma, malokrvne osobe.

#### SUVA PARNA KUPATILA OD SOLI, PEPELA I KLICA.

Za pripremu ovakvog parnog kupatila pomesati so, pepeo (najbolje od breze) i pšenične (ražene) klice. Takva suva parna procedura se koristi za jako zagrevanje - proparivanje kod reumatizma sa tvrdim otocima na zglobovima ruku, nogu. So se prethodno zagreva do 60° C, mesa sa pepelom i klicama, sipa u lavor, pa se u tome zagrevaju noge ili ruke tako da otečeni zglobovi budu potpuno prekriveni toplomsmesom. Procedura se sprovodi sve dok se so potpuno ne ohladi. Zahvaljujući ovakvim parnim kupatilima, zglobovi se dobro propare, otok splašnja i zbog intenziviranja krvotoka postepeno nestaje.

"JOGISTICKA SAUNA". Ova<sup>4</sup> 'sauna' se može primenjivati u kući. Namažite celo telo ricinusovim ili maslinovim uljem (može i suncokretovim) i uradite masažu u trajanju od 10-15 minuta. Zatim lagano ležite u kadu napunjenu vrućom vodom. Voda treba da bude veoma topla (40-45° C). Spuštati se u nju veoma lagano, postepeno navikavajući telo na visoku temperaturu. "logističku saunu" treba primenjivati jednom nedeljno ili najmanje jednom u dve nedelje.

## PARNE KUPKE

Ove kupke veoma dobro čiste organizam od nakupljenih nečistoća. Posle pare se treba oprati hladnom vodom, što jača i čelici telo. Kod bolesti pojedinih delova tela, treba primenjivati parne kupke za te delove tela.

Efikasnost parnih kupki se višestruko povećava ako se para ne dobij a samo iz čiste vode, već se koristi čaj od raznog bilja, rastvori lekovitih sredstava ili soli. Tako, npr., para morske vode je korisna kod vodene bolesti i bolova u uhu.

**PAŽNJA!** Para ne sme da peče.

**PARNA KUPKA NA NOĆNOJ POSUDI.** Ova kupka se primenjuje kod bolesti mokraćne bešike, bubrega i kamena u bubrezima, kod raznih zastoja u maloj karlici, cista, hemoroida, ispadanja debelog creva. U noćnu posudu (ili kofu) naliti ključalu vodu sa dodatkom čaja od ovsene slame, livadskog rastavića i šesti na specijalnu stolicu (ili dasku od WC šolje), pa se umotati oko struka da para ne bi odlazila. Trajanje ove procedure je 15-20 minuta, ne više od 1-2 puta nedeljno. Posle procedure poželjno je leći u postelju i ostati u njoj neko vreme, posle čega treba primeniti brzo hladno polivanje.

**PARNA KUPKA ZA NOGE I STOPALA.** Primenjuje se kod priliva krvi u glavu, kod glavobolje, zubobolje i bolova u ušima, kod bolesti disajnih organa i srca, tj. u svim slučajevima kada je potrebno izazvati oticanje krvi iz gornjeg dela tela. Ova procedura se najbolje sprovodi uz pomoć specijalnog aparata za parne kupke za stopala, u kojem se para usmerava

u posudu za stavljanje stopala ili nogu do kolena. U domaćim uslovima takvu parnu kupku sprovode u laboru ili u kofi. Posuda se puni ključalom vodom, preko posude se stavlja daščica na koju se stavljaju noge i prekrivaju nepropusnom tkaninom. Za povećanje efekta mogu se primenjivati čajevi od raznog bilja. Trajanje takve kupke je 15-20 minuta, 1-2 puta nedeljno. Ukoliko je neophodno produžiti kupku, tada u vodu stavljaju komad zagrejjane cigle, koja će održati toplotu vode. Ove parne kupke se koriste i ako su noge otečene, kod žuljeva, zastoja krvi, jakog znojenja nogu, ili ako su noge hladne i suve. Posle procedure treba ohladiti noge hladnom krpom, istrljati ih i posuti (u lečenju znojenja) talkom.

**LOKALNE PARNE KUPKE.** Primenuju se za zasebne delove tela. Cilj: otkloniti bol, omekšati, smanjiti obim, naterati da se apsorbuju ili izbace tek nastale otvrdline, tumori i dr. Pomažu kod upale očiju i ušiju, zubobolje, kod oticanja žlezda i krajnika, raznih bolova, želudačnih grčeva, tumora jetre i želuca, kista na ženskim polnim organima, paralize, bolnih zglobova.

**PARNE FLAŠE.** Ovi lokalni parni oblozi koriste se kao sredstvo za zagrevanje parom raznih delova tela, a takođe za pravljenje parnih previjanja. Ranije su se za parne flaše koristile specijalne glinene posude sa zatvaračima. U kućnim uslovima se mogu koristiti obične staklene flaše. Prvo ih treba spolja zagrejati u vrućoj vodi, zatim oprezno napuniti do 3/4 ključalom vodom, zatvoriti plutanim čepom i umotati prvo u salvetu namočenu u ključalu vodu i malo iscedenu, a zatim u suvi flanel. Umesto flanela može se koristiti i vunena čarapa ili hulahopka.



**PARNA KUPKA ZA GLAVU.** Za vreme ove procedure delovanju pare se izlažu glava i vrat, kao i gornji deo grudi. Za ovu proceduru neophodno je napuniti posudu ključalom vodom i poklopiti je. Sesti na stolicu, prekriti glavu i nadneti se nad posudom. Gornji deo telaje obnažen. Zatim poklopac skinuti da bi se vruća para podizala ka glavi i grudima. Dužina kupke je 15-20 minuta, ali ne više od 2-3 procedure nedeljno. Treba držati usta, nos i oči otvorene. Dobro je ovu kupku primenjivati na čaju od krompira uz dodatak ekstrakta eukaliptusa ili mirođije, borovog ulja ili bilja: hajdučka trava, kamilica, zova, kopriva, seme mirodije, žalfija, lipov cvet i dr. Posle takve procedure preporučuje se 1 minut hladne kupke, pri čemu ne treba kvasiti glavu prvih 10-30 sekundi. Ove kupke su efikasne kod prehlada, reumatskih i konvulzivnih bolova u gornjem delu tela, kod katara gornjih disajnih puteva, dobro čiste kožu lica, glavu, omekšavaju i udaljuju sluz iz sinusnih šupljina i ždrela, pluća, primenjuju se kao lokalno sredstvo kod udaraca, protiv bolova očiju, nosa, zuba, glave, kod otoka, osipa, unutrašnjih i spoljašnjih izraslina.

**KONTRASTNA PARNA KUPKA ZA GLAVU (INHALACIJA).** Koristi se kod oboljenja grla (angina, hripavac, tonzilitis, faringitis) i bolova u uhu. Disati paru iz šerpe ili čajnika od rastvora koji vri (poželjno sa dodatkom lekovitog bilja ili propolisa) 1-2 minuta. Zatim lice umiti mlakom ili hladnom vodom i isprati usta, uglavnom desni i jezik. Ovu proceduru treba ponoviti nekoliko puta.

**PARNA KUPKA ZA LICE.** Primenjuje se kao lekovita kupka kod bolesti nosne oblasti (slično parnoj kupki za glavu) i kao kozmetičko sredstvo za čišćenje lica od prašine,

nečistoća, rožnatih naslaga. Kod kozmetičke primene parne kupke za lice, zagrejanom parom se šire kanali lojnih i znojnih žlezda. Lojni čepovi koji začepljuju izlazne kanale lojnih žlezda postaju mekši. Posle toga, kozmetičko čišćenje kože se odvija lakše, ne izaziva nepijatnosti. Aparat za parne kupke lica se sastoji iz staklene posude sa otvorom kroz koji ističe para. Ispred otvora pacijent stavlja lice. Glava, zajedno sa otvorom na posudi za parne kupke pokriva se peškirom a lice podvrgava dejstvu pare u trajanju od 10-15 minuta. Temperatura pare je oko 50° C.

**PARNAKUPKAZANOS (NOSNI PARNI TUŠ).** Na ivicu šerpe napunjene ključalom vodom stavlja se levak (plastični, stakleni, kartonski) osnovom okrenutom na dole. Para koja izlazi kroz gornji otvor se udiše prvo kroz jednu, a zatim kroz drugu nozdrvu, a izdiše na usta. Da bi se izbegle opekotine, na vrh levka ili čajnika, kroz koji ističe para, stavlja se kraća gumena cevčica. Takve parne kupke se preporučuju kod bolesti gornjih disajnih puteva, i običnih prehlada.

**PARNAKUPKAZASINUSE.** Zakiwajtetwetkammceušerpi, prekrijte se tkaninom preko glave i udišite tu paru. To treba raditi svakog dana sve dok ne počnu da izlaze gnojni čepići.

**PARNA KUPKA ZAUŠI.** Najbolje je za to koristiti posudu sa uskim grlicem nalik ćupu, napunjenom do 1/3 ključalom vodom, nad kojom se drži uho, priljubivši lice uz posudu. Para se kroz levak usmerava u usnu šupljinu, pri čemu se samo uho i okolna oblast štiti peškirom da ne bi došlo do opekotina. Primenjuje se uglavnom za lečenje raznih upala uha, bolova, prostrela, za oslobađanje od čepova.

## PARNA KUPKA ZA GENITALIJE I DEBELO CREVO.

Ove kupke se primenjuju obično kod bolesti tih organa za popuštanje upale tkiva i boljeg snabdevanja krvlju. Npr. u lečenju erozije, cistitisa, prostatitisa, dobro su se pokazale kupke sa propolisom: u noćnu posudu sipati vruću vodu (temperature koje telo može da izdrži), staviti malo propolisa i sedeti nad parom 10-15 minuta. Kurs lečenja: prvi kurs - svakog drugog dana tokom nedelju dana, zatim sledi jedna nedelja odmora, zatim - 3 nedelje lečenja takođe svakog drugog dana, i posle pauze od sedam dana - ponoviti tronedeljni kurs.

PARNA KUPKA (VRUĆ OBLOG). Parni oblog predstavlja najintenzivniji uticaj pare na pojedinačni deo tela. Parni oblog u kućnim uslovima može da se pripremi na nekoliko načina.

1. Lagani parni oblog. Koristi se isprano platno, savija se 6-8 puta, spušta u vruću vodu (50-65° C), slabo iscedi ili uopšte ne cedi i umota u cebe ili komad flanela tako da vlažni i vruć oblog bude zatvoren sa svih strana. Posle 15 minuta se prethodni oblog zamenjuje novim, a takvu smenu obloga treba vršiti na svaka 2-2,5 sata.

2. Složen na potrebnu veličinu peškir ili salvetu zavrnuti kao cev, i u centar sa jedne i druge strane sipati toliko ključale vode da bi se peškir skroz natopio. Tada lagano iscediti sa dva tanjira (daše ne opečete), i izvrnuti do prvobitne veličine, pa staviti između njih dva komada flanela ili presavijen vuneni šal. Takav parni oblog stavljati na bolestan deo tela. Kada osetite da oblog počinje da se hladi, zamenite ga drugim, ne menjajući flanel (ili šal).

3. Ukoliko je neophodno produžiti delovanje parnog obloga, na oboleli deo tela se može staviti malo isceden oblog od vruće vode, pokriti ga suvim flanelom a preko njega staviti termofor sa ključalom vodom.

Parni oblozi se koriste za smanjenje bolova kod reumatizma, kostobolje. Za to se koriste čajevi raznih biljaka - npr. korena belog omana i dr. Kod hroničnih bolesti, kada je potrebno izazvati omekšanje, splašnjavanje i nestajanje raznih otvrdlina, opisana procedura se sprovodi više od dva puta na dan.

**VLAŽAN OBLOG SABIUEM.** Za takve obloge se koristi laneno seme, kamilica i drugo bilje. Oni se stavljaju u platnenu kesicu ili gazu i pare na situ ili kuvaju u malo vode, dobro ocede ili ostave da malo stoji. Takvi oblozi se stavljaju neposredno na telo, pokrивaju nepropusnom hartijom i vunenom materijom, odozgo se stavlja termofor da bi se usporilo hlađenje, i sve pokrije ćebetom.

**POLUVLAŽNI OBLOZI NA BILJNOJ BAZI.** Za te obloge se koristi sveže kuvani krompir koji se izgnječi i odmah zamota u nepropusnu tkaninu kao rolat, a takođe i ovas rasparen bez vode u reni.

Vlažne i poluvlažne obloge na biljnoj bazi preporučuju za sve vrste termičnog lečenja. Posebno su efikasni kod upala, neuritisa, radikulitisa i dr. Osim dejstva toplote i vlage, takvi oblozi hrane oboleli ogran pozitivnim hemijskim materijama i zračenjem vruće biljne materije.

## **LEKOVITE I PROCISCUJUĆE PROCEDURE SA KORIŠĆENJEM PENE**

**SAPUNJAVO - PENASTE KUPKE.** Pripremaju se od 200-300 gr nastruganog sapuna ili tečnog sapuna na 150-200l vode. Sapun treba rastvoriti u toploj vodi. Priprema se kao penasta kupka, metodom gaziranja, a preporučuje se kod neuroza i neurotičnih stanja, hipertenzijske bolesti I stepena, za starije i slabe bolesnike, kod kožnih bolesti.

**MEDNE - PENASTE KUPKE.** Pripremaju se sa običnom ili mineralnom vodom uz dodatak 60 gr meda i 2 kašičice šampona. Procedura je ista kao i za penaste kupke, metodom gaziranja. Primjenjuju se u lečenju bolova. Za kurs lečenja primenjuje se 12-15 sedećih kupki temperature 38° C, po 15-20 minuta svakodnevno, ili svakog drugog dana, najbolje u drugoj polovini dana.

**BISERNE KUPKE** Ove kupke temperature 34-37° C se pripremaju pomoću kompresora vazduha koji se pušta kroz specijalnu rešetku na dnu kade pod pritiskom 0,5-2 atm. Mehurići vazduha koji se izduvavaju pod pritiskom izazivaju kloktanje vode, a mehurići u vidu zrna bisera, imaju nežno masirajuće dejstvo na kožu. U isto vreme, razdraženje receptora na velikoj površini kože, zbog kontrasta u temperaturi vode i mehurića vazduha, imaju ogroman tonizirajući uticaj na organizam. Refleksivno se pojačava rad kardiovaskularnog i disajnog sistema, aktivira snabdevanje krvlju i limfom, procesi regeneracije i funkcije kože, tonizira

miškulatura. Takve kupke se primenjuju kao tonizirajuće, pojačavaju periferni krvotok i čeliče. Primenjuju se u početnom stadijumu ateroskleroze, hronične ishemijske bolesti srca i hipertenzije I stepena, kod poremećaja u klimaksu, gojaznosti, kod akutnih bolesti nervnog sistema, polineuritisa, paralize, poliartritisa i dr. Lokalne biserne kupke se uglavnom koriste u kozmetičkoj praksi. Dužina trajanja kupke je 10-15 minuta, kurs lečenja traje 12-20 procedura.

**MORSKA PENA.** Ova pena se stvara mehaničkim udarcima (vetrom, udarima o stene) površinskog sloja mora na kome se, posebno na obali, stvara površinski sloj organskih suspenzivnih materija raznog porekla, između ostalog i onih koji imaju razne biološke aktivne osobine. Ona se koristi za morske kupke u sanatorijumima u lečenju kožnih bolesti, za podmlađivanje, hranjenje organizma mikroelementima bioaktivnih materija kroz kožu. Doziranje procedure je individualno.

**BIOPENA (KONJSKI SAPUN).** To je pena koja se stvara na leđima konja posle intenzivnog trčanja. Ovom penom se uspešno leci psorijaza. Za to je potrebno namazati obolele delove kože, sačekati da se pena osuši, paponovo namazati. Ovu proceduru treba raditi nekoliko puta na dan, i ukoliko imamogućnosti, i sledećih nekoliko dana. Psorijaza se takvim narodnim metodom brzo otklanja. Na leto idite na odmor na selo, upoznajte se sa seoskim konjem i on vas može svakodnevno snabdevati "konjskim sapunom". Nećete zažaliti - iz sela ćete se vratiti sa glatkom i čistom kožom, a na lišaj ćete zaboraviti.

**MASAŽA SAPUNICOM.** Masaža se sprovodi nasapunjanim rukama u ležećem položaju. Maser povremeno, onoliko koliko je potrebno, vlazi i sapunja ruke. Za masažu se koriste kozmetički i dečji sapuni. Da bi se sprečila prehlada, pacijent se pokriva tkaninom, a otkrivaju se samo delovi tela koji se masiraju. Procedure traju 5-20 minuta, svakog drugog dana. Ukoliko se masaža sprovodi sa lekovitim ciljem, tada se preporučuje kurs 12-15 procedura kod hronične bolesti srca, koronarne ateroskleroze, aterosklerotičnih bolesti ekstremiteta u početnom stadijumu, početne manifestacije proširenja potkožnih vena donjih ekstremiteta, promena na koži od termičkih povreda, opekotina i udaraca, bubuljičastog osipa, jake sekrecije lojnih žlezda. Masaža sapunicom se preporučuje kada je neophodno biti oprezan ukoliko je koža osetljiva na mehanička razdraženja i obična ručna masaža je može traumirati; kod maljavih ruku i nogu i grudi, kada je obična ("suva") masaža otežana; kod bolova u mišićima posle intenzivnog fizičkog napora; za ubrzanje regenerativnih procesa. Ona brzo otklanja umor i deluje osvežavajuće.

**KLIZMA SAPUNICOM.** Sitno izrendati domaći sapun. Uzeti 1 kašičicu dobijenog sapunskog praha i mešati (do stvaranje pene) u 1,5l vode temperature do 35° C. Takva klizma sapunicom dobro čisti debelo crevo i normalizuje rad organa male karlice, pankreasa, jetre.

**PENASTE MASKE.** Za izbeljivanje kože lica, obnavljanje epitela i dezinfekciju, posebno kod kože sa prištevima, za povećanje elastičnosti i baršunast ten se koriste sledeće penaste kozmetičke maske:

◆ Pomešati 20 gr kvasca sa nekoliko kapljica limunovog soka sa malom količinom 3% hidrogena. Masku naneti na lice i ostaviti 15-20 minuta;

◆ Sitno iseckati medicinski sapun, rastopiti ga u toploj vodi sa malom količinom 3 % hidrogena i napraviti jaku penu. Masku držati 20 minuta.



# ISCELJUJUĆE I PROČIŠĆUJUĆE OSOBINE LEDA I SNECA

## TERAPUA LEDOM

Prelaskom vode iz tečnog stanja u čvrsto dolazi do niza suštinskih promena - menja se struktura krtistalne rešetke, istiskuju se gasovi, soli, menjaju se anomalna, fizička i hemijska svojstva. Tfe promene omogućavaju da se led koristi za dobijanje čiste otopljene vode i kao samostalno ozdravljujuće kozmetičko sredstvo. Najbolja vrsta leda je prozračni led, on je u najvećem stepenu sličan destilovanoj vodi i ima osobinu da duboko prodire u sva tkiva organizma i pročišćuje ih.

Mogu se zapaziti sledeća svojstva čistog leda:

- ▶ Kombinacijom sa raznim napicima, sadrzina napitaka brže prodire u krv i tkivo organizma (zato, ako se uzima sa alkoholom, brzo dolazi do opijanja);
- ▶ Pomaže kod zubobolje ukoliko je uzrok vruća hrana ili piće;
- ▶ Kod bolova od dugotrajnog gledanja snega, oblog od leda stavljen na oči pomaže i jača vid;
- ▶ Daje sjaj beonjačama, a redovni oblozi od leda sprečavaju kataraktu;
- ▶ Omogućava varenje hrane, ali brzo izaziva žeđ;
- ▶ Ukoliko se pije sa sirćetom i medom, pomaže kod žutice, tumora jetre, leci lišaj;
- ▶ Odvlači krv od žarišta bolesti, npr. kod udaraca, hemo-roida;

- ▶ Napade astme olakšava ječmena kafa i maleni komadići leda koje treba gutati sa kafom;
- ▶ Blokira nervne impulse koji izazivaju štucanje (za to je potrebno uzeti u usta komad leda i propustiti u grlo do samog ždrelo);
- ▶ Kod spoljašnje primene izaziva oticanje krvi od bolesnog dela tela (stavljanje leda na vratne pršljenove može da otkloni glavobolju i normalizuje krvni pritisak);
- ▶ Stavljanjem na obolelo mesto (3 minuta) brzo otklanja napade bolova kod radikulisa;
- ▶ Utiče na nervne i energetske tokove u organizmu, omogućava aktiviranje bioaktivnih tačaka stavljanjem komadića leda;
- ▶ Voda dobijena otapanjem leda korisna je za bolesti očiju;
- ▶ Nad zaleđenim vodenim površinama vazduh se dobro čisti od zagađenja, zasićuje se negativnim jonima; diše se lako; organizam efikasno usvaja kiseonik (zato se sankajte na zaleđenim jezerima ili reci, jednostavno šetajte ili se bavite zimskim ribolovom - takva šetnja će vam dati bodrost i energiju tokom cele nedelje, vašem licu sveže rumenilo).

Međutim, LED je štetan za grudi (kod osetljivih bronhija). Štetno dejstvo leda se otklanja spoljašnjom i unutarnjom upotrebom vode.

Led se široko koristi u kozmetici, za ukazivanje prve pomoći kod nesretnih slučajeva, a takođe za dobijanje otopljene vode.

Posebno treba istaći korišćenje leda za podmlađivanje moždanih ćelija. A. Atanasjev predlaže da se ova procedura sprovodi na sledeći način.

**PODMLAĐIVANJE MOŽDANIH ĆELIJA.** Uzeti parče elastičnog zavoja (ili širokog lastiša, plastičnu kapu za kupanje) i zategnuti na glavu tako, da otpozadi bude zatvoren deo između vrata i potiljka. Malo nagnuvši glavu i podignuvši kosu nagore, ubaciti kockicu leda veličine kao za koktel, proverivši da led, klizeći po žljebu na vratu, bude na udubljenju na potiljku lobanje. To predstavlja tačku "fen-fu". Između leda i kože ne srne da bude nikakvih drugih slojeva. Stavite na leđa peškir da voda ne bi oticala niz vrat, malo zabacite glavu unazad i opustite se. Kratko ćete imati neprijatne osećaje, ali će to ubrzo proći, a led će se sasvim otopiti, pa ga nećete ni osećati.

U početnoj fazi led treba staviti 2 puta na dan; ujutro, pola sata pre doručka i uveče, pre spavanja. Tako raditi sve dok koža potpuno ne prestane da reaguje na led, a za to je potrebno oko mesec dana. Tada se redovne procedure mogu prekinuti i primenjivati po potrebi.

Ovaj metod, osim podmlađivanja moždanih ćelija, takođe pruža i dobre efekte: otklanja alkoholnu zavisnost, pojavljuje se osećaj stalne radosti, euforičnog raspoloženja, dečjeg doživljaja života, poboljšava memoriju, pojavljuje se pozitivno emocionalno stanje, dubok san, prolaze teške hronične migrene; predstavlja univerzalni lek protiv svih problema. Pomoću ove metode se možete osloboditi od neodoljive želje za alkoholom i hranom.

**REFLEKSOTERAPIJA SA LEDOM (KRIOTERAPIJA).** Krioterapija se zasniva na korišćenju specijalnih paketa sa smrznutom vodom ili vodenim rastvorom (kriopaketi). Takvi kriopaketi se pripremaju vrlo jednostavno i dostupni su svima. U meku kesu sipati slan rastvor (1,5 kašičica kuhinjske

soli na času vode), iz paketa istisnuti ostatak vazduha i vezati. Da bi se pojačalo dejstvo krioterapije, u isceljujuci rastvor se može dodati morska so i druga lekovita sredstva: med, glina, biljni čajevi i dr.

Paket se zamrzava. Posle smrzavanja paket sa ledom dobija okruglu formu, udobnu za šavljenje aplikacija ili masažu neposredno na obolelom delu tela, koji je refleksivno povezan sa obolelim organom. Za većinu lekovitih procedura dovoljno je koristiti kriopakete temperature minus 3-4° C, što odgovara temperaturi smrzavanja slane vode. Kod drugih lekovitih procedura, treba koristiti niže temperature, stoje takođe lako izvesti u zamrzivaču (do -18° C).

Kako u kućnim uslovima sprovesti krio terapiju? Kada se rastvor pretvori u led, izvadite kriopaket iz zamrzivača i prislonite ga na obolelo mesto ili zonu koja odgovara obolelom organu, radeći lagane i spore kružne pokrete masaže. Prvo će koža pobledeti, a zatim (posle 2-3 minuta) počinje brzo da crveni jer se, posle skupljanja pod uticajem hladnoće, krvni sudovi brzo šire i krv dotiče na obolelo mesto. Intenzivno crvenilo je signal da hladno dejstvo treba prekinuti. Sklonite kriopaket, utoplate pocrvenelo mesto i odmorite se dok koža ne vrati svoju prvobitnu boju. Vreme odmora je individualno - od 2 do 15 minuta. Zatim proceduru ponovite - ponovo do crvenila kože. Za jedan tretman, dve masaže su sasvim dovoljne. Ni u kom slučaju ne treba dopustiti prehladjenje. Posle toga bolno mesto treba utopli duže vreme.

Krioterapija pomoću leda je veoma jednostavna i korisna procedura. Ona pomaže u otklanjanju velikog broja bolesti, mišićnih grčeva, i da se uspostave procesi razmene materija u organizmu, a time i da se poboljša zdravlje. Ako se pridr-

žavate određenih pravila, u kućnim uslovima je potpuno bezbedna.

Ako imate u zamrzivaču nekoliko kriopaketa različitih veličina, uvek ćete imati pod rukom sredstvo za izbavljanje od bolova. Pomoću krioterapije, u toku nekoliko minuta se možete osloboditi glavobolje, bolova u od udaraca, neurodermitisa i neprijatnih osećaja vezanih za njega.

Da biste dobili željeni rezultat i ne naškodite sebi sprovođenjem krioterapije, treba se strogo pridržavati sledećih pravila:

- ▶ ne odlazite sa upotrebom leda - držite kriopaket dok koža ne pocrveni;
- ▶ nemojte da prehladite ruke - da bi to izbegli, navucite rukavice;
- ▶ ne stavlajte korišćeni kriopaket ponovo - posle procedure, led treba baciti.
- ▶ ne stavlajte istovremeno nekoliko kriopaketa (kod nekih bolesti potrebno je stavljanje aplikacija na dva mesta - u tom slučaju aplikacije se redom stavljaju prvo na obolelo mesto ili zonu koja mu odgovara, a zatim na stomak, kao obavezna procedura);
- ▶ aplikacije ne treba sprovoditi više od 1-3 puta na dan, dva puta se stavlja u toku jedne procedure.
- ▶ jedan od uslova za vreme "šok" kriomasaže - paket ne treba da se otapa kao običan led iz zamrzivača.

Pacijenti koji su prošli kurs lečenja, govore da poboljšanje dolazi već posle druge procedure, pri čemu je efekat mnogo jači nego uzimanje tableta. Hladnoća ne samo da otklanja bol, već likvidira i zapaljenjske procese, smanjuje mišićne spazme i napetost. Gastroenteroskopija pokazuje da

zarastanjem malih čireva tkivo postaje glatko, ali tamo gde su bili veći čirevi - ostaju ožiljci - istina, ne tako veliki kao prilikom drugih načina lečenja. Zato se posle tretmana kriomasaže, neprohodnost želuca praktično ne susreće.

Jasno je da ukoliko organizam naglo ohladimo, ne treba da očekujemo pozitivne rezultate. Ali, ako toplotu sakupljamo lagano i samo sa malog dela tela, nastupa isceljujući efekat. Krioterapija umirujuće deluje na vegetativni nervni sistem, smanjuje pritisak, normalizuje puls i praktički nema neželjenih efekata.

Metodom duboke krioterapije ruskog profesora Olega Kuznjecova (temperatura kriopaketa je do  $-21-23^{\circ}\text{C}$ ) sada pokušavaju da lece kolitise, zatvore, psorijazu, trofičke čireve, poremećaje krvotoka u mozgu, neke bolesti srca. Primenjuje se i za preventivu gripa. Specijalno za dečje vrtiće u Rusiji Kuznjecov je razradio i oprobao metodu čeličenja kriomasažom. Pre spavanja, mališanima su tokom 15-60 sekundi masirali stopala ledenim paketom, posle čega su im oblačili lanene čarape i stavljali da spavaju. Tabani nisu izabrani slučajno, jer je u toj oblasti koncentrisana velika količina biološki aktivnih tačaka koje, kada se aktiviraju, mogu uticati na ceo organizam. Kod prehlade treba noge pariti, a za preventivu - kratkotrajno, ali jako hladiti. Pre masaže temperatura nogu je obično oko  $29,4^{\circ}\text{C}$ , a kasnije oko  $27^{\circ}\text{C}$ . Dva sata kasnije, tabani se zagrevaju do  $30,3^{\circ}\text{C}$ , i to je već unutrašnja toplota.

► Osim refleksivnog dejstva na biološki aktivne tačke i hladne receptore, kriopaketi utiču na tkivo i u polnim organima. Otopljeni kristali leda luče mikrotalasne elektromagnetne frekvencije čija je frekvencija slična elektromagnetnim talasima koje zrači zdrav organizam.

Prirodni "tandem" krio i biorezonantna terapija daje odlične rezultate u lečenju hipertenzije, ishemije, bolesti želuca, bubrega, jetre, neurodermitisa, ginekoloških bolesti, hemoroida, išijasa, radikulitisa i mnogih drugih patologija.

Zone koje odgovaraju unutrašnjim organima postoje na celom čovekovom telu. Kroz njih se može efikasno uticati na obolele organe. Kao primer, navešćemo u tablici zone na koje treba uticati kriopaketom kod određenih bolesti.

### SHEMA UTICAJA LEDA KOD ODREĐENIH BOLESTI

<i>Bolesti</i>	<i>Mesto stavljanja kriopaketa</i>
Alkoholna zavisnost	Potiljak
Artroza kolena	Koleno (svakodnevno, po 3 minuta)
Astma	Stomak
Behterevljeva bolest	Vrat, stomak
Bol u grudima, jak kašalj	Donji delovi palčeva (tamo, gde se palčevi spajaju sa dlanovima)
Sinusi	Obrazi
Gastritis	Stomak
Hemoroidi	Krsta, stomak
Hipertenzija	Vrat, stomak
Dijabetes	Zona pankreasa
Zatvor	Stomak, pupak (u smeru kazaljki na satu)
Klimaks	Vrat, stomak
Kolitis, uz grčeve	Kičma
Mastopatija	Grudni koš
Mioma	Krsta, stomak

Bore	Koža
Neurodermitis	Koža
Otoci	Koža
Poliartritis zglobova	Zglobovi, stomak
Polna nemoć	Krsta, osnova lobanje (potiljačnaja)
Prostatitis	Krsta, stomak
Prehlada	Nabori na palčevima (koji odvajaju članke)
Proširenje vena	Vene
Srčani problemi	Koren palčeva (u sredini mesnog, izbačenog dela).
Skleroza	Potiljak, stomak
Gnojne bubuljice	Koža
Čir na želucu	Stomak
Čir na dvanaestopalačnom crevu	Stomak

Refleksne zone koje odgovaraju organima se nalaze na celom telu, ali najviše su rasprostranjenje na dlanovima, stopalima, licu i stomaku.

Na ruci su refleksne zone raspoređene na sledeći način: dlanovi-glava, prsti-kosa, nadlaktica-grudi do dijafragme, ramena-stomak i karlica. Kičma se uvek projektuje sa zadnje strane ekstremiteta. Evo kako su refleksne zone raspoređene na dlanu: prvi članak palca odgovara glavi, drugi - vratu, jastučić ispod prvog članka - grudima sa srcem i plućima, ostali deo dlana - stomaku. Kažiprst i domali prst su ruke, srednji prst i mali prst- noge. Ramena - mišići između palca i kažiprsta, a međica - mišići među "nogama", tj. između srednjeg i malog prsta.



Kod prostatitisa i ginekoloških bolesti može se staviti led na krsta, tu se nalaze nervi kojih idu ka polnim organima, i na stomak, a može i na jamice između srednjeg i domalog prsta na zadnjoj strani dlana i između tih prstiju, što odgovara zonama krsta i medici, a zatim na dlan u zoni koja odgovara stomaku. Na sličan način zone su raspoređene i na stopalima.

Na licu se takođe nalaze zone koje odgovaraju unutrašnjim organima. Zona koja odgovara plućima nalazi se između obrva, jetre - na bočnim stranama nosa, želuca - na nozdrvama, tankog creva - na oblasti od nozdrva do velikog viličnog mišića ispred uha, debelog creva - na oblasti od mišića vilice do uglova usana.

Na stopalima i nožnim prstima se praktično nalaze sve zone koje odgovaraju unutrašnjim organima. Sada se u popularnoj literaturi lako mogu pronaći te refleksne zone. Masaža zone koja odgovara stopalima i dodatna masaža stomaka je ključ za lekovit i preventivni uticaj na svaki organ.

**PAŽNJA!** Primena krioterapije ima svoja ograničenja. Kategorički se zabranjuje primena kriopaketa kod akutne ishemijske bolesti srca, hipertenzijskih kriza, predinfarktne stanja. Ne preporučuju se pacijentima koji ne mogu da ih izdrže.

## TERAPIJA SNEGOM

Sneg se za ozdravljenje može koristiti:

- ▶ za čeličenja organizma - hodanje bosih nogu, kupanje u snegu, lokalni snežni oblozi, u kontrastnim procedurama - parno kupatilo - dubok sneg;
- ▶ za unutarnju i spoljašnju upotrebu - kao kompletne i lokalne kupke;
- ▶ protiv bolova-prva pomoć kod opekotina, udaraca, išča-šenja, slabih promrzlina;
- ▶ kao sredstvo za nežnu stimulaciju i za punjenje unutrašnjih organa i organizma energijom putem odraza sunčevih zraka i drugih zračenja sa snežnog pokrivača - kroz mrežnjaču i očno dno (iridostimulacija);
- ▶ za zasićenje organizma čistim vazduhom, pothranjivanje negativnim aerojonima, jer sneg odlično čisti vazduh ne samo dok pada, već i kada vazdušastim pahuljicama prekrije zemlju. Vožnja sankama, klizanje, šetnja po snežnoj šumi je nešto najlepše za ozdravljenje tela i duše.
- ▶ kao faktor za psihičko smirenje - snežni pejzaž umirujuće deluje na nervni sistem i duševno stanje.

Za podmlađivanje i energiju organizma koristi kupka odmah nakon topljenja snega (ili leda) i zagrevanja otopljene vode do odgovarajuće temperature. Koža se pomoću takve kupke podmlađuje i napaja lakom strukturisanom vodom. Kroz otvorene pore aktivno se ispiraju soli, a telo se kroz biološki aktivne tačke bukvalno puni energijom koja se prenosi brzim, lakim, pokretljivim tečnim kristalima snežne vode. Ova kupka zaista podmlađuje!

Da bi kosi dali punoću, sjaj i životnost, ispira se ili pere snežnom vodom.

Kijavica nestaje bukvalno posle jedne procedure kratkotrajnim hodanjem po snegu (bolje je hodati po snegu koji je tek pao).

Hladne noge« Ovo je posebno neprijatno kada se leži u postelji. Moguć je ovakav način lečenja: zimi, po snegu koji je tek pao, 3-4 minuta hodajte bosu. Ukoliko noge počnu da otiču, treba ih istrljati snegom. Noge će prosto goreti i već posle mesec dana takvog lečenja će prestati da budu hladne.

Podmlađivanje kože lica. U kućnim uslovima savremena kozmetika koristi snežne aplikacije.

**SNEŽNO-SIJVNASMESA.** Snežno-slana aplikacija pruža intenzivnije hlađenje nego led, i može sa uspehom da se primenjuje kao sredstvo protiv bolova, npr. kod išijasa, radikulitisa. Sneg (po mogućnosti čist) sakupiti u činiju, pomešati sa 1-2 prostohvata kuhinjske soli i manju količinu u vidu lepinje stavljati na bolno mesto (kod radikulitisa, obolelih zglobova i dr.) Odozgo prekriti višeslojnom gazom ili pamučnim peškirom.

**ENERGETSKO ČIŠĆENJE KUĆE.** Najbolje vreme za čišćenje je dan Hristovog krštenja, tj. 19. januar. Tog dana treba sakupiti snega, uneti ga u dom, istopiti i isprskati istopljenom vodom sve sobe, uključujući i uglove, vrata, prozore.

## "TEČNI LED", ILI ČUDO OTOPLJENE VODE

Da bi se dobila istopljena voda u kućnim uslovima, iskoristite sledeću metodu. Struktura ovakve vode je slična krvnoj plazmi, međucelijskoj i ćelijskoj tečnosti. Priprema se vrši u zamrzivaču, ili zimi na balkonu. Za to se koristi samo posuda od nerđajućeg čelika ili emajlirana. Dobijanje takve vode se sprovodi u fazama.

**I faza.** Stavite u zamrzivač posudu sa odstajalom vodom. Posudu stavite na drveni ili plastični podmetač da bi se omogućilo ravnomerno smrzavanje vode. Voda sa primesom teških metala i "teška" voda smrzava se brže nego druga (na temperaturi od 3-4° C). Zato, kada vidite da se na zidovima posude pojavio tanak sloj leda, izlijte nezamrznutu vodu u drugu posudu (može da se procedi kroz gazu). Led bacite!

**II faza.** Vodu ponovo stavite u zamrzivač. Nemojte dozvoliti da se potpuno zamrzne, već samo polovina. Sačuvajte komadić leda, a ostalu vodu bacite - u njoj su ostale primese rastvorene soli itd. (ona se zamrzava na -7 ° C). Ovaj istopljen led na sobnoj temperaturi će dati čistu, istopljenu vodu. Ukoliko ste propustili trenutak i ako se zamrzla sva voda, pažljivo pogledajte posudu sa ledom - u centru ćete videti led žućkaste boje. Upravo taj komad sadrži preostali rastvor soli. Stavite posudu sa ledom pod mlaz vode i perite ga sve dok ne ostane čist, prozračan led. Ili, postepeno rastapajući led u posudi u sobi ili na šporetu, izbacite mutan središnji deo leda (on se topi sporije od prozračnog, perifernog leda).

Bioaktivne osobine otopljene vode se očuvaju 7-8 sati posle otapanja snega ili leda, ali za dobijanje snažnog isceljujućeg efekta preporučuje se korišćenje tek otopljene vode, tj. vode odmah posle otapanja. Pri tom je bolje da njena temperatura

ne prelazi 8° C (još bolje je ukoliko na površini plivaju mali komadići leda). Minimalna doza koja postiže efekat kada se pije je 4-6 grotopljene vodene 1 kg čovekove težine (prosečno je to oko 2-3 čaše na dan). Manji, ali primetan efekat se može zapaziti čak i od 3/4 ispijene čaše vode ujutro naiskap (2 gr na 1 kg težine). Piti otopljenu vodu treba odmah, odjednom, prethodno se naviknuvši na ledenu vodu da ne bi prehladili osetljive bronhije (npr. počinje da se pije bukvalno od kašičice, postepeno svaki put povećavajući dozu i dovodeći je do jedne čaše). Prva čaša vode se preporučuje rano ujutro, sat vremena pre jela. Da bi se izbeglo negativno dejstvo hladnoće na bronhije i želudac, može se postupiti drugačije - piti ledenu vodu malim gutljajevima, dugo ih "muljajući" po ustima. Time dobijamo trostruki efekat: 1) ne dozvoljavamo vodi da primetno izmeni svoju ledenu strukturu, obogaćujemo je strukturisanom tečnošću - pljuvačkom koja etalonizira njenu strukturu pre spuštanja u želudac; 2) aktivno utiče na termoreceptore usne šupljine, kroz refleksnu zonu pripremamo želudac na brzo usvajanje vode; 3) zagrejana u ustima, voda ne škodi bronhijama, želucu i drugim unutrašnjim organima.

Za obloge, trljanja, procedure za čeličenje, tonizirajuće mikrokлизme, bolje je koristiti vodu od sveže istopljenog leda.

Te jedinstvene lekovite osobine o kojima smo govorili, poseduje samo otopljena ledena voda, a ne voda ohlađena do temperature 0-8 ° C. Zapamtite to! Da bi voda bila aktivna, isceljujuća, treba da "umre" i "vaskrsne", tj. da dva puta pređe iz jednog stanja u drugo: prvo iz tečne faze, tj. vode, u čvrstu fazu - led, menjajući strukturu, raspadnuta na molekule i gubeći deo informacije zapisane u njenoj "memoriji", zatim drugi put - iz tvrdog stanja, leda, u tečno stanje, zračeci u

okolinu zdrave čestice i zadržavajući ledenu, tanku strukturu, sa čistom, "operativnom memorijom" spremnom da primi novu, pravilnu informaciju. Zapamtite, ledena voda u lekovite ciljeve mora da bude sveže istopljena.

**TONIZIRAJUĆA MIKROKLIZMA SA OTOPLJENOM VODOM.** Ova mikroklizma se radi od male količine (1-3 kašičice) sveže istopljene vode veoma niske temperature (2-12° C). Voda za takvu klizmu ne sme da se izbacuje, jer je predviđena za usvajanje. Takve klizme se primenjuju pre svega posle prirodne defekacije ili stolice izazvane običnom klizmom. Ukoliko je klizma slučajno izazvala stolicu, postupak treba ponoviti, ponekad sa manjom količinom vode. Tonizirajuće klizme jačaju debelo crevo i otklanjanju zapaljenjske procese, a takođe služe (uz dodatak malo kamene ili morske soli) kao najbolji fiziološki antitoksin protiv jakih infektivnih bolesti i oživljavaju kod velikog umora.

**OTOPLJENA VODA PROTIV GOJAZNOSTI.** Sveže otopljena voda (ledena) može da pomogne organizmu da se izbavi ne samo od nečistoća, već i od suvišnih masnih naslaga, da nežno, bez opterećenja, normalizuje razmenu masti, dovodeći postepeno organizam u normalno stanje. Ova korisna osobina vode je povezana sa sužavanjem krvnih sudova koji sprečavaju da krv upija hranljive materije, uključujući masne karbohidrate. Za izbavljenje od suvišnih naslaga masti dovoljno je piti što je moguće više sveže otopljene vode, prethodno proučivši svoj organizam (pluća, grlo, zube). Osim toga, upotreba velike količine ledene vode uništava apetit čak i kada su u pitanju najukusnija jela. Ukoliko je budete pili pre svakog jela, pojavljuje se osećaj

sitosti, što znači da ćete svakog dana unositi sve manje kalorija.

"Teško je poverovati da se svakodnevnim uzimanjem 10 čaša (po 350 gr) ledene vode mogu lako i bezbolno otkloniti masne naslage - izjavio je američki specijalista za ishranu, doktor Donald Roberson - Međutim, takva dijeta je efikasna i bezbedna."

Ona se može koristiti u bilo kom uzrastu i sa velikim uspehom. Efikasna je čak i kada čovek ne može da se uzdrži od proizvoda koji debljaju - slatkiša i sladoleda.

Prema recima lekara, deset čaša vode ne bi trebalo da naruše rad bubrega. Ali, ako imate takve probleme, treba se posavetovati sa lekarom. Vodu treba piti po čašu pre i posle jela. Doktor Roberson smatra da se može jesti sve - najvažnije je - upotreba vode pre i posle jela. Ako nedelju dana upotrebjavate takvo "ledeno" piće možete izgubiti do 450-500 gr, a za mesec dana 2 kg.

"OTOPLJENA VODA". Zasprovođenje ove terapije, treba uzeti sveže otopljenu vodu, najbolje, kada po njoj još plivaju nerastopljeni komadići leda. Poželjno je da se masaža i ispiranje grla ovom vodom redovno primenjuje, a još bolje uvede kao svakodnevna higijenska procedura. Takva procedura ne samo da će vas izbaviti od mnogih zdravstvenih problema, preventivno ojačati imunološki sistem, već će i svakodnevno usmeravati sve vaše organe na visoko efikasno fizičko i intelektualno stanje, toniziraće i zaštititi vas od neprijatnih uticaja okoline.

## ISCELJUJUĆE OSOBINE ROSE

Rosa predstavlja male kapljice vode koje se stvaraju kondenzacijom vodene pare na površini zemlje i predmeta na njoj prilikom hlađenja, i kao posledica noćnog isparavanja. Rosa je akumulator bioaktivnih materija, suptilnih energija i čista strukturisana voda bez patološke "memorije". Zato je uvek efikasna za ishranu organizma čistom energijom. To je napitak Bogova, isceljujući balzam za naše materijalno i eterično telo. Posebno je lekovita jutarnja rosa sa livada, zato što biljke ujutro luče isceljujuće materije koje se u njoj i sakupljaju.

Postoji veliki broj načina pročišćenja i lečenja pomoću rose. Odavno se preporučivalo da bolesnici hodaju po jutarnjoj rosi bosi. Rosa se oduvek smatrala vrstom "žive" vode. Ova voda ne upija samo energiju biljke sa kojih se sakuplja, već i snagu nebeskog svetla koje utiče na nas zemaljski život. Hodanje po rosi je izuzetno korisno: ono ima neverovatno pročišćujuće dejstvo koje blagotvorno utiče na čovekovu auru.

Uvek kada imate priliku istrljajte se, umijte se rosom i pijte je. Poznati psihoterapeut V Levi piše: "Pet do sedam kapljica sveže rose svakodnevno, tokom letnjih meseci, mogu vam pružiti više nego pet bočica lekova".

Ozdravljujuće energije koje se sadrže u rosi su energije same prirode iz davnih vremena kada se ona stvarala.

Kapljice rose su nežne, ali su stimulatori biološki aktivnih tačaka i termoreceptora stopala nogu; to su maleni živi iscelitelji i prehranjivači tela. One lece ćelije i organizam, rane, čireve, bore, kožne probleme, odstranjuju stari epitel,



podmlađuju i osvežavaju, hrane i izbeljuju. To je najbolje sredstvo za pročišćenje koje izvlači nečistoće spolja, i iz same dubine organizma.

## **TERAPIJA ROSOM**

Navešćemo neke narodne recepte terapije rosom, ne zaboravljajući na to daje terapija celog tela - preventiva svih bolesti.

**NESANICA KOD DECE.** Umotati bolesno dete u platno natopljeno jutarnjom rosom. Dete mora da leži pola sata - sat, dok se platno potpuno ne osuši.

**OČNE BOLESTI.** Bolesnik ide ujutro na livadu, sakuplja sa trave rosu i njom maže oči. Najbolje deluje rosa sakupljena pre izlaska sunca ili pre izlaska sunca na Ivanjdan (24. juna).

**GLJIVIČNA OBOLJENJA NOGU.** Jedno od najboljih sredstava je hodanje bosim nogama po jutarnjoj rosi 10-14 dana.

**DEPRESIJA, MELANHOLIJA, NEDOSTATAK ŽIVOTNE SNAGE.** Piti rosu sakupljenu na poljskom cveću, pri čemu se sakuplja obavezno pre izlaska sunca.

**UROCI.** Za otklanjanje uroka (patološka energija koja se "prilepila" za auru i koja ispija energiju iz tela) često se koristila rosa sakupljena na livadi pre izlaska sunca.

PSORIJAZA. Kada se na jesen ili proleće menja vreme, na prozorskom staklu se pojavljuje tzv. "znoj". Sakupite ga i namažite delove tela napadnute psorijazom. Sačekajte da se malo osuši, pa opet namažite. Tako učinite nekoliko puta. Tvrdi se da procedura leci ovu bolest.

## PROŠIRENE VENE

- ◆ Navucite čiste pamučne hulahopke i hodajte ujutro po rosi. Kada hulahopke dobro upiju rosu, treba ih grejati na suncu sve dok se noge ne osuše.
- ◆ Rano ujutro raširite na travi čisto platno i zatim se umotajte. ► ržati platno sve dok se potpuno ne osuši.

OČUVANJE LEPOTE. Za očuvanje lepote, umivajte se rosom sakupljenom sa aromatičnih cvetova. U Japanu postoji poseban praznik posvećen hrizantemi, za vreme koga se na cvetove hrizanteme stavljaju specijalni komadići vate da bi se sakupila isceljujuća rosa za umivanje.

JANJE KOSE. Za jačanje kose nekad su devojke prskale kosu rosom sakupljenom pre izlaska sunca sa listova koprive. Prema narodnim verovanjima, kada se na kosu nanese rosa sa koprive, čuva devojačku čast, ugled, štiti od klevete. Rosa sa koprive je kao zaštitni omotač od negativnih uticaja, štiti čovekovu auru od prodiranja patoloških polja.

## VODA BEZ VODE

FIKSACIJA POGLEDA NA ODRAZ. Jogi savetuju da se nikada ne propušta mogućnost kontakta očiju sa čistom, hladnom vodom kada se nalazite na odmoru pored potoka, izvora, planinske reke, vodopada.

Za jačanje očnih nerava, pročišćenja raznih organa putem očiju, sistem joge savetuje da se praktikuje fiksacijapogleda na odraz svetla u vodi: odraz plamena svece (10-15 minuta svakodnevno), Sunca (10 minuta od 1 do 3 puta nedeljno), Meseca (od 3 do 10 minuta jednom nedeljno), raznih veštačkih izvora. Sprovođenje fiksacije pogleda na odraženom izvoru svetla savetuju da se praktikuje nekoliko meseci praksom koncentracije neposredno na plamen svece. Za ovu proceduru se koristi bilo kakva široka čaša, tanjir ili posuda u kojoj se nalazi voda. Odraz izvora svetla treba gledati pod uglom od 30-45 stepeni u odnosu na površinu vode.

P RIPREMAIPRIMENALEKOVITE "OBOJENE" VODE. Uposlednje vreme su zapadni naučnici (aistočna medicina odavno), ustanovili uticaj boja na ljudski organizam. Pojačanje dejstva boje na organizam može se dobiti putem vode koja prima, održava i dobro prenosi organizmu "obojenu" informaciju. Za pripremanje "obojene" vode, uzmite obojeni papir potrebne boje (boje treba da budu čiste i j arke), i zalepите je na pripremljeni kartonski ili drveni krug, podmetač bilo kog oblika. Preko obojenog papira poželjno je da zalepите prozračni sloj koji će sačuvati donji sloj od prljavštine i vlage. Voda odlično prima i čuva informaciju, pa je zato dovoljna čaša čiste vode (najbolje izvorske) koju

treba držati 540 minuta na podmetaču boje koja je potrebna, sve dok ona ne "primi" informaciju. Korišćenjem takve, obojene vode, unutar koje se nalazi sva informacija i energija, boja se prenosi i upija. Obojenu vodu treba piti bez žurbe, u malim gutljajevima. Lekovita primena "obojene" vode se može klasifikovati na sledeći način.

► "Zelena" voda. Pomoći će vam ukoliko ste uzbuđeni. Da bi brže došli k sebi, vratili duševni mir, popijte nekoliko gutljaja iz čaše koja je pet minuta stajala na zelenom podmetaču.

► "Roze" voda. Energija ove vode će vas osloboditi od nape-  
tosti posle svađe, a takođe će ublažiti posledice gneva.

► "Plava" voda. Deluje isto kao i "roze" voda. Ona, osim toga, može da sačuva vašu porodicu od eventualne svađe. Setite se toga, stavljajući je na sto pre dolaska rođaka ili poznanika čija poseta može da izazove konfliktnu situaciju. Stavite na sto vodu na plavi podmetač. Plava boja će vam pomoći da sačuvate mir, da i gostima bude prijatno. Ukoliko odjednom deca počnu da vas nerviraju i hoćete da popravite atmosferu, stavite na sto plavi podmetač, a na njega bokal sa vodom i čašama.

► Voda "boje limuna" spašava od nepoželjnih uspomena i neprijatnih događaja, dosadnih neuspeha. U slučaju gubitka bliskih, kada čovek preživljava veliku tugu, da bi olakšali stanje, treba pribeći vodi sa podmetača boje limuna. Limunova boja takođe omogućava jačanje pamćenja. Ona blagotvorno deluje na zaboravne ljude - one, koji gube svoje stvari, i one koji u razgovoru teško biraju reci.

► "Tirkizna" voda. Pri svakodnevnom radu na kompjuteru dobro je uvek imati pored sebe čašu vode na tirkiznom podmetaču i češće piti tu vodu u malim gutljajevima. Tirkizna boja štiti od radioaktivnosti, od tzv. "električne magle" i od

toplotnog zračenja kompjutera. Ta boja stvara polje blagotvorno za zdravlje, polje u kome nema dostupa štetnom zračenju. Tirkizna boja povećava efikasnost stvaralačkog rada, omogućava koncentraciju.

▶ "Žuta" voda. Prema uticaju na čoveka, žuta boja deluje slično tirkiznoj vodi. Ona omogućava blistave ideje, stimuliše duhovni rad. Njenim "uslugama" mogu da se koriste pronalazači, pisci, ostali radnici stvaralačkih profesija. Pomoću "žute" vode, roditelji mogu da pomognu svojoj deci u učenju. Pre nego što pošaljete dete u školu da piše težak sastav ili pred ispit, predložite mu gutljaj vode napunjene energijom žute boje.

▶ "Indigo" voda. Pomoći će onima koji imaju veliki apetit. Svakodnevno pijte dve čaše vode koja stoji na podmetaču indigo boje, pa će se postepeno obuzdati vaš preterani apetit. Takva voda će vam pomoći da omršavite.

▶ "Crvena" voda. Ukoliko ste se premorili, nedostaje vam energije, pomoći će vam voda popijena iz crvene čaše. Ukoliko vas muče neki problemi, "crvena" voda će vam takođe pomoći. Crvena boja pomaže da se podmladite i osetite priliv energije.

▶ "Ružičasta" voda (Ovu vodu treba koristiti kod iznemoglosti. Ukoliko ste primetili da kod nekoga iz okoline ističe energija - fizička ili duhovna, dajte mu da se povрати uz čašu vode napunjene energijom ružičaste boje.

▶ "Ljubičasta" voda se koristi kod depresivnih stanja, crnih misli, neprekidnih neuspeha. Da bi izašli iz začaranog kruga nesreća, izbavili se od ugnjetavajućih misli, koristite "ljubičastu" vodu. Osim toga, jedan gutljaj "ljubičaste" vode napunjene energijom ljubičaste boje, očistiće vašu slezinu i doprineće harmonizaciji desne i leve moždane hemisfere.

► "Naranždasta" voda daje odlučnost vašim postupcima i pomaže da se donesu pravilne odluke koje su prelomne za vas život i određene situacije. Uticaj naranđaste boje je često prvi korakka pozitivnim promenama koje mogu dovesti i do rešenja svih problema sa zdravljem koji se čine nerazrešivi.

SUVO GLADOVANJE U PROČIŠĆENJU I OZDRAVLJENJU ORGANIZMA. Ovo gladovanje se sprovodi bez pijenja vode. Za vreme gladovanja, sprovode se sledeći kontakti sa vodom: polivanje, kupanje, umotavanje u mokru tkaninu, umotavanje mokrim peškirom, ispiranje usta. Pri takvom gladovanju u organizmu se aktivira ceo niz mehanizama koji stimulišu njegovo brzo i kvalitetno čišćenje. Neki specijalisti porede jedan dan suvog gladovanja sa tri dana običnog gladovanja sa upotrebom vode. Pri suvom gladovanju jasnije je izražen proces ozdravljenja, podmlađivanja i pročišćenja. Gladovanje bez vode pojačava proces uništavanja nepotrebnih, bolnih, degenerativnih struktura u organizmu.

Kada gladujemo sa vodom, tada čistimo svoj organizam, izbacujući nečistoće kroz obilno pijenje, klizme, disanje itd. Ali, i bolesne ćelije, za koje je voda još neophodniji "građevinski materijal", se hrane vodom. Zato gladovanje bez vodepojačavaproceništenjasvegabolesnog,degenerativnog u organizmu.

Za olakšavanje izbacivanja nečistoća iz organizma kroz kožni omotač, dobro je nekoliko puta na dan praviti suhu masažu sa četkom. Procedura pomaže da se sa kožnog omotača otkloni izumrli epitel, otvara pore i aktivira kapilarni dotok krvi, a sa njim i izbacivanje nečistoća, soli, patoloških

"nečistoća". Takođe je korisno mnogo šetati na svežem vazduhu.

Znajući da suvo gladovanje jako isušuje organizam, ne preporučuje se da se praktikuje više od pet dana, a u slučaju trud-noće - ne više od dva dana, jer može da izazove pobačaj.

**SISTEM ŠROTA (GLADOVANJE VODOM).** Pri ovom lekovitom gladovanju, nekoliko nedelja je potpuno organičena upotreba vode, a ishrana se sastoji iz suvog zrnastog jelovnika - hleba i suvih kaša, bez ulja. Takav tretman I. Srot savetuje da se sprovodi sa malim pauzama, u nekoliko faza, jer ćelije koje se oslobađaju nečistoća jako kisele krv produktima raspada i organizmu je jako teško da se izbori sa njihovim izlučevinama. Fazu treba prekinuti po osećaju -obično lakim, suvim vinom - da bi se naterala velika količina nečistoća u krvi obratno u ćelije. Takva, višefazna ishrana se sprovodi nekoliko meseci, da bi se omogućilo (na osnovu radne sposobnosti) pročišćenje organizma od mnogobrojnih nečistoća i patoloških stanja.

**POSTEPENO GLADOVANJE.** Ovo gladovanje je predložio V. Lavrov. Njegova suština je - naizmenično dan suvog gladovanja i obične ishrane, koji se odvijaju po narastajućem ciklusu posle svakog meseca. Prvog meseca - gladujte jedan dan, a jedan dan jedite; drugog meseca - dva dana suvo gladovanje, dva dana - ishrana; trećeg meseca - tri dana gladovanje-tri dana ishrana; četvrti mesec - četiri dana gladovanje, četiri - ishrana; petog meseca - pet dana gladovanja, pet dana ishrana. Takvim gladovanjem svakog meseca dobijate do 15 suvih dana gladovanja. Gladovanje je izuzetno surovo, jer ne samo da ne treba ispirati usta, već

i imati uopšte bilo kakvog kontakta sa vodom. Organizam izuzetno ostaje bez vode, ali posledica takvog gladovanja je obnavljanje svih struktura organizma, pa se čak i zaostala u našem tkivu i skeletu "teška" voda postepeno zamenjuje "lakom".

Posle gladovanja ni u kom slučaju ne treba piti gaziranu vodu, već najbolje otopljenu, stukturisanu ili napunjenu. Destilovana voda dobro pomaže uspostavljanju snage i izbacivanju otrova iz krvotoka i limfnog sistema. Takvo gladovanje ne samo da potpuno obnavlja organizam, već može da izleči i takve probleme kao što su teške infekcije, venerične bolesti, rak, dijabetes, pa čak i AIDS! U periodu vraćanja na normalan režim, 2 sata posle prvog uzimanja vode neophodno je piti kefir ili uzimati kiselo mleko, da bi se uključio u rad pankreas. Posle 2 sata se može jesti bilo kakva hrana, ali najbolje vegetarijanska, isključujuću jake, začinjene, slane i masne namirnice.

"ŽIVA" VODA. Da bi dobili ovakvu vodu, stavite na levi dlan čašu vode, a desnom rukom, vrhovima prstiju kružite po gornjem rubu u smeru kazaljki na časovniku. Svaki krug traje otprilike 1 minutu, ukupno 7 krugova. Pri tom se snažno koncentrišite na to čega želite da se oslobodite, ili nečeg drugog. Da bi metod bio efikasan, za vreme ovog obreda izgovarajte sledeće: "Sveti Nikola, ugodniče Božiji, pomoćnice Božiji! Ti si u polju, ti si u domu, na putu, na nebesima i na zemlji; založi se i sačuvaj od svakog zla slugu Božjeg (ime)". Vodu napunjenu vašim biopoljem stavite uveče na prozor, a ujutro popijte ili dajte bolesniku 2-3 gutljaja. Ukoliko je sami pijete, tada se potrudite da



zaboravite jučerašnje molitve nad vodom, a ukoliko je pije neko drugi - tada uopšte ne treba da zna za to. Lečenje se sprovodi svakodnevno, mesec dana. Postepeno, dan za danom, bolest će nestajati.

"PIJANA" VODICA. Ova voda se koristi za trežnjenje od pijanstva. Napunite vodu kao za "živu" vodu svojom rukom, pritom, prelazeći rukom po rubu čaše, treba misliti da se u njoj nalazi alkohol (rakija, vino, pivo), tj. ono stoje pacijent nedavno pio. Ako se pije, u takvoj vodi će se osećati ukus alkohola. Popivši pola čaše "pijane vodice", osetićete daje prošla glavobolja i drugi simptomi mamurluka. Međutim, ni u kom slučaju ne treba zloupotrebljavati ovaj metod, jer može da dođe do privikavanja na alkohol.

ENERGETSKO PUNJENJE ORGANIZMA. -Ujutro i uveče prati noge hladnom, tekućom vodom. Ovo stimuliše termoreceptore, pobuđuje biološki aktivne tačke stopala, čelici organizam, sprečava prehladu, bolesti. Večernje pranje nogu otklanjapreko dana sakupljenje patološke ili suvišne informacije i energiju ne samo sa nogu, već i sa celog tela. Kroz pete ih izvlači napolje, a kroz vodu uzemlje. Obavezno treba održavati pete čiste, bez rožnatih slojeva i zadebljanja. Poželjno je da koža na petama bude meka, elastična, skoro vlažna- tada se kroz pete bez prepreka vrši razmena energije.

## ZAŠTITA VODOM OD GEOPATOGENIH ZONA

Postoje mnogobrojne različite metode zaštite, počinjući od jednostavnog prenteštanja vašeg kreveta sa kancerogenog mesta, do stavljanja raznih sredstava za zaštitu u blizinu te

zone. Ali, pre svega, treba znati tačnu lokalizaciju patogenih zona, a kao drugo -još uvek ne postoji dovoljno univerzalan, prost i dobar način za zaštitu. Ali, "neočekivana" voda će vam i ovde pomoći. Uzmite svetu vodicu, ili vodu, sakupljenu u 3 sata noću. Napunite 7 plastičnih flaša, ali tako, da u svakoj flaši nivo vode bude nekoliko centimetara niži nego u prethodnoj. Te flaše poredajte u vaš ormar u spavaćoj sobi. Poželjno je da se flaše poredaju u smeru sa severa ka jugu, po rastućem nivou vode u njima. Svaka voda iz flaše upija određeni spektar patogenih zračenja, potpuno štiteći vašu spavaću sobu od povređujućeg dejstva zračenja iz zemlje. Takva zaštita se može staviti i u blizini kompjutera.

## PRAKTIČNA UPOTREBA INFORMACIJSKIH OSOBINA VODE

► Da bi bili bezbedni, stavite na sto ispred sebe čašu sa vodom. Možete tokom dana slobodno da primete posete - voda u sebe upija sve informacijske nečistoće i negativnosti. Na kraju dana tu vodu obavezno bacite u WC solju - ne pijte je i ne dajte drugima daje piju.

► Da bi se otklonio ceo "buket" informacija koje čovek sakupi tokom dana, treba obnažiti ruke do lakta i staviti ih ispod mlaza hladne vode, npr. ispod česme, ili energično izliti na sebe hladnu vodu iz kofe. Može se i istuširati toplom vodom. Takva procedura otklanja umor i napor sakupljen negativnom informacijom.

► Kada vam se čini da su vas urekli, odmah se istuširajte hladnom vodom ili se polijte vodom iz kofe. Što je hladnija

voda, tim bolje. Ukoliko je "zao čovek" bio u vašoj kući, tada, posle njegovog odlaska, treba oprati pod, istrljati vlažnom krpom namesaj na kome je on sedeo, i obavezno oprati hodnik - na taj način se neutrališu "loše energije i informacije".

▶ Razni ukrasi od plemenitih metala, dragog ili poludragog kamenja, nošenjem upijaju u sebe različite energije. Otklanjanje negativne "memorije" može se vršiti na razne načine. Npr. prati ukrase u hladnoj, tekućoj vodi 40 minuta ili ih isto toliko držati u ledenoj i slanoj vodi u frižideru. Posle toga neophodno je poprskati ih svetom vodicom i tri puta prekrstiti izgovarajući "Amin".

▶ Ukoliko očekujete u goste neprijatnog čoveka ili ste prosto ljuti stavite ispred sebe čašu sa vodom. Uveče je prospite - nemir i nervoza će vas napustiti. Nemojte je ni slučajno popiti - otrovaćete se.

▶ Tekuća voda dobro ispira sakupljenu energiju, u tom smislu i negativnu.

▶ obročerite veš (posebno donji) u tekućoj vodi, na taj način ćete oprati "upijene" događaje tog dana; nervozu, svađe, ljubomoru, radost, uspehe. Ukoliko vam je neko pozavideo, tj. ukoliko ste imali neki neprijatan razgovor ili svađu, poželjno je, kada stignete kući, da tekućom vodom properete stvari u kojima ste bili, posebno se to odnosi na donje rublje. Gornju odeću možete iščetkati vlažnom krpom ili dobro provetriti na svežem vazduhu.

▶ Vruća voda je efikasno sredstvo za otklanjanje duševnih opterećenja. Ruke treba držati ispod slavine. Osetite kako topla struja postepeno sve smiruje, otklanja emocionalnu napetost.

▶ Odagnajte od sebe sve loše misli kada pripremate hranu, pijete čaj, napitak, ili čak vino. Voda pamti reči proklinjanja

ili gneva, i one se posle nekog vremena obrušavaju na vas u vidu bolesti, gubitka životne energije i raspoloženja.

► Mladi roditelji, koji imaju dvoje ili više dece, često zbog uštede vremena kupaju decu u istoj kadi i time prave grešku zbog koje se, kada deca porastu, dešavaju neke psihičke smetnje, čudno ponašanje. Kategorički: ne treba kupati devojčicu i dečaka u istoj vodi. Kada devojčice porastu, kod njih počinju da se manifestuju muške crte karaktera. Kod dečaka - ženske crte i ženski oblik. Za vreme zajedničkog kupanja se prožimaju ženska i muška informaciona polja.

► Ukoliko ste se razboleli, uzmite čašu vode u levu ruku, a desnom napravite nad njom kružne pokrete, moleći vodu za izbavljenje od bolesti. Popijte tu vodu sledećeg jutra, i odmah ćete osetiti olakšanje.

► Da bi vam kuća bila ne samo higijenski čista, već čista i u energetskom smislu, češće vodom čistite sobe u kojima spavate, a posebno kuhinju, gde pripremate hranu.

► Da bi izbegli krađu, možete iskoristiti nevidljivu pregradu koju sami možete da postavite ispred vrata svog stana. Za to je potrebno jednom mesečno uzeti u crkvi svetu vodu i osveštati ulaz u stan i poprskati po uglovima kuće.

► Ukoliko su dom posetili nepoželjni gosti, isprativši ih, operite ulazna vrata i hodnik. Učinite to odmah "dok se tragovi ne upiju". Oni vam više neće dolaziti.

► U kući gde su mala deca, obavezno treba da bude sveta voda, osveštana u crkvi.

## PRAKTIČNO LECENJE

Prilikom korišćenja vode u njenim raznim oblicima i agregatnim stanjima, treba zapamtiti tri "zlatna pravila" vodolečenja:

1. Najbolje je sprovoditi kratke hladne vodene procedure - munjevito polivanje, cupkanje u hladnoj vodi, hladne vodene obloge i dr. - više puta tokom dana kod akutnog oblika bolesti, redovno - kod hroničnih bolesti. Ukoliko se voda pije u malim gutljajima, često, a ne odjednom u velikim količinama, posebno je važno piti otoplenu ledenu vodu.

2. Prilikom korišćenja vodenih procedura ne treba da nastane drhtavica. Posle procedure treba da imate rezervu toplote da se ne bi prehladili.

3. Kod lečenja vodom, uvek treba da verujete u njenu isceljujuću snagu, da budete pozitivno orijentisani.

Da ne bismo ponavljali, velikim slovima su prikazane lekovite procedure kod određenih bolesti čiji je metod praktikovanja ranije objašnjen, npr. "OBLOG ZA VRAT", "KRUŽNI-TRBUŠNI OBLOG" i dr.

### ANGINA

U blagim slučajevima dovoljno je čišćenje želuca i primena neprekidnih (23° C) zagrevajućih "OBLOGA ZA VRAT". Kada se jako zagreju, potrebno ih je menjati. Ukoliko je grlo crveno, dopuniti lečenje čestim (25° C) ispiranjima grla. U vodu se može dodati sok od borovnice ili limuna (1/2 limuna na čašu vode).

U slučaju pojave belih naslaga ili gnoja, ispirati grlo čistom vodom čiju temperaturu treba postepeno povećavati do 50-

63 ° C. U slučaju povišene telesne temperature, više od 38,5° C, primeniti "UMOTAVANJE" (30° C) na svaka 2 sata, ili "PARNU KUPKU", sa trljanjem tela (23° C). Ukoliko se temperatura tela ne povećava, dovoljno je preko noći primeniti "KRUŽNI-TRBUŠNI OBLOG" (27-28° C) i "DRUGE OBLOGE ZA NOGE" (19° C), i nekoliko puta se brisati vodom (20° C).

► Praviti "OBLOGE ZA GRLO" (20° C), odozgo staviti polietilensku kesu, a na nju vatu ili topli šal. Oblog menjati nekoliko puta na dan, a poslednji ostaviti preko noći.

## **ARTRITIS, POLIARTRITIS, KOSTOBOVA**

Zavreme napada kostobolje, neophodno je staviti iznad struka (na okrugli jastučić ili jastuk) zagrevajući (33-30° C) "DVOSTRUKI OBLOG" na oboleli ektremitet istovremeno sa "KRUŽNIM STOMAČNIM OBLOGOM" (20° C), menjajući ih kada se osuše. Istovremeno treba držati strogu, nerazdražujuću dijetu koja se sastoji od kiselog voća, sluzastih čajeva i vode. Čak i kada bolovi prestanu, treba upražnjavati parno kupatilo ili parnu kupku 2-3 minuta.

► Da bi se iz tela otklonile štetne materije koje izazivaju napade artritisa, prve tri nedelje preko noći raditi proceduru "ŠPANSKI PLAŠT" 1,5-2 sata, a sledećeg meseca za učvršćenje efekta - tople kupke sa čajem od sena ili ovsene slame.

► Bolovi kod artroze kolena se brzo i efikasno otklanjaju "KRIOPAKETIMA" (po 3 minuta svakodnevno), a kod poliatritisa zglobova treba primenjivati "REFLEKSOTERAPIJU LEDOM" obolelih zglobova, i dodatno stavljati led na stomak.

## **BRONHUALNAASTMA**

► U toku napada bronhijalne astme, osim hitne lekarske pomoći može se primeniti i sledeće sredstvo: skuvati krompir da bude mekan, staviti ga vrućeg u činiju koju treba staviti ispred sebe, prekriti se ćebetom preko glave i udisati paru. Pritom, sve vreme piti veoma vruć čaj od brusnica (lišće i plodovi, svezi ili suvi, ili lišće i stabla maline, lipov cvet). Cim se disanje olakša, leći u postelju i dobro se pokriti. Primenom ove metode napadi astme postaju redi i lakše se podnose. Kod slabog napada možete se ograničiti samo na pijenje veoma vrućeg čaja od brusnice.

► Napadi bronhijalne astme se lece pomoću "ŠKOTSKIH OBLOGA" (23-25° C), menjajući ih svaka dva sata, a kod jakih napada primenjuju se "PARNI OBLOZI" za leđa 30-45 minuta, 1-2 puta na dan neposredno pre stavljanja "škotskih obloga". Kada se stanje poboljša, preći na masažu grudi i leđa, raditi 1 -2 puta na dan škotski oblog po 2 sata (20° C), posle čega obavezno treba obrisati te delove tela.

► Kod astme je efikasna i "REFLEKSOTERAPIJA LE DOM" stomaka.

## **NESANICA**

Preporučuju se sledeće metode lečenja:

► Umotavanje stopala čarapama ili tankim peškirimama potopljenim u hladnu vodu, preko kojih se navlače tople čarape. Posle toga se može leći u toplu postelju, posle sat vremena sve skinuti (možete i zaspati tako umotani).

► Da bi procedura bila efikasnija, može se koristiti i umotavanje stopala čarapama (peškirimama) namočenim u

hladnom čaju od raznog bilja. Umotavanje se radi po klasičnoj shemi - sa najlonom i toplim ćebadima. Posle 15 minuta se sve skida. Ova procedura ne samo da omogućava normalizaciju sna, već i blagotvorno deluje na vene. Biljni čaj se priprema od 1 kašičice bilja na 1 čašu ključale vode, a sve treba da stoji 10 minuta.

## **BOL (raznih lokalizacija)**

► Prvo se preporučuje primenjivanje "VRUĆIH" obloga na bolnoj oblasti, posle čega obavezno na isto mesto stavljati "HLADNE" obloge.

► Ukoliko ste prehladili nerv i pojavila se neizdržljiva bol, ne paničite! Sipajte u lavor ne više od 4-6 cm hladne vode. Pored toga potrebna je voda koja vri u drugoj posudi. Procedura je sledeća: paru iz posude usmeravajte pomoću cevčice na obolelo mesto, a bosim nogama stanite u lavor sa hladnom vodom. Pri tome će doći do sledećeg: hladna voda sa nogu će terati krv na gore - na mesto na telu gde se radi zagrevanje parom, i krv će sama probiti stvoreni nervni grč. Posle takve procedure bol će momentalno proći. Posebno brzo prolazi bol vezan za živce zuba ili lica.

## **BRONHITIS**

a Pre svega je neophodno dobro se preznojiti. Za to treba popiti 3-4 čaše čaja od nekog bilja za preznojavanje: žalfije, nane, lipe, zove, maline. Dobro je primeniti kompletnu proceduru sa parom.



## VARIKOZNO PROŠIRENJE VENA

- ▶ Pokušajte sa lokalnim hladnim oblozima sa silicijumskom vodom, stavljajući ih na oblast upaljenih vena. Takav oblog se može držati nekoliko časova učvršćen na nozi pomoću zavoja i držati ga tokom dana ili ostavljati preko noći.
- ▶ Dobre rezultate daje lečenje "KRIOPAKETIMA"

## VENERICNE BOLESTI

- ▶ Kompletno izlečenje nastupa primenom suvog gladovanja (bez unutarnje ili spoljašnje upotrebe vode ("POSTEPENO GLADOVANJE")) u trajanju od 5 dana.
- ▶ Kod gonoreje kod žena, preko noći je veoma korisno stavljati spolja na polne organe "APLIKACIJE" od "OLOVNE VODE". (1 kašičica na 0,5 čaše čiste vode).
- ▶ Kod gonoreje kod muškaraca, kao i protiv jake erekcije, upale polnog organa, stavljati na polni organ i na testise ledene obloge ("KRIOPAKETI").

## UPALA PLUĆA

- ▶ Treba sprovoditi procedure koje pomažu osnovnom lečenju. Očistiti bolesniku želudac laganim diuretikom, dati pročišćujuću klizmu, a grudi, bokove i leđa obuhvatiti "ZAGREVAJUĆIM MOKRIM OBLOGOM" menjajući ga dva puta na dan. Pre krize je dobro dati bolesniku nešto za preznojavanje. Za odvlačenje temperature od grudi, umotati stopala do zgloba peškirom namočenim u vodi sa sirćetom (1 kašičica na 0,5l vode) i dobro iscedenim, a odozgo noge

utopli. Može i jednostavnije: na noge navući čarape namočene u sirćetnoj vodi i obmotati ih nečim toplim, ili preko mokrih čarapa navući vunene.

## **SPOUNE UPALE (SPOUAŠNJE INFEKCIJE)**

► Kod slabih simptoma upale i kod ozbiljnijih spoljasnijih infekcija (gnojni čirevi, gnojne bubuljice i dr.) Džoan Keler, američki lekar-vodoterapeut, preporučuje polivanje hladnom vodom, obloge i kupke od biljnih čajeva. Upaljeno mesto (npr. prst na ruci) i okolnu oblast 3-4 puta energično staviti pod mlaz hladne vode, a zatim, ne brišući ga, zamotati u suhu tkaninu i držati tako pola sata. Oblozi od hladne vode se menjaju posle 15-20 minuta tokom 1,5 sata, a zatim se oblog skida i utopljava mesto. Kupke od biljnih čajeva se primenjuju ujutro i uveče, pažljivo utopljavajući obrađeni deo tela. Zahvaljujući bilju, gnoj iz inficirane rane lako izlazi, a hladna voda omogućava brzo zarastanje.

## **UPALA JETRE**

► Kod bolesti jetre, bubrega i želuca dobro je primenjivati "TRIČETVRTINSKO UMOTAVANJE- (od pazuha do kolena). Umotan ležati 1,5 sata mirno i, po mogućnosti, ne govoriti. Zatim obrisati telo, obući suv donji veš i ići na spavanje. Tako raditi jednom nedeljno ili bar jednom u dve nedelje.

## **GASTRITIS**

▶ Ova bolest, kao i drugi želudačni problemi, dobro se leci masažom stomaka i krsta "KRIOPAKETIMA".

## **HEMOROIDI**

▶ Kod jakih hemoroidnih krvarenja malokrvnim bolesnicima koriste "OBLOZI" za krsta (18-19° C) koji se menjaju čim se zagreju.

▶ Punokrvni ljudi mogu da se ograniče samo na obloge ili snažno trljanje tela vodom (17-18 ° C).

▶ Narodna medicina kod ove bolesti preporučuje oblog od tkanine namočene u hladnoj vodi, na oblast leđa, karlice i bedara. Proceduru treba ponavljati svakodnevno 3-5 puta. Ukoliko se tkanina zagreje, treba je skinuti, čak i ako nije prošlo 45 minuta, i ponovo namočiti u vodi.

▶ Kod zapostavljenih hemoroida treba praktikovati hladna polivanja posle svakog pražnjenja. Zatim stavljati "HLADAN OBLOG" na hemoroide, a kada se oblog zagreje - zameniti ga. Držati po jednu minutu 3-4 puta na dan. Tretman traje 3-7 nedelja. Primena hladne vode kod hemoroida veoma olakšava stanje bolesnika.

▶ Efikasno je staviti led direktno na hemoroide. Za to je potrebna "ledena" sveca napravljena od papirnog fišeka u zamrzivaču. Kraj svece stavite u analni otvor i držite počinjući od pola minuta, i dodajući svaka 3-5 dana po 30 sekundi. "Ledenu" svecu treba do kraju lečenja dovesti do potpunog otapanja. Lečenje se radi svakodnevno u trajanju od 2-3 nedelje i kod zaoštavanja bolesti.

► Dobre rezultate daje parna sedeća kupka, poželjno uz dodatak stipse (200 gr stipse na 21 ključale vode), čaja od luka skuvanog u mleku (4 glavice luka u 0,5l mleka - skuvati na laganoj vatri, pa dodati 2 litre ključale vode). Za sprovođenje ovakve kupke najbolje je koristiti kofu od 10l napunjenu ključalom vodom do 3/4 zapremine. Bolesnik sedi na specijalno napravljenom drvenom poklopcu sa otvorom, koji se stavlja preko kofe (da bi se sprečile opekotine). Parne sedeće kupke se sprovode svakodnevno ili svakog drugog dana. Jedna procedura traje do nestanka pare.

**PAŽNJA!** Pri sniženom tonusu mišića u oblasti debelog creva, paru treba oprezno koristiti zato što suvišna toplota može da izazove komplikacije bolesti zbog opuštenog i oslabljenog mišićnog tkiva.

## **HERPES (GROZNICA NA USNAMA)**

Na groznicu nekoliko puta na dan stavljati tkaninu namočenu u ključaloj vodi.

## **HIPERTENZUA (Visok krvni pritisak)**

► Primenjuju se "HLADNA UMOTAVANJA NOGU". Takav oblog se može stavljati na ceo stomak, od bradavica grudi do kraja bedara, može da pokriva i stidnu kost. Ovi oblozi se stavljaju svakodnevno sve dok se pritisak ne normalizuje. Ukoliko osetite daje pritisak porastao, treba sipati u lavor ili kadu veoma hladnu vodu i aktivno cupkati u njoj 1 minutu (ne duže!). Noge ne treba brisati, već obuti papuče. Odmah

posle toga sprovedite sledeću lekovitu proceduru: stavite pod hladan mlaz ruke do lakta i otresite vodu zajedno sa "negativnom energijom" u kadu sa vodom; mokrom rukom dohvatite teme, potiljak, štitastu žlezdu - biće vam lakše. Dodatno možete kružiti mokrim rukama od stopala do bedara po jednoj nozi, zatim po drugoj.

► Poželjno je sprovesti kurs od 10-20 "PENASTIH" ili "SAPUNJAVO-PENASTIH KUPKI".

## **OČI, OČNE BOLESTI**

► Klasična metoda vodoterapije kod raznih bolesti je sledeća: Dva puta nedeljno nositi po 30 minuta košulju namočenu u slanoj vodi; dva puta nedeljno raditi "KRATKO UMOTAVANJE" tkaninom namočenom u čaj od sena, 1,5 sata svakog dana. Takvo lečenje traje dve nedelje. Treće nedelje svakog dana - polivati gornji deo tela i kolena, a posle ručka upražnjavati polukupku. Osim toga, svakog dana hodati 3 minuta po vodi. Ponoviti proceduru još dve nedelje.

► Kod upale očiju, u kućnim uslovima su veoma efikasne "PARNE KUPKE" od pare koprive ili hajdučke trave. U sterilnu kofu (unapred prokuvati u njoj malo vode sa zatvorenim poklopcem) naliti vodu do 3/4 zapremine. Kada provri, staviti veći snop pomenutog bilja ili mešavinu, pa skinuti sa vatre. Pokriti se ćebetom nad kofom, pa primenjivati "PARNU KUPKU ZA GLAVU". Držati oči nad parom do 15 minuta, ne duže. Para ne sme da bude vruća. P Kod jake upale očiju često se primenjuju "DVOSTRUKI OBLOZI" (27-31°C; 10-15 minuta) za oči, menjajući ih kod pojačanjabola. Lečenje se dopunjuje čestim ispiranjem grla (20-23° C) i ručnim kupkama (18-19° C; 5 minuta). Osim toga,

treba paziti na stolicu i toplotu nogu. U slučaju hladnih stopa la, i uopšte, za odvlačenje krvi, treba trljati noge hladnom vodom, praktikovati gimnastiku nogu, hodati po vodi (18-19° C; 2-3 minuta). Preko noći stavljati na noge (18-19° C) i oči obloge (25 ° C), od kojih se prvi menja dva puta, a drugi - kada se jako zagreje i pojača se bol. Kada se stanje poboljša, uzimati hladnu vodu za očne obloge (do 19° C), pažljivo pokrivati obloge flanelom i držati ih da bi se odstranile posledice upale. Procedure za skretanje pažnje treba primenjivati sve ređe. Kada dođe do ozdravljenja preći na jačajuće ispiranje očiju (19-23 ° C).

► Na upaljene oči stavljati "HLADNE OBLOGE", i menjati ih kada se zagreju. Ponavljati proceduru 30-40 minuta. Paziti da hladni oblog bude dobro pokriven suvim peškirom da bi se isključila mogućnost prodiranja hladnog vazduha spolja.

► Kod upale suznih kesica, da bi se sprečilo nastajanje upale, na oči se stavljaju "APLIKACIJE" od "OLOVNE VODE", sa povezom. Ukoliko je ipak došlo do upale, treba ih ispirati "BORNOM VODOM" i od nje praviti vlažne obloge. \*f]

► Ukoliko su oči jako upaljene, pocrvenele ili peckaju, ispod potiljka staviti veoma "VRUĆ VLAŽNI OBLOG".

## **GLAVOBOLJA, MIGRENA, NEMIRAN SAN**

► Popiti čašu vruće vode, a zatim staviti "HLADAN OBLOG" na zadnji deo vrata i potiljak, ili "KRUŽNI POVEZ SA SLANOM VODOM" na čelo i potiljak. Najbolje je stavljati povez kada ste mirni, preko noći.

► Potrudite se da češće hodate bosim po zemlji, mokroj ili rosnoj travi.

▶ Nepotpuno hladno "VLAŽNO UMOTAVANJE" 2 puta nedeljno tokom tri nedelje.

▶ Kod upornog bola u celoj glavi: natopiti čarape, iscediti ih i navući na noge. Odozgo navući još par suvih čarapa i tako spavati, ne skidajući.

▶ Dobro dejstvo kod glavobolje i umora ima ledena kupka za noge, pripremljena od koncentrisanog čaja belog luka.

Cenove belog luka narendajte sa malo vode, ohladite i sipajte u lavor sa ledenom vodom. Držite noge u ledenoj vodi koliko god možete, a zatim, ne brišući ih, navucite čarape i hodajte po sobi.

▶ Ukoliko vas je glava zbolela na poslu, možete primeniti jednostavan recept: nađite mirno i skrovito mesto, poprskajte se dobro po temenu i iza ušiju hladnom vodom. Sedite malo mirno i ni sa kim ne razgovarajte.

▶ Pomešajte u istim proporcijama vodu i jabukovo sirce. Posudu sa smesom zagrevajte sve dok ne počne da se odvaja para. Stavite iznad posude levak od kartona i kroz uži kraj udišite jabučnu paru. Dužina jednog ciklusa "udah-izdah" je 4-5 sekundi, a čela procedura traje 5-6 minuta.

## **GUBITAK GLASA**

Kod gubitka glasa kao posledice paralize glasnih mišića, primenjuje se: ujutro -vlažno trljanje vrata, grudi i leđa (15-18° C) i masaža ždrele; uveče tri puta nedeljno - parni oblozi za grkljan (30-45 minuta), a kasnije "ZAGREVAJUĆI OBLOG ZA VRAT" preko noći (16-19° C). Jednom nedeljno - "PARNA KUPKA" (26-30° C) sa kompletnim tuširanjem (30-33 ° C). Ostalim danima - zagrevajući oblog za vrat preko noći (16-19° C).

## GRIP

U Kod gripa se ne srne pariti.

► Za preventivu bolesti u periodu epidemije svakog dana ujutro treba raditi "TRLJANJE" mokrim peškirom. Prvo se treba trljati mokrim peškirom do struka, zatim trljati slepo- očnénice kružnim pokretima sa dva prsta, 20 puta u jednu stranu, 20 puta u drugu stranu. Istim peškirom treba istrljati nozdrve - 20 puta na gore, 20 puta na dole, pokretima od nozdrva ka nosnoj kosti. Posle se istrljati iza ušiju, opet kružnim pokretima. Radeći svakodnevno tu proceduru, bićete zaštićeni od gripa.

► Narodna medicina savetuje da se kod gripa i prehlade udiše para vrućeg čaja od kamilice.

► Stavite "KRUŽNI" povez sa slanom vodom na čelo, potiljak, vrat i leđa. Zatim na leđa - 2 sloja vlažne tkanine, 2 suve. Povez povremeno menjati (4-5 puta na dan), sve dok bolovi ne prestanu.

## ZATVOR

Ujutro, dok još ležite u postelji, uradite sledeću masažu: umotajte desnu šaku mokrom hladnom krpom, dobro iscedenom, i pokrećite šaku, ne pritiskajući jako, po desnoj strani stomaka odozdo do vrha do rebara, 5-10 puta. Zatim to isto uradite levom rukom po levoj strani stomaka. Ponovite te manipulacije 3-4 puta. Takva vodena masaža se ponavlja svakodnevno do potpune normalizacije jutarnjeg pražnjenja-



## ZUBOBOLJA BOLESTI ZUBA

- ▶ Zubobolja će brzo proći ako 3 minuta energično cupkate:
  - u hladnoj vodi do članaka (može u kadi);
  - po tek napalom snegu (ne treba po starom);
  - po travi sa injem ili hladnoj rosi;
  - po mokroj travi.

Posle toga istrljati tabane suvim peškirom, obući vunene čarape, papuče, i još 10 minuta hodati po sobi, skakutati, sve dok se noge potpuno ne zagreju.

- ▶ Na desni obolelog zuba treba držati tampon namočen u "VODICI OD BELOG LUKA".
- ▶ Stavite kockicu leda između palca i kažiprsta i lagano pritisnite - bol će oslabiti.

## KAŠALJ

▶ Za inhalaciju, kod kašlja i kijavice pre svega odgovara parenje sa eterskim uljima eukaliptusa, nane, mentola, krompira i dr.

▶ U svakom stadijumu bolesti dobro je sprovoditi kompletna i lokalna hladna umotavanja.

▶ Staviti obloge od hladne (čak ledene) vode na grudi. Procedura se radi 2-3 puta, po 10-15 minuta. Poslednji oblog se ostavlja 30-40 minuta, zatim se skida, dobro utopli i leže u postelju.

Umotati grlo peškirom namočenom u hladnoj vodi, a preko peškira umotati vrat suvim toplim šalom ili maramom. Oni koji su prošli ovaj kurs lečenja kažu da kašalj brzo prolazi.

▶ Masaža "KRIOPAKETIMA" brzo otklanja bol u grudima i kašalj (po odgovarajućim zonama na stopalima i donjim naborima palčeva na rukama).

## **KOŽNE BOLESTI**

Protiv gljivica, lišajeva, čireva i dr. kožnih osipana nogama odlično narodno sredstvo je ako trčite bosu po jutarnjoj rosi, najmanje 20-30 minuta. Posle trčanja, noge se ne brišu, nego treba sačekati da se same osuše. Dodatno, preko noći se preporučuje namazati napadnuta mesta sa sveže pripremljenim sokom od krompira ili komadićem svežeg krompira. Lečenje traje mesec dana, a primetno poboljšanje nastupa već posle 10 dana.

## **NERVOZA**

- ▶ Svakodnevno se trljajte hladnom vodom, najbolje ujutro i uveče dva sata pre spavanja.
- ▶ Jednom nedeljno je korisno sprovesti sledeću proceduru: pre spavanja obući natopljenu u slanoj vodi i dobro iscedenu pamučnu košulju ili majicu. Posle toga se dobro utopiiti, leći u postelju i ostati sve dok se košulja na telu sama ne osuši. Zatim se istrljajte peškirom, obucite drugu, suhu košulju i idite na počinak.

## **OPEKOTINE**

- ▶ Kod opekotina, na povredeno mesto treba staviti "POVEZ SA SLANOM VODOM", sve dok rane potpuno ne zarastu. Metod je bolan, ali veoma delotvoran.
- ▶ Kod lečenja termičkih opekotina najbolji je oblog od "SREBRNE VODE": gaza sa 0,5% vodenim rastvorom azotno-kiselog srebra.

► Da bi otklonili bol, povređene delove kože držati pod mlazom veomahladne vode 10-15 minuta. Na opekotine se može staviti hladan vlažni oblog od čiste tkanine, složene 8-10 puta. Oblog se menja svaka 3-5 minuta, sve dok se bol ne zaustavi, posle čega treba stavljati "POVEZ SA SLANOM VODOM".

P Brzo stavljen led ili sneg na termičku ili sunčanu opekotinu deluje protiv bola i brzo zarastanje rane. Istopljena voda od otopljenog snega ili leda brzo prodire pod kožu, otklanja bolnu razdraženost, sužava krvne sudove. Posle toga, povređeni deo tela treba namazati domaćim sapunom. Ukoliko je takvo obrađivanje ledom (snegom) urađeno na vreme, može se sprečiti stvaranje plikova.

► Homeopatski metod lečenja manjih opekotina: ukoliko ste se opekli na vatri, tj. na suvu toplotu, stavite opečeni deo tela pod mlaz tople (38° C) vode ili je spustite u lavor sa takvom vodom i držite 2-3 minuta. Posle nekoliko sekundi će se bol pojačati, zatim potpuno prestati, a malo kasnije će nestati i crvenilo na koži. Ukoliko je opekotina izazvana vrućom vodom ili parom, tada opečeni deo držite pored izvora suve toplote; radijatora, peći, šporeta.

Duboke i velike opekotine zahtevaju drugu taktiku. Sa postradalog pažljivo skinuti odeću (zalepljene delove obrezati), ranjeno tkivo ničim ne mazati, a čoveka umotati u mokr čaršaf. Dati 1-2 tablete analgina i pijacu vodu uz dodatak kuhinjske soli (1 kašičicana 1 l vode).

► Ukoliko se sveza opekotina više puta obradi "BAKARNOM VODOM" (kupkom, oblogom) duboke opekotine će dobro zarasti (ne ostaju čak ni ožiljci na koži).

► Opečeni ili ošureni delovi tela se dobro lece aplikacijama od tople vode koje se neprekidno stavljaju na opekotinu.

Ukoliko je moguće, opečen deo tela stavljati u posudu napunjenu toplom vodom i stalno držati u njoj koliko je moguće. Pri tom uvodu dodavati toplu vodu. Ova procedura ublažava upalu, smanjuje bol, omogućava izdvajanje izumrlih delova kože, podstiče brzo zarastanje.

► Kod UNUTRAŠNJIH OPEKOTINA odmah treba popiti 1-2 čašu tople vode.

## **PIJANSTVO (MAMURLUK)**

P Otrežnjenju pomaže čaša hladne vode sa 20 kapljica ekstrakta nane (popiti odjednom). Pijanstvo brzo prolazi, nestaje osećaj težine u glavi i glavobolja. P Posle velikog pijanstva, sledećeg jutra često boli glava, oseća se nelagodnost u želucu. U takvom slučaju treba piti čašu piva i dobro istrljati ledom lice, grudi i leđa. Poželjno je upražnjavati parno kupatilo ili druge parne procedure.

## **PROMRZLINE**

(pobledela ili pocrvenela koža, umerena otečenost povređenih delova, smanjena osetljivost na bol).

P Kod lokalnih promrzlina koristiti obloge od hladne vode. Za to je potrebno natopiti gazu u hladnu vodu, ocediti je i staviti na promrzli deo. Gazu prekriti nepromočivom hartijom (ili najlon kesom), zatim vatom, i zavezati. Oblog držati 10-12 sati.

► Kod blažih promrzlina ruku ili nogu, kada uđete u kuću treba ih oprati hladnom vodom ispod slavine, intenzivno ih

trljati, a tek posle nekog vremena postepeno oprati toplom, a zatim i vrućom vodom.

O Ukoliko promrzlina nije velika i samo što se dogodila, brzo istrljajte to mesto čistim snegom do pojave crvenila i osecaja toplote. Onda povređeni deo tela utoplite (suvim metodom). Kod jakih promrzlina (posebno delova tela sa nežnom kožom) rasprostranjeni običaj trljanja povređenog dela tela snegom donosi samo štetu jer se pri takvom trljanju koža još više hladi, pa se može samo izgrebati i inficirati. ► Jednostavno sredstvo protiv smrzavanja ruku ili nogu su koncentrisane slane kupke sobne temperature. Posle procedure ruke ili noge ne treba brisati.

► Da bi se izbeglo dejstvo hladnoće na organizam, preporučuje se piti 2-3 gutljaja hladne vode.

## **PODMLAĐIVANJE**

Tretman podmlađivanja organizma uključuje korišćenje "OTOPLJENE VODE". Piti sveže otopljenu vodu u malim gutljajevima tokom celog dana. Ukoliko nemate takve mogućnosti, bar ujutro i uveče. Treba piti po 8-10 čaša vode svakog dana tokom 15-20 dana, zatim prekinuti tokom mesec dana, i načiniti još jedan kurs. Takvi tretmani se mogu sprovoditi sve vreme, da bi se telo održalo u formi. Ono se podmlađuje, sve funkcije se uspostavljaju, ozdravljaju, razne naslage i obolele ćelije se izbacuju iz organizma. Čak je i spolja primetno kako se peglaju bore i podmlađuje koža.

## **BUBREZI, NJIHOVO JAČANJE ILEČENJE**

Džoan Keler u svojoj knjizi "Lečenje vodom" navodi ovakve načine jačanja i lečenja mokraćne bešike i bubrega: ► "TRLJANJE HLADNOM VODOM" gornjeg dela tela svakodnevno, nedelju dana. Posle energičnog trljanja ne brišite se, već se umotajte u tkaninu i 30 minuta ostanite u toploj postelji.

► "HLADAN OBLOG" od biljnog čaja staviti na stomak. Posle 45 minuta oblog zameniti, a posle sledećih 45 minuta skinuti i ne brišući se, dobro se utopli i ležati u postelji 30 minuta. Za obloge se koristi ohlađeni čaj raznog bilja -1,5 pune kašičice tjlja na čašu ključale vode, a sve treba da stoji 10 minuta.

► "NEPOTPUNOUMOTAVANJE" (mokra tkanina do pazuha) - praktikuje se jednom, ali u dve faze. Za potapanje tkanine se koristi hladan čaj od raznog bilja. Prvo umotavanje se radi sa toplim, neprocedenim biljnim čajem. Posle toga se treba dobro utopli i ležati u postelji 45 minuta. Zatim ponovo namočiti tkaninu, ali već u hladan čaj (dok stavljate tkaninu ispod sebe, gledajte da se ne otkrivete; natopite tkaninu slobodnom rukom, zatim, okrenuvši se na stomak, obema rukama je malo iscedite, uz lagani pritisak kolenom; kada budete raširili tkaninu, pazite da leđa budu pokrivena ćebetom). Posle 45 minuta sklonite najlon, tkaninu i ćebe. Obucite pidžamu, dobro se pokrijte, ležite 45 minuta.

Sledeća procedura dobro čisti bubrege i jetru, blagotvorno utiče na creva, želudac i srce.

Ukoliko su vam već bolesni bubrezi, preporučuje se da primenjujete jednu od sledećih procedura:

1. Kompletno umotavanje - prve nedelje - svakodnevno, druge nedelje - svakog drugog dana.

2. Nepotpuno umotavanje - prve nedelje - svakog drugog dana, a druge i treće nedelje - 2 puta nedeljno.

## PREHLADA

► Zapamtite da se na temperaturi višoj od 39° C većina virusa ne razmnožava. Zato spuštanje temperature kod prehlade veštačkim sredstvima nije poželjno - tako će se bolest povući unutra, ona će se prikriti i kroz neko vreme opet pojaviti. Ali, kod veoma visokih temperatura (više od 40° C), preporučuje se da se stavljaju vodeni oblozi na listove nogu ili "NOŽNI OBLOZI". Namočite u hladnu vodu pamučne čarape, iscedite ih, obujte, preko njih navucite suve vunene čarape i ležite u postelju dobro se utoplivši. Posle sat vremena, proceduru ponovite. ► a bi procedura bila efikasnija, u vodu za oblog dodati malo sirćeta. Ukoliko su noge hladne, tada pre nego što obujete čarape, zagrejte ih pomoću termofora ili energično istrljajte rukama. Obično posle četiri procedure (smene čarapa) temperatura se snižava, a ukoliko se obuju čarape natopljene vodom i sirćetom preko noći, tada je ujutro sve kao rukom odneto. P ► a bi brzo pobedili prehladu, postupajte na sledeći način: Brzo (u trajanju jednog minuta) trljati telo sunđerom sa ledenom vodom na sledeći način: grudi, stomak, leđa, cele noge, cele ruke. Ne brišite se, zamotajte se u čaršaf i ležite u postelju utoplivši se. Posle sat vremena ponovite ovu proceduru 7 puta tokom dana. Sledećeg dana - trljanje ujutro i uveče. Prvog dana posle nekoliko takvih trljanja počinje jako znojenje. Kijavica prolazi za jedan dan.

► Kod jake prehlade i upale pluća preporučuje se da se svaki dan do ozdravljenja praktikuje veoma vruća parna kupka. Ukoliko nemate mogućnosti daposetite parno kupatilo, kupajte se kući u vrlo toploj vodi (39-42° C; 5-10 minuta). Upo-redo sa parenjem, preporučuje se da se piju biljni čajevi, u čiji sastav ide lišće maline, ribizle, lipe.

## **SRČANE BOLESTI**

► Dva puta nedeljno praviti "KRATKAUMOTAVANJA", jedno "DONJE UMOTAVANJE", jedan "ŠPANSKI PLAŠT" i jednu "NOŽNU PARNU KUPKU".

► Kod hronične ishemijske bolesti srca poželjno je jednom godišnje sprovoditi kurs od 10-12 "PENASTIH KUPKI" ili kurs od 12-20 "BISERNIH KUPKI".

► Slabom srcu dobro čini "SAPUNJAVA MASAŽA".

## **UMOR NOGU**

► Kod umornih nogu od dugog, jednoličnog napora (hodanje, trčanje i dr.) naobolelamesta stavljajte obloge od lanene tkanine namočene u "VODICI OD BELOG LUKA".

► Nogama koje su se premorile tokom dana će se vratiti lakoća ukoliko ih istrljate komadićem leda dobijenog zamrzavanjem čaja od lista nane (1 kašičicu listova držati u čaši ključale vode dok se ne ohladi, procediti i zamrznuti). Umesto zamrznutog čaja, može se koristiti i vodeni rastvor sa razrađenim ekstraktom nane.



## **POTRES MOZGA**

Do ukazanja medicinske pomoći položiti nastradalog i staviti mu na potilj ak led ili peškirić namočen u hladnoj vodi.

## **UJED ZMIJE**

- ▶ Do dolaska lekara, na mesto ujeda se preporučuje staviti hladan oblog, davati što veću količinu tečnosti da bi se smanjila koncentracija otrova u organizmu i omogućilo njegovo izbacivanje iz mokraće.
- ▶ Za smanjenje bola od ujeda zmije ili bilo kakvih insekata, ujedeno mesto treba držati nad parom.

## **UJED OTROVNIH INSEKATA**

- ▶ Do lekarske pomoći treba na ranu staviti povez namočen u jakom rastvoru kalijeve soli manganove kiseline (hipermangan), a takođe popiti pola čaše tog slabog rastvora. Odmarati se, utopli i obilno piti. Na mesto ujeda može se staviti i aplikacija od "OLOVNE VODE" ili led.

## **UDARCI MODRICE**

- ▶ Udareno mesto odmah trljati ledom pola sata, ne zadržavajući se. Mogu se koristiti i oblozi od hladne vode.
- ▶ Kod udaraca se preporučuje preko noći stavljanje na obolelo mesto "POVEZ SA SLANOM VODOM" do potpunog iščeznuća bolesti.