

Genadij Petrovič Malahov

**PRIRODNE METODE
ZA ZDRAVLJE I DUG ŽIVOT**

Jačanje organizma u starijoj dobi

Biblioteka DOBAR ŽIVOT
www.dobarzivot.net

Naziv djela: **Prirodne metode za zdravlje i dug život - Jačanje organizma u starijoj dobi**

Autor: **Genadij Petrovič Malahov**

Naziv originala:

Геннадий Петрович Малахов: Укрепление здоровья в пожилом возрасте ©
Genadij Petrovič Malahov

Copyright © za hrvatsko izdanje: Geromar d.o.o. 2016. Sva prava pridržana.
Niti jedan dio ove knjige ne može biti objavljen ili pretisnut bez prethodne
suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

Prijevod s ruskog i prilagodba za hrvatsko izdanje:
Mladen Gerovac

Nakladnik:

Geromar d.o.o.

Zdenci 3/1, 10437 Bestovje

Kontakt: + 385 1 33 84 766, geromar.office@gmail.com

Za nakladnika:

Snježana Ivić Gerovac

Dizajn naslovnice:

Piartis

Grafičko uređivanje:

Goran Stančić

Ilustracije u knjizi:

Franka Maras (*osim u poglavlju »Čišćenje fizičkog tijela«*)

Fotografija na naslovnici:

Franz Wilhelm Franzelin, iStockphoto

Tisak:

Printera d.o.o., Sveta Nedelja

ISBN 978-953-57179-6-6

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 000942624.

Sveta Nedelja 2016.

Genadij Petrovič Malahov

**PRIRODNE METODE
ZA ZDRAVLJE I DUG ŽIVOT**

Jačanje organizma u starijoj dobi

Biblioteka Dobar život
Sveta Nedelja 2016.

Napomena čitateljima

Ova knjiga sadrži mišljenja i ideje te osobna iskustva autora. Namjera joj je pružiti korisnu i informativnu građu o temama o kojima u njoj govori. Prodaje se uz spoznaju da se autor i izdavač u ovoj knjizi ne upuštaju u davanje medicinskih, zdravstvenih ili bilo kojih drugih vrsta osobnih i stručnih usluga. Čitatelj bi se trebao posavjetovati sa svojim medicinskim i zdravstvenim savjetnikom ili drugim stručnim djelatnikom prije nego što prihvati bilo koji od prijedloga, savjeta i preporuka u ovoj knjizi ili prije nego što iz njih izvuče vlastite zaključke.

Autor i izdavač izričito se odriču svake odgovornosti za bilo kakvu obvezu, štetne posljedice ili rizik, osobni ili drukčiji, koji su nastupili kao izravna ili neizravna posljedica korištenja i primjene bilo koje informacije iz ove knjige.

SADRŽAJ

I. TIJEK STARENJA LJUDSKOG ORGANIZMA	11
Životni potencijal	11
Taloženje otpadnih tvari u tijelu	13
Sustavi upravljanja organima	14
Uzroci prijevremenog starenja	15
Tri tipa tjelesne konstitucije i brzina starenja	18
Svaki tip u muškom i ženskom obličju	18
II. PRIRODNI NAČINI OČUVANJA ZDRAVLJA	
I SPRJEČAVANJASTARENJA	21
Stogodišnjaci iz plemena Hunza	21
Tajna dugovječnosti Hunza	23
ČIŠĆENJE OD EMOCIONALNIH BLOKADA	25
Cirkulacijsko disanje	25
Punjenje energijom i opuštanje	26
Primjena principa ekstaze	29
Ljekoviti potencijal glazbe	31
Tijek seanse čišćenja	33
OBNOVA VEZA HOLOGRAMSKOG I FIZIČKOG TIJELA	35
12 osnovnih savjeta za uspjeh	36
Znakovi izliječenja	37
Prva faza: kombinacija disanja i stvaranja jasnih misaonih slika	38
Druga faza: stvaranje osjećaja topline, bockanja i hladnoće	41
Treća faza: mentalno premještanje osjećaja po tijelu	44
Četvrta faza: izazivanje osjećaja istodobno u cijelom tijelu	48
Peta faza obuke: pokretanje osjećaja po cijelom tijelu	49
Rokovi izliječenja pojedinih bolesti	51

LIJEČENJE I POMLAĐIVANJE SLIKOVNO-VOLJNIM PRIKAZIMA	53
Vježba za koncentraciju	54
Za zdrav način života	55
Protiv prejedanja	56
Za rad srca	58
Za krvotok, krvni tlak i mozak	59
Za zdravu jetru	62
Za zdravlje bubrega i mokraćnog mjehura	63
Za zdravlje organa za disanje	65
Za želudac	68
Za debelo crijevo	70
Protiv šećerne bolesti	72
Za mušku snagu	74
Za žensku ljepotu	75
Za dugovječnost i zdravlje	77
ČIŠĆENJE FIZIČKOG TIJELA	79
Čišćenje debelog crijeva	79
Postupak klistiranja	80
Mini klistiri	81
Postupak školjke – Shank Prakshalana	83
Prva vježba	84
Druga vježba	84
Treća vježba	85
Četvrta vježba	85
Hrana i piće nakon Shank Prakshalane	87
Čišćenje jetre	88
Čišćenje jetre pomoću ulja	88
Erupcija nečistoće	89
Nakon čišćenja	90
Čišćenje jetre sokovima	91
Plan petodnevne terapije	91
Oblozi i kupke	92
Čišćenje bubrega i mokraćnog mjehura	92
Preporuke Ibn Sine	93
Prehrana i bioritam tijela	93
Uvjet – čišćenje jetre	94

Sredstva za drobljenje i otapanje	95
Eterična ulja	95
Pigmenti i bojila	99
Organske kiseline i lužine	102
Gorke tvari	103
Sluzi, omotači, omekšivači, protuupalna sredstva i sredstva za širenje	104
Kako olakšati prolaz kamenaca	105
Pripravci za čišćenje bubrega	107
Čišćenje pomoću lubenica	108
 OSTALE VRSTE ČIŠĆENJA	 109
Čišćenje od soli	109
Kombinirano čišćenje stanica i tjelesnih tekućina uvarkom od mladih iglica smreke	111
Čišćenje sinusa od kserogela	112
 III. PRAVILA PREHRANE	 117
Odnos prehrane i zdravlja	117
Manje kalorija - duži životni vijek	117
Sastav hrane i zdravlje	118
Prehrana u starijoj dobi	120
I. Temelj – biljna hrana	120
II. Kuhanje na „biljnim jastucima“	121
III. Vrijeme obroka	121
IV. Redoslijed uzimanja hrane i pića	122
V. Ograničite konzumiranje masne hrane	122
VI. Prestanite jesti kad više niste gladni	122
Bioaktivni proizvodi i tvari	122
Svježe iscijeđeni sokovi	124
Protijeva voda i kompoti	129
Hrana kao lijek	130
 IV. FIZIČKA AKTIVNOST I SPRJEČAVANJE STARENJA	 131
Razbiti začarani krug	131
Učinci tjelesne aktivnosti	132
Tjelovježba u starijoj dobi	132
Šetnje po Suvorinu	134

Kineska gimnastika za jačanje mišića	135
Prva vježba	138
Druga vježba	139
Treća vježba	140
Četvrta vježba	141
Peta vježba	142
Šesta vježba	143
Sedma vježba	144
Osma vježba	145
Deveta vježba	146
Deseta vježba	147
Jedanaesta vježba	148
Dvanaesta vježba	149
Trinaesta vježba	150
Četrnaesta vježba	151
„Gubitak sala“: Kineske vježbe disanja za skidanje kilograma	153
Vježba „Val“	153
Vježba „Žaba“	154
Vježba „Lotos“	155
Prevenција lumbalne osteohondroze	157
Položaj na leđima	157
Položaj na trbuhu	157
Položaj na sve četiri	158
Stojeći položaj	158
V. PREVENCIJA STARENJA TRETMANIMA VODOM	159
Utjecaj saune na ljudski organizam	159
Energetski i stimulirajući učinak hladne vode	160
Pravila za saunu	161
Suha i mokra sauna	163
Postupci nakon saune	164
Ponovimo osnovna pravila primjene vodenih terapija	165
VI. GLADOVANJE KAO NAČIN LIJEČENJA	
I SPRJEČAVANJA STARENJA	167
Prvo gladovanje	167
Gladovanje tijekom 24 sata	169
Gladovanje tijekom 36 sati	170

Gladovanje tijekom 42 sati	170
Budite hrabri i dosljedni	170
Izlaz iz gladovanja	172
Trodnevno, sedmodnevno i desetodnevno gladovanje	173
Mirovanje i štednja energije	174
Izlaz iz 7-dnevnog i 10-dnevnog gladovanja	175
Nemojte se prejedati	177
VII. PREVENCIJA BOLESTI U STARIJOJ DOBI	179
Postupci protiv stresa	179
Prevenција i liječenje kardiovaskularnih bolesti	181
Prevenција malignih bolesti	185
Prevenција i liječenje proširenih vena	186
Dodatni savjeti	188
Prevenција i liječenje čestih bolesti u starosti	188
Povećani apetit i pretilost	188
Šećerna bolest	188
Prijevremena menopauza	189
Ciroza jetre	189
Koje sokove piti za koji zdravstveni problem	189
VIII. POSEBNE PREPORUKE ZA ŽENE	193
Meditativna automasaža	193
Preporuke za žensku ljepotu	196
Njega kose	199
IX. POSEBNE PREPORUKE ZA MUŠKARCE	203
Vježbe za povratak normalne potencije	203
Sredstva koja pojačavaju potenciju muškarca	204
ZAKLJUČAK	209
O AUTORU	211

I. TIJEK STARENJA LJUDSKOG ORGANIZMA

Procesi starenja ljudskog organizma mogu se podijeliti u dvije velike skupine. U prvoj su procesi koji nastaju u vidljivom, vanjskom očitovanju života čovjeka i njegovoj svijesti o njima, a u drugoj su oku skriveni, unutarnji biološki procesi koji nastaju u organizmu - u organima, u tkivima i stanicama.

Životni potencijal

Razmotrimo najprije što se događa u samom tjelesnom životu čovjeka. U prvih 20 godina dolazi do golemog povećanja tjelesne mase. Tako se u prvih devet mjeseci rasta u majčinoj utrobi tjelesna masa čovjeka uveća šest milijardi puta. Do dvadesete godine života tijelo naraste još 20 puta. Ukupna masa čovjeka od fetusa do dobi od 20 godina umnoži se 120 milijardi puta! Zatim, kroz idućih 20 – 40 godina slijedi stabilno razdoblje. Tjelesna masa i unutarnja struktura organizma održavaju se u relativno stabilnom stanju. Nakon toga počinje proces slabljenja organizma. Smanjuje se njegova masa i nastaju promjene u strukturama.

Na te procese djeluje životni potencijal odnosno snaga života, takozvana »životna opruga« (u hinduskoj terminologiji *kundalini*).

Na samom početku našeg života ta je opruga veoma snažna. Pod njenim utjecajem tijelo se brzo oblikuje i povećava masu. Zatim potencijal životne snage slabi, ali još je uvijek dovoljno snažan da naš organizam održava stabilnim. To traje od 20. do 40. godine života, tijekom razdoblja u kojem postajemo zrela osoba. Nakon toga, snaga »životne opruge« sve više slabi i nastupa starost.

Svaki čovjek ima svoj mehanizam »životne opruge« koji ovisi o *karmičkim* uzrocima.¹ Što je povoljnija karma, to je život zdraviji i duži.

Budući da je životni vijek individualan, govorit ćemo o čimbenicima koji utječu na brzinu gubitka životne snage. Pokazalo se, naime, da se životna snaga najviše troši pri nekontroliranom emocionalnom reagiranju. Naša misaona djelatnost pod utjecajem je upravo gubitka te dragocjene energije. Za vrijeme emocionalnih reakcija energija izbija iz nas poput vodoskoka. Eto razloga zašto se poslije takvih stanja osjećamo praznima. Emocionalno uravnotežen čovjek živi duže i izgleda bolje.

Kod muškarca je gubitak sjemena jednak gubitku životne snage. U tome nema ničeg neobičnog, jer sjeme se stvara iz te čudesne energije, i što se ono brže troši, to se brže troši i muški životni potencijal. Postoje posebne tantričke² i taoističke³ metode pomoću

¹ U indijskom poimanju svijeta *karma* je univerzalni zakon djela i posljedice tog djela. U užem smislu, karma je svako djelo koje pokreće slijed uzroka i posljedice. Bit zakona karme je da svako biće snosi posljedice vlastitih djela. (op. prev.)

² Tantra – indijski religijski svjetonazor koji među ostalim uključuje i duhovni pristup seksu (op. prev.)

³ Tao – od **Tao Te Ching** ili **Dao De Jing** (*dao* = put, *de* = vrlina) je kineski klasični tekst mudrosti, koji mnogi pripisuju **Lao Tseu**, kineskom filozofu iz 6. stoljeća prije Krista. No, smatra se da je pojam Tao još stariji, tj. da je izvor stare narodne religije o Taou - putu neba. Pojam Tao u prijevodu uključuje: put, metodu, princip, prirodnu ili životnu snagu, zakone prirode i prirodne procese, ideju svijeta, uzrok svih pojava, ono što je pravo, ono što je dobro, etički princip svijeta. Tao se prevodi čak i izrazom – Bog. (op. prev.)

kojih se energija koja se inače troši na stvaranje sjemena koristi za jačanje i pomlađivanje organizma.

Stari mudraci istočnih filozofija i religija detaljno su se bavili djelovanjem životnog potencijala (»životne opruge«) i na osnovi svojih spoznaja su osmislili niz metoda za njegovo obnavljanje kako bi se produžilo aktivno životno razdoblje. Utvrdili su koji čimbenici utječu pozitivno, a koji negativno na životnu energiju. Prema tome su dali i preporuke za odgovarajući način života, razmišljanja i prehranu, za razne zdravstvene terapije i lijekove.

Taloženje otpadnih tvari u tijelu

S druge strane, suvremena znanost uvelike je pridonijela otkrivanju bioloških procesa u organizmu čovjeka. Znanstvenici su utvrdili da procesi starenja nastupaju odmah pošto ljudsko biće u svom rastu i razvoju dostigne spolnu zrelost. No, neke se neugodne promjene javljaju i ranije. Primjerice, već se u djetinjstvu smanjuje prsna žlijezda⁴ - odgovorna za imunološku zaštitu organizma; smanjuje se elastičnost očne leće - što uzrokuje takozvanu staračku dalekovidnost, a opadaju i neke druge funkcije organizma.

Biološko starenje organizma uključuje više procesa. Jedan od najznačajnijih je taloženje nečistoće, otpada odnosno svojevrzne *troske* u radu organizma, što ometa nužne regulacijske procese u odnosu na vanjsko očitovanje života. Naime, organizam se od razine

⁴ Prsna žlijezda ili timus ima važnu ulogu u sazrijevanju T limfocita i u razvoju imunološke tolerancije. T limfociti su obrambene stanice u organizmu koje mogu prepoznati i ukloniti razne strane čimbenike. Imunološke stanice prepoznaju stanice organizma kao »svoje« i ne reagiraju protiv njih, što se naziva imunološka tolerancija. Ako dođe do reakcije imunoloških stanica protiv vlastitog organizma pojavljuju se autoimune bolesti - artritis, multipla skleroza, Chronova bolest, psorijaza, reumatoidni artritis i dr. (op.prev.)

stanice vodi sljedećim sustavima upravljanja: holografskim, akupunkturnim, živčanim i endokrinim.

Sustavi upravljanja organima

Holografski sustav upravljanja⁵ određuje gdje se koji organ ili stanica nalazi, kakav ima oblik i kakvu funkciju.

Akupunkturni sustav upravljanja organizmom usklađuje unutarnju aktivnost organa s vanjskim okruženjem tijekom dana i kroz godišnja doba. Tako su glavni organi: srce i osrčje, pluća, želudac, jetra, gušterača, žučni mjehur, tanko crijevo, debelo crijevo, bubrezi i mokraćni mjehur aktivni dva sata tijekom dana. To omogućava organizmu da pravilno funkcionira prelazeći s jedne funkcije na drugu. Primjerice, probavni sustav radi na sljedeći način: od 7 do 9 sati ujutro aktivan je želudac, od 9 do 11 gušterača, tanko crijevo radi od 13 - 15 te iduće jutro od 5 do 7 sati, itd. – i nakon toga se iz organizma izbacuju ostaci hrane.

Živčani sustav upravljanja omogućava čovjeku da proizvoljno aktivira niz motornih funkcija i da im osigura potrebnu energiju, primjerice da iz mirnog hoda prijeđe u trčanje. U svaku stanicu i organ u tijelu šalju se regulirajući živčani impulsi koji im osiguravaju normalan rad.

Endokrini sustav upravljanja je utjecaj na stanice i organe posredstvom hormona, koji se krvlju raznose po cijelom organizmu. Taj utjecaj, za razliku od živčanog, traje duže. On produžava živčano upravljanje, ali samo kao materijalno djelovanje.

⁵ Holografija je stvaranje i reproduciranje holograma – trodimenzionalne slike nekog tijela, u ovom slučaju ljudskog organizma (nap. prev.)

Kad se organizam zagušuje nečistoćom - *troskom*, narušavaju se svi navedeni procesi upravljanja. Holografsko upravljanje pogoršava se stoga što strane čestice u tijelu raspršuju svjetlost pa volumenska slika objekta postaje nejasna i rasplinuta. Gube se oblici stanica i normalna unutarnja struktura. Taj se proces može usporiti s ogledalom. Kada se gledate u ogledalu jasno vidite svoju sliku. Ako se s vremenom na ogledalu nakupi prašina, slika će postati nejasna. Obrišete prašinu - slika je opet jasna.

Uzroci prijevremenog starenja

Budući da je hologram energetska tvorevina, izobličavaju ga jaki emocionalni stresovi. Ako su oni česti i dugotrajni, normalno upravljanje se deformira u toj mjeri da uzrokuje trajne kronične bolesti.

Akupunktorno upravljanje organizmom pogoršava se zbog toga što akupunkturni kanal djeluje kao supervodič kroz koji cirkuliraju slobodni elektroni pa, ako taj kanal nije čist, dolazi do rasapa energije ili do začepljenja.

Ako u svakodnevnom radu organizma zanemarimo dvosatne bi-ritmičke aktivnosti organa, dolazi do snažnog poremećaja cirkulacije energije u akupunkturnim kanalima. Primjerice, konzumiranje hrane noću odvlači energiju od bubrega, mokraćnog mjehura, osrčja i usmjerava ju u želudac. Sve to remeti sklad rada organa i dovodi do iscrpljivanja organizma, do njegove »zagađenosti«, do nagomilavanja *troske*, do starenja.

Budući da se živčano i endokrino upravljanje odvija kroz staničnu membranu, zbog nakupljanja troske i »prašine« dolazi do problema u prilagodbi holograma, stanične membrane gube svoj izvorni oblik pa živčani impulsi i djelovanje hormona izmiču kontroli.

Da bi održao nužno potreban nivo regulacije, organizam mora stvarati više transmitera - medijatora (za prijenos živčanih impulsa) i hormona. To dovodi do prijevremenog iscrpljivanja (starenja) endokrinog sustava i ranog klimakterija. Obilje hormona koji djeluju na ciljno tkivo provocira onkološka oboljenja. Primjerice, povišena proizvodnja ženskih spolnih hormona uzrokuje tumor dojke i maternice, a muških - tumor prostate.

Na taj način i energetska *troska*, koja se izražava u obliku nagomilanih emocija, dovodi i u vidljivom, vanjskom očitovanju života i u unutrašnjosti tijela do prijevremene starosti i pratećih bolesti.

Primjerice, gubitak elastičnosti tijela ukazuje na to da je vezivno tkivo (kolagen), koje čini »meki kostur« organizma, opterećeno *troskom*. Tako se narušava prehrana radnih stanica - mišićnog tkiva, bubrega, jetre, pluća, gušterače itd. što pak dovodi do gašenja funkcija ovog ili onog organa, a posljedica je prerano starenje organizma i razvoj bolesti koje prate starost.

Zatrovanost *troskom* dovodi do raspada unutrašnje strukture organizma. Specifičan »starački miris« posljedica je te pojave. S takvom promjenom unutrašnje strukture stvaraju se uvjeti za razna imunološka oboljenja, organizam slabi, pojavljuju se svi mogući paraziti u obliku polipa i bradavica koji se mogu lako pretvoriti u opasne tumore.

Gubitak elastičnosti tkiva krvnih žila dovodi do opasnosti da krvna žila pukne, što se često događa u starijoj dobi.

Zagušenje jetre *troskom* uzrokuje portalnu hipertenziju - ozbiljni poremećaj venskog krvotoka. Zastoj venozne krvi naglo pogoršava rad cijelog probavnog sustava, širi vene u nogama, stvara hemoroide. U jetri se zbiva većina metaboličke razmjene

tvari u organizmu pa zastoj u tom procesu uzrokuje poremećaje, a zatim i bolest.

Presudno je taloženje otpada – *troske* u debelom crijevu, jer u njemu otpadni nusprodukti ulaze u krv i tako truju cijeli organizam. Zato je čišćenje debelog crijeva i normalizacija njegova rada prvi zadatak u sprječavanju preranog starenja.

Opisat ćemo daljnje biološke procese starenja i njihove uzroke.

Molekule DNA, osnova genetskog aparata, neprekidno su izložene oštećenjima koja uzrokuju razni agensi - fizički (npr. prirodna toplina) ili kemijski (npr. slobodni radikali). Rezultat je narušavanje procesa dijeljenja stanica i veća vjerojatnost njihove mutacije.

U staničnim membranama odvijaju se značajni procesi. U njima se nalaze posebni receptori koji reagiraju na upravljačke signale što dolaze iz organizma. Tako u tim membranama postoje receptori (posebne bjelančevine) koji reagiraju na određene hormone koji prenose živčane impulse. Ako receptori membrane reagiraju slabo, organizam će slabo upravljati stanicama i time lošije funkcionirati.

I na kraju, u samim stanicama postepeno se gomila otpad – *troska*, što nastaje u razmjeni tvari tijekom normalne životne aktivnosti.

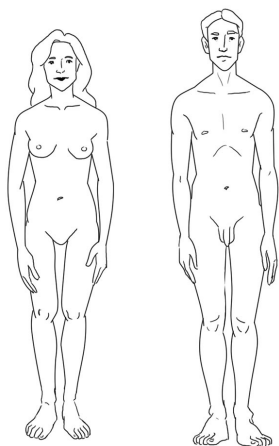
Rezimirajući opisane uzroke prijevremenog starenja, napominjemo da oni ovise o emocionalnoj aktivnosti čovjeka i zagušenosti njegova organizma – upravo tom *troskom*.

Tri tipa tjelesne konstitucije i brzina starenja

Valja poći od dva ključna čimbenika. Prvo, kod svih ljudi vremenski procesi starenja protječu različito - neki ljudi stare brže, a neki sporije. Drugi se faktor temelji na činjenici da se odnosi energija koje čine vanjsko očitovanje života kod raznih ljudi tijekom njihova života mijenjaju različito. Zbog toga neki ljudi u starijoj dobi žive bolje, žive kvalitetnijim životom. Oba faktora odnose se na konstituciju svakog pojedinca. Vješto korištenje svoje osobne konstitucije pomoći će vam da izbjegnute niz ozbiljnih zdravstvenih problema i da živite duže.

Razmotrimo detaljnije te osobnosti. U osnovi svakog organizma tri su životna principa: »Vjetar«, »Žuč« i »Sluz«. Obzirom na njihov energetske ekvivalent, životni princip »Vjetar« predstavlja rotacijsko-vibracijsku energiju; »Žuč« elektromagnetnu, svjetlosnu i toplinsku energiju, a »Sluz« gravitacijsku energiju i prostor.

Svaki tip u muškom i ženskom obličju



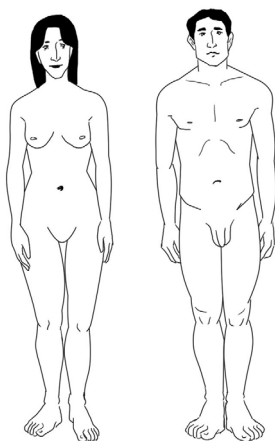
Tako se kod čovjeka konstitucije »Vjetar« u malom volumenu obavljaju brzi procesi cirkulacije. To znači da biološko vrijeme u njegovom organizmu teče brzo. Zbog male količine energije i prostora takav organizam slabo zadržava vodu i toplinu. Zato ti ljudi u starijoj dobi brzo dehidriraju, a enzimi im zbog nedostatne temperature gube aktivnost. Posljedica je da ljudi tipa »Vjetar« imaju najkraći

životni vijek i da su u starosti podložni taloženju soli, krhkosti žila i ukočenosti zglobova.



Ljudi s konstitucijom »**Sluz**« u boljoj su situaciji. Zbog obilja prostora i gravitacijske energije njihov organizam u starosti dobro drži vodu i u njemu se bolje odvijaju procesi cirkulacije.

Biološko vrijeme u velikom organizmu teče sporo, jer se odvija u velikom volumenu. Zato takvi ljudi žive znatno duže. Kod njih starosne bolesti imaju tumorsku prirodu, imaju problema i s probavom. Stoga su među starijim gojaznim ljudima česta onkološka oboljenja i dijabetes. Smanjen im je imunitet zbog nedostatka elektromagnetne energije potrebne za održavanje visoke aktivnosti enzima.



Osobe kod kojih prevladava princip »**Žuč**« konstitucijski su između »**Vjetra**« i »**Sluzi**«. Njihov se organizam dobro grije, a aktivnost enzima je visoka. Oni se u starosti osjećaju dosta dobro. Kod tih se ljudi glavni problemi javljaju u zrejoj dobi. Jaka toplinska produktivnost organizma uzrokuje čireve u probavnom traktu i bolesti krvi (zbog visokih temperatura u jetri dolazi do aktivnog raspada crvenih krvnih

zrnaca i stvaranja žuči), dovodi do kožnih bolesti, razdražljivosti i nerveze. Takvi ljudi imaju problem s vidom, gube kosu ili im kosa rano sijedi.

U najboljem su položaju u starijoj dobi ljudi mješovitog konstitucijskog tipa »Sluz – Žuč«.

Njihov organizam ne samo da dobro drži vodu i ima »rezervu« vremena, već se i enzimske reakcije i toplinske vrijednosti održavaju na visokoj razini.

Slijedom toga, program prevencije starenja prvenstveno treba uzeti u obzir individualne karakteristike. Također je potrebno imati na umu i razlike u spolu.

II. PRIRODNI NAČINI OČUVANJA ZDRAVLJA I SPRJEČAVANJA STARENJA

Iskustva ukazuju sljedeće: emocionalno-psihički stabilni ljudi su zdraviji. Na isti događaj različiti ljudi reagiraju drugačije. Suvremena civilizacija unijela je u društvenu svijest čovjeka mnoga ponašanja koja su postala glavnim uzrokom skraćivanja života i pojava raznih bolesti. Ljudi u primitivnim društvima bez zabrana, bez ograda i ograničenja često žive duže nego ljudi u suvremenim civilizacijskim uvjetima.

Potvrđuje to i životno iskustvo stogodišnjaka iz plemena Hunza. Taj malobrojni narod broji samo 15000 ljudi. Oni ne znaju za bolesti. Među znanstvenicima koji su otkrili to pleme bio je i mladi talentirani vojni liječnik McCarrison.⁶

Stogodišnjaci iz plemena Hunza

Obavljajući vojnu medicinsku službu u Indiji McCarrison je upoznao mnoga plemena koja žive na graničnom području Tibeta,

⁶ Dr. sc. Sir Robert McCarrison (1878 – 1960) iz Portadowna (Sjeverna Irska) britanski vojni liječnik i nutricionist. (op. prev.)

Kine, Afganistana i Pakistana. Tako je boravio i među pripadnicima naroda Hunza. Pažnju mu je privukla stasita tjelesna građa i velika radna učinkovitost tih ljudi. Uzalud je tražio od čega boluju, među Hunzama nije bilo oboljelih, osim nekoliko slučajeva prijeloma kostiju i upale očiju.

Hunze su primitivan i vrlo siromašan narod. Žive u planini gdje nema pravog plodnog tla. Nema ni šume. Jedina stabla su njihovi mali voćnjaci. Svaki slobodni komadić zemlje iskoristili su za uzgoj povrća i krumpira. Voda zlata vrijedi: malo kiše padne tek tijekom zimskih mjeseci. Zato su izradili sustav kanala kojima se voda dovodi izdaleka. Male krave, mršave koze i ovce pasu među kamenim gromadama na planinskim padinama. Daju malo mlijeka s vrlo malo masnoće. Meso tih životinja žilavo je i krto.

Hunze žive u malim kamenim kućama. Kuće imaju samo jedan otvor koji im služi i kao dimnjak i kao otvor za dovod svježeg zraka.

Budući da nema šume, nema ni drva za ogrjev. Vatra se održava s nešto grančica i suhog lišća, tek toliko da se skuha hrana. Kupaju se i peru odjeću u hladnoj vodi. Štoviše, nemaju ni sapuna.

Nedostaje biljne hrane. Tijekom zimskih mjeseci hrane se skromnim zalihama žitarica, grahom i suhim marelicama. U proljeće skupljaju travu, zatim povrće koji su uzgojili, a onda dolazi žetva žitarica. Osam do deset najtoplijih mjeseci Hunze žive izvan kuća, na otvorenom: rade, igraju se, žene se, rađaju djecu, umiru.

Cijele obitelji, uključujući i sinove sa suprugama, unucima i pranutucima žive zajedno. Strogo slijede tradicionalnu zabranu brakova unutar iste obitelji pa čak i sela, ali se žene samo unutar svog malog naroda.

Unatoč teškim životnim uvjetima Hunze imaju dobro zdravlje. Znanstvenici kod njih nisu utvrdili niti jednu od bolesti karakterističnih za stariju dob, bolesti koje suvremena medicina smatra u starosti »normalnima«. U izvrsnom su im stanju i zubi i oči, čak ne pate ni od staračke dalekovidnosti koja se među civiliziranim narodima pojavljuje već u 45. godini.

Izvrsno zdravlje Hunza McCarrison je objasnio s tri aspekta:

1. **Iznimna živčana otpornost.** Hunze imaju živce debele kao kopol, a istodobno nježne kao struna. Nikad se ne ljute, nisu nervozni ni nestrpljivi. Ne svađaju se, mirno podnose fizičku bol, razne probleme, buku.
2. **Veselost.** Stalno se smiju, uvijek su dobrog raspoloženja, pa čak i kada su gladni i kada trpe hladnoću.
3. **Velika radna sposobnost.** Sasvim su predani onome što rade - i kada obavljaju neki posao i kada plešu i kad se igraju. Hunza će proći jednu ili dvije stotine milja jednako lako, kao da je krenuo prošetati oko kuće. Penjat će se strmim planinama samo da nekom prenese poruku i vratit će se kući svjež i veseo.

Tajna dugovječnosti Hunza

Prvi aspekt ukazuje na to da u svijesti naroda Hunza ne postoje informacijsko-energetske zapreke kad reagiraju na podražaj bilo koje vrste, da ne postoji želja ili potreba da se trpi, da nema pretjerane tendencije sebičnosti.

Drugi aspekt govori o tome da ti ljudi ne dozvoljavaju da im loše raspoloženje uništava život.

Treći aspekt je posljedica prva dva. Kad u svojoj svijesti čovjek ne pati od informacijsko-energetskih opterećenja i neprestano se obnavlja vedrinom i uopće pozitivnom energijom, tijelo mu funkcionira besprijekorno. Ono postaje gotovo neumorno.

U nastavku ćemo izložiti načine, odnosno metode i tehnike kako očistiti i obnoviti strukturu svjesnih, vanjskih oblika očitovanja života. Te metode i tehnike mogu se podijeliti u tri velike skupine. U prvoj su skupini metode koje pomažu čišćenju vanjskih očitovanja života od emocionalnih blokada. U drugoj su skupini metode i tehnike koje pomažu uspostavljanje veze između holografskog i fizičkog tijela. Treću skupinu čine metode i tehnike koje će pomoći da se uspostavi pozitivan način razmišljanja koji održava zdravlje tijela.

ČIŠĆENJE OD EMOCIONALNIH BLOKADA

Sama tehnika zasniva se na principima koji se međusobno dopunjuju i pomažu, djelujući tako i na energiju i na fiziologiju organizma.

Cirkulacijsko disanje

Tehnika cirkulacijskog disanja koristi se da bi se omogućio pristup emotivnim blokadama (one su kao čvrsti oklop, stega pa ih slikovito nazivamo i *školjke*) i deformacijama u području vanjskih tjelesnih manifestacija, koje možemo najšire definirati kao prostorne strukture u kojima cirkulira čovjekova životna energija.

Cirkulacijsko se disanje odvija na sljedeći način:

- Udisaj i izdisaj međusobno su povezani, tako da u disanju nema stanke.
- Izdisaj je spontan, obavlja se bez napora i prirodno slijedi poslije udisaja.
- Udisaj i izdisaj moraju biti kroz nos. Izuzetno, dozvoljava se disanje kroz usta.

Kao rezultat ubrzanog cirkulacijskog udisanja i izdisanja (60-80 puta u minuti) dolazi do komprimiranja energije u vanjskim očitovanjima života i do pojačane cirkulacije. Čovjek koji diše na takav način osjeća bujicu energije te bol, nadimanje ili stezanje na mjestima gdje je energija blokirana zbog emocionalnih blokada (*školjki*) ili deformacija. Zrak stiže u pluća u ograničenoj količini jer cirkulira ili varira u predjelu nosne šupljine. To je važna značajka takvog disanja. Ne uvlačite zrak u pluća, već ga naglim udisajem i pasivnim izdisajem rastjerujte u nosnoj šupljini.