

EFEKTĪVA VISU ORGANISMA SISTĒMU ATTĪRĪŠANA



ar dabas produktiem



Sastādījusi Ruta Darbiņa
Vāka dizainu veidojusi Lilija Rimicāne

ISBN 978-9934-534-41-6

© «Izdevniecība Avots», 2016
© R. Darbiņa, teksts, 2016
© L. Rimicāne, vāka dizains, 2016

IEVADAM



Cilvēks ir dabas daļa, un visus dzīvei nepieciešamos spēkus viņš smeļas dabā. Evolucionāri un vēsturiski cilvēka dzīve ir cieši saistīta ar apkārtējo vidi. Tieši tāpēc daudzos visai kritiskos gadījumos cilvēks palīdzību meklē dabā.

Tur, kur organisma aizsargspēki paši ir spējīgi tikt galā ar tikko sākušos kaiti, labi palīgi var izrādīties dažādi augi, dzīvnieku valsts produkti un daudz kas cits. Pats galvenais senās tradicionālās medicīnas princips ir – tuvāk dabai. Laikā, kad cilvēks izmantoja tikai dabas veltes, viņam neradās alerģiskas problēmas, nebija arī nekādas kuņģa un zarnu trakta saslimšanas.

Izskaidrojums ir pavisam vienkāršs – agrāk cilvēki pārtikā neizmantoja kancerogēnas vielas saturošus produktus, kas piesārņo organismu, dzīvoja un kustējās daudz vairāk, nekā tas notiek tagad. Viņiem nebija iespēju pamēģināt visdažādākā veida emulgatorus, stabilizatorus, garšas pastiprinātājus, krāsvielas, konservantus, antibiotikas un visu citu, kas raksturīgs progresam un attīstītai sabiedrībai. Mēs diemžēl dzīvojam pavisam citos apstākļos, tāpēc nepārtraukti sastopamies ar problēmām, ko rada organisma piesārņojums. Tomēr ir pilnīgi iespējams, ka, ja talkā nāk daba un lietojam veselīgu pārtiku, organisms pats spēj tikt galā ar piesārņojumu.

Tieši šim nolūkam ir paredzēta limfātiskā sistēma, aknas, zarnu trakts un āda, kas atbrīvojas no visa, kas spēj organismam nodarīt ļaunu. Taču! Organisms var tikt galā tikai ar dabas atkritumiem.

Attīrīšanas sistēma bieži vien tiek noslogota, tāpēc cilvēka orgāni piesārņoti un pārstāj normāli darboties. Tas nenotiek pēkšņi, bet gan pamazām. Parādās biežas galvassāpes, mainās sejas krāsa no veselīgas uz pelēcīgu, rodas problēmas ar gremošanas traktu, nezina kurienes parādās alerģiskas reakcijas, kā arī vēl virkne citu nepatīkamu izjūtu.

Visa tā rezultātā pēc nepareizu, bet modernu, diētu ievērošanas, badošanās rodas liels nespēks, galvassāpes, smagums un nepatīkamas sajūtas kuņģī un aknās. Ja cilvēks ēd nepareizi, izvēlas neveselīgus pārtikas produktus, organismā sāk uzkrāties kaitīgas vielas. Vēders uzpūšas, rodas gremošanas traucējumi, cilvēks jūtas noguris un ir viegli aizkaitināms. Bet ārēji cilvēks šķiet pavisam vesels.

Vēlāk pamazām sāk parādīties sāpes locītavās, bieži sākas saaukstēšanās slimības, mainās sejas un ķermeņa āda. Tā vairs nav tik elastīga un gluda, parādās krunciņas, kļūst sausa. Tieši āda visātrāk reaģē, ja organismā sāk uzkrāties dažādas indes, un ir pati pirmā, kas no tā visa cenšas atbrīvoties. Taču arī tam ir savas robežas. Kad āda vairs nespēj intensīvi darboties, lai izvadītu no organisma kaitīgās vielas, parādās alerģija, ekzēmas, dermatīti, pūtītes. Āda zaudē mitrumu, savīst un strauji reaģē uz temperatūras svārstībām.

Organisma piesārņojuma dēļ rodas dažādas alerģiskas parādības – bieža acu asarošana, izdalījumi no deguna, rīkles dobumā bieži uzkrājas gļotas, rodas konjunktivīts. Nereti novērojamas arī pastāvīgas hroniskas saslimšanas. Cilvēks pamazām aptaukojas, parādās jaunas dzimumzīmes, polipi, labdabīgi audzēji.

Visbeidzot deformējas iekšējie orgāni, sākas nopietnas locītavu saslimšanas, arī parodontoze, stomatīts, locītavu iekaisumi. Turpinājumā iespējamas nervu sistēmas saslimšanas.

Sākas patoloģiskas izmaiņas visās organisma šūnās vai arī atsevišķos orgānos, orgānu audos, to gļotainajos apvalkos, kā rezultātā rodas ļaundabīgi audzēji. Nav izslēgtas smagas hroniskas saslimšanas, kas nereti beidzas visai bēdīgi.

Tādējādi, ja parādās minētie simptomi, ko radījis organisma piesārņojums, pirms uzsākt konkrētās slimības ārstēšanu, nepieciešams vispirms attīrīt organismu. Patiesībā jebkuru hronisku saslimšanu

jāuzsāk ārstēt tieši ar organisma attīrīšanu, jo, iekams no orgāniem un to audiem nav izvadītas kaitīgās vielas, jebkāda ārstēšana nedod pozitīvus rezultātus, un vienīgais, ko var panākt, lietojot medikamentus, ir īslaicīga uzlabošanās.

Tikai atbrīvojoties no „bioloģiskajiem atkritumiem”, organisms ir spējīgs ieguldīt savus resursus, lai atjaunotos, bet nevis lai cīnītos ar indēm.

Atmosfēra ir piesārņota, ne vienmēr ēdam ekoloģiski tīrus produktus. Kaitīgās vielas mūsu organismā nonāk caur plaušām un kuņģa-zarnu traktu, caur elpošanas orgāniem un ādu. Cilvēka organisms visiem spēkiem cīnās pret apkārtējās vides toksisko agresiju. Daļu kaitīgo vielu un svešķermeņu organisms izvada pašattīrīšanās ceļā, pateicoties spēcīgajam bioloģiskajam vairogam, ko tam dāvājusi pati daba. Un tomēr toksīnu uzbrukums tehniskā progresa attīstības dēļ ir tik spēcīgs, ka cilvēka bioloģiskās aizsardzības sistēmas dažkārt šai cīņā zaudē un daļa kaitīgo vielu nepārtraukti uzkrājas organismā, tā audos un limfā. Lai arī cik sekmīgi darbotos organisma pašattīrīšanās sistēma, kaitīgo vielu uzbrukums ir tik spēcīgs, ka tās vienalga nepārtraukti uzkrāsies organismā. Visbeidzot var pienākt brīdis, kad kaitīgo vielu daudzums sasniedz kritisko punktu un jau pavisam nopietni kaitē dzīvībai svarīgo orgānu darbībai.

Tad nu doma par visu organisma sistēmu attīrīšanu kļūst aktuāla. Taču, pirms uzsākt to darīt, svarīgi ievērot vairākus priekšnoteikumus.

Jāapzinās, ka organisma attīrīšana ir arī ļoti efektīva atveseļošanās. Kompleksa organisma attīrīšana ar tautas līdzekļiem nozīmē orgānu un sistēmu attīrīšanu no akmeņiem, kaitīgām vielām, sāļiem un citiem nosēdumiem, kas palēnina, bet bieži vien pat apstādina dzīvībai svarīgus procesus.

Kompleksā organisma attīrīšana ir efektīva, ja to veic pakāpeniski – soli pa solim. Katrs no šiem soļiem ir paredzēts, lai attīrītu kādu konkrētu orgānu vai organisma sistēmu, tāpēc svarīgi ir strikti ievērot norādīto secību, lai neradītu nelabvēlīgas sekas. Pirmām kārtām ir jāattīra resnā zarna, jo, ja tā netiek attīrīta, nesekmēsies cīņa ar akmeņiem aknās; neatīrot aknas, nav iespējams sekmīgi attīrīt arī pārējos orgānus.

Pēc tam kad attīrīta resnā zarna, jāsāk attīrīt aknas, locītavas, nieres, limfa, asinsvadi, kuņģis. Organisma attīrīšanu sekmīgi var izdarīt mājas apstākļos, izmantojot visdažādākos tautas līdzekļus, tādējādi neieguldot šajā darbā liekus materiālos resursus. Veicot pilnu organisma attīrīšanu no visa liekā un kaitīgā, kas tajā uzkrāties desmitiem gadu garumā, var panākt, ka katra jauna organisma šūna noteikti būs pavisam vesela.

Pēc kompleksās organisma attīrīšanas rodas lieliski apstākļi, lai organismu norūdītu – skrienot, staigājot, vingrojot, arī badojoties. Ne viens vien savā dzīvē ir izmēģinājis dažādas organisma attīrīšanas metodes, taču tās nav devušas vēlamo rezultātu, tāpēc pilnīgi noteikti priekšroka ir jādod pašām vienkāršākajām metodēm. Organisma attīrīšanas metodes, izmantojot tautas līdzekļus, ir vienkāršas, efektīvas un nekaitīgas.

kāpēc daļa bilirubīna paliek asinīs, bet daļa nosēžas uz žultsceļu sienīņām.

Žultsceļos un žultī kristalizējas zaļi bilirubīna akmentiņi, kuru lielums nereti sasniedz pat divus vai vairāk centimetrus. Bilirubīna piesārņotajos žultsceļos krājas holesterīns, veidojot brūngani dzeltenus vaskam līdzīgus korķus.

Tieši tādi traucējumi aknās notiek, ja organisms ir piesārņots. Un kā sekas tam – visdažādākās saslimšanas, jo nefiltrētais bilirubīns no asinīm pārceļo uz visu ķermeni, kopā ar citiem nevajadzīgajiem produktiem slēdzot izeju no iekšējiem sekrēcijas dziedzeriem.

Aknas attīrīt drīkst tikai tad, kad ir attīrīts zarnu trakts (piesārņotā zarnu traktā toksīni, ko izvada aknas, ļoti ātri uzsūcas un notiek organisma saindēšanās). Attīrīšanas laikā ir vērts atteikties no piena produktiem un vislabāk ievērot dalītā uztura principus. Pēc tam kad aknas ir attīrītas, mēnesi nav ieteicams lietot alkoholiskus dzērienus. Jebkādas aknu attīrīšanas procedūras neiesaka, ja ir palielināts kuņģa skābes saturs. Tāpat to nevajadzētu darīt grūtniecēm un mātēm, kuras baro mazuli ar krūti.

Aknu attīrīšanai jāvelta īpaša uzmanība. Piedāvātās metodes palīdzēs attīrīt ne tikai aknas, bet arī žultspūsli un žultsceļus. Pirms sākt aknu attīrīšanu, vajadzētu konsultēties ar ārstu, lai noskaidrotu, vai žultspūslī nav izveidojušies akmentiņi. Ja tas tomēr ir noticis, aknu attīrīšana ir liegta.

Sagatavošanās aknu attīrīšanai

Aknu attīrīšanas procedūra ar tautas līdzekļiem ir ļoti vienkārša.

Trīs dienu aknu sagatavošana attīrīšanai ar ābolu sulu.

Pirmajās dienās no rīta ir nepieciešams tīrīt zarnu traktu ar klizmas palīdzību un visu dienu dzert tikai svaigi spiestu ābolu sulu. Tas pats jādara arī otrajā un trešajā dienā. Ieteicama arī silta vanna vai duša, vēlams trīs reizes dienā, vai arī izkarsēties saunā. Tūdaļ pēc sil-

tās vannas vai dušas, lai gūtu labāku efektu, vēlams ķermeni atdzesēt, aplaistoties ar vēsu ūdeni.

Sagatavoties aknu attīrīšanai iespējams arī, izmantojot bioloģiski aktīvas pārtikas piedevas, kuru sastāvā ir žultsdzenoši augu valsts komponenti. Šodien tādi tiek piedāvāti plašā izvēlē.

To pašu var paveikt, uzturā lietojot augu valsts produktus. Trīs dienas atbilstošas un veselīgas pārtikas un viena diena siltuma procedūras – un jau var ķerties pie aknu attīrīšanas. Ja vēl nekad aknas nav attīrītas, tad tās ir jāsagatavo piecu dienu laikā.

Attīrīšana ar veselīgu uzturu

Ļoti svarīgi, lai šī procedūra sekotu tūdaļ pēc zarnu trakta attīrīšanas. Šāda sagatavošanās aizņem piecas dienas. Piecu dienu laikā nāksies ēst tikai biezputras, dārzeņus un augļus. Gaļa, zivis, olas, sēnes, piena produkti, sāļījumi un kūpinājumi ir kategoriski liegti. Sestajā dienā, tūdaļ pēc pamošanās, jāiztaisa attīroša klizma. Divas stundas pēc pusdienām jāsāk izsildīt aknas. To var izdarīt, ņemot talkā sildītāju. Ja izmanto termoforu, tajā ielej siltu ūdeni un pieliek aknu apvidū. Termofors jātur līdz pat astoņiem vakarā. Tieši šīs dienas laiks ir pats piemērotākais, lai sāktu aknu attīrīšanas procedūras.

Attīrīšana ar augu eļļu un citrona sulu

Pirms izmantot šo netradicionālo aknu attīrīšanas metodi, nopietni ieteicams konsultēties ar ārstu, jo dažkārt tā cilvēkam nevis palīdz, bet gan kaitē.

Lai izmantotu šo metodi, nepieciešama viena glāze augu eļļas, tā var būt olīveļļa, kukurūzas, saulespuķu vai kādu citu augu eļļa, un viena glāze citrona sulas.

Gan eļļa, gan sula jāsasilda līdz 35 °C.

Pēc triju dienu sagatavošanās (augļu un dārzeņu diēta) no rīta izdara klizmu. Sagatavo termoforu, kurā ieliets ļoti karsts ūdens, un

aptin to ar divieli tā, lai neapdedzinātos. Paņem kādu interesantu grāmatu vai ieslēdz televizoru, vienvārdsakot – noskaņojas, ka visu vakaru nāksies pavadīt guļus.

Pusdienlaikā aknu apvidū pieliek termoforu, bet vakarā sāk attīrīšanu. Apguļas tā, lai sildītājs atrastos zem aknām, tas ir, pie labā sāna paribes. Noliek blakus glāzi citrona sulas un glāzi augu eļļas (vislabāk olīveļļu). Glāzē ielej trīs ēdamkarotes citrona sulas un uzmanīgi pielej klāt trīs ēdamkarotes eļļas. Nesamaisot izdzer šo kokteili. Ir vēl cita metode, kas piedāvā iesākumā izdzert eļļu, pēc tam sulu, nesamaisot to visu kopā.

Nemainot stāvokli un nenoņemot sildītāju, mierīgi paguļ. Pēc 15 minūtēm izdzer nākamo glāzi kokteiļa. Tad pēc 15 minūtēm – vēl vienu glāzi un tā tālāk, līdz sulas un eļļas vairs nav. Seko, lai zem paribes pieliktais sildītājs sildītu, bet, ja šķiet, ka temperatūra pazeminās, noņem divieli vai nomaina pret citu sildītāju.

Pēc pusotras stundas, kopš paveikta procedūra, notupjas, kreisajā nāsi ieliek vates tamponu un uzsāk elpot tikai caur labo nāsi. Ar mēles galiņu ieliek mutē šķipsniņu aso piparu. Jāatceras arī par apvidu, kur atrodas aknas. Tam jāuzliek Kuzņecova aplikators (apvieno akupunktūru un adatu terapiju) ar metāla adatām. Tas paātrina enerģijas un siltuma izstrādāšanu, kas tiks padota tieši aknu rajonam. Caur vienu nāsi jāelpo apmēram 15 minūtes vai pusstunda. Tad stunda pārtraukuma, un visu atkārtoti ar otru nāsi. Jāelpo mierīgi, nesteidzīgi. Ielpas un izelpas laikā jācenšas ievilkst un izpūst vēderu. Tādējādi tiks masētas aknas, kas savukārt paātrinās attīrīšanos. Pēc visiem elpošanas vingrinājumiem jāliekas gulēt. Rezultāts drīz vien būs pamanāms.

Visai aknu attīrīšanas procedūrai ir jānoris mierīgā atmosfērā. Jādomā tikai labas domas.

Pirmajā attīrīšanas reizē jāpalūdz, lai līdzās būtu kāds cilvēks, jo nereti attīrīšanās reakcija var būt tik spēcīga, ka būs nepieciešama palīdzība – sirds pilieni vai ožamais spirts.

Ir jāapzinās, ka ne citrona sula, ne augu eļļa, ne arī kokteilis neko jaunu nenodarīs. Taču, ja ir pārlicība, ka organisms nepanes sulu vai eļļu un pēkšņi paliks slikta dūša, jāpārtrauc kokteili dzert.

Protams, ka mazāks daudzums kokteiļa, attīrot aknas, dos arī mazāku efektu, tomēr labāk tās ir kaut nedaudz patīrīt, nekā nedarīt neko.

Nākamajā rītā (katram tas sākas citā laikā) aizejot uz tualeti, var pamanīt izmirkušus dažāda lieluma zaļus bilirubīna akmeņus vai holesterīna korķus.

Zarnu trakts jāiztīra ar parasto klizmu (ar Esmarka krūzes palīdzību) un jāietur vieglas brokastis – sula, viegla biezputra vai augļi. Pēc 12 stundām ieteicams vēlreiz iztīrīt zarnu traktu. Joprojām būs redzami sārņi. Vienu nedēļu jāturpina ēst tikai veģetāru ēdienu. Pēc iznākušo akmeņu daudzuma itin viegli var izprast savu aknu stāvokli un zināt, vai pēc kāda laika procedūra jāatkārto.

Ja pēc pirmās aknu attīrīšanas aknu apvidū sajūtams smagums, tas būs nopietns signāls, ka attīrīšana ir jāatkārto. Par to ziņos sārņi, kas būs izkustējušies. Parasti aknu attīrīšanu pirmajā gadā izdara reizi ceturksnī, pēc tam profilaktiski – reizi gadā. Tas, ka aknas attīrījušās, jūtams visai ātri – uzlabosies garastāvoklis, pazudīs nogurums, notiks strauja visu orgānu darbības stimulēšana.

Attīrīšana ar ābolu sulu

Sagatavošanās laikam ir jānoris veselu nedēļu, ēdot tikai veģetāru ēdienu un regulāri skalojot zarnu traktu. Pēc tam jau var uzsākt aknu attīrīšanu.

Pirmajā attīrīšanas dienā no rīta tukšā dūšā nāksies izdarīt klizmu, pēc tam visas dienas laikā būs jādzer tikko spiesta ābolu sula. Otrajā dienā tieši tas pats. Trešajā attīrīšanas dienā ir nelielas korekcijas, ābolu sulu drīkst dzert tikai līdz septiņiem vakarā. Pēc tam jāapguļas, aknu apvidū jāuzliek sildītājs un ik pēc 15 minūtēm jāiedzer trīs ēdamkarotes olīveļļas un trīs ēdamkarotes citrona sulas. Ērtības labad olīveļļu var samaisīt kopā vienā glāzē ar citrona sulu un dzert kā kokteili. Aknu attīrīšanai būs nepieciešami 200 ml olīveļļas un tikpat daudz citrona sulas.

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADAM	3
VISPĀRĒJIE IETEIKUMI.....	7
Pazīmes, kas liecina, ka organisms ir piesārņots.....	7
DALĪTĀ UZTURA PRINCIPS	12
ZARNU TRAKTA ATTĪRĪŠANA.....	14
Attīrīšana ar klizmu.....	15
Attīrīšana ar strutenēm	17
Attīrīšana ar drogām	17
Attīrīšana ar bietēm.....	18
Attīrīšana ar priežu pumpuriem	18
Attīrīšana ar ābolu sulu, kefīru un dārzeņu salātiem	19
Attīrīšana ar atšķaidītu citrona sulu	19
Attīrīšana ar žāvētiem augļiem.....	20
Attīrīšana ar apelsīniem	20
Attīrīšana ar citronu.....	20
AKNU ATTĪRĪŠANA.....	21
Sagatavošanās aknu attīrīšanai.....	23
Attīrīšana ar veselīgu uzturu	24
Attīrīšana ar augu eļļu un citrona sulu	24

Attīrīšana ar ābolu sulu	26
Attīrīšana ar zāļu novārījumu	27
Attīrīšana ar sorbītu.....	27
Attīrīšana ar ārstniecisko zālišu maisījumu.....	28
Attīrīšana ar sāli un ābolu sulu.....	28
Pārbaudīti tautas medicīnas līdzekļi aknu veselībai.....	29
LOCĪTAVU ATTĪRĪŠANA	36
Locītavu uzbūve	37
Kā sākas slimība.....	39
Locītavu saslimšanu veidi	40
Attīrīšana ar rīsiem	47
Attīrīšana ar rīsiem, āboliem, bietēm.....	49
Attīrīšana ar rīsu biežputru.....	49
Attīrīšana ar lauru lapu novārījumu	50
Attīrīšana ar seleriju sulu	51
Attīrīšana ar ūdeni, kurā vārīti kartupeļi.....	51
Attīrīšana ar mandarīniem.....	52
Tautas medicīnas līdzekļi locītavu attīrīšanai.....	52
NIERU ATTĪRĪŠANA	56
Attīrīšana ar linsēklām.....	59
Kā izvadīt smiltis.....	59
Attīrīšana ar mežrozīšu sakņu novārījumu.....	59
Attīrīšana ar melnajiem rutkiem.....	59
Attīrīšana ar arbūziem	60
Attīrīšana ar baltegles eļļu.....	60
Attīrīšana ar sulām	61
Tautas medicīnas līdzekļi	61

ASINSVADU ATTĪRĪŠANA	67
Sena ķīniešu asinsvadu attīrīšanas metode	68
Tibetiešu asinsvadu attīrīšanas metode	70
Attīrīšana ar dilļu sēklām	71
LIESAS ATTĪRĪŠANA.....	72
Attīrīšana ar kāpostiem	72
Attīrīšana ar prosas putraimiem	72
Attīrīšana ar apiņiem	73
Attīrīšana ar pētersīļu saknēm un pienu	73
LIMFAS ATTĪRĪŠANA	74
Attīrīšana ar citrusaugļiem	76
Attīrīšana ar citroniem.....	76
Attīrīšana ar citroniem, dzērvenēm, bietēm	77
Attīrīšana ar sulām	77
Tibetiešu limfas attīrīšanas metode	78
Viegls attīrīšanas paņēmiens	78
Attīrīšana ar kviešu putraimiem	79
ASINS ATTĪRĪŠANA	80
Asins sastāvs.....	80
Asins grupas	82
Asinsspiediens	84
Attīrīšana ar citroniem un ķiplokiem.....	86
Attīrīšana ar bietēm.....	86
Attīrīšana ar auzu novārījumu	86
Attīrīšana ar mežrozītēm	87
Attīrīšana ar tautas medicīnas metodēm	87

ELPCEĻU ATTĪRĪŠANA.....	89
Elpošanas veidi	90
Kā elpot dziļi.....	91
Kā pareizi elpot ar vēderu	93
VISPĀRĒJA ORGANISMA ATTĪRĪŠANA	95
Attīrīšana ar karstu ūdeni	96
Attīrīšana ar minerālūdeni.....	97
ATTĪRĪŠANA AR SULĀM.....	98
KOPSAVILKUMS	104

SIA «IZDEVNIECĪBA AVOTS»
grāmatu vairumtirdzniecība un mazumtirdzniecība:
Puškina ielā 1a, tālrunis: 67212612,
avots@apollo.lv.
Grāmatas var iegādāties arī www.avotsabc.lv