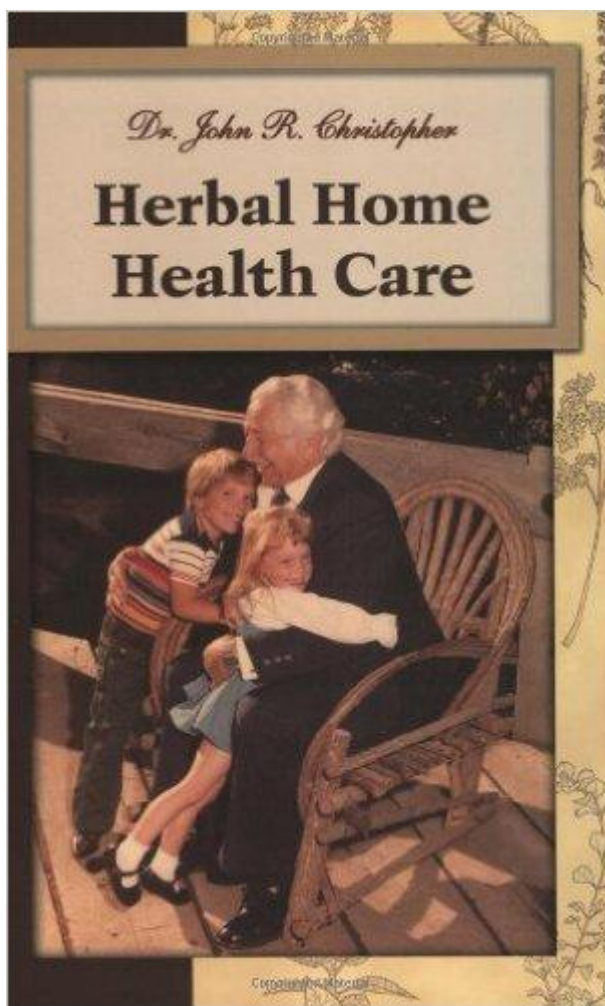


# GYDYMAS VAISTAŽOLĖMIS NAMUOSE

## Herbal Home Health Care

John R. Christopher



Ši knyga pristatoma visuomenei susipažinimo ir mokslo tikslais. Knygos vertimą  
inicijavę ir jį atlikę asmenys neprisiima atsakomybės už teisingą (neteisingą)  
knygoje pateiktos informacijos panaudojimą.

### *Vertėjos žodis*

Tai antroji lietuvių kalba pasirodanti garsaus amerikiečių gydytojo žolininko Džono Reimondo Kristoferio (*John Raymond Christopher*) (1909–1983) knyga. Čia pristatomas jo sūnaus Deivido papildytas ir atnaujintas knygos leidimas (ankstesnis pavadinimas – *Childhood Diseases* („Vaikiškos ligos“)). Kaip teigiama knygos anotacijoje, šis klasikinis darbas toliau išlieka tarp pačių mėgstamiausių visų laikų knygų apie žolininkystę. Knygos pabaigoje rasite vaistinių augalų sąrašą su augalų angliškais ir lotyniškais pavadinimais. Jei mišinyje (formulėje) nenurodytos vaistažolių proporcijos ar kurios augalo dalys naudojamos, tikslinkitės ir informacijos ieškokite Kristoferio darbuose internete ([The Complete Writings of Dr. John. R. Christopher](#)) ir jo knygoje „[Vaistiniai augalai kiekvienai moteriai](#)“, su kuria Lietuvos skaitytojai jau galėjo susipažinti anksčiau. Pastarojoje taip pat ieškokite instrukcijų, kaip gamintis įvairiausių vaistažolių aliejus, tepalus, tinktūras, mišinius, kapsules ir kt. Atminkite, kad bene visas išvardytas gydomasios priemonės galima pasigaminti patiems, jei tik turite vaistinės žaliavos, o šios galite prisirinkti pievose, užsiauginti darže ir sode ar įsigyti. Gydykitės ir sveikatą stiprinkite išmintingai!

\*\*\*

Kiek yra ligų, su kuriomis saugiai ir nebrangiai galite susitvarkyti namuose patys? Vedami dr. Kristoferio, pasikliausite savimi ir suprasite, kaip lengvai susidoroti ir su vaikų, ir su suaugusiųjų sveikatos rūpesčiais.

Šiame atnaujintame knygos „Gydymas vaistažolėmis namuose“ ([Herbal Home Health Care](#)) leidime pateikiama puikios informacijos apie pasirengimą nėštumui ir gimdymui. Kad būtų patogiau ieškoti, abėcėlės tvarka pristatomas virš 70 ligų sąrašas. Čia taip pat rasite pilnus dr. Kristoferio knygelių *Rejuvenation through Elimination* („Atjaunėjimas per šalinimą“), *The Cold Sheet Treatment* („Gydymas vyniojimu į šaltą paklodę“) ir *Curing the Incurables* („Neišgydomų ligų gydymas“) tekstus.

## **Turinys:**

**Pratarmė.....3**

**Įvadas.....5**

**Pirmas skyrius. Būsimųjų tėvų sveikata.....6**

**Antras skyrius. Vaikų ligų gydymas.....16**

**Trečias skyrius. Ligos (abėcėlės tvarka) .....20**

**Priedas A. Žarnyno valymas ir maitinimas.....75**

**Priedas B. Trijų dienų organizmo valymas ir begleivė mityba.....93**

**Priedas C. Karščiavimas ir gydymas vyniojimu į šaltą paklodę.....101**

**Priedas D. Neišgydomų ligų programa.....108**

**Priedas E. Odos bėrimai.....117**

**Priedas F. Kaip pasigaminti paprastus vaistinių augalų preparatus.....119**

**Priedas G. Vaistinių augalų formulės (mišiniai) .....120**

**Bibliografija.....157**

***Vaistinių augalų sąrašas.....159***

## Pratarmė

Mano gyvenimo ypatumai vaikystėje greičiausiai tapo pagrindine priežastimi, paskatinusia parašyti šią knygą apie vaikų ligas. Likimas man lėmė gimti ligotam, todėl, savo nelaimei, susipažinau su beveik visais vaikiškais susirgimais.

„Mano ligota jaunystė“ paakino mane trokšti matyti sveikesnius vaikus – ir savo paties, ir kitų žmonių. Per visą savo vaikystę ir, tiesą pasakius, iki 35 su viršum metų amžiaus nežinojau, kas yra gera, sveika diena. Per daugelį metų teko daug išbandyti ir daug suklysti, kad gyvenčiau ir judėčiau.

Metams tęsiantis, šis mano troškimas padėti sau ir kitiems stiprėjo. Būdamas trečioje dešimtyje, ėmiau eksperimentuoti su mityba, stiprinau savo kūną, parašiau knygėlę *Just What Is the Word of Wisdom?* („Koks gi tas „Išminties žodis““). Vėliau studijavau mokyklose, kuriose mokė apie vaistinius augalus ir mitybą. Pirmąją tokio tipo mokyklą tapo Dominijos žolininkystės mokykla (*Dominion Herbal College*) Vankuveryje Britų Kolumbijoje (Kanadoje). Čia įgijau žolininko magistro laipsnį (*Master Herbalist (M.H.) degree*). Kitas žingsnis buvo Gydomo be vaistų institute (*Institute of Drugless Therapy*) Ajovos valstijoje įgytas gydytojo natūropato laipsnis. Toliau studijavau pas dr. Edvardą Šuką (*Edward Shook*) Los Andželo žolininkystės institute (*Los Angeles Herbal Institute*) žolininko farmacininko laipsniui įgyti.

Kai pradėjau padėti žmonėms – jauniems ir seniems – atstatyti sveikatą, pamažele suvokiau, kaip gausiai sergama. Jau virš 35 metų su malonumu stebiu tūkstančius žmonių, išsigydančius paprastomis natūraliomis gydymo priemonėmis.

Šioje knygoje mes norime perduoti jums didumą natūralaus gydymo priemonių, kurias naudojame jau daugelį metų. Jos aprašytos paprastai, kad šis leidinys būtų vertingas ir nespécialistui.

Atsidėkodamas noriu paminėti keletą puikių žmonių, padėjusių man parašyti šią ir kitas knygas bei straipsnius.

Visiems gerai žinoma, kad knygų autorius, daug dirbantis ir nuolat užimtas, ne visada turi laiko, o kartais ir įgūdžių, vienas pats rašyti „taisyklinga kalba“ (tai yra, rašyti tiksliai, taisyti rašybą, gramatiką, išlaikyti minties nuoseklumą). Daugelis autorių samdo slaptus rašytojus (*angl.* – ghost writers) ir moka jiems už tokį redagavimą ir tiriamąjį darbą, kadangi patys (užimti gydytojai, bažnyčių vadovai, politiniai lyderiai ir kiti) stokoja laiko atlikti nuodugną, smulkmenišką darbą ir kartu suspėti patenkinti paklausą kitose savo veiklos srityse.

Kiekvienais metais aš vykstu ir skaitau paskaitas gerokai daugiau nei šimte didžiausių šalies miestų. Jei tas ilgas paskaitų valandas reiktų paversti knygomis, tada man prireiktų ištisos pagalbininkų komandos, kad taisytų mano anglų kalbos gramatiką, sakinių struktūrą ir t. t. Rašybos klaidas reikėjo tikrinti visose mano knygose, straipsnių žurnaluose, naujienlaiškiuose, interviu ir t. t. ir pan. Regis, turiu gebėjimą kalbėti, skaityti paskaitas (arba „gerą liežuvį“), tačiau kai į ranką paimu plunksną, rašau „prasta kalba“. Matyt, kaltas mano rašiklis!

Pirmasis asmuo, kuriam duodu skaityti savo darbą, yra mano brangi žmona Dela (*Della*). Ji man tikra palaima, kadangi pastebi akį rėžiančias klaidas. Ji duoda man nuostabių pasiūlymų ir taip padeda man rašyti. Turiu pasakyti, kad be jos pražūčiau.

(Vienas iš pirmųjų jos patarimų – „Nepradėk kiekvieno sakinio prielinksniu!“)  
(Lažinuosi, kad jau supratote: „Man labai pasisekė“).

Kai kada turiu daug baigtų rankraščių ir mums prireikia pagalbos. Daug metų mums puikiai talkina keli kvalifikuoti specialistai. Vienas žmogus, kurį noriu paminėti, tai Ketė Džiledi (*Kathy Gileadi*). Ji praleido daug laiko atlikdama tiriamąjį darbą mano knygoms ir straipsniams, visada puikiai laikėsi nurodymų. Pavyzdžiui, duodavau jai keletą senų retų knygų iš savo bibliotekos ir paprašydavau papildyti konkretų augalą ar temą bet kokia nauja medžiaga, kurios iki tol nebuvo naudojęs. Kartais ji sudarydavo abėcėlines rodykles arba taisydavo mano kai kada ne kokią sakinių struktūrą.

Dabartinis mano rašymas su šių žmonių pagalba visiškai skiriasi, kai palyginu jį su vienu nutikimu prieš daugelį metų. Pagal dabartinę profesiją buvau išdirbęs maždaug 30 metų, kai vienam už mano paskaitas negalėjusiam susimokėti koledžo studentui leidau padėti transkribuoti mano paskaitų garso įrašus, tyrinėti, siūlyti naują medžiagą, kurią galėčiau apsvastyti ir įtraukti į savo publikacijas. Mainais studentas nemokamai lankė mano paskaitas, įgijo kitų žinių apie vaistinius augalus. Vėliau šiam studentui už darbą buvo mokamas atlygis. Tačiau po kurio laiko studentas pareiškė autorystės teises į tas paskaitas.

„Neragavęs kartaus, nepažinsi saldaus“. Štai dėl ko labai džiaugiuosi žmonėmis, kurie dirba mano talkininkais šiuo metu.

Mūsų mašininkė Šaron An Berd (*Sharon Ann Bird*) yra tikras lobis, dirbanti viršvalandžius, kad suspėtų laiku surinkti skubius straipsnius ir medžiagą leidėjams. Ji visad greta, besišypsanti, pasiruošusi kibti į darbą.

Visada žavėjauosi talentingais, nuolat savo gebėjimus tobulinančiais žmonėmis. Kenas Aleinas (*Ken Alein*) – dailininkas, kuris mane visuomet nepaprastai stebino. Jo eskizai kreidelėmis, aliejiniais dažais tapyti paveikslai ir akvarelės darbai yra aukščiausios klasės, bet, išvydus jo skulptūras, tokias gyvas ir tikroviškas, man pasidarė smalsu, ar išdrįsčiau jo paprašyti iliustruoti šią knygą humoristiniais piešiniais. Jo nuomone, tokio pobūdžio menas turi savąją paskirtį – paverčia darbą įdomesniu skaityti ir studijuoti.

Esu nepaprastai dėkingas visiems, įvardytiems ir nepaminėtiems, kurie padėjo man rašyti. Ypač dėkingas savo vaikams – Džonui, Rut, Deividui, Džanetai ir Stivui, kurie tiek daug pagelbėjo ir tiek daug metų neapleido savo tėvo varguose ir džiaugsmuose (persekiojimų metu, per mano „pakilimus ir nuosmukius“ ir kt.). Ypatingai naudinga pagalba sūnaus Deivido, kuris daug su manimi keliauja, ir jo žmonos, kuri rūpinasi mano korespondencija.

Net jei kartkartėmis „pasaulis užgaulioja“, tai savo šeimos ir draugų dėka esu iš tiesų „palaimintas“ žmogus ir puoselėju begalinį dėkingumą už tokius palaiminimus.

Dr. Džonas R. Kristoferis (*John R. Christopher*)

## Ivadas

Tema, apie kurią ketiname kalbėti, yra vaikų ligos. Ir kada gi, paklausite, turėtume sunerimti ir ieškoti vaike tos silpnosios vietos, kuri daro jį imlų ligoms? Laikas, kada mes pradėdame ruošti vaikelio atsparumui ligoms, yra likus dar daug mėnesių iki pastojimo. Bet jeigu, deja, jau per vėlu, jei vaikelis jau čia ir serga, tada turėsime dirbuotis su esama priežastimi, tačiau šių pastangų galima būtų buvę išvengti, jei darbą būtume pradėję prieš keletą kartų. Mums sakoma, kad „tėvų nuodėmės bus perduodamos jų vaikams iki trijų ar keturių kartų“. Tai sąmoningos nuodėmės arba nuodėmės iš nežinojimo. Daugelio mūsų atveju, dėkui Dievui, tai nuodėmė iš nežinojimo, kadangi geresnio pasirinkimo mes nežinojome.

Keletą kartų vykęs „mūsų skonio receptorių maloninimas“ atitolino mus nuo sveiko maisto<sup>1</sup> (*angl.* – wholesome food) produktų, ir mes perėjome prie apdorotų prekių (nesinori jų vadinti maistu) ne tik kad palepintume savo skonio receptorių, bet ir kad išvengtume daug laiko užimančios maisto ruošybos.

Perdirbdami maistą nuošalyje palikome daugelį mūsų mineralinių medžiagų, vitaminų, natūralių skaidulų ir kitų medžiagų – likome su šlamštinėmis medžiagomis, kurios netinkamos nei žmogui, nei žvėriui. Tokia gyvensena susilpnino pirmųjų kartų ištvermingumą bei kūno sudėjimą, jos atitrūko nuo gero Dievo duoto visaverčio maisto. Tačiau liūdniausia tai, kad su kiekviena nauja karta mes vis beriame druskos į žaizdą silpnindami mūsų vaikus ir toliau atkakliai palaikome tą pačią absurdišką sistemą. Reikalai karta iš kartos tampa netgi dar prastesni, mat pridėdame vis daugiau ir daugiau neorganinių medžiagų ir, tiek daug atvejų, nuodingų, vėžį sukeliančių konservantų. Visa tai tapo kone nauju iššūkiu. „Išsaugokime maisto produktus, ne žmones!“

Vaikystės ligos ir baimė susirgti aplenktų tą, kuris jau nuo pat pradžių turėtų stiprų ir sveiką organizmą. Ligos sukeliantys mikrobai yra maitėdos ir išgyventi gali tik gleivingoje, toksiškoje aplinkoje su silpnomis, „beišsenkančiomis“ ląstelėmis. Mikrobai niekada neegzistuoja sveikoje ir švarioje ląstelės struktūroje.

Laikotarpis iki vedybų yra būtent tas laikas, kada reikia ruošti dirvą, kad susilauktume sveikų palikuonių. Ruošti būsimuosius tėvus gyventi dėl stiprios sveikatos, idant gebėtų sveikai daugintis.

Jei visi būsimi tėvai vadovautųsi begleive mityba, tada horizonte imtų brėkšti naujos sveikos kartos pradžia ir tūkstantmečio taikos aušra prašvistų naujai, sveikai, nesergančių žmonių rasei.

---

<sup>1</sup> *Wholesome food* – knygoje šis terminas vartojamas pasakyti, kad maistas yra ne tik sveikas, visavertis, bet ir, svarbiausia, visadalis (*cielas*, su visomis savo dalimis nepašalintomis), pagamintas iš neskaldytų ar kitaip smulkintų maisto produktų, kitaip tariant, natūralios savo būsenos. Dažniausiai čia galvoje turimi grūdai. Knygoje frazė *wholesome food* išverstas vartojant žodžius „sveikas“, „visavertis“, „visadalis“, *cielas* kaip sinonimus. (*Čia ir toliau – vertėjos pastabos*)

## Pirmas skyrius. Būsimųjų tėvų sveikata

Jei asmuo gyveno laikydamasis begleivės mitybos ir dabar laukiasi sveiko vaikelio, žinokite, kad „tikėjimas be triūso“ nėra tinkamas kelias eiti toliau. Siekiant pratęsti gerą teisingos mitybos poveikį ir ruošti būsimai motinystei, reikia įtraukti papildomas priemones, išvalysiančias besilaukiančios moters organizmą, kad ši savo vaikelui perduotų puikią sveikatą.

Nėščioji turi atsisakyti gleivių formavimąsi skatinančių toksiškų „maisto produktų“ ir, be kita to, turėtų vartoti „specialius“ maisto produktus bei taikyti holistines procedūras, kad pagelbėtų į pasaulį ateinančiam naujagimiui, palengvintų savo nėštumą ir gimdymą.

Vienas iš augalinių produktų – paprastųjų aviečių lapų arbata. Ji gaminama 1 kupiną arbatinį šaukštelį (toliau – a. š.) aviečių lapų užpilant 1 puodeliu karšto garais distiliuoto vandens arba apie 30 g (1 uncija<sup>2</sup>) aviečių lapų (arba maždaug 2 kupinus valgomuosius šaukštus (toliau – v. š.)) užpilant apie 0,5 litro (1 pinta<sup>3</sup>) karšto distiliuoto vandens. Arbatos niekada nevirkite, tik verdančiu vandeniu užpilkite žoleles ir palikite šiltoje vietoje pritraukti 15-20 min., nukoškite ir gerkite. Geriausia šios arbatos išgerti po 3 (ar daugiau) puodelius per dieną viso nėštumo metu. Ši arbata malonaus skonio, ji taip pat veikia kaip priemonė nuo pykinimo.

Kad pasisemtume daugiau žinių apie nuostabią paprastųjų aviečių lapų arbatą, pasitarkime puikų šaltinį ir pažiūrėkime, kuo ji vertinga. Cituojame iš *Taber's Cyclopedic Medical Dictionary* (Clarence Wilbur Taber, F. A. Davis Co., Philadelphia):

Avietė paprastoji (raudonoji):

turi 3 kartus daugiau celiuliozės ir mažiau pelenų (mineralinių medžiagų) nei žemuogė.

Maistinė vertė (vidutinė porcija):

75 g: baltymai – 0,8, riebalai – 0,4, angliavandeniai – 7,3

Vitaminai:

A+ +, B+, C+ + +.

Mineralinė sudėtis:

Ca (kalcis) – 0,049, Mg (magnis) – 0,024, K (kalis) – 0,173, Na (natris) – nėra, P (fosforas) – 0,052, Cl (chloras) – nėra, S (siera) – 0,017, Fe (geležis) – 0,0006.

Cituojame iš mūsų vadovėlio, *The School of Natural Healing* (Dr. John R. Christopher, Christopher Publications, P.O. Box 412, Springville, Utah 84663):

Morfologiniai požymiai:

---

<sup>2</sup> 1 uncija lygu 28,3495 g.

<sup>3</sup> Pinta (JAV) = 0,47 litro skysčių.



Stiebai statūs, laisvai besišakojantys, 1-2 m ilgio, aptraukti apnašomis, dygliuoti (padengti mažais, tiesiais, plonais dygliais).

Lapai: plunksniški, su lapkočiu ir dviem poromis ovalių lapelių bei vienu didesniu viršūniniu lapeliu, apvaliu pamatu, dvigubai dantytu kraštu, smailėjančiomis viršūnėmis, viršutinė lapų pusė blyškiai žalia, apatinė – pilkšvai balta, apaugusi tvirtai prigludusiais susipynusiais plaukeliais, lapų ilgis – 6-9 cm, plotis – 5-7,5 cm.

Žiedai: nedideli, balti, nusvirę (kabantys), sukrauti į kekes po penkis, su taurelės formos vainikėliais.

Vaisiai: raudonos uogos, sutelktos rutuliškose kekėse, sudarytos iš 20-30 mažų, apvalių, sultingų apyvaisių, gausiai apaugusios pūkeliais, mėsingos, su mažyčiais kietais endokarpais (kauliukais), sultys raudonos (kvapios, malonaus skonio, rūgštos).

Skonis: sutraukiantis.

Kvapas: nėra.

Vaistinė žaliava: lapai, taip pat šaknų žievė, vaisiai.

**Gydomosios savybės:** kraujavimą sulaikančioji (sutraukiančioji) (*angl.* – astringent), tonizuojančioji, stimuliuojančioji, medžiagų apykaitą gerinančioji, virškinimą skatinančioji, antiemetinė (vėmimą slopinančioji), gimdymą lengvinančioji, kraujavimą stabdančioji (*angl.* – haemostatic), vidurius laisvinančioji, antiseptinė, persileidimą stabdančioji, antigonorėjinė, antileukorėjinė (stabdo makšties išskyrų pagausėjimą), antimaliarinė. Vaisiai turi švelnų vidurių laisvinamąjį poveikį, vartojami maistui, neutralizuoja skrandžio rūgštingumą, palengvina gimdymą, mažina karščiavimą.

Paprastoji avietė – puiki priemonė, valanti virškinamojo trakto gleivinės opas ir sustiprinanti audinius. Nėštumo metu reguliariai geriamas aviečių užpilas apramins ankstyvuosius sąrėmius, paskatins saugų, greitą ir lengvą gimdymą. Aviečių lapai stimuliuoja, stiprina ir reguliuoja (ir lapuose, ir uogose gausu geležies citrato, kuris aktyviai dalyvauja medžiagų apykaitos gerinime ir kraujodaroje, turi kraujavimą sulaikantįjį ir sutraukiamąjį poveikį reprodukcinei sistemai) dar prieš pastojimą ir nėštumo metu, padeda sąrėmių metu, stabdo kraujavimą gimdant, malšina skausmus po gimdymo, o vėliau, laikotarpiu po gimdymo, stiprina, valo ir praturtina motinos pieną. Arbata – vertinga ir veiksminga priemonė problemoms dėl menstruacijų spręsti: ji sumažina kraujavimą, tačiau visiškai ir staigiai jo nesustabdo. Aviečių lapai ramina ir stiprina skrandį bei žarnyną, gydo burnos žaizdas, gerklės skausmą, pykinimą, aftas, stomatitą, diabetą, viduriavimą, dizenteriją. Jie ypač vertingi gydant vaikų skrandžio ir žarnyno negalavimus.

**Naudojimas medicinoje:** vidurių užkietėjimas, pykinimas, viduriavimas, dizenterija, diabetas, nėštumas, kraujavimas iš gimdos, gimdymas, gimdos spazmai, gimdymo sąrėmiai, *cholera infantum* (kampilobakteriozė<sup>4</sup>), leukorėja (makšties išskyrų pagausėjimas), gimdos prolapsas (nusileidimas), tiesiosios žarnos prolapsas (nusileidimas, iškritimas), hemorojus, dispepsija, vėmimas, persišaldymas,

---

<sup>4</sup> Ūmi bakterinė žarnyno liga, kurią sukelia bakterija *Campylobacter*. Užsikrečiama per užterštą maistą ir vandenį. Paplitusi visame pasaulyje.

karščiavimas, virusinės skrandžio ir žarnyno infekcijos, žarnyno negalavimai, šerpės (pienligė), gerklės skausmas, oftalmija (akies uždegimas), stomatitas, gerklės uždegimas, išpurtusios dantenos, opos, žaizdos, gonorėja.

**Preparatai:** nuoviras (dekoktas), skystas ekstraktas, užpilas (arbata), milteliai, tinktūra.

Šiame vadovėlyje pateikta daugiau informacijos apie vaistinių augalų formules bei daug kitų duomenų, tačiau čia pacituoti faktai aiškiai byloja, kad paprastoji avietė – puiki ikinėštuminė priemonė ir būsimojo vaikelio organizmo stiprintoja. Kitose knygose apie vaistinius augalus, kaip antai Klosa (*Kloss*) *Back to Eden* („Atgal į rojų“), Mėjerio (*Meyer*) *The Herbalist* („Žolininkas“) ir kitose, paprastosios avietės lapams giedamos pagyrimų odės!

Prieš pastojant ir nėštumo metu be galo svarbu stebėti, kad reprodukcijos organai funkcionuotų tinkamai, būtų sveiki ir gamintų reikiamą kiekį hormonų ir estrogeno.

Jei moters organų būklė kelia abejonių, dar gerokai iki pastojimo ir nėštumo metu (taip pat laikotarpiu po gimdymo) reikėtų vartoti mūsų koreguojamąją formulę moterims (*Female Corrective Formula*<sup>5</sup>) (tai maitinamasis žolinis mišinys visai reprodukcinei sistemai stiprinti ir atstatyti) bei hormoninį mišinį (*Hormonal Changease* (*Changease*)) (tai žolinis pagalbinis mišinys), padedantį aprūpinti organizmą reikalingu hormonų ir estrogeno kiekiu. Žmogaus organizmas toks nuovokus, kad iš vaistinių augalų formulės, kaip kad pastaroji, automatiškai pasiims jam reikalingus skirtingus hormonus ir estrogeną, o nepanaudotuosius pašalins. Šias žoleles organizmas ne tik priima, bet ir pasisavina, kai jų reikia, arba pašalina, kai jos nereikalingos. Tuo tarpu daugelio neorganinių vaistų organizmas gali nepriimti, o pasisavinti gali tik menką dalį. Likusios tokio vaisto – neorganinio ir žemos vibracijos – dalies organizmas negali lengvai pašalinti, tad ji nusėda silpnose kūno vietose, kaupiasi ir laikui bėgant sukelia pašalinį poveikį bei neigiamus padarinius.

**Augalinė pagalba moters reprodukcijos organams.** Tai nuostabus vaistinių augalų mišinys, skirtas padėti atstatyti prastai funkcionuojančią reprodukcinę sistemą (gimdą, kiaušides, kiaušintakius ir kt.). Per daugelį metų gydytojams žolininkams ir jų pacientėms teko susidurti su skausmingomis ir gausiomis menstruacijomis, spazmais, nereguliariu ciklu ir kitais negalavimais, kurie buvo išgydyti. Pacientės, vartojusios šią priemonę blogai funkcionuojančioms sritims pareguliuoti, dabar džiaugiasi neskausmingomis menstruacijomis, normaliu ciklu ir nauju požiūriu į gyvenimą. Koreguojamąją formulę moterims sudaro 3 dalys kanadinės auksašaknės šaknų ir po 1 dalį kiekvieno iš šių vaistinių augalų: karčiojo šventadagio, kajeno paprikos, paprastojo putino, geltonojo žemėragio šaknų, tikrojo imbiero, paprastosios avietės lapų, gulsčiosios graibuonės ir miltinės meškaugės.

Rekomenduojama dozė – 1 puodelis arbatos arba 2 kapsulės ar tabletės ryte ir vakare (arba 3 kartus per dieną, jei pageidaujama), 6 dienas per savaitę, tiek laiko, kiek reikės norimiems rezultatams pasiekti. Mums teko matyti daug itin sunkiai sirgusių ir daugelį metų kentėjusių pacienčių, kurios pasveikdavo per 90-120 dienų laikotarpį. Vienos pasveiksta greičiau, kitos – lėčiau – nėra dviejų vienodų atvejų. Šis mišinys – tai maistas blogai funkcionuojantiems organams atstatyti.

<sup>5</sup> Šioje knygoje (skyriuje „Vaistinių augalų formulės (mišiniai)“) šis mišinys nurodomas pavadinimu *Female Reproductive Formula* (*Nu-Fem*).



**Žolinė priemonė estrogeno ir kitų hormonų lygiui normalizuoti.** Tai vaistažolės, kurios padeda ir vyrų, ir moterų organizmui atlikti estrogeno ir kitų hormonų pusiausvyros palaikymo funkciją. Šio mišinio sudėtis: kekinė juodžolė, sarsaparilis, amerikinis ženšenis<sup>6</sup>, karčiojo šventadagio žolė, paprastojo saldymedžio šaknys, geltonojo žemėragio šaknys ir gulsčioji graibuonė. Rekomenduojama dozė suaugusiems – 1-3 kapsulės (#0 dydžio) ryte ir vakare. Šį mišinį galima vartoti kaip priemonę jauniems asmenims prasidedant lytiniam brendimui, besilaukiančioms moterims, taip pat menopauzės metu.

Šiuos du mišinius, koreguojamąją formulę moterims ir hormoninį mišinį, galima vartoti viso nėštumo metu (taip pat ir prieš pastojimą bei po gimdymo), kadangi abu jie yra augalinis maistas – toks pats kaip ir bet kuris maistas, „pasiruošęs padėti reikalui esant“, ir negali jums niekaip pakenkti.

Jei prieš pastojimą ar nėštumo metu vargina mieliagrybių infekcijos („pienligė“) ar *Herpes Simplex* virusas, gydymą papildykite dar ir formule augalinėms vaginalinėms (rektalinėms) žvakutėms (*vaginal-rectal Bolus Combination*<sup>7</sup>) bei procedūra ant gulsčios lentos (*Slant Board Combination*<sup>8</sup>), kuri aprašyta toliau. Tai labai naudingos ir motinai bei būsimajam vaikeliui nekenksmingos priemonės.

**Procedūra ant gulsčios lentos.** Šis mišinys naudojamas kaip gydomoji priemonė siekiant palengvinti sveikatos būklę, kai yra nusileidusi gimda, žarnos ir kiti organai. Išsivirkite koncentruotos arbatos (virinkite, kol išgaruos pusė vandens tūrio) iš 6 dalių baltojo ažuolo žievės, 3 dalių smulkiažiedės tūbės žolės, 4 dalių rauktalapės rūgštyinės šaknų, 3 dalių juodojo riešutmedžio žievės arba lapų, 6 dalių vaistinės taukės šaknų, 1 dalies pūstažiedės lobelijos ir 3 dalių vaistinės svilarožės šaknų. Gulėdami ant nuožulnios lentos galva žemyn, su švirkštu sušvirkškite 1/4-1/2 puodelio (ar daugiau) į makštį arba 1 puodelį (ar daugiau) į tiesiąją žarną esant prolapsui ar hemorojui ir laikykite kiek įmanoma ilgiau prieš išstumiant arbatą laukan. Rekomenduojama dozė – į makštį (tiesiąją žarną) pilti po 1/4-1 puodelį arbatos 1-2 kartus per dieną. Kai sušvirkškite arbatą į pilvo sritį ir gulėsite ant nuožulnios lentos, paminkykite ir pamasazuokite dubens ir pilvo plotą, kad pamankštintumėte raumenis ir organai pasisavintų vaistažolių arbatą (maistą).

## BŪSIMASIS TĖVAS

Vaistinių augalų mišinį siūlome ir būsimajam tėvui. Jei jo reprodukcijos organai bus puikios būklės, švarūs ir sveiki, tai sperma, reikalinga apvaisinimui, bus aukštesnės kokybės. Procedūros ant gulsčios lentos ir rektalinės žvakutės nakčiai, derinamos kartu su mišiniu prostatai *Male Urinary Tract Formula (Prospallate)*, tinkama begleive mityba ir reprodukcijos organų atstatymu, taip pat pasitarnaus ir būsimųjų palikuonių sveikatai, padės apsaugoti juos nuo vaikiškų ligų.

**Pagalba prostatai.** Jei ši sritis blogai funkcionuoja, pagelbėti vyrams siūlome tokį mišinį<sup>9</sup>: (lygiomis dalimis) kajeno paprika, tikrasis imbieras, kanadinės auksašaknės

<sup>6</sup> Čia ir daugelyje kitų šaltinių sudėtine dalimi nurodomas amerikinis ženšenis, tačiau knygos gale esančiame formulių sąrašo šio mišinio (*Hormonal Changease*) sudėtyje nurodytas juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis) (*Eleutherococcus senticosus*).

<sup>7</sup> Šioje knygoje – *Herbal Bolus (VB Combination)*.

<sup>8</sup> Šioje knygoje – *Herbal Iron Formula (Prolapse Formula, Yellow Dock Combination)*.

<sup>9</sup> Knygos gale esančiame sąrašo šio mišinio sudėtyje nurodytas papildomas ingredientas – juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis) (*Eleutherococcus senticosus*).

šaknys, purpurinio kemero šaknys, paprastojo kadagio uogos, vaistinės svilarožės šaknys, sėjamosios petražolės šaknys arba lapai, miltinės meškauogės lapai. Šie augalai ištirpdys inkstuose esančius akmenis, taip pat išvalys kitas prostatoje susikaupusias nuosėdas ir infekcijas. Sumaišykite šių augalų miltelius, sudėkite į #0 dydžio kapsules ir gerkite po 2 (ar daugiau) kapsules rytais ir vakarais, užgerdami petražolių arbata, kai tik įmanoma.

## **FORMULĖ NUO PERSILEIDIMO**

Būsimoji motina laukia į pasaulį ateisiančio naujagimio, tik vieną dieną staiga supanikuoja, išvydusi prieš laiką iš gimdos tekančias išskyras, o vėliau ir kraują. Paprastai tai byloja apie persileidimą – savaiminį abortą dėl nusilpusios reprodukcijos organų būklės.

Per daugelį metų mums teko susidurti su daugybe tokių atvejų, kadangi būsimieji tėvai nusigręžė nuo tinkamos mitybos ir sveikos gyvensenos, tad bendras žmonijos kultūros vaizdas yra liūdnas – vis daugiau ir daugiau širdgėlos dėl persileidimų.

Mes siūlome vaistinių augalų formulę toms, kurioms reiškiasi persileidimo simptomai. Šio mišinio visada reikėtų turėti po ranka, mat ši kritiška situacija gali pasireikšti itin staigiai, jus šokiruoti ir išgąsdinti.

**Formulė nuo persileidimo** (*AntiMiscarriage Formula*). Ši persileidimo prevencijai skirta formulė susideda iš dviejų augalų – geltonojo žemėragio ir pūstažiedės lobelijos. Jei nenurodyta kitaip, arbatos visada gaminamos 1 a. š. užpilant 1 puodeliu distiliuoto vandens, jei tik įmanoma jo gauti. Jei kraujavimas prasideda nėštumo metu, laikykitės lovos režimo, gamtiniam reikalams naudokite antį ir kas pusvalandį gerkite po 1/2 puodelio šios arbatos tol, kol kraujavimas liausis; tada arbatą vieną dieną gerkite kas valandą ne miego metu ir kiek įmanoma daugiau gulėkite lovoje; po to arbatą gerkite tris savaites 3 kartus per dieną. Jei kraujavimas, užuot slopęs, tęsiasi toliau, kreipkitės į gydytoją.

Kaip paaiškinta vartojimo instrukcijose, šis mišinys iš žemėragio ir lobelijos sustabdys kraujavimą – jei vaisius bus sveikas. Jei vaisius bus miręs, jis bus lengvai abortuotas (taip atsitinka daugeliu atvejų). Be šios priemonės pagalbos, nebegyvas vaisius retai kada pasišalina pats, lieka gimdoje ir sukelia infekciją.

## **PRENATALINĖ FORMULĖ**

Norime pasiūlyti jums dar vieną formulę, kuri vartojama likus 5-6 savaitėms iki gimdymo datos. Šio mišinio sudėtyje yra kekinės juodžolės ir taškuotosios mėtės, kurių, daugelio teigimu, negalima vartoti nėštumo metu, mat jos, manoma, gali paskatinti persileidimą.

Tačiau tokioje vėlyvoje nėštumo stadijoje (5-6 savaitės iki gimdymo) taip nenuotinka. Jei tai būtų tiesa, tai kaip tada tūkstančiai moterų tiek daug metų galėjo sėkmingai vartoti šį mišinį? Ne, jums nėra ko baimintis, kadangi žolininkai mėgėjai aiškina apie tokius atvejus, kai kažkas pavartoja vien tik taškuotąją mėtą arba kekinę juodžolę ir įvyksta persileidimas. Mūsų praktikoje niekada nepasitvirtino nė vienas toks atvejis. Kita vertus, esame sulaukę piktų telefono skambučių iš doroviškai pakrikusių jaunuolių, kurie, perskaitę mūsų vadovėlyje pateiktą įspėjimą apie žmonių pranešimus, kad „šios žolelės gali iššaukti abortą“, jas vartojo kaip tik šiuo tikslu. Šie jauni žmonės būdavo davę savo nesusituokusioms pastojusioms merginoms didelius

kiekius šių vaistažolių, tačiau neįvykdavo jokių persileidimų, tad jie su savo draugėmis piktinosi šių augalų neveiksnumu (sukelti abortą).

Visai neseniai mus pasiekė pranešimas apie jauną antrą kartą besilaukiančią moterį, kuri nebuvo girdėjusi apie prenatalinę formulę ir kurios pirmasis gimdymas vyko labai sunkiai (truko apie 30 valandų). Pastojusi antrą kartą, ji sužinojo apie šį mišinį, išigijo jo ir vartojo jį likus savaitei iki gimdymo, ir gimdymas sutrumpėjo iki maždaug 4 valandų. Pastarosiomis dienomis ji susilaukė trečiojo vaikelio, kuris gimė labai greitai ir daug lengviau, nei ji galėjo pasvajoti, mat buvo gėrusi prenatalinį mišinį paskutiniąsias 6 nėštumo savaites. Daug žmonių tiki, kad sunkus gimdymas palengvėja geriant paprastosios avietės lapų (arba gulsčiosios graibuonės) arbatą visus 9 nėštumo mėnesius ir vartojant prenatalinę formulę paskutiniąsias 6 savaites. Savaime suprantama, kad viena iš pagrindinių sveiko kūdikio gimimo priežasčių yra uolus motinos begleivės mitybos ir trijų dienų organizmo valymo dietos laikymasis. Pastarąją reikėtų praktikuoti bent kartą per mėnesį nėštumo metu, taip pat vėliau (kūdikio žindymo laikotarpiu).

**Prenatalinė formulė** (*Prenatal Formula*). Šios arbatos (arba 2-3 kapsulių ar tablečių) vartojimas rytais ir vakarais veikia kaip priemonė, didinanti dubens ir makšties srities elastingumą bei stiprinanti reprodukcijos organus, kad gimdymas vyktų lengviau. Šis mišinys turi būti vartojamas tik per paskutiniąsias 6 savaites iki gimdymo datos. Šiame mūsų mišinyje naudojami tokie augalai: gulsčioji graibuonė, kartusis šventadagis, kekinė juodžolė, taškuotoji mėta, geltonasis žemėragis, paprastosios avietės lapai ir pūstažiedė lobeliją.

## KALCIS

Dar viena priemonė siekiant susilaukti sveiko kūdikio (tokio, kuris nekelia rūpesčių dėl pasikartojančių susirgimų) yra ta, kad būsimoji motina visą nėštumą ir žindymo metu turi vartoti gerą kalcio mišinį. Mes naudojame puikų žolinį mišinį, kurio sudėtyje yra tik pasisavinamos formos vaistiniai augalai. Jis susideda iš 6 dalių šiurkščiojo asiūklio žolės, 4 dalių vaistinės taukės šaknų, 3 dalių avižų šiaudų ir 1 dalies pūstažiedės lobelijos. Asiūklio žolė – tai kone grynas silicis, tačiau biologinės transmutacijos proceso pagalba, kaip teigia žinomas mokslininkas profesorius Liui K. Kervra (*Louis C. Kervran*), žmogaus organizmas geba įvykdyti molekulinę transformaciją ir silicį paversti pasisavinamu kalciumu. Kad pagelbėtume šiam procesui, į mišinį įtraukėme taukę, kurios sudėtyje yra mikroelementų, paspartinančių šią transformaciją.

Žinomas faktas tas, kad šiandien vidutinio suaugusiojo mityboje trūksta kalcio. Viena priežastis, suprantama, yra vartojami perdirbti „maisto produktai“, iš kurių pašalinta didžioji dalis juose prieš apdorojimą buvusio kalcio. Kita kalcio trūkumo priežastis – pernelyg gausiai vartojamas neorganinis cukrus ir krakmolas (krakmolas virsta cukrumi). Toks cukrus išplauna kalcį iš motinos organizmo. Vaisius naudojasi kalciumu dėl savisaugos, o tuo pat metu vis daugiau ir daugiau to kalcio yra išplaunama cukraus. Ir po to būsimoji motina dar stebisi, kodėl jai išsivysto venų varikozė (venų sutrūkinėjimas ir patamsėjimas), kodėl nėštumo metu krenta dantys, kodėl kojas traukia mėšlungis, nusilpsta raumenys ir t. t.!

Visa tai vyksta dėl nepakankamo kiekio kalcio, kuris turi pasirūpinti ir būsimosios motinos, ir į pasaulį ateisiančio kūdikio sveikata. Motinai Gamtai labiau rūpi

reprodukcija nei jos vykdytojas. Štai kodėl kūdikis iš motinos organizmo ištrauks tiek kalcio ir maistingųjų medžiagų, kiek tik pajėgs, ir jei motina nesimaitins visavertiškai, tada nukentės abu. Kai motina vartos daug kalcio (tokio, koks rekomenduojamas minėtame mišinyje), vaisiaus vystymuisi jo užteks su kaupu ir jis nebus atimtas iš motinos venų, dantų, kaulų, raumenų. Jei bus laikomasi tinkamos mitybos, vaisius vystysis taip, kaip Motina Gamta suplanavo, turės stiprų, tobulą kūną. Per bambagyslę brangus mažylis gauna patį geriausią „kraujo perpylimą“, kokį tik motina jam gali kasdien teikti maitindamasi pati (sveikai arba prastai).

Nėra nė kalbos, į tinkamą mitybą nėra įtrauktos cigaretės, sausainiai, gazuoti vaisvandeniai, alkoholis, kava ir panašūs produktai. Šis procesas tęsiasi ir toliau po vaikelio gimimo bei virkštelės nukirpimo. Šį tobulą maitinimą pernešanti kraujo tėkmė kiek pasikeičia, mat dabar jį tiekia motinos pieno liaukos.

Prie motinos krūties prigludusio žindančio kūdikio jaučiama meilė – tai meilė, galinti pakeisti pasaulį. Per mano gydytojavimo metus pasitaikė daug tokių atvejų, kai sakydavau: „Šitas kūdikis maitintas iš buteliuko“. Arba: „Šitas kūdikis buvo maitinamas krūtimi“. Žvelgiant į vaiką galima lengvai atpažinti šį emocinių savybių skirtingumą. Straipsniai nacionalinėje spaudoje nuolat cituoja faktą, kad daug paauglių problemų kyla dėl to, kad jie buvo maitinti iš buteliukų.

Kai kurie specialistai siūlo, kad motina, krūtimi maitindama savo kūdikį, turėtų jam dainuoti arba skaityti (gerą poeziją ar prozą). Mažylis perims tokią terapinę pagalbą, kuri vėliau atsipirks.

Motina, brangioji, tu devynis mėnesius išnešiojai savyje kūdikį visiškai patikimai ir saugiai. Kai jis gims, nenumesk jo į buteliukų pasaulį. Užtruk dar antra tiek laiko (maždaug 18 mėnesių), laikyk priglaudusi jį prie savęs ir tomis brangiomis žindymo akimirkomis abu ilsėkitės ir mylėkite vienas kitą. Tai padės užauginti laimingą, mylintį, saugiai besijaučiantį vaikelį.

## ŽINDYMAS

Kūdikis, žįsdamas motinos krūtį, toliau gauna savo kasdienį „kraujo perpylimą“, kadangi pienas – tai grynas kraujas, tik be raudonųjų kraujo kūnelių (korpuskulių). Gimimo metu visi žinduoliai įgyja gebėjimą gaminti savo raudonuosius kraujo kūnelius. Visų žinduolių kauluose esti čiulpų bei papildomų organų, kurie dalyvauja šiame procese kaip pagalbininkai; todėl motinos raudonieji kraujo kūneliai išsaugojami ir perdirbami jos organizmo viduje, o kūdikio organizmas gamina savuosius, tačiau jam reikia maisto iš motinos kraujo (dabar – pieno), kad galėtų toliau augti. Motinos pieno ir kraujo kokybė priklauso nuo jos vartojamo maisto, todėl ji turėtų maitintis tinkamai, idant pamaitintų savo brangųjį naujagimį.

|                     | Motinos<br>pienas | Karvės<br>pienas |
|---------------------|-------------------|------------------|
| Vanduo              | 88,3%             | 87,3%            |
| Mineralinės druskos | 0,2%              | 0,7%             |
| Baltymai            | 1,5%              | 3,5%             |

|                             |         |          |
|-----------------------------|---------|----------|
| Riebalai                    | 4,0%    | 4,0%     |
| Cukrus<br>(angliavandeniai) | 6,0%    | 4,5%     |
| Reakcija                    | Šarminė | Rūgštinė |

Toliau – Gladis B. Kaster (*Gladys B. Caster*), Bs, motinos ir karvės pieno palyginimas:

| MOTINOS PIENAS                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KARVĖS PIENAS                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Švarus, beveik be bakterijų, tinkamos temperatūros<br>Nebrangus                                                                                                                                                                                                                                           | Gali būti užterštas, sudėtyje randama bakterijų, sukeliančių tokias ligas kaip tuberkuliozė, skarlatina, vidurių šiltinė, enteritas (plonosios žarnos uždegimas), difterija. Prieš vartojimą būtina pakaitinti, sudėtinga išlaikyti šviežią. Švarus pienas labai brangus. |
| Pieno čiulpimas treniruoja kūdikio žandikaulį, kūdikiui suteikia malonumo pojūtį būnant jaukiai įsitačius motinos glėbyje, o motinai – džiaugsmo. Jis tikriausiai padeda vykti gimdos involiucijai (gimdos sumažėjimui iki prieš gimdymą buvusio dydžio) ir yra tikroji fiziologinė tąsa po vaiko gimimo. | Minėtų malonumų nepatiriama. Tinkami žindukai ir teisinga maitinimo iš buteliuko technika tam tikra dalimi gali atstoti žandikaulio mankštinimą.                                                                                                                          |
| Apsaugo nuo infekcijų dėka motinos piene esančių antikūnių.                                                                                                                                                                                                                                               | Iš buteliuko maitinami kūdikiai turi įgyti imunitetą be pagalbos ir yra žymiai imlesni ligoms.                                                                                                                                                                            |
| PIENO SUDĖTIS                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Per pirmąsias kelias savaites motinos pienas keičiasi, taip prisitaikydamas prie kūdikio poreikių.                                                                                                                                                                                                        | Tokių modifikacijų neįmanoma imituoti net ir „sužmoginant“ karvės pieną.                                                                                                                                                                                                  |
| BALTYMAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Apie du trečdalius baltymų sudaro tirpus laktoalbuminas, vieną trečdalį – netirpus kazeinogenas. Varškė švelniai gumulinga, lengvai virškinama. | Apie vieną ketvirtadalį sudaro laktoalbuminas. Apie tris ketvirtadalius sudaro kazeinogenas. Varškė kieta, tiršta, sunkiai virškinama. |
| <b>RIEBALAI</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
| Švelni emulsija, maži lašeliai, mažai trumpos grandinės (lakiųjų) riebalų rūgščių, sukeliančių nevirškinimą.                                    | Šiurkšti emulsija, dideli lašeliai, daug šių riebalų rūgščių.                                                                          |
| <b>CUKRUS</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |
| Abiejų pieno rūšių laktozės kokybė panaši, bet motinos piene laktozės daugiau.                                                                  |                                                                                                                                        |
| <b>MINERALINĖS DRUSKOS</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                        |
| Mažesnis kiekis druskų, tačiau jos labiau pritaikytos kūdikių augimui ir medžiagų apykaitai.                                                    | Mažiau organinių druskų junginių, ypač fosforo.                                                                                        |

Motinos organizmas taip tobulai sustyguotas, kad jos pieno sudėtis keičiasi pagal kūdikio poreikius. Pavyzdžiui, kai kurie gydytojai pirmąjį skaidrų skystį, tekantį iš krūtų pirmąją dieną ar kiek ilgiau, laiko Beverčiu vandeniu ir kūdikiui rekomenduoja duoti pieno mišinėlį, „idant jis nebadautų“. Būtent šis nuostabus skaidrus skystis (vadinamas priešpieniu) yra ne tik tobuliausias pirmasis maistelis naujagimiui, bet ir tokia puiki vidurių paleidžiamoji priemonė, kurios poveikio nesugebėjo atkurti dar joks žmogus. Kartu su šiuo skaidriu „Beverčiu“ skysčiu iš kūdikio organizmo pašalinama didžioji dalis toksiškų nuodų, patekusių motinoms vartojant vaistus ir tabaką, ir taip palengvinamas kūdikio gyvenimas ir būsimoji vaikystė.

Laktacijos procesas – stebuklas pats savaime. Naujagimio skrandis neišskiria skrandžio sulčių tol, kol neprasikala viršutiniai ir apatiniai iltiniai dantys. Šių dantų pasirodymas (sulaukus maždaug 18 mėnesių amžiaus) – tai ženklas, kad atėjo laikas kūdikį nujunkyti, signalas, kad kūdikio skrandžio sultys pradėjo tekėti. Iki šio momento kūdikiui reikėjo apdoroto (apvirškinto) maisto, mat be skrandžio sulčių jis negalėjo virškinti baltymų ir krakmolo. Kimšti kūdikiui į burną košę ir smulkintą mėsą reiškia „pumpuoti į kūdikį nesveikatą“, kuri vėliau pasireikš vaikų ir suaugusiųjų ligų forma.

Motinos pienas yra šarmingas, ir iš šio švento pieno (kraujo perpylimo) vystosi kaulai, audiniai, kremzlės, smegenys ir visos normalios organizmo funkcijos. Šį šarmingą pieną kūdikio organizmas ne tik kad priima, bet ir pasisavina didžiąja dalimi, todėl geriau vystosi. Tik labai menka dalis nėra pasisavinama ir pašalinama kartu su išmatomis tuštinantis. Šis maistas (pienas) – tai maistas, kurį motina jau suvirškino, mat jos skrandžio sultys atlieka darbą už abu.

## NUJUNKYMAS



Atėjus nujunkymo metui, vaiko skrandis jau gamina sultis, taigi vaikas pats gali virškinti baltymus ir krakmolą. Kai šiuo metu pienas geriamas ir toliau, iš šarmingo virsta rūgštingu (susimaišo su skrandžio sultimis) ir dabar, užuot didžiąją jo dalį organizmui pasisavinus ir tik mažąją pašalinus, skrandžio sultys pakeičia visą vaizdą ir turime situaciją, kai pieną organizmas priima, bet pasisavina tik menką jo dalį – likutis tampa gleivių gamybą skatinančia medžiaga, kuri išprovokuoja vidurių užkietėjimą, slogas ir pan.

Stabtelėkite ir pamąstykite: vieninteliai šiame Žemės rutulyje gyvenantys žinduoliai, kurie po nujunkymo sugrįžta prie pieno vartojimo, yra žmonės ir jų laikomi, „iš kelio išvesti“ augintiniai. Vienas ūkininkas man pasakojo kartą išvydęs nenormalų dalyką: suaugusi karvė žindė kitą suaugusią karvę; tad jis „nušovė tą padarą – be jokio svarstymo“.

Dr. Viljamas E. Elisas (*William E. Ellis*) – į pensiją išėjęs gydytojas osteopatas, chirurgas, gyvenantis Arlingtone, Teksaso valstijoje, – atliko plačios apimties tyrimą apie pieno poveikį žmonėms. Jo išvada tokia: „Pienas ir pieno produktai žalingi daugeliui žmonių – ir suaugusiems, ir kūdikiams. Pienas – veiksnys, prisidedantis prie vidurių užkietėjimo, lėtinio nuovargio, artrito, galvos skausmų, raumenų spazmų, nutukimo, alergijų, širdies problemų“. Dr. Elisas kaltina ne cholesterolį, bet ksantino oksidazę – homogenizuotame piene esantį fermentą, kalorijų perteklių, tiraminą – sūriuose esantį baltymą, kuris sukelia galvos skausmus, bei prastą įsisavinimą. Jis kaltina būtent pastarąjį, kadangi pienas neutralizuoja virškinimui reikalingą hidrochlorinę (druskos) rūgštį ir skatina pernelyg gausiai gamintis gleives, o tai apsunkina įsisavinimą.

Be to, alergija pienui pasitaiko gana dažnai. Jos simptomai – astma, nosies užgulimas, odos bėrimai, įvairios plaučių infekcijos; kiti, mažiau pastebimi, simptomai – irzlumas ir nuovargis. Pienas taip pat sukelia alergijas sumažindamas hidrochlorinės rūgšties, reikalingos baltymams virškinti, kiekį. Tokiu būdu nesuvirškinti baltymai patenka į kraują ir iššaukia alergines reakcijas. Piene esantis kalcis taip pat nėra tinkamai metabolizuojamas; dr. Elisas rekomenduoja valgyti žalios spalvos daržoves, sezamų sviestą ir sardines siekiant gauti kalcio.

Daugiau informacijos apie dr. Eliso nuomonę ieškokite naujienlaiškyje *The Healthview Newsletter, Number 14*.

Istorikų teigimu, bibliniais laikais viena didžiųjų dienų žmogaus gyvenime buvusi „nujunkymo diena“. Tą dieną būdavo pagerbiamas asmuo, kažkada buvęs kūdikis, o dabar, prasikalus jo iltiniams dantims, tampantis „vaiku“! Į nujunkymo puotą kviesdavo šeimos narius, draugus, kaimynus, ir, spėkite, kas sėdėdavo krikštasuolėje? Naujasis vaikas. Daugeliu atvejų tai būdavo vienintelis kartas žmogaus gyvenime, kada puotą su daugybe svečių rengdavo specialiai jam vienam, pagerbiant jį leidimu sėdėti šventinio stalo užstalėje.

Jei šių laikų motina vartojo daug kalcio mišinio ir maitinosi taip, kaip turėtų, jos kūdikis gims su pagal jo amžių pilnai susiformavusiais žandikauliais. Viršutinis ir apatinis žandikauliai išsivystys reikiamo dydžio, kad laisvai sutalpintų visus 32 dantis. Pernelyg tankiai suaugę dantys – tai kalcio stokos padarinys, prisidedantis nuo motinos ir tėvo (pastarasis per savo sėklą taip pat perduoda kūdikiui savo silpnybes).

Būsimiesiems tėvams laikantis tinkamos mitybos, o vėliau, kai vaikas bręsta, maitinant jį tinkamais „sveikatinančiais“ maisto produktais, neprireikia jokių kabių, vielelių ir vargo. Žinoma, ši skausminga viduramžiška procedūra brangi ir tikrai suteikia vaikui socialinį statusą – mat jam tai „įperkamas dalykas“.

Per tinkamą mitybą ateinančioms kartoms mes turime perduoti ir kitų palaimingų dalykų, t. y. stiprų, puikiai sudėtą kūną, kuriame užtenka kalcio stipriems kaulams, audiniams, kremzlėms, nervams, smegenims ir kitiems poreikiams. Tada nereikės auginti silpnų vaikų, su įlinkusiomis ir šleivomis kojomis, suluošintų poliomiellito, iškrypusiais stuburais. O dabar aptarsime vaikiškas ligas – ar jau suprantate, iš kur jos atsiranda?

## **Antras skyrius. Vaikų ligų gydymas**

Pasididžiavimas sveikų, protingų vaikų auginimu gali tapti mūsų gyvenimo džiaugsmu. Tinkamai mokydami ir maitindami savo vaikus bei tinkamai jais rūpindamiesi ligos metu, galime sudaryti sąlygas savo vaikams atskleisti jų potencines galimybes, o patys džiaugtis dvasios ramybe ir taikingais ainiiais.

Reklama žiniasklaidoje įtikino didumą šios Žemės gyventojų, girdi, stipriai apdoroti maisto produktai, žmogaus sukurti farmaciniai vaistai, chemoterapija, rentgenas, chirurginės operacijos, simptomų lengvinimas vietoje ligos priežasties gydymo yra „vienintelis kelias, kuriuo galime eiti“. Mes, tikintieji holistiniu žmonijos gydymo metodu, esame absoliučiai kitokios nuomonės. Šis natūralaus gydymo metodas sėkmingai naudojamas nuo neatmenamų laikų.

Mes tikime, kad reikia pasitelkti bet kokį maistą, vaistažoles, įvairias terapijas rūšis, kurios organizmui duotų gero, nesukeltų jokio šalutinio poveikio ar neigiamų padarinių. Holistiniai maisto produktai – sveiki, visaverčiai (neapdoroti), neskatinantys gleivių formavimosi. Žodis „gleivės“ – painus terminas, mat žmonės žino, jog organizmas turi gleivinę ir kad jam reikia gleivių. Visiems kitiems žemesniesiems žinduoliams taip pat reikalingos gleivės. Jie jas gauna ne iš „makaronų ir sūrio“, bet iš vaisių, daržovių, grūdų, riešutų, sėklų. Mes galime elgtis taip pat. Deja, daugelio mūsų organizmuose esančios gleivės esti negyva, žemos vibracijos medžiaga, kuri lengvai nepašalinama. Ji kaupiasi, sluoksnis ant sluoksnio, taip kaip naujas sienų tapetų sluoksnis klijuojamas ant senojo. Senos neorganinės gleivės – tai klėjai ar pasta, susidaranti iš medžiagų, kurias, daugeliu atvejų klaidingai pavadintas „maistu“, mes krauname į savo kūną.

Gleivės – daugiau nei 90 proc. ligų priežastis. Mes turime rinktis maisto produktus, kuriuose nėra kenksmingų gleivių, stebėti, kad mūsų vartojamos medžiagos būtų gyvos, o ne mirusios ir sėjančios mirtį. Toliau knygoje norime parodyti jums nepaprastą begleivį metodą, kuris, jei juo vadovausitės, atneš jums ir jūsų šeimos nariams sveikatingą būvį ir aktyvų laimingą gyvenimą, tol, kol norėsite jo laikytis. Išsigydykite esamas ligų „dovanas“, o tada pradėkite naują gyvenimą puoselėdami sveikatą visą likusį gyvenimą.

Holistinėje gydymo programoje pabrėžiamas tinkamas vaistinių augalų naudojimas. Biblijoje kalbama, kad augalai turi būti vartojami pasitelkus išmintį, įgudimą ir kad visus augalus reikia vartoti visadalės (pilnos) būsenos (*angl.* – wholesome).

Nesutrumpintame Websterio žodyne žodis *wholesome* apibrėžiamas kaip „sveikas, visas; ištisumas; visuma; pilnatvė; turintis savyje gyvybės, toks kaip savo pradinės būsenos“<sup>10</sup>. Čia atmetamas bet koks perdirbimas, apdorojimas ir žmogaus išsikišimas į maisto produkto pirminį vientisumą keičiant jį, idant sužadintume skonio receptorius.

Techniškai žiūrint, visi vaisiai, daržovės, grūdai, riešutai ir sėklos yra vaistiniai augalai. Vieni vartojami maistui, o kiti, kaip sako Ezekielis, – „vaistams“. Nesvarbu, ar juos naudojame kaip maistą ar kaip vaistą, mes nepritariame perdirbimui, nevartojame nuodingų, toksiškų, priprantamų vaistažolių.

Daug metų mokome – „neišgydomų ligų nėra“. Štai čia – mano pažiūros į holistinę mediciną, pristatytos viename iš mano naujienlaiškių.

### **HOLISTINIS POŽIŪRIS**

Į holistinę gydymo programą įeina procedūros, kurios atstato ir atgaivina bet kurią organizmo vietą. Fiziniai sutrikimai atsiranda dėl kelių priežasčių. Dažnai dėl prastos mitybos prastėja ląstelių būklė arba traumų metu gali atsirasti tiesioginė žala kūnui. Jei chirurginiu būdu pašalinamas koks organas arba kokia kita kūno dalis, tada suardomas net ir holistinis gydymas. Tokioje studijoje kūną gali atstatyti tik stebuklas! Natūralaus gydymo mokykloje (*School of Natural Healing*) mums moko, jog organizmas gali būti atnaujinamas tada, kai gydome sutrikimo priežastį, o ne tiesiog lengviname jo sukeltus padarinius.

Anot tradicinių judėjų-krikščionių priesakų, tik vienas Dievas žino, kokia bus mūsų gyvenimo trukmė. Kitais žodžiais tariant, yra „laikas gimti ir laikas mirti“. Sutinkant su šiais principais atrodo nelogiška, kad kažkoks asmuo bando nurodyti kitam jo gyvenimo trukmę. Ir vis dėlto kiek daug sykių per visus tuos metus, kai teikėme žmonėms pagalbą, pas mus apsilankydavo verkiantys, kenčiantys ligoniai, kuriems jų gydytojai būdavo išpranašavę gyvenimo galą. Ir kiek daug stebėdavome atvejų, kai šie asmenys patys išsigydydavo taikydami rekomenduotas holistines procedūras ir gerokai pergyvendavo jiems išpranašautą baigties laiką.

Žinoma (ir šitai mes dažnai aiškindavome mūsų paskaitose), holistinio gydymo taisyklių galima laikytis „ištikimai“ arba jų galima laikytis „religiškai“. Ištikimai atsidavęs asmuo griežtai laikysis gydymo programos, nepamirš vadovautis duotais nurodymais. Antruoju atveju sergantis holistinio gydymo principus traktuoja taip kaip daugelis iš mūsų religiją. Pavyzdžiui, pamaldose dalyvaujame tik Šv. Kalėdų ar Šv. Velykų metu, apleisdami visą atsidavusio tikėjimo teikiamą naudą.

Pagal holistinę gydymo programą, žmogaus organizmui duodamos vartoti arba taikomos tik visadalės organinės medžiagos. Jos privalo būti ne toksiškos ar narkotiškos, ir visas gydymas vyksta siekiant stiprinti organizmą, niekada nepažeidžiant jo ląstelių. Kaip jau minėjome, pagrindinis holistinės programos tikslas – atstatyti ir atgaivinti pažeistus, nenormaliai funkcionuojančius organus ar kūno vietas. Akivaizdu, ši programa skirta tiems, kurie nori „mėgautis puikia sveikata“, o ne tiems keletui žmonių, kuriems patinka silpna sveikata. Jei norite būti tarp tų, kurie mėgaujasi ir tarpsta turėdami sveikus organizmus, tada jūs priimsite šią programą ir visus jos skelbiamus teisingus sveikos gyvensenos ir mąstysenos principus.

---

<sup>10</sup> "Healthy, whole, entirety; totality; completeness; with the life therein, as in its original state."

Nerimas kyla girdint motiną sakant: „Kai mano vaikui prasidėjo vėjaraupiai (tymai ar kokia kita vaikiška liga), gydytojas skyrė slopinamųjų vaistų ir kūną išbėrė vos dviem trimis mažais spuogeliais.“ Šiuo atveju, iš nežinojimo, tėvai eina prieš Gamtos duotą organizmo veikimo metodą, kurio metu iš jo išsivalo toksinai. Jie „užrakina“ šią kenksmingą būklę vaiko viduje, o ši gali pridaryti jo organizmui bėdų, galbūt tik po daugelio metų.

Daug žmonių supanikuoja, kai vaikas ar kitas šeimos narys vos vos pasiligoja. Jie tučiuojau puola kreiptis į bet koki gydytoją, kad šis patartų, suleistų vaistų, išrašytų piliulių ir kad jie patirtų iš to kylančią dvasios ramybę elgiantis taip, kaip esame mokomi nuo vaikystės – pasikliauti kitais. 1969 m. Jutoje buvo priimtas įstatymas, kuriame iš esmės teigiama: jei asmuo apžiūri kitą asmenį (atlygintinai ar neatlygintinai), tai laikoma, kad toks asmuo užsiima medicinos praktika. Jame rašoma, kad, formaliai, jei motina savo vaikui sako, „tu karščiuoji, taigi duosiu tau ko nors, kad pasijustum geriau“, tai teoriškai ji verčiasi medicinos praktika neturėdama tam leidimo ir gali būti suimta apkaltinus sunkiu nusikaltimu. Kita vertus, tame pačiame įstatyme yra teiginys, paprastai ignoruojamas, kuris skamba (ir vėl – iš esmės) taip: leidžiama skirti vaistinius augalus ar kitas senamadiškas liaudiškas priemones.

## **DISTILIUOTAS VANDUO LIGOS METU**

Vaikas kasdien turėtų gausiai gerti garais distiliuoto vandens. Išgeriamo vandens kiekį reikėtų skaičiuoti taip: kiekvienam 450 g kūno masės išgerti 30 ml vandens<sup>11</sup> (14,5 kg sveriantis vaikas turi išgerti apie 1 litrą vandens). Šį vandens kiekį reikia išgerti ne per vieną kartą, bet paskirstyti per visą dieną, išgeriant pusę litro iki pietų ir pusę po pietų.

Distiliuotas vanduo iš organizmo išplauna (ten, kur sultys ir kiti skysčiai nėra tokie veiksmingi) mineralines medžiagas ir neorganines druskas, kurios sukelia ligas.

Žmogaus organizme esti dviejų rūšių mineralinių medžiagų. Vienos yra gyvos organinės, kurias ląstelės įsisavina, kitos – žemos vibracijos neorganinės, kurias organizmas priima, bet negali įsisavinti. Tokios neorganinės mineralinės medžiagos formuoja akmenis inkstuose ir tulžies pūsleje, kietina arterijas, silpnina regėjimą, sukelia artritą ir kitas ligas. Dažnai žmonės klausia: „Bet kodėl negaliu naudoti vandens iš čiaupo, šaltinio, artezinio gręžinio ar kokio kito kieto vandens, kad organizmas gautų mineralinių medžiagų?“ Šias mineralines medžiagas organizmas priima, bet negali jų įsisavinti, kadangi kietos neorganinės mineralinės medžiagos privalo pereiti per augalą (jo gyvavimą) ir osmoso keliu virsti gyvomis organinėmis mineralinėmis medžiagomis, kurias organizmo ląstelės gali įsisavinti. Visas mineralines medžiagas mes gauname iš vaisių, daržovių, grūdų, riešutų ir sėklų tokios formos, kuri lengvai pasisavinama. Mineralinės medžiagos iš vandens ir neorganinės, kaip kad iš vaistinės, didžiąja dalimi organizmo yra tik priimamos, tačiau pilnai nepasisavinamos. Nepasisavintų mineralinių medžiagų kaupimasis sukelia šalutinį poveikį ir neigiamus padarinius.

Distiliuotas vanduo pašalins šias neorganines mineralines medžiagas – išplaus jas iš organizmo neliesdamas ir netrukdydamas gyvosioms organinėms medžiagoms, gautoms iš vaistažolių ir augalų.

---

<sup>11</sup> Originale naudojami matai – 1 svarui (= 453,6 g) kūno svorio 1 uncija (= 29,6 ml (JAV)) vandens.

Mes sukurti iš Žemės dulkių: „Iš dulkės gimęs, dulke ir pavirsi“. Esminis dalykas mūsų organizmui – tai šiose dulkėse esančios mineralinės medžiagos, todėl iš „Motinos Žemės“ turime gauti tinkamų mineralinių medžiagų, kad galėtume palaikyti puikią „Dievo šventyklos“ (mūsų kūno) formą. Štai kodėl Senajame Testamente mums duotas įsakymas, idant žinotume, kaip Motinoje Žemėje mums gauti mineralinių medžiagų turinčio maisto. Jis pateiktas Psalmyne 104:14 ir skamba taip: „Tu išaugini žolę galvijams ir augalus, kad tarnautų žmogui, kad iš žemės jis maistą sau gautų“. Argi tai nenuostabi gerai apgalvota mums skirta programa?

## **SULTYS**

Be vandens, taip pat gerkite daug šviežiai spaustų sulčių (jei tik įmanoma, o kitu atveju – nesaldintų, išpilstytų į butelius). Tokios sultys – puikus mineralinių medžiagų ir druskų šaltinis iš žemės, kurį organizmas pasisavina. Savaime suprantama, mums vis tiek reikia ir visaverčių maisto produktų, kad gautume ir rupaus maisto bei masės.

## **KAIP NAUDOTIS ŠIA KNYGA**

Didumą vaikų ligų sieja bendra priežastis – vidurių užkietėjimas – ir bendri simptomai – karščiavimas bei odos išbėrimai. Šie paplitę vaikų ligų požymiai trumpai aprašomi toliau abėcėlės tvarka, pateikiami specifiniai vaikų ligų gydymo metodai, simptomai ir priežastys, taip pat pristatomi vaistiniai augalai ir jų paruošimas. Prieduose aprašoma organizmo valymo programa ir begleivė mityba, o knygos pabaigoje rasite vaistinių augalų formules (mišinius) bei kitos susijusios informacijos, kurios jums prireiks atstatant jūsų vaiko sveikatą. Pačioje pabaigoje pateikiami papildomi šaltiniai.<sup>12</sup>

Šioje knygelėje mes paminėjome tik keletą priemonių, kurias galima pasitelkti siekiant padėti jaunimui puoselėti sveikatą ir optimistiškesnį, ramesnį požiūrį į gyvenimą. Jei norite išsamesnės informacijos, ieškokite pagal bibliografijos sąrašą.

**PASTABA:** jei sveikatos būklė sunkėja arba jei abejojate dėl jos rimtumo, geriausia nedelsiant kreiptis į kvalifikuotą gydytoją ir laiku gauti profesionalią paslaugą. Šios knygos negalima naudoti siekiant skatinti bet kurių joje minimų produktų pardavimą.

---

<sup>12</sup> Knygos gale taip pat yra vertėjos sudarytas vaistinių augalų žodynas (lietuvių-anglų-lotynų k.).

## Trečias skyrius. Ligos (abėcėlės tvarka<sup>13</sup>)

|                                                                                      |                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Pūliniai ( <i>Abscess</i> )                                                          | Karščiavimas ( <i>Fever</i> )                                     |
| Acidozė ( <i>Acidosis</i> )                                                          | Sutinusios liaukos (Glands, Swollen)                              |
| Aknė ( <i>Acne</i> )                                                                 | Klausa ( <i>Hearing</i> )                                         |
| Adenoidai (polipai) ( <i>Adenoids-Polyps</i> )                                       | Žagsėjimas ( <i>Hiccups (or Hiccoughs)</i> )                      |
| Alergijos ( <i>Allergies</i> )                                                       | Neišgydomos ligos ( <i>Incurables</i> )                           |
| Anemija ( <i>Anemia</i> )                                                            | Gripas ( <i>Influenza, Flu</i> )                                  |
| Apendicitas ( <i>Appendicitis</i> )                                                  | Vabzdžių įgėlimai ir įkandimai ( <i>Insect Stings and Bites</i> ) |
| Astma ( <i>Asthma</i> )                                                              | Niežulys ( <i>Itch</i> )                                          |
| Naktinė enurezė ( <i>Bed Wetting</i> )                                               | Gelta ( <i>Jaundice</i> )                                         |
| Bronchitas ( <i>Bronchitis</i> )                                                     | Leukemija ( <i>Leukemia</i> )                                     |
| Nudegimai (nudegimai saulėje) ( <i>Burns and Sunburns</i> )                          | Utėlės ( <i>Lice</i> )                                            |
| Kaulų lūžiai ( <i>Broken Bones</i> )                                                 | Tymai ir raudonukė ( <i>Measles (Red and German)</i> )            |
| Stomatitas (pūslelinė) ( <i>Canker (Cold Sore)</i> )                                 | Kiaulytė ( <i>Mumps</i> )                                         |
| Širdies problemos ( <i>Cardiac (Heart Trouble)</i> )                                 | Nervingi, jaudrūs vaikai ( <i>Nervous, High-Strung Children</i> ) |
| Vėjaraupiai ( <i>Chicken Pox</i> )                                                   | Kraujavimas iš nosies ( <i>Nosebleeds</i> )                       |
| Pilvo diegliai ( <i>Colic</i> )                                                      | Dermatofitozė ( <i>Ringworm</i> )                                 |
| Persišaldymas, kataras, rinitas, gripas ( <i>Colds, Catarrh, Coryza, Influenza</i> ) | Surakintas sprandas (Stiff Neck)                                  |
| Vidurių užkietėjimas ( <i>Constipation</i> )                                         | Miežis ( <i>Sty</i> )                                             |
| Kosulys ( <i>Cough</i> )                                                             | Tonzilitas ( <i>Tonsillitis</i> )                                 |
| Krupas ( <i>Croup</i> )                                                              | Dantų skausmas ( <i>Toothache</i> )                               |
| Pjautinės žaizdos, įbrėžimai, mėlynės ( <i>Cuts, Abrasions, Bruises</i> )            | Karpos ir (ar) apgamai ( <i>Warts and/or Moles</i> )              |
| Diabetas ( <i>Diabetes</i> )                                                         | Kokliušas ( <i>Whooping Cough</i> )                               |
| Viduriavimas ( <i>Diarrhea</i> )                                                     | Kirmėlės ( <i>Worms</i> )                                         |
| Ausų skausmas ( <i>Earache</i> )                                                     |                                                                   |
| Prastas regėjimas ( <i>Eyesight, Poor</i> )                                          |                                                                   |
| Egzema ir kitos dermatito formos ( <i>Eczema, and other forms of Dermatitis</i> )    |                                                                   |

## Pūliniai (abscesai) (*Abscess*)

### *Apibrėžimas*

Pūlinys, priešingai nei auglys, yra atviras darinys ant odos paviršiaus bet kurioje kūno vietoje.

### *Simptomai*

<sup>13</sup> Abėcėlė pagal angliškus ligų pavadinimus.



Pūlinyje aiškiai matyti jo kūnas (centras) ir šonai (kraštai). Išskyros esti įvairaus pobūdžio, nuo jo priklauso, ar pūlinys yra gėrybinis ar piktybinis. Išskyras gali sudaryti gera arba bloga, skysta, vandeninga arba tiršta, gliti, lipni, balta, žalia, gelsvai žalia, geltona ar kraujinga, įvairiaspalvė, dvokianti, bjauri medžiaga. Gėrybiniai pūliniai užgyja, kai išskyros liaujasi tekėjusios, ertmė (centras) ir kraštai užsiveria ir pasidengia nauja oda, tačiau dažniausiai lieka randas. Esant piktybiniam pūliniui, priešingai – nebūna jokių gijimo ženklų, greičiau – būklės blogėjimas, ir jei ji pasunkėja, gali baigtis mirtimi.

### **Priežastys**

Priežastys – vietiniai susižalojimai arba defektyvus kraujo ir (kitų) sulčių (skysčių) susimaišymas. Tačiau dažniausiai pūliniai susiformuoja dėl abiejų priežasčių.

Pagrindinė visų pūlinių, auglių, cistų ir kitų darinių priežastis randasi dėl nešvaraus kraujo, o svarbiausia pastarojo priežastis – netinkamo maisto vartojimas. Dėl jo silpsta kepenų, žarnyno veikla, prastėja virškinimas. Arba, dėl nešvarumų kaupimosi kraujyje paprastai būna atsakingi limfinių liaukų sutrikimai.

### **Augalinės priemonės**

Ant pūlinio dėkite karštą kompresą (šuteklį) iš 3 dalių raudonosios guobos žievės ir 1 dalies lobelijos žolės. Tokie pat veiksmingi šutekliai iš paprastųjų apynių, karštų svogūnų, karštų moliūgų (*angl.* – pumpkins) arba karštų (bet nevirtų) pomidorų. Pūliniui pratrūkus, uždenkite jį šutekliu arba karštu skystu kompresu iš vaistinės taukės lapų ar šaknų (miltelių), kad greičiau sugytų.

Viena geriausių kraują valančių arbatų yra didžiosios varnalėšos (*Arctium lappa*) šaknų arbata. Kiti vaistiniai augalai – geltonasis keimaris (*Larrea tridentata*), dyglialapė mahonija (*Berberis aquifolium*) ir raudonojo dobilo (*Trifolium pratense*) žiedai.

Tokie pat veiksmingi yra šutekliai iš paprastųjų apynių, karštų svogūnų, karštų moliūgų arba karštų (bet nevirtų) pomidorų. Pūliniui pratrūkus, uždenkite jį šutekliu arba karštu skystu kompresu iš vaistinės taukės lapų ar šaknų (miltelių arba labai smulkiai sutrintų, jei žalios), kad greičiau sugytų. Dozavimas: ruošdami kompresą negailėkite ir ant pažeistos vietos tepkite labai storą vaistinės žaliavos sluoksnį. Bręsdamas pūlinys didės, plėsis toliau, kol pratrūks ir išsivalys. Kai iš darinio išteklės bemaž visi pūliai ir kietos medžiagos, ims sunktis skystis, kartais su kraujo priemaišomis. Štai dabar ir dedamas taukės šuteklis arba karštas skystas kompresas.

## **Acidozė (Acidosis)**

### **Apibrėžimas**

Acidozė – organizmo šarmų atsargų sumažėjimas dėl pernelyg gausiai vartojamų rūgštinančių maisto produktų, kurie nėra pilnai oksiduojami arba yra prastai šalinami. Tai išprovokuoja skrandžio sutrikimus. Kaip teigia Otas Mausertas (*Otto Mausert*), N.D.<sup>14</sup>, knygoje apie vaistinius augalus *Herbs* (Elaine M. Mhur, Eugene, Oregon 97402), organizmui reikalingi natris, kalis, kalcis ir magnis. Acidozė – tai šių organizmo šarmų atsargų išsekimas.

---

<sup>14</sup> Natūropatinės medicinos daktaro laipsnis.

## **Simptomai**

Apetito praradimas, galvos skausmai, mieguistumas, rūgštus šlapimas, rūgštus ar stiprus prakaitavimas, rūgšties skonis burnoje, „rūgštus“ skrandis, nuovargis, vėmimas.

## **Priežastys**

Otas Mausertas teigia:

„Skrandžio sutrikimai. Yra skirtingų acidozės sukeliamų ligų, kurios patenka po šiuo pavadinimu, tačiau beveik visų jų tiesioginė priežastis ta pati. Už šias problemas dažniausiai atsakingas greitas valgymas, netinkamas kramtymas, persivalgymas, netinkamų maisto produktų vartojimas. Siekiant pasveikti būtina atsisakyti blogų įpročių, kadangi nėra vaistų, kurie maistą kaip reikiant sukramtytų, sustabdytų žmogų nuo persivalgymo ar apsaugotų nuo sunkiai virškinamų dalykų vartojimo.

Blogai sukramtytas maistas skrandyje užsibūna ilgiau nei turėtų. Dėl to jis rūgštėja, fermentuojasi, taip gamindamas per didelį kiekį rūgščių ir dujų. Tai savo ruožtu išprovokuoja stiprų visos virškinimo sistemos (trakto) gleivinės sudirginimą ir uždegimą. Ilgainiui išsivysto katarinė būklė ir gleivinės sienelės pasidengia storomis, gličiomis gleivėmis, kurios trukdo pasisavinti maisto medžiagas. Vyksta irimas ir puvimas. Susidaranti nuodinga medžiaga absorbuojama, toks procesas iššaukia sunkius skrandžio ir žarnyno, o palaiptui – ir viso organizmo, sutrikimus. Padariniai esti rimti, kadangi galiausiai tai veda į daugelį kitų ligų, kurių paveldėtoja yra žmonių rasė. Apmaldau, bet tiesa tikrai yra tokia: daugelis žmonių sau kapo duobę išsikasa dantimis.

Todėl leiskite man pakartoti tai, ką galėtume pavadinti auksine sveikatos taisykle: valgykite lėtai, maistą sukramtykite gerai ir nepersivalgykite. Vartokite tik paprastą maistą, pakankamai daug šviežių daržovių, salotų, prinokusių vaisių. Deja, sotesni maisto produktai, kaip antai mėsa, kiaušiniai, krakmolingi produktai, saldumynai ir t. t., turėtų būti vartojami saikingai ir proporcingai žmogaus atliekamo darbo krūviui. Tokiu būdu maistą galima tinkamai subalansuoti ir pilniau suvirškinti. Nesugebėjimas gyventi pagal šias paprastas natūralias taisykles ilgainiui atves prie operacinio stalo – tik operacija nepašalins esminės priežasties ir dėl to nesuteiks pageidaujamo palengvėjimo“.

Turime ir kitą autorių – išmintingą gydytoją iš praeities laikų, savo pažiūras pristatantį taip (Džetro Klosas (*Jethro Kloss*) knygoje *Back to Eden* („Atgal į rojų“), Beneficial Books, Box 404, New York 10016):

„Acidozė. Priežastys – mėsa, žuvis, paukštiena, arbata, kava, tabakas, alkoholis, pipirai (virt), garstyčios, prieskoniai, actas, nesaikingai vartojama druska, kepimo milteliai, soda, džemai, saldūs desertai (ne natūralūs saldėsiai), saldainiai, konservai, blynai, karšti duonos gaminiai, tešlainiai, keptas maistas, nereguliarus valgymas, vėlyvas valgymas, per gausiai vartojamas krakmolas, netinkamai gaminamas maistas, krakmolinga ir nevisai iškepta duona, per karštas ar per šaltas maistas bei maistas, gaminamas aliuminio induose“.

### ***Augalinės priemonės***

Raminančios, gijimą spartinančios priemonės – tai skysta raudonųjų guobų košė, vaistinių svilarožių šaknų arbata, valgomosios ybiškės, morkos ir špinatų sultys. Pipirmėčių arbata – puikus gėrimas esant šiems sutrikimams. Norint sustiprinti pastarosios stimuliuojantį poveikį, į kiekvieną arbatos puodelį įlašinkite po 6-10 lašų lobelijos tinktūros arba antispazminės tinktūros (*Anti-Spasmotic Tincture*). Nuostabi priemonė – kalio sultinys; taip pat puikiai tinka špinatų sultys, sumaišytos su morkų sultimis.

### ***Gydymas***

Vadovaukitės nurodymais, aprašytais priede B (Trijų dienų organizmo valymas ir begleivė mityba) knygos pabaigoje. Jei sergate labai sunkiai, laikykitės nurodymų, pateiktų priede D (Neišgydomų ligų programa). Venkite vidurių užkietėjimo (žr. priedą A. Žarnyno valymas ir maitinimas).

Maistą turėtumėte valgyti kaip įmanoma sausesnį, kruopščiai sumaišyti jį su seilėmis iki skystos konsistencijos, valgant negerti jokių skysčių. Kuo sausesnis maistas valgomas, tuo greičiau galima įveikti acidozę. Kramtykite! Kramtykite! Kramtykite! Taip, kad prieš nuryjant jūsų maistas būtų suskystintas. Turėtumėte gausiai vartoti natrio ir magnio turinčių maisto produktų – apelsinų (vaisių, ne sulčių), burokų, morkų, saliero stiebų, agurkų, valgomųjų ybiškių, ridikėlių, obuolių, vyšnių, žemuogių, kokoso riešutų, figų, slyvų (*angl.* – prunes), šparaginių (daržinių) pupelių (*angl.* – string beans), špinatų.

## **Aknė (Acne)**

### ***Apibrėžimas***

Aknė – tai lėtinė uždegiminė liga, paveikianti odos struktūrą – paprastai veido, nugaros ir krūtinės srityse. Dažniausiai ji pasitaiko asmenims lytinio brendimo laikotarpiu ir iki maždaug 30 metų amžiaus.

### ***Simptomai***

Pirminis odos pakitimas (inkštiras) išsivysto į paraudusį pūlinėlį arba papulę. Paauglius, kartais mažamečius (10-12 metų amžiaus) vaikus, dažnai užklumpa siaubinga odos liga, kai odą, dažnai šiurkščią ir riebią, padengia pūliniai ir randai. Tai sukelia nepilnavertiškumo kompleksą, kitus emocinius sutrikimus. Tokiu atveju jaunuoliai gali tapti irzlūs, atžariai kalbėtis su žmonėmis, atsikirtinėti. Su jais neįmanoma gyventi. Kodėl? Jie auga ir virsta suaugėliais taip greitai, kad brendimas vyksta sparčiau, nei jų organizmai yra tam pasirengę (apsirūpinę medžiagomis).

### ***Priežastys***

Augdami paaugliai, kaip ir visi šiuolaikiniai žmonės, valgo negyvybingą, mirusį, „gleivėmis užtaisytą“ „šlamštamaistį“, kurį pavadinti galime tik „šiukšlėmis“ arba maistu be jokios energijos ir gyvasties suteikiančių medžiagų. Staigus pokytis iš vaiko į suaugusįjį pareikalauja daug vitaminų, mineralinių ir kitų medžiagų turinčio maisto, kad organizmas būtų sveikas. Perdirbti maisto produktai turi mažai arba stokoja natūralių hormoninių ir estrogeninių medžiagų, reikalingų augimui pereinant į suaugusiojo etapą. Jauno žmogaus organizmas suvokia šį stygių ir poreikį, todėl

stengiasi reikalingas medžiagas ištraukti iš organizmo. Jei jų ten nėra, tada pastangos jų pasigaminti išprovokuoja irzlumą, bjaurų niurgzlumą, veido spuogotumą.

Mes kaltiname vaiką, kad šis nėra paslaugus, kad trokšta saldinių, pernelyg daug mėsos ir duonos gaminių. Jo kūnas alksta vitaminų, mineralinių ir kitų sveikatai svarbiausių medžiagų, ir toks „alkanavimas“ vadinamas „paslėptuoju alkium“. Kad apramintų šį maudžiantį alkio jausmą, jaunuolis prisikemša „šlamštamaisčiu“ ir taip dar labiau paaštrina situaciją. Iš tokios mitybos gimsta aknė, furunkulai, irzlumas, ligota ir liūdna jaunystė. Mergaitės kenčia dėl sunkių menstruacijų, kurias lydi spazmai, gausus kraujavimas ar nereguliarus ciklas, o berniukams būna linkusios pasireikšti ankstyvos prostatos problemos ir nesveikas lytinis potraukis.

### ***Augalinės priemonės***

Lytinio brendimo laikotarpiu, geriau – dar prieš jam prasidedant, būtų išmintinga, jei mažametis berniukas ar mergaitė kasdien, 6 dienas per savaitę, išgertų po 1 (ar daugiau) puodelį paprastosios avietės lapų arbatos ir (arba) karčiojo šventadagio arbatos (pastaroji ypač svarbi). Šios arbatos padės aprūpinti organizmą natūraliomis hormoninėmis ir estrogeninėmis medžiagomis. Lytinio brendimo laikotarpį taip pat žymiai lengviau išgyventi, jei nėra pašalintos tonzilės.

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Dažnai kyla klausimas, kaip galime kontroliuoti savo jaunuolių „šlamštamaisčiu“ troškimą, kai aplink pilna nuolat veikiančių picerijų, mėsainių kioskelių, saldumynų užteigėlių. Lengvesnis kelias yra šviesti vaikus nuo ankstyvo amžiaus, mokyti juos įgyti tinkamo valgymo įprotį ir gero sveiko maisto norą, užuot ugdžius minėtus potraukius. Tada kūnas – tvirtovė – yra „švarus“, o kai jis gauna gero pasotinančio maisto namuose, tada kur kas lengviau gyventi su viso pasaulio „šlamštamaisčiu“ ir jį ignoruoti! Mes stebėjome šeimas, kuriose vaikai nuo mažumės buvo maitinami pagal begleivę mitybą – vartodavo daug vaisių, daržovių, grūdų, riešutų ir sėklų. Tokie vaikai labai sėkmingai pereinavo lytinio brendimo laikotarpį ir tapdavo suaugusiais – be jokios aknės, neprarasdami savo mielų charakterių.

## **Adenoidai (polipai) (Adenoids-Polyps)**

### ***Apibrėžimas***

Adenoiditas – tai adenoidų uždegimas. Adenoidai – tai gleivinės susilpnėjimas, iššaukiantis nosies arba gerklų polipus. Per burną kvėpuojantis asmuo turės problemų nuolat ir visą gyvenimą, nebent ši liga bus išgydyta.

### ***Priežastys***

Polipai susiformuoja dėl toksiškos ir gleivingos organizmo būklės, taigi grįžkite prie pagrindinės priežasties ir laikykitės begleivės mitybos (žr. priedą B).

### ***Augalinės priemonės***

Norėdami sumažinti patinimus nosies ir gerklės srityje, išvirkite sotvaro arba ažuolo žievės arbatos ir įšnerkškite jos į nosį. Kai kuriuos vaikus galima išmokyti šią arbatą „gerti nosimi“ vienu metu naudojant vieną šnervę. Taip pat praverstų, jei 2-3 kartus per dieną šios arbatos šiek tiek išgertumėte. Kai kuriems žmonėms lengviau naudotis purkštuvu ir arbatą į nosį įpurkšti. Dar viena procedūra: į plastikinį, lankstų šiaudelį

įberti mažą kiekį (žiupsnelį) ažuolo ar sotvaro žievės miltelių ir labai atsargiai juos įkvėpti (tik po labai mažytį kiekį kiekvieno įkvėpimo metu, antraip milteliai užkimš nosį ir pateks į plaučius).

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Reguliarus šviežių morkų sulčių vartojimas – puiki priemonė, išvalanti gleivinę ir mažinanti organizme „nenatūralius patinimus“, tokius kaip adenoidai.

## **Alergijos (Allergies)**

### ***Apibrėžimas***

Fizinis diskomfortas, dirglumas arba reakcija į specifines medžiagas, kurios nesukelia jokio padidinto jautrumo joms nejautriems asmenims.

### ***Simptomai***

Ligonis gali čiaudėti, kosėti, jį gali varginti skysta sloga ir gali išsiskirti itin daug gleivių, akys gali sutinti ar sudirgti. Gali išberti odą, taip pat gali skaudėti galvą ar gerklę kaip peršalus.

### ***Priežastys***

Kai vartojami tam tikri maisto produktai, organizme, kuriame užsilaiko pernelyg daug atliekų, yra išjudinami toksinai.

Dr. Haroldas Tomas Haimanas (*Harold Thomas Hyman*), MD, knygoje *Handbook of Differential Diagnosis* („Diferencinės diagnostikos vadovas“) (Philadelphia, London, Montreal: J.B. Lippincott Co.) aiškina, kad, nepaisant dabartinio šios problemos supratimo trūkumų, alergija geriausiai apibūdinama kaip „organizmo savisaugos mechanizmų iškrypimas ar iškrypimai“. Toliau keliuose puslapiuose aiškinama, ar alergijos esti histaminas *versus* tuberkulinas tipo reakcijos, aptariama daugybė klinikinių tyrimų, kuriais bandyta nustatyti priežastis. Alergijų sukėlėjai gali būti žiedadulkės, augalai, mikroorganizmai ir jų produktai, gyvūnų audiniai, virškinimą skatinantys vaistai, kosmetika, vaistai, serumai, apranga, dažai, pramoniniai produktai, fiziniai reiškiniai (karštis, šaltis, saulės energija ir t. t.), psichinė įtampa. Pirmasis žingsnis gydant alergijų priežastis – atstatyti žarnyną, kad šis „funkcionuotų sveikai“. (Daugiau žr. priede A).

### ***Augalinės priemonės***

Išsivalykite kraują vartodami gerą vaistažolių arbatą, kaip antai raudonųjų dobilų mišinio (*Red Clover Combination*) arbatos, kurios sudėtyje yra raudonojo dobilo žiedų, geltonojo keimario, paprastojo saldymedžio šaknų, amerikinės fitolakos šaknų, persiko žievės, gulsčiosios (arba dyglialapės) mahonijos šaknų, miškinės stilingijos, amerikinės uosrūtės žievės, didžiosios varnalėšos šaknų ir paprastojo šaltekšnio žievės. Labai puiki priemonė alergijoms, šienligei ir sinusams gydyti – mišinys iš šių vaistinių augalų: žaliosios efedros, vaistinės svilarožės šaknų, paprastojo kadagio uogų, kanadinės auksašaknės šaknų, geltonojo keimario, didžiosios varnalėšos šaknų, sėjamosios petražolės šaknų, kajeno paprikos ir pūstažiedės lobelijos. Dozė suaugusiems: po 1 puodelį ryte ir vakare. Kita priemonė nuo užsikimšusių sinusų yra mūsų mišinys su krienais.

### ***Paruošimas***

Maisto trintuvu sutrinkite šviežių supjaustytų valgomojo krienų šaknų su obuolių sidro actu iki tirštos masės ir prieš nurydami labai gerai sukramtykite. Vartokite po 1/8 a. š. 3 kartus per dieną. Kas tris dienas šią dozę po truputį didinkite iki 1 a. š.

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Kas 30 dienų (arba bent jau kas 3 mėnesius) laikykitės trijų dienų organizmo valymo dietos ir maitinkitės pagal begleivės mitybos rekomendacijas. (žr. priedą B)

Kasdien būtinai išgerkite mažiausiai 4 litrus distiliuoto vandens (šis kiekis – vidutinio sudėjimo suaugusiam asmeniui). Kasdien išgeriamo vandens kiekį mes skaičiuojame taip: 30 ml distiliuoto vandens maždaug vienam puskilogramiui kūno masės. Tai reiškia, kad 9 kg sveriantis vaikas kasdien turi išgerti apie 0,6 litro vandens; asmuo, sveriantis apie 59 kg, turi išgerti 3,8 litro vandens.

## **Anemija (Anemia)**

### ***Apibrėžimas***

Anemija – tai raudonųjų kraujo kūnelių, hemoglobino arba abiejų trūkumas.

### ***Simptomai***

Ši liga pasižymi įvairaus laipsnio odos blyškumu ir širdies plakimu.

### ***Priežastys***

Kai mūsų kraujotaka puiki, tai ir mūsų gyvenimas esti geras ir sveikas. Būtų protinga skirti laiko ir sužinoti, kaip organizme gaminasi geras kraujas. Vienas mūsų mokytojas, dr. Edvardas E. Šukas (*Edward E. Shook*) iš Los Andželo žolininkystės instituto (*Los Angeles Herbal Institute*) (knygos publikavimo metu ji nebeveikė), puikiai paaiškina anemiją:

Anglies dioksidas ir kitos organizme susidarančios dujos iš naujo absorbuojasi į gyvybę teikiantį deguonį. Visi žino, kad du deguonies atomai susijungia su vienu anglies atomu, kad suformuotų dioksidą. Tačiau kai deguonies trūksta, prie anglies jungiasi tik vienas deguonies atomas. Taip susiformuoja anglies monoksidas ir štai čia prasideda visos mūsų bėdos – anemija, žemas kraujo spaudimas, o ten, kur gausu kalcio – aukštas kraujo spaudimas, mat kalcis tirština kraują. Tirštam kraujui pumpuoti reikia didesnio spaudimo nei skystam; ir prašome atkreipti ypatingą dėmesį į tai, kad taip atsitinka dėl to, jog kraujyje neužtenka geležies į ląsteles pernešti pakankamai deguonies, kad jos galėtų kvėpuoti ir kad iš jų būtų išmestos atliekos. Naujos ląstelės nesigamina taip greitai, kad spėtų pakeisti yrančias ir mirusias. Pūliai formuojasi tik tada, kai ląstelės yra. Todėl nereikia lakios vaizduotės suprasti, kaip gyvybiškai svarbu, jog kraujyje būtų pakankamai geležies, kad į visas kūno vietas būtų perduodama pakankamai deguonies.

Beveik visas mūsų vartojamas maistas, arba didžioji jo dalis, turi geležies ir deguonies. Kviečiai ir dauguma grūdų (*cieli*, natūralios būsenos) savo sudėtyje geležies turi geležies fosfato forma – kaip ir daug daržovių, pavyzdžiui, burokai, ropės, pomidorai, špinatai, salotos, kopūstai, salierų stiebai, morkos, moliūginės daržovės (*angl.* – squash), petražolės, bastučių (garstyčių) daigai, kiaušpienių lapai, rėžiukai ir t. t. Tačiau svarbiausias organinės geležies ir deguonies šaltinis yra vaisiai.



Obuoliai, ypač „Winesap“ veislės, tiesiog perkrauti šių dviejų elementų. Organinės geležies apščiai turi visos uogos, slyvos (*angl.* – plums ir prunes), vynuogės, razinos, datulės, figos, vyšnios ir t. t., o citrusiniai vaisiai, kaip antai apelsinai, citrinos, žaliosios citrinos ir kt., daugiausia susideda iš citrinos rūgšties, kurios trečdalį sudaro deguonis.

### ***Augalinės priemonės***

Yra puiki žolinė arbata gležniems, silpniems, išblyškusiems, anemiškiems ir apskritai prastai besimaitinantiems vaikams. Tai neprilygstamas, visiškai nekenksmingas vaistas, taigi jį galima vartoti didelėmis dozėmis, tačiau nereikėtų jo duoti tiek, kad sukeltų viduriavimą. Ši priemonė galios ilgą laiką, jei laikysite ją vėsiai, sandariai užkimštą kamščiu.

115 g paprastojo raugerškio žievės (supjaustytos)

1,4 l distiliuoto vandens

Suberkite žievę į vandenį ir palikite pastovėti vieną valandą. Virinkite ant labai lėtos ugnies tol, kol vanduo vos dengs žievės tirščius. Juos nukoškite per audeklą, skystį atidėkite į šalį. Tirščius vėl sukrėskite į indą ir užpilkite 1,1 litro vandens. Vėl virinkite ant lėtos ugnies 15-20 min. Nukoškite ir abu skysčius sumaišykite. Tada supilkite į švarų indą ir lėtai virinkite, kol nugaruos ir liks maždaug pusė litro skysčio. Nukaiskite nuo ugnies ir įpilkite 240 ml augalinio glicerino. Atvėsinkite, supilkite į butelį. Dozavimas: nuo 1 desertinio šaukšto iki 1 v. š. 3 kartus per dieną. Vaikams: nuo 1/2 iki 1 a. š. kartu su medumi pasaldintu vandeniu 3 kartus per dieną tol, kol žarnynas ims veikti laisvai, o tada dozę sumažinkite.

Kita puiki priemonė nuo anemijos yra vaistinė taukė. Šį vaistinį augalą galima vartoti kaip arbatą, tabletes, kapsules, dėti į salotas ir žaliuosius gėrimus. Žaliąjį gėrimą gaminkite su obuolių sultimis (ar kitomis malonaus skonio sultimis, pavyzdžiui, morkų) sutrindami taukės lapų, vaistinės svilarožės šaknų, petražolės, špinatų ar kitų žalėsių. Pasaldinkite medumi ir vartokite po puodelį rytais ir vakarais (vaikams atitinkamai mažiau). Gausiai vartojamos vynuogės, vynuogių sultys ir razinos puikiai atstato geležies stokojantį kraują. Kiekvieną gurkšnį sulčių reikia labai gerai „sukramtyti“ (paplakti burnoje) ir prieš nuryjant gerai sumaišyti su seilėmis.

Dar viena puiki tonizuojanti priemonė nuo anemijos štai tokia:

60 g rauktalapės rūgštyinės šaknų miltelių (*Rumex crispus*)

120 g sarsaparilio šaknų miltelių (*Smilax officinalis*)

60 g vaistinės taukės šaknų miltelių (*Symphytum officinale*)

15 g sasafro žievės miltelių (*Sassafras officinale*)

Ruošimas: ant lėtos ugnies virinkite visus ingredientus 2 litruose vandens, iki kol vienas litras nugaruos; nukoškite, ištirpinkite tiek medaus, kad pasidarytų sirupas, atvėsinkite, supilkite į butelį ir laikykite vėsioje vietoje. Gerkite nuo 2 a. š. iki 1 v. š. po kiekvieno valgio.

Yra gana daug priemonių ir patarimų, kaip atstatyti kraują iki tobulos būklės, tačiau niekada nepamirškite svarbiausios priežasties ir pasirūpinkite, kad žarnynas visada būtų švarus.

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Kada vaikas ar suaugęs asmuo besusergtų anemija, kuri yra kraujo kiekybės ir kokybės trūkumas, bendras gydymas turėtų apimti saulės vonias, gryną orą (įskaitant gilų kvėpavimą), tinkamai subalansuotą mitybą, tame tarpe daug šviežių, žaliųjų daržovių, ir kasdienį jau išvardytų puikių stiprinančių preparatų vartojimą.

## **Appendicitas (*Appendicitis*)**

### ***Apibrėžimas***

Appendicitas – tai apendikso (kirmėlinės ataugos) uždegimas, kuris kai kada baigiasi pratrūkimu.

### ***Simptomai***

Appendicito simptomai – uždegiminė, skausminga apendikso ir aplink esančio žarnyno dalies būklė. Kiti požymiai – pykinimas, skausmas ir negalavimas plote aplink bambą, vidurių užkietėjimas, greitas pulsas, galimas karščiavimas iki 37,8-38,9°C. Dešinėje bambos pusėje ir žemiau gali jaustis skausmingumas, kuris sustiprėja paspaudus arba judant. Sergantysis dažnai lanksto dešinįjį kelį, kad numalšintų skausmą.

### ***Priežastys***

Appendicitą gali sukelti prastas virškinimas, žarnyno kataras (gleivinės uždegimas), išmatų konkretai (akmenys, sukietai) ir, palyginti retais atvejais, pašalinių dalelių patekimas į apendiksą. Taip aiškina Otas Mausertas knygoje *Herbs* (Elaine M. Muhr, 375 Carolyn Drive, Eugene, Oregon 97402).

Dr. Kłosas teigia:

„Viena iš apendicito priežasčių, tam tikru mastu, yra vidurių užkietėjimas ir, žinoma, netaisyklinga mityba, tokia, į kurią įtraukti negyvybingi maisto produktai, kaip štai baltų miltų gaminiai, cukranendrių cukrus ir jo gaminiai (visas rafinuotas cukrus), riebus kepti patiekalai, arbata, kava, šokoladas ir netinkamas maisto produktų derinimas. Sergant apendicitu, minėtų dalykų, kaip ir alkoholinių gėrimų, tabako bei visų stimuliuojančių maisto produktų ir gėrimų, privaloma griežtai vengti“.

### ***Gydymas***

Dr. Kłosas rekomenduoja:

„Išsivalykite gaubtinę žarną su klizma, pageidautina – augaline, gerkite kiek įmanoma daugiau ir kaip galima karštesnio vandens. Toks gydymas labai vertingas: jis dažnai akimirksniu numalšina skausmą. Jei statysite augalinę klizmą, rinkitės šaltmėtę, katžolę, baltojo ažuolo žievę, sotvarą arba dėmėtojo snapučio šaknis. Jei neturite vaistinių augalų, tiesiog naudokite paprastą vandenį. Jei su klizma išvalius žarnyną skausmas tęsiasi toliau, tada pasidarykite labai šiltą vienos katžolės klizmą. Po to klokite karštus ir šaltus kompresus apendikso plote ir per visą stuburo ilgį. Tai pagelbės valymosi procesui ir apramins skausmą. Nakčiai užsidėkite štai tokį karštą kompresą (šuteklį): sumaišykite šaukštą lobelijos granulių ar miltelių su didele sauja smulkintų ar grūstų tūbės lapų ir pabarstykite imbiero. Išmaišykite žoleles iki pastos konsistencijos įberdami raudonosios guobos miltelių arba kukurūzų miltų (rupių). Klokite kompresą tokį karštą, kokį ligonis gali iškęsti, palikite, kol atvės, tada pakartokite. Ištikus apendicito priepuoliui, laikykitės skysčių dietos, gerkite

šarmingus sultinius, vaisių sultis ir kasdien išgerkite po kelias stiklines raudonosios guobos (arba taukės) nuoviro. Tradicinė kinų medicina propaguoja plaštakinį rabarbarą (švelniai laisvina vidurius) ir lengvą skaudamos srities glostymą. Pakaitomis dedami karšti ir šalti ricinos aliejaus kompresai suteikia didžiulį palengvėjimą“.

Apendicito priepuoliui (jis yra padarinys) praėjus, asmuo turi nedelsdamas pereiti prie begleivės mitybos, kurią rekomenduoja dr. Kristoferis priede B (Trijų dienų organizmo valymas ir begleivė mityba).

## **Astma (*Asthma*)**

### ***Apibrėžimas***

Astma – chroniška kvėpavimo takų liga, kuri pakenkia bronchų vamzdeliams.

### ***Simptomai***

Ši liga dažnai vadinama alergine astma, kurios požymiai – dispnėja (pasunkėjęs kvėpavimas), kosulys, švokštimas, gleivingi skrepliai, bronchų spazmai, spaudimo krūtinėje pojūtis. Organizme prisikaupia atliekų ir gleivių. Astmai būdingas sausas, skausmingas kosulys, kurį dažnai sukelia nepaprastai smarkus gleivinės sudirgimas nosies kanaluose ir bronchų vamzdeliuose. Šiuos simptomus lydi krūtinės spaudimas (bronchiolių spazmai) ir gleivių (gleivingų skreplių) iškosėjimo. Astma gali išprovokuoti pernelyg stiprų liaukų elementų padidėjimą (hipertrofiją). Manoma, kad šis negalavimas išsivysto dėl labai didelio jautrumo įkvepiamoms ar nuryjamoms medžiagoms – kvapams, žiedadulkėms, dulkėms, dūmams ir pan.

### ***Priežastys***

Astmą sukelia blogas maitinimasis. Tik uolios ir nuoseklios pastangos pakeisti nusistovėjusius įpročius duos ilgalaikį pagerėjimą. Kosulys – tai natūralus Gamtos duotas mėginimas iš plaučių pašalinti gleives; po to kvėpuoti tampa lengviau. Dažniausiai pasitaikanti astmos priežastis iš esmės yra nervų sistemos sutrikimas, kadangi nervai būna sudirgę.

### ***Augalinės priemonės***

Kai žmogų ištinka konvulsijos, greitą palengvėjimą paskatina tam tikri vaistiniai augalai. Vienas iš tokių augalų – tai lobelijos tinktūra ir valerijono nuoviras (dekoktas) su trupučiu kajeno paprikos spazmams numalšinti. Jei priepuolis ištinka pavalgis, ligonį reikėtų paskatinti išsivemti, pavyzdžiui, duoti didelę lobelijos dozę arba taikyti jos pirštų metodą. Išgerkite keletą puodelių šilto vandens, tada giliai į gerklę įkiškite vidurinįjį pirštą ir spauskite liežuvį, kol prasidės regurgitacija (maisto atpylimas). Skrandį ir plaučius taip pat gerai valo garstyčios.

Prieš taikant vėmimą skatinančias priemones, reikėtų išgerti pipirmėtės arba kajeno paprikos ir šaltmėtės arbatos, kad apramintų gerklės plotą ir numalšintų diskomfortą dėl nepalaujamo vėmimo. Ant skrandžio, blužnies, kepenų ir plaučių galima dėti skystus karštus ricinos aliejaus, taukės, lobelijos, tūbės kompresus. Naudinga dažnai maudytis (hidroterapijoje) vonioje arba ilgai būti ir išprakaituoti pirtyje, o po to lįsti po šaltu dušu ar apsitrinti šalta kempine. Dar vienas pravartus metodas – dukart per savaitę eiti į garinę pirtį (vonią) ir pakvėpuoti pievinės žilės arba karčiojo kiekio (pelyno) nuoviro (dekokto) garais. Labai pagelbės štai šių vaistinių augalų dekoktas,

verdamas lygiomis dalimis ir geriamas karštas: didžiojo debesio šaknys, paprastoji šantra, vaistinė juozažolė, dvokiojo lipšnio šaknys, verbena, vėlyvosios ievos (laukinės vyšnios) žievė (į šį preparatą įlašinkite lobelijos arba antispazminės tinktūros). Išsivalykite žarnyną katžolės arba raugerškio žievės arbatos klizmute (injekcija). Sergant šia liga būtina daug mankštintis lauke, atlikti gilaus kvėpavimo pratimus ir gerai vėdinti patalpą miego metu. Visą organizmą reikėtų atstatyti stiprinančiomis vaistažolėmis, kaip antai daržinė žliūgė, vaistinė taukė, vaistinė svilarožė, tūbė ir kt. Mityba turėtų susidėti daugiausiai iš vaisių ir daržovių vengiant bet kokių apdorotų ir negyvybingų (negyvų) maisto produktų.

Štai dvi puikios formulės, skirtos mitybai ir astmos palengvinimui:

Formulė plaučiams ir bronchams (*Lung and Bronchial Formula (Resp-Free)*): šis vaistinių augalų mišinys – tai priemonė kvėpavimo takų, plaučių ir bronchų sudirgimui sušvelninti. Jis pagelbės esant emfizemai, taip pat kitiems bronchų ir plaučių kongestijos atvejams, kaip antai bronchitas, astma, tuberkuliozė ir kt. Rekomenduojama dozė – 2-3 kartai per dieną. Stipresnis poveikis kartais pasireiškia šį mišinį užgeriant puodeliu taukės arbatos. Jo sudėtis – vaistinė svilarožė, smulkiažiedė tūbė, vaistinė taukė, pūstažiedė lobelija ir daržinė žliūgė (lygiomis dalimis).

Formulė nuo alergijos, šienligės, sinusų (*Formula for Allergies, Sinus, Hayfever*<sup>15</sup>): tai natūrali žolinė pagalba, veikianti kaip dekongestantas<sup>16</sup> ir natūralus antihistaminas, išvalanti sinusus, išvaranti iš galvos, bronchų ir plaučių vamzdelių bei praėjimų skausmingus sąstovius ir gleives. Kad valymosi procesas paspartėtų, šią formulę vartokite kartu su *Lung and Bronchial Formula (Resp-Free)*.

### **Papildomi gydymo metodai**

Kaip jau minėta anksčiau, astmą sukelia blogas maitinimasis; protingas ligonis, išsigydęs visomis čia paminėtomis priemonėmis, pereis prie šviežio, sveiko maisto ir gerimų vartojimo, kad išlaikytų puikią sveikatos būklę. Tai garantuos ilgalaikį palengvėjimą, nes bus gydoma ligos priežastis.

## **Naktinė enurezė (*Bed Wetting*)**

### ***Apibrėžimas***

Naktinė enurezė – šlapimo nelaikymas miego metu.

### ***Simptomai***

Be akivaizdaus negebėjimo sulaikyti šlapimą, vaikas dažnai esti nervingas, jį gali varginti virškinimo problemos. Kartais vaikams (ir suaugusiesiems) būna sunku kontroliuoti šlapimo išsiskyrimą. Jie pasišlapina nesąmoningai, prišlapina į lovą naktį arba nesuspėja laiku nueiti į tualetą. Tokiems jaunuoliams ir suaugusiems asmenims reklamos siūlo dienos metu dėvėti specialias apsaugos priemones (sauskelnes). Taip dirbama su padariniais! O mes kibkime į priežastį. Ši negalavimą – šlapimo nelaikymą arba enurezę (nevalingą šlapimo ištekėjimą) – padėti įveikti gali prastai funkcionuojančių organų (inkstų, šlapimo pūslės, šlapimtakių ir kt.) pamaitinimas

<sup>15</sup> Šioje knygoje labai panašios sudėties mišinys yra *Sinus Plus Formula (SHA-Tea and Sinutean)* (Formulė sinusams).

<sup>16</sup> Mažinantis nosies gleivinės paburkimą.

maitinamaisiais vaistiniais augalais, kuriuose gausu sveikam organizmui ir šalinimo organams trūkstamų elementų.

### ***Priežastys***

Naktinė enurezė, arba šlapimo nelaikymas, dažnai pasitaiko dėl inkstuose ar šlapimo pūsleje esančių neorganinės oksalo rūgšties kristalų.

Ši nemaloni bėda ištinka dėl nevalingo šlapimo pūslę užveriančio raumens atsipalaidavimo ir silpnumo. Ji dar vadinama enureze (inkstų ir šlapimo pūslės sutrikimu), kurią sukelia netaisyklinga mityba. Labiausiai tikėtina, kad tokį polinkį turi silpni, neprivalgantys vaikai, kuriems trūksta sveiko, visaverčio maisto. Kitos priežastys – vėlyvas vakarieniavimas, vidurių užkietėjimas, kirminai, dujų kaupimasis žarnyne, bendras nervingumas. Nebarkite, nemuškite per užpakalį vaiko dėl to, kad prišlapimo į lovą, mat barimas ir bausmės dar labiau padidins vaiko nervingumą. Pabandykite švelniai pasikalbėti, o tada padėkite, kaip tuoj paaiškinsime, „taikyti į priežastį!“. Šis gėdingas įprotis nepatinka jokiame vaikui, tačiau jam įveikti reikalinga tėvų pagalba.

### ***Augalinės priemonės***

Šie vaistiniai augalai vartojami siekiant atstatyti prastai funkcionuojančius inkstus, kad šie pagelbėtų įveikti sutrikimą. Tai mišinys iš tokių vaistinių augalų: paprastojo kadagio uogų, sėjamosios petražolės, miltinės meškauogės, vaistinės svilarožės šaknų, pūstažiedės lobelijos, tikrojo imbiero ir kanadinės auksašaknės. Rekomenduojama dozė: 2 (ar daugiau) kapsulės ryte ir vakare su puodeliu petražolių arbatos.

Vienas geriausių žolinių mišinių, kurį mes daug metų naudojome naktinei enurezei gydyti, yra štai toks: vaistinės svilarožės šaknys, kekinė juodžolė, sėjamosios petražolės šaknys, miltinė meškauogė, paprastojo kadagio uogos, kvapioji vandens lelija, kanadinė auksašaknė, tikrasis imbieras, smulkiadantė tuopa, žagrenio uogos, paprastoji kraujažolė.

Vartokite šį mišinį miltelių forma: berkite miltelius į #2 dydžio kapsules ir duokite po 2 (ar daugiau) kapsules ryte ir vakare su petražolių arbata. Jei vaikas negali nuryti kapsulių, miltelius sumaišykite su medumi ar tiršta cukranendrių melasa (*angl.* – blackstrap molasses).

Virkite arbatą iš plačialapio gysločio, kekinės juodžolės ir petražolės šaknų ir gerkite po 1/2 ar 1/4 puodelio 3 kartus per dieną. Jei pageidaujate, saldinkite medumi. Jei norite, šiuos augalus galite gerti milteliais, subėrę į #0 dydžio kapsules – po 1 kapsulę 3 kartus per dieną.

Labai gerai sumaišykite šių augalų: beržalapės varnarūtės lapų (*Barosma betuline*), vaistinės svilarožės šaknų (*Althaea officinalis*), kekinės juodžolės (*Cimicifuga racemosa*), paprastosios kraujažolės (*Achillea millefolium*), miltinės meškauogės (*Arctostaphylos*), kvapiosios vandens lelijos (*Nymphaea odorata*), paprastojo kadagio uogų (*Juniperus communis*), kanadinės auksašaknės (*Hydrastis canadensis*) ir tikrojo imbiero (*Zingiber officinale*). Suberkite gerai išmaišytus miltelius į #0 dydžio kapsules ir duokite gerti po 2 kapsules ryte ir vakare su puodeliu petražolių arbatos.

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Neduokite vaikui valgyti vėlai vakare, neleiskite vartoti jokių stimuliuojančių maisto produktų, pavyzdžiui, arbatos, kavos, vaisvandenių, gaminių iš baltų miltų ir su baltu cukrumi. Geriausia vaikui neduoti jokio maisto ir skysčių vėliau nei po 16 ar 17 valandos. Kasdien švelniai pamasažuokite inkstų plotą su alyvuogių aliejumi. Vaikas neturėtų miegoti ant nugaros; geriausia ant šono arba ant pilvo. Gera priemonė šiuo tikslu yra iš audeklo susukti didelį tvirtą kamuolį ir pritvirtinti jį vaikui prie nugaros vidurio (prie pižamos nugaros viduryje ar pan.). Kamuolį gaminkite susukdami seno audeklo juostas arba prigrūskite jų į kamuolį ir susiūkite kraštus, kad neišsiskirtų. Naktį vaikas pradeda miegoti ant šono, o vėliau apsiverčia ant nugaros. Gulėti ant kamuolio nepatogu, todėl jis verčiasi ant kito šono.

Naktine enurezei sergantiems asmenims neduokite gerti prieš pat einant gulti, bet paskutinius arbatos ar kito gėrimo puodelius sugirdykite likus keletui valandų iki gulimosi. Troškuliui numalšinti jie visada gali suvalgyti prinokusį vaisių – dažnu atveju tai suteiks daugiau pasitenkinimo.

## **Bronchitas (*Bronchitis*)**

### ***Apibrėžimas***

Bronchitas – tai bronchų vamzdelių uždegimas.

### ***Simptomai***

Ūmaus bronchito atveju krečia drebulys, karščiuojama, krūtinėje juntama įtampa ir užgulimas, kartais labai smarkiai kosima. Lėtinio bronchito atveju beveik nuolat kosima, ypač iškosėjant daug gleivių, trūksta oro.

### ***Priežastys***

Šis susirgimas pasireiškia, kai organizme esti pernelyg daug gleivių (susikaupia per daug atliekų). Vidurių užkietėjimas – viena pagrindinių šios problemos priežasčių. Jei gamtos duodami perspėjimai bus ignoruojami, tada ji „aprūpins“ organizmą mikrobais ir bakterijomis, kad šie mistų šia organizmo maita, o tai gali pasibaigti gripu ar pneumonija (plaučių uždegimu). Vien tik susirgimo simptomų lengvinimas ligos neišgydys. Privalote imtis priežasties. Paprastai bronchitas išsivysto iš peršalimo, kuris apsistoja plaučiuose ir formuojasi į lėtinę formą. Negydomas ilgai jis pereina į plaučių džiovą arba tuberkuliozę. Vėlgi, pagrindinė priežastis – rafinuoti, negyvybingi, apdoroti maisto produktai, praradę pirminę savo vertę.

### ***Augalinės priemonės***

Puikios vaistažolės bronchitui palengvinti – taukė, tūbė ir lobelija. Būtina išsivalyti žarnyną (žr. priedą A) ir palaikyti reguliarių tuštinimąsi su formule apatiniam žarnynui (*Lower Bowel Formula*) arba vartojant mirkytus, ant lėtos ugnies virtus linų sėmenis ir (ar) balkšvojo gysločio sėklas su *cielais* mirkymais, žemoje temperatūroje virtais grūdais (kviečiais, rugiais, soromis, grikiais, miežiais ir kt.). Jei trūksta oro ir kyla poreikis tučtuojau iškosėti gleives, vartokite vėmimą skatinančią priemonę, kaip antai lobeliją ar kajeno papriką su daržinės žliūgės, vaistinės svilarožės ir vaistinės taukės arbata. Su keletu lašų lobelijos tinktūros galima labai greitai atpalaiduoti gerklę, skrandį ir bronchus.



### ***Kitos gydymo priemonės***

Kitos naudingos palengvėjimą suteikiančios priemonės – garinė pirtis, po kurios apsipilama šaltu dušu ar apsitrinama šalta kempine; taip pat karšti skysti kompresai ant krūtinės ir stuburo iš gumbinio klemalio ir (ar) tūbės (kartu su lobelija). Jei norite paspartinti bet kokio karšto skysto kompreso poveikį, įberkite kajeno paprikos kaip atitraukiamojo vaisto.

## **Nudegimai (nudegimai saulėje) (*Burns and Sunburns*)**

### ***Apibrėžimas ir priežastys***

Nudegimai – tai odos pažeidimai dėl kokio nors karščio šaltinio – saulės, ugnies, viryklės, taip pat chemikalų.

### ***Simptomai***

Nestiprus nudegimas, dažnai vadinamas 1-ojo laipsnio nudegimu, pasireiškia odos paraudimu. Esant stipresniems, 2-ojo laipsnio, nudegimams, be paraudimo gali atsirasti pūslių, tuo tarpu stiprūs, 3-iojo laipsnio, nudegimai visada yra lydimi pūslių, paprastai pažeidžiami gilesni audinių sluoksniai, kyla randų likimo tikimybė.

### ***Augalinės priemonės***

Toliau aprašomą pastą galima naudoti esant bet kokiems, net ir patiems stipriausiems nudegimams garantuojant sėkmingą gydymą, jei ji bus naudojama kaip nurodyta. Šią pastą sėkmingai naudojo šimtai žmonių. Ji gaminama štai taip: lygiomis dalimis sumaišytame skystame meduje ir kviečių gemalų aliejuje sutrinkite šviežių ar džiovintų vaistinės taukės lapų ar šaknų (smulkiai sukapotų ar sumaltų). Kai mišinys taps tepamos konsistencijos pasta, jis bus paruoštas naudoti. Tepkite jo 1,3 cm storio sluoksniu ant viso nuggedusio, nuplikyto ar kitaip pažeisto kūno ploto. Apklodite marle ir švelniai sutvarstykite. Kasdien apžiūrėkite žaizdą: jei pasta susigėrė, ant senojo sluoksnio viršaus tepkite naują pastos sluoksnį. Senojo sluoksnio nenuvalykite, tiesiog pagal poreikį ant viršaus tepkite naują. Šią pastą galite laikyti kambario temperatūroje daug mėnesių sandariai uždarytame stiklainyje. Visada turėkite jos po ranka kritiniams atvejams. Nedidelį jos kiekį galite pasiimti su savimi į kelionę.

### ***Kitos gydymo priemonės***

Jei neturite šios pastos,merkite nudegusį kūno plotą į šaltą vandenį ir laikykite kaip įmanoma ilgiau, kad ištrauktų karštį, arba ant pažeistos vietos dėkite ir laikykite šaltus drėgnus kompresus. Jei turite medaus, kviečių gemalų arba alyvuogių aliejaus, naudokite juos, kad jais visiškai prisotintumėte pažeistą vietą – laikykite nudegimus gerai sudrėkintus medumi ar aliejumi, kol sugis. Tikrojo alavijo gelis skatina nudegimų gijimą. Visos šios priemonės geros, tačiau niekas neprilygsta taukės pastai.

## **Kaulų lūžiai (*Broken Bones*)**

### ***Augalinės priemonės***

Gydytojui įstačius kaulą, kasdien gerkite po 3 (ar daugiau) puodelius vaistinės taukės arbatos – kuo daugiau, tuo geriau. Su kiekvienu arbatos puodeliu išgerkite augalinio kalcio mišinio (*Herbal Calcium Formula, Kid-e-Calc (Calc-Tea)*). Jo sudėtis tokia:

6 dalys šiurkščiojo asiūklio žolės

4 dalys vaistinės taukės šaknų

3 dalys sėjamosios avižos šiaudų

1 dalis pūstažiedės lobelijos

Vaikams, kurie jau gali nuryti kapsules, duokite po 2 (ir daugiau) #00 dydžio kapsules 3 kartus per dieną. Kaip rekomenduojama, šias kapsules gerkite su taukės arbata. Jei kapsules nuryti sunku, maišykite miltelius su tiršta cukranendrių melasa.

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Taip pat skaitykite skyrelį apie dantų skausmą.

## **Stomatitas (pūslelinė) (Canker (Cold Sore))**

### ***Apibrėžimas***

Išopėjimas, dažniausiai burnoje ir ant lūpų; aftinis stomatitas.

### ***Simptomai***

Skausmingos žaizdelės vidinėje skruostų pusėje, ant lūpų ir kitur.

### ***Priežastys***

Stomatitas – ne tik burnos, bet ir viso organizmo susirgimas. Tai toksiška būklė, ir kuo greičiau ją išgydysite, tuo bus geriau.

### ***Augalinės priemonės***

Tris dienas vaikui girdykite sultis, distiliuotą vandenį bei paprastųjų aviečių lapų arbatą (vaikas nebadaus) ir pastebėsite bendrą savijautos pagerėjimą. Jei vaikas nori valgyti, duokite jam žaliojo gėrimo su tauke, raudonųjų guobų žievės arba vaistinių svilarožių žievės arbatos.

### ***Kitos gydymo priemonės***

Kad susirgimas nepasikartotų, maitinkite vaiką pagal begleivės mitybos rekomendacijas, palaikykite žarnyno švarą ir lengvą tuštinimąsi.

## **Širdies problemos (Cardiac (Heart Trouble))**

### ***Apibrėžimas***

Žmogus, turintis širdies sutrikimą.

### ***Simptomai***

Širdies silpnumas.

### ***Priežastys***

Paveldėtas silpnumas, blogas maitinimasis, prastas maisto medžiagų pasisavinimas.

### ***Augalinės priemonės***

Širdies būklė pagerės laikantis bendros mūsų begleivės mitybos programos (žr. priedą B), bet norint paspartinti sveikimą būtų gerai gydymą papildyti maitinamaisiais vaistiniais augalais, kurie skirti konkrečiai širdies sričiai atjauninti ir atstatyti. Viena labai puikus augalas – glotniosios gudobelės uogos, o kitas – kajeno paprikos tabletės

ar kapsulės. Norint pagelbėti silpai širdžiai pravartu kasdien vartoti kajeno paprikos, kaip aprašyta priede B.

Ištikus staigiam širdies priepuoliui, berkite 1 a. š. kajeno paprikos į puodelį karšto vandens ir sugirdykite ligoniui visą puodelį. Laikykitės begleivės mitybos, valykite žarnyną, vartokite rekomenduojamas vaistažoles širdžiai tol, kol taps akivaizdu, jog pasveikote. Viena geriausių priemonių – tai gudobelės uogų sirupas (*Hawthorn Berry Syrup*) iš maitinamųjų augalų, skirtų širdžiai. Jo sudėtis – glotniosios gudobelės uogų sirupas, vynuogių sultys ir glicerinas. Gerkite po 1/4-1/2 a. š. 3 kartus per dieną.

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Kita nuostabi priemonė – kasdien gerti po 1 v. š. kviečių gemalų aliejaus kartu su žaliuoju taukės gėrimu. Dr. Kiršneris (*Kirschner*) (MD) savo knygoje *Nature's Healing Grasses* („Gydančiosios gamtos žolelės“) siūlo gerą receptą, kaip gaminti tokius „žaliuosius gėrimus“. Jei pageidaujate, tiesiog sutrinkite (maisto trintuvu) taukės lapus ar šaknis (šviežius arba džiovintus ir sumaltus) su ananasų ar obuolių sultimis, abrikosų nektaru ar kt. Pridėkite keletą kiaulpienių, truputėlį medaus ar cukranendrių melasos ir įmaišykite į šį mišinį kviečių gemalų aliejaus, tiek, kad jis nebūtų „pernelyg pastebimai“ riebus.

## **Vėjaraupiai (*Chicken Pox*)**

### ***Apibrėžimas***

Vėjaraupiai – tai ūminė užkrečiama vaikų liga.

### ***Simptomai***

Vėjaraupiams būdingas nedidelis karščiavimas ir paviršinis išbėrimas dėmėtomis skaidriomis pūslelėmis, atsirandančiomis viena paskui kitą bangomis bet kurioje kūno vietoje. Jos retai kada supūliuoja, tačiau išdžiūsta ir tik kai kada lieka randai. Liga tęsiasi maždaug savaitę, jos eiga paprastai esti lengva. Vėjaraupių virusas plinta terpėje, kurioje pernelyg daug gleivių. Be tokios terpės (be gleivių nuo pernelyg gausaus krakmolo, cukraus ir kitų produktų vartojimo) šis virusas egzistuoti negali.

### ***Priežastys***

Faktiškai, kol vaiko organizme bus ką šalinti, tol liga tęsis. Vėjaraupių protrūkis (kaip ir daugelio vaikiškų ligų) yra puikus dalykas. Tai rodo, kad organizme yra toksinių medžiagų, kurias būtina šalinti.

### ***Augalinės priemonės***

Pastatykite vaikui šiltą katžolės arbatos klizmą. Vaistažolių arbatos, pavyzdžiui, katžolės ir pipirmėtės, gumbinio klemalio ir katžolės, paprastosios avietės lapų ir paprastosios kraujažolės ar taškuotosios mėtos, šeivamedžio žiedų ir pipirmėtės su obuolių sidro actu ir vandeniu numalšins niežulį. Esant labai stipriam niežuliui, maudykite ar drėkinkite odą kempine, suvilgyta arbatoje, pagamintoje iš didžiosios varnalėšos šaknų, kanadinės auksašaknės ir rauktalapės rūgštyinės šaknų.

### ***Gydymas***

Tinkamas gydymas – valyti organizmą, laikytis drėgno karščio režimo (kompresai) ir stengtis iššaukti kuo gausesnius vėjaraupių bėrimus (išvartyti ligą į paviršių).

Vadovaukitės toliau pateikiamais nurodymais visų smarkaus karščiavimo lydimų ligų atveju (žr. priedą D.) Jei vaikui bėrimai kyla lėtai, išmaudykite jį karštoje (šiltoje) vonioje. Visą dieną girdykite daug skysčių – vaisių ir daržovių sulčių, medumi pasaldinto limonado (be jokio cukraus), duokite valgyti vaisių. Jei vadovausitės šiuo gydymu, liga turėtų praeiti lengvai, nesukeldama didelio diskomforto.

## Pilvo diegliai (*Colic*)

### *Apibrėžimas*

(Susiję su gaubtine žarna) Veriantis pilvo skausmas ar raižymas dėl susikaupusių dujų, dažnai atsirandantis dėl netinkamo maisto derinimo ir organizme užsilaikančių atliekų. Klizmos paprastai suteikia staigų (nors ir laikiną) palengvėjimą!

### *Simptomai*

Priepuoliais pasireiškiantys pilvo skausmai dėl lygiųjų raumenų spazmų, konkretnų nepraeinamumo, nervinės kilmės nevirškinimo arba bet kurio vidaus organo (pilvo srityje) išsipūtimo ar padidėjimo.

### *Priežastys*

Visais atvejais šis negalavimas pasireiškia dėl netaisyklingos mitybos, virškinimo sutrikimų ir blogo tuštinimosi.

### *Augalinės priemonės*

Kūdikiams ypač padeda katžolės ir pankolio arbata arba tinktūra. Gera veikia užpilas: saują šviežių petražolių užpilkite puslitriu verdančio vandens (geriau distiliuoto).

Geras vaistinių augalų mišinys nuo kūdikių pilvo dieglių yra toks: (lygiomis dalimis) gauruotoji dioskorėja, gumbinis klemalis, cinamonas ir anyžius<sup>17</sup>. Sumaišykite ingredientus ir berkite 1 a. š. mišinio į 1 puodelį verdančio vandens, uždenkite, pamirkykite 20 min., nukoškite, pasaldinkite medumi<sup>18</sup> ir girdykite arbatą dozėmis po 1-2 v. š. kas 15 min. arba pagal poreikį.

Vartokite šiuos sudėtinius miltelius (*Composition Powder*)<sup>19</sup>: 4 dalys sotvaro žievės miltelių (*Myrica cerifera*), 2 dalys tikrojo imbiero šaknų miltelių (*Zingiber officinale*), 1 dalis kanadinės cūgos (*angl.* – pinus or hemlock spruce) vidinės žievės miltelių (*Tsuga canadensis*; *Pinus canadensis*), 1/8 dalies gvazdikėlių miltelių (*Eugenia aromatica*) ir 1/8 dalies kajeno paprikos miltelių (*Capsicum*).

### *Paruošimas*

Miltelius sumaišykite ir persijokite per smulką sietelį bent du kartus; 1 a. š. miltelių užpilkite 1 puodeliu verdančio vandens, pasaldinkite, uždenkite ir kelias minutes

---

<sup>17</sup> Originale nurodomas tik angliškas pavadinimas – *anise*. Omenyje greičiausiai turimas galvoje anyžius (anyžinė ožiažolė) (lot. *Pimpinella anisum*), kurio nereikėtų painioti su tikroju žvaigždanyžiu (žvaigždiniu anyžiumi) (angl. *star anise*, lot. *Illicium vertum*) arba japoniniu žvaigždanyžiu (angl. *Japanese star anise*, lot. *Illicium anisatum*).

<sup>18</sup> Vaikams iki 1 metų amžiaus medaus duoti negalima.

<sup>19</sup> Knygos gale esančiame sąraše – *Chest Formula (Herbal Composition Powder)*, tik pastarojoje nurodoma veimutinė pušis (ne kanadinė cūga) ir galimai painiojamas sotvaras (*bayberry*) su raugerškiu (*barberry*). Daugelis šaltinių sudėtine dalimi nurodo sotvarą.

palaikykite. Dozavimas: gerkite skaidrų skystį pagal poreikį savo amžiui. Tarkime, labai mažam vaikui imkite tik dalį a. š. ir girdykite kas 1-2 val.

#### ***Papildomos gydymo priemonės***

Be arbatų vartojimo, darykite mažas klizmites (rektalines injekcijas) į tiesiąją žarną (vienu metu sušvirkškite tik apie 60 ml) iš tokių arbatų: katžolės, katžolės ir gumbinio klemalio, vaistinio šalavijo ir katžolės arba katžolės ir pipirmėtės. Gydymas bus pranašesnis, jei į kiekvieną arbatos puodelį lašinsite 3-10 lašų lobelijos tinktūros ir 1/2 a. š. (ar daugiau) lobelijos tinktūros į rektalinę injekciją.

Yra daug daugiau vaistinių augalų formulių nuo pilvo dieglių, tačiau jums puikiai pagelbės šios kelios čia išvardytos.

## **Peršalimas, kataras, rinitas, gripas (*Colds, Catarrh, Coryza, Influenza*)**

#### ***Apibrėžimas***

Peršalimas – kvėpavimo takų sutrikimas, pasireiškiantis pabuvus šaltyje ir persišaldžius, lydimas kataro ir mikrobų įsibrovimo.

#### ***Simptomai***

Įprastas peršalimas, rinitas ir kiti simptomai byloja apie viršutinių kvėpavimo takų uždegimą, kuriam būdingas ūminis nosies gleivinės uždegimas (kataras), nežymus temperatūros padidėjimas, šalčio pojūčiai, bendras silpnumas.

#### ***Priežastys***

Susirgimą sukelia virusinės ar bakterinės infekcijos, kurios minta pernelyg gausiai išsiskiriamomis gleivėmis (atliekomis), dažnai dėl organizmo negebėjimo gerai įsisavinti pieną ir koncentruotus krakmolo kiekius. Vos tik prasidėjusį peršalimą ar karščiavimą galima lengvai išgydyti, jei procedūros bus pradėdamos nedelsiant, kol liga dar neįsisismarkavo.

#### ***Augalinės priemonės***

Viena paprasčiausių priemonių – nieko nevalgyti ir negerti, pasidaryti giliai valančią (*angl.* – high enema) augalinę klizmą (tinka katžolė) ir gerti tik paprastųjų aviečių lapų arbatą. Tarpuose tarp arbatos puodelių galima vartoti distiliuotą vandenį, o vaikui, jei norite, galite duoti truputėlį gero organinio (natūralaus) vitamino C. Per visą dieną galima litrais gerti aviečių lapų arbatą ir nieko daugiau. Vaikams arbatos kiekį koreguokite pagal jų amžių. Varvanti nosis, karščiavimas, galvos skausmas, silpnumas pradinga ir jūs jausitės visiškai nauju žmogumi. Net ir pajutus žymų sveikatos pagerėjimą, toliau gerkite aviečių lapų arbatą visą dieną ir didžiąją dalį kitos dienos. Jei suaugęs asmuo tris dienas vartos šią arbatą, savo organizmui padarys nuostabų valomąjį darbą.

#### ***Paruošimas***

Paprastųjų aviečių lapų arbatą ruoškite taip: 1 kupiną a. š. sukapotų ar granuliuotų (sumaltų) lapų užpilkite 1 puodeliu verdančio distiliuoto vandens, uždenkite ir palikite pastovėti šiltoje vietoje 5-10 min. Nukoškite ir gerkite dar labai šiltą.

Dr. Šuko (*Shook*) teigimu, ir aviečių lapuose, ir uogose yra labai puikaus geležies citrato (FE-2, C-6, H-5, 0-7-2, 6H-20). Būtent nuo šių Dievo duotų formulių priklauso nepaprastos organizmo funkcijos – kraujodaros ir reguliavimo (kraujavimo sulaukymo ir vidinių audinių bei membranų sutraukimo). Lapų sudėtyje taip pat yra pektino ir kitų organinių rūgščių, kalcio, kalio chlorido ir sulfato. Paprastosios avietės lapų arbatos naudojimas ir gydomosios savybės: kraujavimą sulaikančioji, tonizuojančioji, kraujavimą stabdančioji, antiseptinė, persileidimą stabdančioji, gimdymą lengvinančioji, antigonorėjinė, antileukorėjinė (stabdo makšties išskyrų pagausėjimą), antimaliarinė (*Dr. E. Shook*). Argi matant tokį „paprastos“ vaistažolių arbatos aprašą gali kilti abejonių dėl jos vertingumo žmonijai? Ezekielio knygoje (47:12) rašoma: „[...] Jų vaisiai bus maistui, o jų lapai bus vaistas sergantiems“.

Kita paprasta procedūra: jei iš vakaro pajutote, kad persišaldėte ar pradedate gripuoti, išgerkite permautalapio kemero (*Eupatorium perfoliatum*) arbatos. Šis augalas ramina nervus, stimuliuoja, tonizuoja, varo prakaitą, skatina šlapimo išsiskyrimą, o vartojamas didelėmis dozėmis veikia kaip vimdomasis ir vidurių paleidžiamasis vaistas. Štai dar viena puiki gydomoji priemonė siekiant numalšinti drebulį esant intermisiniam (protarpiniam) karščiavimui (vadinamajai „kaulus laužančiai karštinei“) (*angl.* – break-bone fever), fibromialgijai (fibrozitui), bronchitui, gripui, dispepsijai, gerklės skausmui ir kt.

Permautalapio kemero arbatą ruoškite taip: užpilkite 30 g kapotos kemero žolės maždaug 0,6 litro verdančio distiliuoto vandens. Uždenkite ir pastatykite į karštą vietą pusvalandžiui, kad pritrauktų (tik nevirkite).

Vienas mūsų mėgstamas mokytojas dr. Šukas yra sakęs:

„Ilgai dirbdami su vaistiniais augalais išsiaiškinome vieną svarbų faktą: jei Amerikos indėnas pritaria kokio nors augalo vartojimui, galime būti tikri, kad jo privalumai nepaprasti. Indėnai apie gripą išmanė viską, o kai kurie jų gentainiai gripu sirgo dar gerokai iki Didžiojo karo (Pirmojo pasaulinio karo). Tik anuomet jo dar nevadino „gripu“ (*angl.* – influenza), o „kaulus laužančia karštine“<sup>20</sup> (*angl.* – break-bone fever), kadangi jį lydintis skausmas sukelia kaulų laužymo pojūtį, tikriausiai dėl to, kad nepakeliamai skausmingai įsitempia ir susitraukia raiščiai, kuriems laikinai atsipalaidavus kloninių (konvulsinių) spazmų metu atsiranda pojūtis, tarsi kas laužytų kaulus.

Mes šitai aiškiname dėl to, kad permautalapis kemeras beregint numalšina tokį raumenų susitraukinėjimą ir atsipalaidavimą, nuramina kaulus. Todėl tai nepaprasta priemonė ne tik nuo „kaulus laužančios karštinės“, bet ir nuo bet kokio kito karščiavimo, koks gali ištikti žmogų. Visais gripo, stipraus persišaldymo, šaltkrėčio ir karščiavimo atvejais ligonis privalo gulėti lovoje šiltai apklotas ir kas pusvalandį gerti karštus kemero užpilus po pusę arbatos puodelio tol, kol pradės gausiai prakaituoti. Jei arbata iš pradžių iššauks vėmimą, taip bus dar geriau. Tokiu atveju palaukite, kol vėmimas visiškai liausis, o tada tęskite, kol ligonis ims laisvai prakaituoti.

Nežinome tokio atvejo, kad ši vaistažolė kada nors nebūtų padėjusi įveikti gripą, ir manome, kad daugiau nepasitaikytų nė vieno mirties nuo šios ligos atvejo, jei tik po ranka visada būtų kemero ir jis būtų gausiai vartojamas“.

<sup>20</sup> Pažodinis vertimas. Dabartiniai šaltiniai *break-bone fever* nurodo Dengė karštinę – ūmią virusinę uodų pernešamą ligą, kurią sukelia Dengė virusas.



Štai dar viena puiki priemonė nuo gripo: šėivamedžio žiedai ir pipirmėtės lapai yra saugi, užtikrinta ir greito poveikio priemonė, gydanti bet kokio pobūdžio karščiavimą, persišaldymą ir gripą. Šėivamedis ne tik numuša temperatūrą, bet ir yra universalus alterantas (gerina medžiagų apykaitą), valo kraują ir visą organizmą.

Žymus žolininkas Henris Boksas (*Henry Box*) iš Plimuto, Anglija, sako:

„Tai tikrai išgydantis vaistas persišaldžius, gripuojant, karščiuojant, sergant smegenų uždegimu, pneumonija (plaučių uždegimu), skrandžio, žarnyno ar bet kurio kito organo ligomis. Nežinau atvejo, kada jis būtų nepadėjęs, net ir praradus paskutinę viltį ir vartojant jį prie mirties. Jis išgelbės ligonį ne tik paskutinę valandą, bet ir paskutinę tos valandos minutę. Be kita ko, jis yra saugus ir nekenksmingas, todėl neįmanoma jį vartoti neteisingai“.

Šis nuostabus, išmintingas senas žmogus vaistažolėmis gydė daugiau nei 60 metų ir buvo žinomas kaip vienas iš geriausių visų laikų gydytojų.

### **Paruošimas**

Vaistažolių užpilas arbatai ruošiamas taip:

60 g šėivamedžio<sup>21</sup> žiedų

60 g pipirmėtės lapų (susmulkintų)

0,7 litro verdančio distiliuoto vandens

Verdantį vandenį užpilkite ant vaistažolių, uždenkite ir leiskite pritraukti (tik ne virkite) karštoje vietoje 20 min. Nukoškite, pasaldinkite medumi, o tada išgerkite visą arbatą, kaip įmanoma karštesnę, gulėdami lovoje ir šiltai apsikloję. Apvyniokite karšto vandens butelį obuolių sidro acte pamirkytu audeklu ar rankšluosčiu ir padėkite jį ant pėdų. Po kelių minučių prasidės gausus prakaitavimas, pulsas sulėtės ir ligonis ilgam ramiai užmigs. Šėivamedžio žiedai veikia kaip alterantas (gerina medžiagų apykaitą), diaforetikas (prakaito varomasis), diuretikas, vidurių paleidžiamasis, prakaito išskiriamasis, vimdomasis, relaksantas, raminamasis ir migdomasis vaistas. Cheminės šėivamedžio žiedų sudėtinės dalys – lakusis aliejus, pektinas, kalio chloridas, kalio sulfatas, natris, magnis, kalcio druskos ir mažas kiekis kalio nitrato. Savaimė suprantama, visos šios medžiagos yra organinės ir natūralios.

Jei vartojami vieni, šėivamedžio žiedai kai kuriuos žmones linkę veikti kaip vėmimą sukeliantis vaistas, sukelia pykinimą. Nuo tokio poveikio galima apsisaugoti maišant juos su pipirmėte (*Mentha piperita*). Pipirmėtė veikia kaip stimulantas, nervų sistemą raminantis, raminamasis ir vėmimą slopinantis vaistas, kuris kompensuoja nepageidaujamą šėivamedžio žiedų poveikį. Šis derinys žinomas visame pasaulyje kaip puiki priemonė nuo karščiavimo ir persišaldymo.

### **Vidurių užkietėjimas (*Constipation*)**

Žr. priedą A. Žarnyno valymas ir maitinimas.

### **Kosulys (*Cough*)**

---

<sup>21</sup> Čia konkreti šėivamedžio rūšis nenurodyta, tačiau greičiausiai omenyje turimas juoduogis šėivamedis (*Sambucus nigra*).

### ***Apibrėžimas ir simptomai***

Kosulys – tai staigus, smarkus oro išstūmimas iš plaučių (organizmui stengiantis pašalinti kvėpavimo takuose esančias gleives).

### ***Priežastys***

Sutrikdytas skrandis. Organizmo gyvybingumas yra sumenkęs dėl netinkamos mitybos, miego trūkumo, fizinio aktyvumo ir gryno oro stokos bei netinkamo tuštinimosi. Kosulį sukelia uždegimo paveikta gerklė ar bronchų vamzdeliai. Tokio uždegimo metu gaminasi gleivės, kurias kosulys bando išstumti. Jei būtų palaikoma puiki skrandžio ir viso organizmo būklė, tada pasitaikytų tik vienas kitas persišaldymo atvejis. Dažnai kosulį sukelia netinkami rūbai ir patalynė – vietoje natūralaus pluošto audinių (medvilnės, vilnos, lino, šilko ir kt.) naudojami sintetiniai. Nuodingos medžiagos ir atliekos organizme – tai dar vienas veiksnys, didinantis polinkį į kosulį. Kai palaikoma sveika organizmo būklė ir organizmas yra pajėgus pasipriešinti, kosulys ir persišaldymai esti reti.

### ***Augalinės priemonės ir jų paruošimas***

Viena senoviška priemonė nuo kosulio yra tarp geriausių mūsų per daugelį metų atrastų. Ji gaminama taip: dideli svogūnai supjaustomi kubeliais, beriami į indą ir užpilami skystu medumi, tiek, kad medaus sluoksnis būtų bent 1,2 cm storio. Tada virinami „dvigubame katile“ (*angl.* – double boiler)<sup>22</sup> labai žemoje temperatūroje (žemesnėje nei 55°C temperatūroje) keletą valandų arba, jei norite, visą naktį. Nukoškite, išsunkite skystį ir vartokite kaip sirupą nuo kosulio. Gerkite pagal poreikį, dozė gali būti 1 a. š. kas 15 ar 30 min. Laikykite sirupą burnoje ir leiskite jam lėtai sruventi gerklę žemyn. Į kiekvieną puslitrį naudojamo skysto medaus pridėkite 30 g (jei norite – daugiau ar mažiau) saldymedžio šaknų (miltelių) arba tiek pat paprastosios šantros žolės ar vėlyvosios ievos žievės. Jei rinksitės naudoti dar ir šias vaistažoles, berkite jas iš pradžių, kai bus maišomas medus ir svogūnai. Visos trys minėtos vaistažolės puikiai veikia kaip atsikosėjimą lengvinantys ir susierzinimą mažinantys vaistai ir yra naudojami padėti skrepliams skaidyti ir pašalinti. Ši priemonė gerai valo plaučius ir bronchus, taip pat išplinta po visą organizmą ir duoda didelės naudos.

Kosulys labai neteisingai suprantamas. Paprastai gerklės skausmą ir kosulį sukelia per Eustachijaus vamzdelius besidrenuojantys sinusai, o tai tarsi rūgšties pylimas gerklę žemyn. Tokiu atveju, norėdami padėti sinusams išsivalyti, smulkiai sutarkuokite valgomojo krienų šaknų ir sumaišykite su obuolių sidro actu iki tirštos, tižios masės. Lengvas būdas tai padaryti – maisto trintuvu trinti į mažus gabaliukus supjaustytas krienų šaknis su obuolių sidro actu tol, kol masė taps tokios pačios tekstūros, kaip parduotuvėje parduodamas krienų padažas (tik, žinoma, be konservantų ir kt.).

Taip sutrintų krienų uostymas kažkiek padės sinusams išsivalyti, tačiau vaikas turėtų įsidėti į burną maždaug 1/4-1/8 a. š. krienų, sukramtyti, o tada nuryti. Darykite taip 3

---

<sup>22</sup> *Double boiler* (išvertus „dvigubas katilas“) – maisto gaminimo metodas neaukštoje temperatūroje specialiuose dvigubuose puoduose. Dažnai naudojamas konditerijoje šokoladui lydyti (karšto vandens vonelė). Neturint specialaus puodo galima mėginti improvizuoti: į puodą su vandeniu įstatomas kitas indas (dubuo) su maistu. Pastarasis turi už dengti visą apatinį indą su vandeniu, kad vandens garai neišsisklaidytų. Šiam tikslui greičiausiai galima pasitelkti ir lėto gaminimo puodą (*angl.* – slow cooker) („lėtuodį“).

(ar daugiau) kartus per dieną, po truputį didindami dozę kas 3-4 dienas. (Suaugęs žmogus vienu metu gali imti po 1/5 (ar daugiau) a. š. tokių krieny).

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Labai naudingas krūtinės ir nugaros masažavimas su antispazmine tinktūra bei šios tinktūros vartojimas kartu su distiliuotu vandeniu po 6 (ar daugiau) lašus kas valandą. Papildomai girdykite 1/4 (ar daugiau) puodelio arbatos, pagamintos iš (lygiomis dalimis) vaistinės notros, šaltmėtės, pipirmėtės ir katžolės. (Ją girdykite 2-3 kartus per dieną.)

Daugelį metų mes naudojame puikų vaistinių augalų mišinį, padedantį esant įsisenėjusiam plaučių ir bronchų sudirgimui. Ši priemonė naudojama sergant emfizema, taip pat kitomis bronchų ir plaučių kongestijos ligomis, kaip antai bronchitu, astma, tuberkulioze ir kt. Vaikams rekomenduojama dozė – 1/4 (ar daugiau) arbatos puodelio 2-3 kartus per dieną. Ji verdama iš vaistinės svilarožės, smulkiažiedės tūbės, vaistinės taukės, lobelijos ir daržinės žliūgės (lygiomis dalimis).

## **Krupas (Croup)**

### ***Apibrėžimas***

Krupas – vaikų liga, kuriai būdingas apsunkintas, dusulingas kvėpavimas ir šaižus, metalinio garso, „lojantis“ kosulys. Paprastai jis pasireiškia naktį, susirgus viršutinių kvėpavimo takų infekcija.

### ***Simptomai***

Kai vaikas įkvepia, pasigirsta švilpiantis garsas, dažnai primenantis dusimą.

### ***Priežastis***

Krupą gali sukelti gleivių gamybą skatinančių maisto produktų persivalgymas – tiesą sakant, bet kokio maisto persivalgymas – kai fermentacija skrandyje išprovokuoja skreplių susidarymą.

### ***Augalinės priemonės***

Duokite vaikui keletą lašų lobelijos tinktūros su katžolių ir pipirmėčių arbata, tada išmaudykite šiltoje vonioje arba mirkykite pėdas karštame vandenyje, po to pastatykite katžolės arbatos klizmą.

### ***Kitos gydymo priemonės***

Po vonios kūną gerai įtrinkite alyvuogių aliejumi, o krūtinę bei nugarą įtrinkite antispazmine tinktūra kaip skystu tepalu. Kambarįje palaikykite oro drėgnumą – geras garintuvas puikiai padės palengvinti sveikatos būklę. Kad nuolat vyktų tuštinimasis, vartokite švelnų laisvinamąjį poveikį turinčius augalus (kaip paašškinta anksčiau) ir girdykite katžolės, kubebinio pipiro vaisių, senos (siauralapės velniapupės) ir kekinės juodžolės arbatą su keliais lašais lobelijos tinktūros spazmams numalšinti. Kas pusvalandį girdykite arbatiniu ar valgomuoju šaukštu priklausomai nuo amžiaus, kol būklė palengvės. Keletą dienų vaikas turi laikytis vaisių ir vaisių sulčių dietos. Avižinė ir raudonųjų guobų košė taip yra maistinga ir pagelbės.

## **Pjautinės žaizdos, įbrėžimai, mėlynės (*Cuts, Abrasions, Bruises*)**

### ***Apibrėžimas***

Tai vaikystėje dažnai pasitaikantys odos sužeidimai. Pjautinė žaizda atsiranda, kai perpjaunama oda, pavyzdžiui, koku nors aštriu daiktu; įbrėžimas – tai odos paviršiaus nutrynimasis ir (ar) nubrozdinimas, kaip antai įprastas kelių nubrozdinimas; o mėlynė atsiranda dėl stipraus spaudimo į kokį daiktą nepažeidžiant odos, todėl kraujas suteka į pažeistą audinį po oda.

### ***Simptomai***

Šių žaizdų išvaizda visiems puikiai pažįstama; deja, kai kuriais atvejais, pavyzdžiui, esant gilioms ir plačioms pjautinėms žaizdoms, pagalbos gali reikti kreiptis į gydytoją siekiant apsisaugoti nuo randų susidarymo. Jei kraujavimas nesiliauja taikant toliau aprašomus metodus arba jei kraujas trykšta ryškiai raudonais pliūpsniais, turite nedelsdami kreiptis medicininės pagalbos.

### ***Augalinės priemonės***

Senieji žolininkai tvirtino, kad tiesiai ant šviežios žaizdos reikia berti kajeno paprikos (*Capsicum* arba raudonojo pipiro), kad ją sterilizuotų ir sustabdytų kraujavimą. Jei nėra galimybės patekti pas gydytoją, taip pat berkite šviežių ar džiovintų taukės šaknų ar lapų (miltelių) kraujavimui stabdyti. Taukę galima dėti tiesiai ant žaizdos; jei ji sumalta į miltelius – užberkite ant žaizdos, jei šviežia – smulkiai suplėšykite ir uždėkite. Šviežią ar džiovintą taukę galima dėti tiesiai ant pažeisto paviršiaus – toliau tiesiog papildomai, pagal poreikį, dėkite taukės. Uždenkite marle, lengvai apriškite, kad taukė laikytųsi ir oda kvėpuotų. Taip pat galima tepti taukės pastą (žr. informaciją skyrelyje „Nudegimai“) tiesiai ant pažeisto ploto kaip ir nudegimų atvejais.

Žaizda, išorinė ar vidinė, nustos kraujavusi, jei asmuo išgers puodelį vandens (pageidautina karšto) su jame išmaišytu 1 a. š. kajeno paprikos (raudonojo pipiro). Paprastai kraujavimas liaujasi per tiek laiko, kiek trunka suskaičiuoti iki dešimties išgėrus kajeno paprikos arbatą. Kajeno paprika normalizuoja kraujo spaudimą nuo galvos iki kojų. Taip nuimamas spaudimas nuo kraujavimo vietos, todėl ji sukreša natūraliai, tačiau tai neįmanoma tada, kai kraujo spaudimas didelis ir kraujas į kraujavimo vietą pumpuojamas greitai. Kraujavimą sustabdyti ir gydyti žaizdas padės sudrėkinti kramtomojo tabako lapai, asiūklis, trikertė žvaginė, dėmėtojo snapučio šaknys, paprastoji šilingė, tačiau viena iš mūsų mėgstamiausių vaistažolių yra taukė. Ji turėtų augti kiekviename kieme ar gėlių vazone bute ar name; kitu atveju visada atsargoje turėkite daug į miltelius sumaltų taukės lapų ir šaknų. Mėlynės taip pat gerai gydo kompresas iš šviežios smulkintos taukės arba taukės lapų ar šaknų miltelių pastos (sumaišykite su vandeniu).

## **Diabetas (*Diabetes*)**

### ***Apibrėžimas, simptomai, priežastys***

Kiek šiandien yra žinoma, šios ligos kilmė siejama su kasos funkcijų sutrikimu. Deja, neabejotinai prisideda ir šie veiksniai: stiprūs nervų sistemos pažeidimai ar netinkamai funkcionuojantys skrandis, kepenys ir žarnynas. Ligonis jaučiasi pavargęs, silpnas. Paprastai skundžiamasi skausmu galūnėse, jaučiama prislėgta nuotaika, liūdesys, dažnai juntamas stiprus troškulys. Įprasti simptomai – galvos svaigimas ir skausmas. Oda išsausėja, ją dažnai niežti. Dėl neįprastai smarkiai padidėjusio apetito dažnai pablogėja virškinimas. Gali nusilpti regėjimas. Šlapimas dažniausiai esti labai blyškus, gausus. Šlapime randama daugiau ar mažiau cukraus.

### ***Augalinės priemonės***

Nuolatiniam troškuliui malšinti galima gausiai vartoti linų sėmenų arbatą su trupučiu pipirmėtės žolės. Reikia įdėmiai stebėti mitybą. Cukrus ir krakmolą turi būti pašalinti. Vartotini produktai – neapdoroti vaisiai, daržovės, grūdai, riešutai ir sėklos. Būtina sureguliuoti ir palaikyti gerą tuštinimosi funkciją. Naudinga ramybė, saulės šviesa.

Augalinė priemonė kasai (*Pancreas Formula*): tai priemonė kasai ir kitoms susijusioms liaukoms, dėl kurių blogo funkcionavimo padidėja arba sumažėja cukraus kiekis kraujyje (susergama diabetu arba hipoglikemija). Šis mišinys padėjo daug hipoglikemija sirgusių žmonių, kurie gydėsi juo šešis ir daugiau mėnesių, gerdami po 2-3 kapsules arba tabletes 3 kartus per dieną, 6 dienas per savaitę. Visos priemonės iš vaistinių augalų duoda greitesnių rezultatų, kai vartojamos šešias, o ne septynias dienas per savaitę, vartojant jas tomis pačiomis savaitės dienomis. Tokių ligonių atlikti gliukozės toleravimo tyrimai patvirtino, kad su kasa susijusios ligos buvo visiškai išgydytos. Pasirodė nemažai pranešimų apie daug insulino vartojančius ligonius, kurie insuliną vartoja ir toliau, tačiau, stebėdami lakmuso juostelės parodymus ar atlikdami kitus diabeto kontrolės tyrimus, insulino dozę palaipsniui sumažino. Daugeliui jų per vienerių metų laikotarpį, vartojant šį mišinį po 2-3 (ar daugiau) tabletes ar kapsules 3 kartus per dieną, 6 dienas per savaitę, liga visiškai nurimo. Suprantama, kuo griežčiau žmogus laikysis begleivės dietos ir iš valgiaraščio pašalins nenatūralų cukrų, gazuotus vaisvandenis, saldinius, pyragaičius, duoną ir kt., tuo greitesni bus rezultatai. Šio vaistinių augalų mišinio sudėtis – kanadinė auksašaknė, miltinė meškauogė, kajeno paprika, vienasėklio kadagio uogos, paprastojo saldymedžio šaknis ir smulkiažiedė tūbė.

## **Viduriavimas (*Diarrhea*)**

### ***Apibrėžimas***

Viduriavimas – tai nenormaliai dažnas tuštinimasis nenormaliai skystomis išmatomis.

### ***Simptomai***

Būdingos nesveikos išvaizdos ir gausios, skystos išmatos.

### ***Priežastys***

Viduriavimą sukelia keletas priežasčių: pernelyg gausus vaisių vartojimas, virškinimo sutrikimai, stresinė būklė. Gali būti, kad organizmas taip stengiasi atsikratyti toksinų. Tai pati sunkiausia vidurių užkietėjimo forma<sup>23</sup>, kurią būtina nedelsiant gydyti.

### ***Augalinės priemonės***

Dr. h. c.<sup>24</sup> Alfredas Fiogelis (*Alfred Vogel*) (*The Nature Doctor* („Gamta gydytoja“), Verlag, Switzerland: Boiforce) sako: „Yra toks mažas augalėlis, kuris beveik be išimties padarys galą šiai nemaloniai bėdai. Tai miškinė sidabražolė (*Potentilla tormentilla*)“. Virkite iš jos arbatą ir vartokite, kiek tik reikės.

Puikus ir lengvai randamas augalas nuo viduriavimo yra paprastosios saulėgrąžos (laukinės ar naminės) lapai. Išsivirkite iš jų arbatos ir pradėkite girdyti kaskart po 1 a. š. Jei reikia, dozę palaipsniui didinkite, tik ne per staigiai, nes per daug pavartojus užkietės viduriai.

Tikra gyvybės gelbėtoja – maža klizmutė (rektalinė injekcija) iš ąžuolo žievės arbatos, kartu dar ir išgeriant šios arbatos. Ji veiksminga net ir pačiais sunkiausiais atvejais. Apraminę simptomus, visada privalome sugrįžti prie priežasties ir patikrinti savo mitybą.

Jei viduriavimas rimtesnės formos, neduokite vaikui nieko valgyti, išskyrus arbatas, 6, 12, 24 ar daugiau valandų priklausomai nuo vaiko amžiaus. Šiuo atveju tinka arbatos iš tokių augalų: paprastosios avietės, paprastosios kraujažolės, ąžuolo žievės, sotvaro žievės, vaistinio šalavijo, tūbės, vaistinės svilarožės, didžiosios dilgėlės, raudonosios guobos, žemuogių (braškių) lapų, imbiero, gysločio.

## **Ausų skausmas (*Earache*)**

### ***Apibrėžimas***

Skausmas ar maudimas ausyje.

### ***Simptomai***

Šis susirgimas gali būti skausmingas bet kuriame amžiuje. Kūdikiams negali pasakyti, kad jiems skauda, todėl trina ir trauko savo ausytes. Vaikai ir suaugusieji taip pat kenčia nuo šio negalavimo.

### ***Priežastys***

Kartais ausų skausmą sukelia infekcijos, galvos nušalimas, smūgis į galvos šoną ir daug kitų priežasčių.

### ***Augalinės priemonės ir paruošimas***

Kai kada paprastos senoviškos priemonės labai greitai suteikia palengvėjimą. Pateiksime jums keletą priemonių, kurios sėkmingai naudojamos jau daug metų. Visada gydykite abi ausis, net jei skauda tik vieną.

---

<sup>23</sup> Oficialiame dr. Kristoferio puslapyje rašoma: „Viduriavimas (diarėja) – tai pati sunkiausia vidurių užkietėjimo forma, kurią sukelia visiška apatinio žarnyno blokada. Pro ją prateka tik skysčiai, o kietos medžiagos užsilaiko. Būtina kaip įmanoma greičiau valyti organizmą, antraip viduriavimas pereis į dizenteriją“ [SNH p. 17]

<sup>24</sup> *Honoris causa* – (lot.) mokslo laipsnis, suteiktas už mokslinius nuopelnus negynus disertacijos.



**Svogūnas.** Orkaitėje neilgai pakaitinkite didelį svogūną, perpjautą pusiau, ir ant kiekvienos ausies uždėkite dar šiltas (bet ne tokias karštas, kad sudirgintų odą) svogūnų puseles ir apriškite. Apibintuokite, o kad tvarstis laikytųsi, užsimaukite naktinę kepurę, baltą ausis uždengiančią kepuraitę ar pan. ir palikite per naktį.

**Česnakas.** Į kiekvieną ausį įlašinkite po 4-6 lašelius česnakų aliejaus ir užkimškite šilta vata. Jei turite, taip pat įlašinkite po 4 lašelius formulės ausims ir nervams (*Ear and Nerve Formula*).

**Taurusis didramunis (romaninė ramunėlė) (*Anthemis nobilis*).** Ant abiejų ausų dėkite karštus skystus kompresus iš 3 dalių didramunio ir 1 dalies lobelijos. Taip pat gerkite šios arbatos po 60 ml (pilną vyno taurę) kas 2 val. ne miego metu. Kompresą laikykite per visą naktį (jį uždenkite plastikine plėvele, aliejuje sudrėkintu šilku ar pan.).

**Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*).** Kasdien kelis kartus į abi ausis lašinkite po 3-6 lašus tūbės aliejaus. Įlašinkite nakčiai prieš eidami miegoti ir užkimškite ausis vata, kaip jau aprašyta. Ant abiejų ausų visai nakčiai uždėkite karštą skystą kompresą iš 3 dalių tūbės ir 1 dalies lobelijos.

**Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*).** Į abi ausis lašinkite po keletą lašų (pašildytos) lobelijos tinktūros ir užkimškite vata. Jei reikia, pakeiskite ją antispazmine tinktūra (*Anti-Spasmotic Tincture*) arba formule ausims ir nervams (*Ear and Nerve Formula*).

**Paprastasis apynys (*Humulus lupulus*).** Ant pažeistos vietos uždėkite flanelinį maišelį su apyniais ir taikykite drėgną karštį (karšto vandens butelį, tik niekada nenaudokite elektrinės šildymo pagalvėlės).

## **Prastas regėjimas (*Eyesight, Poor*)**

### ***Apibrėžimas***

Trumparegystė, astigmatizmas, toliaregystė, kataraktos, žvairumas, tingi akis (ambliopija) ir kt.

### ***Simptomai***

Prastas regėjimas. Neryškus ar iškreipto vaizdo matymas.

### ***Priežastys***

Šiandien be galo daug mažų vaikų nešioja akinius, kadangi, daugeliu atvejų, „vaikams persiduoda jų tėvų silpnybės“. Knygoje „Kaip išlikti XXI amžiuje“<sup>25</sup> (*Survival into 21st Century* (Omangod Press, Wethersfield, Conn.)) Viktoras Kulvinskas aiškina, kad pernelyg gausus druskos vartojimas gali išprovokuoti regėjimo praradimą. Piktnaudžiaujant cukrumi iš akių venų išplaunamas kalcis. Visą laiką dėvint akinius, saulės šviesa filtruojama ir nepatenka į akis, o tai didžiulė netektis, mat saulės šviesa – puiki gydytoja. Tačiau niekada nežiūrėkite tiesiai į saulę. Akinius reikėtų nešioti tik tada, kai jų būtinai reikia, o visą likusį laiką vaikščiokite be jų.

### ***Augalinės priemonės***

---

<sup>25</sup> Lietuviškas leidimas – leidykla „Žalia mityba“ ISBN: 7953460.

Vaikams, sergantiems katarakta, glaukoma, trumparegyste, toliaregyste ar kai akys nefokusuoja vaizdo, laikykitės rekomendacijų (morkų sultys ir mityba). Taip pat plaukite akis mišiniu, kuris aprašytas toliau. Tai puiki priemonė regėjimui gerinti ir akims gydyti, taip pat žinoma, kad ji pašalina kataraktas ir sunkios plėvelės akyse pojūtį

### **Paruošimas**

- 1 dalis sotvaro žievės (*Myrica cerifera*)
- 1 dalis paprastosios akišveitės žolės (*Euphrasia officinalis*)
- 1/8 dalies kajeno paprikos (*Capsicum fastigiatum*, *Capsicum minimum*)
- 1 dalis kanadinės auksašaknės šaknų (*Hydrastis canadensis*)
- 1 dalis paprastosios avietės lapų (*Rubus idaeus*)

Iš šio mišinio išsivirkite arbatos ir įpilkite jos į stiklinę akių plovimo vonelę (*angl.* – glass eye cup). Iš pradžių (dėl kajeno paprikos) akyse pajusite nestiprų deginimą, tačiau nerimauti nėra ko. Užverskite galvą aukštyn ir pridėkite vonelę prie akies. Šios procedūros metu judinkite akis tarsi plauktumėte po vandeniu. Procedūrą kartokite 3-6 kartus per dieną. Gerkite po pusę puodelio šios arbatos pirmoje ir antroje dienos pusėje

### **Papildomos gydymo priemonės**

Kad sustiprintumėte akis, atlikite specialius pratimus akims (pagal Beitso metodą (*angl.* – Bates method) ir kt.). Kuo mažiau žiūrėsite televizorių, tuo geriau bus akims!

**Morkų sultys.** Į mus kreipėsi vienas jaunuolis. Jis norėjo tapti karinių oro pajėgų pilotu, tačiau buvo atmestas dėl prasto regėjimo. Visus testus buvo išlaikęs aukščiausiais balais, tačiau vis tiek gavo neigiamą atsakymą dėl prasto regėjimo. Kai paklausė medicinos gydytojo, ar po kurio laiko galėsiantis pabandyti dar kartą, šis iš jo pasijuokė: girdi, tokia akių būklė nepasikeis. Jaunuolis neatlyžo, todėl jam suteikė galimybę pakartoti testavimą po trijų mėnesių. Mes liepėme jam „išsivalyti žarnyną“, po trijų dienų organizmo valymo dietos pereiti prie begleivės mitybos, o tada kasdien, 6 dienas per savaitę išgerti po 0,5 l ar daugiau šviežiai spaustų morkų sulčių. Septintąją dieną jis turėjo nevartoti nieko, išskyrus distiliuotą vandenį. Po trijų mėnesių jaunuolis sugrįžo pakartotinei akių patikrai į karinių oro pajėgų tarnybą ir ši kartą buvo priimtas patvirtinus, kad yra „visiškai sveikas“, o „regėjimas geras“.

Kai rega prasta, visada pravartu taikyti zoninę terapiją (refleksologiją) ir spaudyti zonas Nr. 2 ir Nr. 3 kojų pirštų plote, kaip paaiškinta Margaritos Ingam (*Marguerite Ingham*) knygoje *Stories the Feet Can Tell* („Ką gali papasakoti pėdos“).

## **Egzema ir kitos dermatito formos (*Eczema, and other forms of Dermatitis*)**

### **Apibrėžimas**

Egzema – tai uždegiminė odos liga, kuri kartais pasireiškia šlapiuojančiais išbėrimais arba susidaro pleiskanos ir šašai.

### **Simptomai**

Odą išberia, niežti, jaučiamas deginimas, dilginimas. Kai kada susiformuoja spuogai, kurie virsta vandeningomis pūslelėmis. Paprastai oda sudžiūsta į mažus šašelius, niežti.

### **Priežastys**

Oda – labai svarbi organizmo dalis; ji yra „papildomas inkstas“, papildoma pora plaučių kvėpuoti ir atlieka daug kitų funkcijų. Turėtume palaikyti puikią jos būklę, tai savaime svarbu, bet paprastai elgiamės su ja gėdingai. Švara neatsiejama nuo dievotumo, ir odą reikia prausti kasdien. Tai nereiškia muilo naudojimo kiekvieną kartą prausiantis, nebent naudojate natūralų skystą mikroorganizmų suskaidomą muilą. Praktiškai visi kieti muilai odai duoda daugiau žalos, nei jai padeda, nes muilo likučiai lieka ir užkemša odos poras. Poros – tai tvirtovės durys ir langai ir privalo nuolat būti atviri, kad į vidų patektų deguonis (gyvybė) ir būtų pašalinti toksinai bei atliekos.

Žmogaus, vartojančio daug gleivingų maisto produktų, prakaitas esti klijingas, lipnus. Kai toks asmuo prakaituoja ir reguliariai nesiprausia, išdžiūvęs prakaitas užkemša odos poras. Tai pirminė dermatito, arba odos funkcijos sutrikimo, priežastis. Be to, mes, kaip tauta, įsimylėjome lengvai skalbiamus ir lyginamus sintetinius apdarus. Pastarieji gi vagia iš kūno gyvybę (deguonį), kadangi dirbtiniai sintetiniai audiniai „nekvėpuoja“. Tik natūralaus pluošto audiniai, tokie kaip medvilnė, vilna, linas, šilkas ir kt., leidžia odai normaliai kvėpuoti.

Tai dvi didelės mūsų problemos. Trečioji – tai mityba, kurioje nėra sveikų, visadalių maisto produktų. Mes vartojame žmogaus paruoštas medžiagas, vadinamas maistu, kurios buvo užterštos ir perdirbtos ir kurias labai daugeliu atvejų derėtų klasifikuoti kaip „šlamštamaistį“. Visos kovos su dermatitu priemonės veikia geriau, jei mes deriname jas kartu su pirmaisiais trimis paminėtais dalykais: reguliariai maudykitės, grįžkite prie natūralaus pluošto drabužių ir vartokite visavertį maistą.

### **Augalinės priemonės**

Esant egzamai ar kitoms odos problemoms, ant pažeistos vietos dėkite karštą skystą daržinės žliūgės ir (ar) plačialapio gysločio, didžiosios varnalėšos šaknų, dyglialapės mahonijos šaknų ir ežiuolės kompresą ir uždenkite plastikine plėvele. Arba maudykite pažeistą vietą šių augalų arbatoje daug kartų per dieną. Žliūgės ar gysločio tepalas padeda nedidelių išbėrimų atveju. Gerkite po puodelį šios arbatos 2-3 kartus (ar daugiau) per dieną. Į kiekvieną arbatos puodelį įlašinkite 3-6 lašelius lobelijos tinktūros.

Nepaprastai gera priemonė nuo dermatito randama riešutmedžių šeimoje: naudojama juodojo riešutmedžio (*Juglans nigra*) riešutų luobelės, lapai arba žievė, graikinis riešutmedis (*Juglans regia*) arba pilkasis riešutmedis (*Juglans cinerea*). Gydykite odos sutrikimus lygiai taip pat kaip aprašyta skyriuje „Niežulys“ (pункte Nr. 1 prie augalinių priemonių 58 psl.)

Imkite 30 g kanadinės auksašaknės šaknų miltelių ir labai gerai sumaišykite su 270 ml linų sėmenų aliejaus. Naudokite medicininį linų sėmenų aliejų iš sveiko maisto parduotuvės ar vaistinės, niekada nenaudokite linų sėmenų aliejaus iš dažų ar ūkinių prekių parduotuvės. Naudokite išoriniam gydymui, tepkite gausiai. Vidiniam vartojimui rinkitės smulkiadantę tuopą (*Populus tremuloides* – dar vadinama kanadine drebele): gerkite po 1 puodelį arbatos 3 kartus per dieną.

Pačias sunkiausias pažengusios stadijos odos ligas gydykite mišiniu, kurį pavadiname *Complete Tissue and Bone Formula (BF&C)* (formulė audiniams ir kaulams) (į vidų ir išoriškai). Procedūrą kartokite. Išsivirkite arbatos iš šių vaistinių augalų: 6 dalių baltojo ažuolo žievės, 3 dalių vaistinės svilarožės šaknų, 3 dalių smulkiažiedės tūbės žolės, 2 dalių karčiojo kiečio, 1 dalies pūstažiedės lobelijos, 1 dalies šviesiosios kalpokės, 6 dalių vaistinės taukės šaknų, 3 dalių juodojo riešutmedžio žievės (arba lapų) ir 3 dalių purpurinio kemero šaknų. Pamerkite sumaišytus augalus į distiliuotą vandenį (santykiu 30 g augalų mišinio ir pusė litro distiliuoto vandens), palikite mirkti 4-6 valandas, tada pusvalandį virinkite ant lėtos ugnies (tik nevirkite), nukoškite, skystį lėtai virinkite, kol išgaruos pusė jo tūrio. Pavyzdys: 4 litrai arbatos lėtai virinama (ne verdama) iki kol nugaruoja iki 2 litrų; toks skystis vadinamas „koncentruota“ arbata.

### **Paruošimas**

Šiame skystyje išmirkykite gabalą flanelės, marlės ar bet kokio kito balto, tik jokių būdu ne sintetinio audinio – niekada nenaudokite sintetikos. Apvyniokite karštą skystą kompresą (išmirkytą audeklą) aplink blogai funkcionuojančią kūno vietą ir apsuokite plastikine plėvele ar vaškiniais popieriumi. Palikite per visą naktį. Procedūrą kartokite 6 naktis per savaitę, daug savaičių, kol pajusite palengvėjimą. Tada, esant sunkiems atvejams, procedūras tęskite 1 ar 2 savaites. Gerkite 1/4 puodelio paruoštos koncentruotos arbatos su 3/4 puodelio distiliuoto vandens 3 kartus (ar daugiau) per dieną.

## **Karščiavimas (*Fever*)**

Žiūrėkite priedą C knygos pabaigoje.

Ir dar:

### **GYDYMAS VYNIOJIMU Į ŠALTĄ PAKLODĘ**

Žmonija labai smarkiai nuketėjo viduramžių laikais Europoje pratrūkus Juodąja mirtimi vadinamam buboniniam marui, taip pat vėlesniais laikais daug kartų į pasaulį sugrįžus šio tipo gripo epidemijoms, o mes su liūdesiu prisimename masines žmonių mirtis per ispaniškojo gripo epidemiją 1918 m. Pirmojo pasaulinio karo metu.

Karščiavimas žmogui duotas tam, kad padėtų išgyti organizmui, kuriame susikaupė perteklius toksinų, kurie ir sukelia ligą. Karščiavimas – lyg ugnis, galinti sušildyti jūsų kūną ir išgelbėti gyvybę arba sudeginti jūsų namą ir jus pražudyti. Jei karščiavimas tinkamai kontroliuojamas ir meistriškai valdomas, tada jis išvalys iš jūsų organizmo nuodus, toksinus, perteklines gleives ir iššauks gijimo krizę. Jei karščiavimas bus valdomas netinkamai, tada jis ligonį gali pražudyti.

Pasitelkus šią jums toliau pristatomą informaciją, šiandien būtų galima išgelbėti daugybę gyvybių, jei sugrįžtų dar viena epidemija.

Ligoniams gydyti ilgus šimtmečius taikoma vandens terapija. Pastorius S. Kneipas (S. *Kneipp*), didis gydytojas natūropatas iš Senojo žemyno, yra parašęs knygų apie „gydymą vandeniu“. Viena esanti mūsų bibliotekoje – didžiulis veikalas šia tema. Apie tai gausybę informacijos prirašė daug gydytojų ir rašytojų – ir kodėl gi ne? Virš 80 proc. žmogaus kūno yra skystis. Didžioji dalis organizmo skysčių yra toksiški,

perpildyti cholesterolio, gleivių ir t. t., o tinkamai, natūraliu būdu, pakeitus juos geru skysčiu turime puikų raktą į stipresnę sveikatą.

Štai senas rašytinis pasakojimas apie pirmuosius gydymo vandeniu atvejus:

„Prieš daugelį metų valstietis pėsčiomis traukė namo, likęs kelias buvo tolimas. Jis karščiavo, buvo persišaldęs, jį kankino strėnų gėla. Eidamas per upelį – vietoje liepto permestu rastu, jis slystelėjo, įkrito į ledinį vandenį ir kiaurai permirko. Diena pasitaikė atšiauriai šalta, ir žmogus turėjo eiti namo per šaltį apdribusiomis, šlapiomis drapanomis. Jam sugrįžus, apdaras buvo beveik išdžiūvęs. Kol jis mylių mylias pėdino į namus, karščiavimas ir kūno temperatūra buvo pasiekę gydymo kulminacijos tašką, o kelionės pabaigoje buvo nukritę beveik iki normos. Strėnų gėla ir karščiavimas buvo išnykę, ir žmogus džiaugėsi! Kai kitą kartą jį surietė strėnų gėla ir pakilo temperatūra, vaistą jis jau žinojo – jis eidavo prie upelio, įkrisdavo į jį ir pėstute sugrįždavo namo.

Mes ruošiamės paaiškinti jums procedūrą, kuri savo darbą atliks namuose ir jums nereikės „kristi į upelį“. Ji – gyvybės gelbėtoja, kai užklumpa plaučių uždegimas, persišaldymai, gripas, pakyla temperatūra. Jos pavadinamas:

### **Gydymas vyniojimu į šaltą paklodę**

Ši gydymo programa pareikalaus šiek tiek laiko ir pastangų iš slaugančiojo asmens. Jei trokštate išvysti išgijusį savo draugą, pacientą ar mylimą žmogų, niekada nesigailėsite sugaišto laiko, nes ji išgelbėjo gyvybę daugeliui žmonių, kurių atsisakė kaip beviltiškų, paliko mirti, tačiau šios programos dėka jie atgavo puikią sveikatą.

**Pirmas žingsnis:** pastatykite ligoniui klizmą, naudodami, jei turite, šiuos augalus: katžolę, šalaviją, paprastąją avietę ar kokį kitą; pasigaminkite užpilą, atvėsinkite. Šalta klizma paskatins išeinamosios angos ir tiesiosios žarnos sritį susitraukti ir tokiu būdu skystis išsilaikys viduje, iki kol pasieks kūno ar, dėl karščiavimo, aukštesnę temperatūrą ir paskatins tiesiosios žarnos srities atsipalaidavimą ir leis išstumti skystį bei išmatas. Taip skystis kūno viduje lieka ilgiau ir sudrėkina bei atlaisvina didesnį kiekį senų sudžiūvusių fekalijų.

Mes nepatariame klizmas taikyti nuolat, išskyrus būtiniausius atvejus, kadangi jos gali tapti įpročiu. (Ne taip seniai vienas žmogus man pasakojo, kad jis kasdien tuštinasi po du kartus kaip pagal laikrodžio rodyklę, bet su sąlyga, kad kiekvieną dieną po du kartus klizmuojasi. Kaip jis sakė, nėra klizmos – nėra tuštinimosi. Klizmos jam buvo tapusios „ramentu“. Pagal šią gydymo programą klizmavimas taikomas kaip priemonė kritiškoje situacijoje; pavojui praėjus priverskite žarnyną darbuotis patį. Informacijos apie žarnyną ieškokite mūsų knygelėje *Rejuvenation through Elimination* („Atjaunėjimas per šalinimą“.)

**Antras žingsnis:** česnako injekcija. Žolininkystėje injekcija niekada nereiškia dūrio adata; tai priemonės pritaikymas naudojant švirkštą. Puslirtyje skysčio, gauto per pusę sumaišius obuolių sidro actą ir šaltą distiliuotą vandenį, išmaišykite smulkiai sutarkuoto ar česnakų spaustuviu sutrėkšto česnako, arba sutrinkite viską maisto trintuvu. Česnakinis skystis turi išeiti tokio skystumo, kad pratekėtų pro švirkšto angą. Jei naudosite maisto trintuvą, tada tiesiog meskite nuluptas česnako skilteles po vieną, kol sunaudosite reikiamą kiekį česnako – tiek, kad skystis vis dar pratekėtų pro švirkšto angą jos neužkimšdamas. Iš anksto paruoštą česnako arbatą švirkškite į ligoonio tiesiąją žarną – tiek, kiek jam bus įmanoma suturėti neištūmus lauk. Kol

lauksite, ligonį laikykite apklotą. Jam bus lengviau išlaikyti skystį viduje, jei gulės ant nuožulnios lentos arba jei pakelsite jo sėdmenis po apačia padėję pagalvių.

Po to, kai česnako mišinys išstumiamas lauk, mes naudojame:

**Trečias žingsnis:** ligonis guldomas į vonią, pilną kiek įmanoma karštesnio vandens (žinoma, oda neturėtų būti nuplikyta ar nueiti pūslelėmis). Vonią paruoškite iš anksto ir, prieš ligoniui įlipant, įberkite į ją trijų labai gerų prakaitą varančių augalų – po 30 g (ar po daugiau) kajeno paprikos, imbiero ir sausų garstyčių. Pastarųjų ir kitų šioje gydymo programoje naudojamų vaistinių augalų visada turėtumėte turite po ranka.

Šie trys augalai nepaprastai veiksmingai paspartins ligonio prakaitavimą, o tai labai svarbu. Šios programos (ar idėjos) esmė – dirbtinai sukurti karščiavimą arba dar labiau pakelti jau esamą sergančiojo karščiavimą. Tai atliekama siekiant sudaryti inkubacijos sąlygas, priversti ligą sukėlusius mikrobus daugintis kaip įmanoma greičiau. Mikrobai – tai Dievo dovana sergantiesiems, naudotina išgyjimui paspartinti. Mikrobai – tai maitėdos, mintantys toksiniais, gleivėmis, nuodais ir nešvarumais. Jie yra tobuli Gamtos šiukšlių surinkėjai. Mes turėtume veikti išvien su jais, o ne prieš juos. Esant drėgnoms inkubacijos sąlygoms, jie dauginasi vis greičiau ir greičiau. Kad išgyventų, jie privalo maitintis, o vienintelis dalykas, kurį jie gali vartoti, yra organizmo nešvarumai. Kai visos organizmo šiukšlės išvalomos, jie pasitraukia, mat nebelieka jokio maisto jų išgyvenimui.

Mikrobai negali vartoti, ar misti, puikios gyvos struktūros ląstelėmis. Jei jie tai galėtų, tada mums reiktų drebėti iš baimės! Tačiau išvalę iš mūsų organizmo ligą – susikaupusias atliekas, mikrobai baigia savo darbą ir palieka mus gydymui pasiekus kulminacijos tašką.

Jei mes skiepijamės, švirkščiame ar geriame vaistus, idant užmuštume mikrobus, tai mes sunaikiname Gamtos paskirtį. Tai lyg šiukšlių vežėjų streikas dideliame mieste. Keliaudami mes keletą kartų tokius regėjome, o viename didmiestyje, kaip buvo apskaičiuota, kasdien gatvėse būdavo sukraunama po maždaug 30 000 tonų šiukšlių. Koks dvokiantis purvas. Kai mes žmogaus organizme užmušame savo šiukšlių vežėjus (mikrobus), tai vis tiek turime tuos pirminius nešvarumus, kuriuos mikrobai bandė suvartoti, plius nuolatinius jų papildymus, plius visų mikrobus, kuriuos mes užmušėme, lavonus.

Tokios sąlygos priverčia širdį sunkiai dirbti besistengiant tą purvą perpumpuoti per visą organizmą, ištraukiant kalcį iš visų įmanomų vietų, kad šis padėtų jai susidoroti su šiuo papildomu krūviu. O kai jau susiduriame su kalcio trūkumu, tada gali išsivystyti reumatas (iššaukiantis reumatinę širdies ligą ir kūno silpnumą), o pastarasis (vieną dieną) gali išprovokuoti netgi poliomielitą, insultą, dauginę (išsėtinę) sklerozę, raumenų distrofiją ir t. t. ir pan. Dėl reumato kalcio pakankamumas tampa silpnąja organizmo vieta, kuri gali slypėti organizme daugelį metų ir, vieną dieną ateityje pasireiškus naujam kalcio netekimo atvejui, išsivystyti į vieną iš minėtų ligų.

Drėgmės pagalba mes stengiamės kaip įmanoma skubiau sukurti karščiavimą. Sausas karščiavimas žudo, sukeldamas poliomielitą, smegenų uždegimą ir kitas ligas, tačiau šlapias karščiavimas gali kilti kur kas aukščiau ir, jei bus tinkamai išnaudojamas veikiant išvien su mikrobais, gali atnešti tik gero, kaip kad žmogaus organizmo Kūrėjas ir suplanavo.



**Ketvirtas žingsnis:** kad padėtume padidinti karščiavimą, mes girdome ligoniui prakaitą varančių arbatų. Tai gali būti bet kuri prakaitinanti arbata, kaip antai paprastosios kraujažolės (*Achillea millefolium*, mūsų mėgstamiausia), karčiojo šventadagio, tauriojo didramunio (*Anthemis nobilis*), gumbinio klemalio (*Asclepias tuberosa*), permautalapio kemero (*Eupatorium perfoliatum*), vaistinio čiobreljo (*Thymus vulgaris*), vaistinės juozažolės (*Hyssopus officinalis*), vaistinio šalavijo (*Salvia officinalis*), paprastosios katžolės (*Nepeta cataria*), šaltmėtės (*Mentha viridis*) ir daug kitų prakaitą varančių vaistažolių.

Ilgai prakaituodami vonioje, ligoniai ištrokšta. Neduokite jiems gerti šaltų gėrimų, girdykite karštą paprastosios kraujažolės – ar bet kurio kito augalo – arbatą, nesaldinkite. Jei įmanoma, rinkitės ir vartokite tik vienos rūšies arbatą – kraujažolės, permautalapio kemero ar bet kurios kitos jūsų mėgstamos. Duokite ligoniui gerti arbatos kiek įmanoma daugiau.

Prakaitavimo metu ligonis gali apsvaigti ir pasijusti lyg būtų benualpstantis. Jei taip nutiktų, uždėkite ant jo kaktos šaltą rankšluostį ar frotinį audeklą. Karštoje vonioje ligonis turi išgulėti kaip įmanoma ilgiau. Po to tegu išlipa iš karštos vonios pats, arba jį iškelkite, o tada...

**Penktas žingsnis:** apsukite aplink stovintį ligonį didelę dvigubą baltą paklodę, išmirkytą šaltame vandenyje ir šlaput šlaputelę. Išsikišusios turi likti tik galva ir pėdos, o paklodė susegama šone. Taip suvyniotas, sergantysis guldomas į lovą, kuri ruošama taip: čiužinys apsaugojamas patiesus guminę ar plastikinę paklodę, o ant viršaus klojama medvilninė paklodė. Tada ligonis (žinoma, vis dar įvyniotas į šaltą šlapią paklodę) užklojamas sausa medvilnine paklode, o ant viršaus dar uždengiamas natūralaus pluošto apklotu, kad išsilaikytų šiluma ir ligonio prakaitavimas tęstųsi.

Priežastis, dėl kurios naudojami natūralaus pluošto audeklai ligoniui užkloti, yra ta, kad sintetinės medžiagos (kurių ir šiaip nereikėtų naudoti, o juo labiau bet kokio gydymo metu) nekvėpuos. Jos neleis deguoniui – gyvybei – patekti į kūną. Maždaug 60 proc. viso žmogaus kvėpavimo atlieka jo kūno dalis, einanti nuo kaklo žemyn. Kūnas kvėpuoja pro odą, ir jei ji bus uždengta medžiaga (dažais kaip filme „Auksapirštis“<sup>26</sup> ar sintetiniu audiniu), kuri neleidžia kvėpuoti, asmuo ilgainiui uždus.

O dabar, kai ligonis gerai apklotas, ženkite šeštąjį žingsnį.

**Šeštasis žingsnis:** iš anksto pasiruoškite česnakų pastos. Ji gaminama sumaišant sutrintas ar smulkiai sutarkuotas nuluptas šviežio česnako skilteles su vazelinu<sup>27</sup> santykiu 50:50. Žemos vibracijos vazelino oda nesugers, kaip atsitiktų su bevandeniu lanolinu ar vitaminais ir tepalu. Vazeliną sulėtins česnako veikimą, tuo tarpu aukštos vibracijos tepalus oda sugertų, o česnakas liktų liesdamasis prie nuogos odos ir išdegintų pūsles.

Prieš tepant česnakų pastą, pėdas nuo kulksnių iki apačios būtina labai kruopščiai išmasažuoti su alyvuogių aliejumi. Leiskite odai sugerti kiek įmanoma daugiau šio aliejaus, padengti padus, šonus ir visą pėdų plotą. Pabaigus pėdų aliejavimo

<sup>26</sup> „Auksapirštis“ (angl. *Goldfinger*) – trečiasis filmas iš serijos apie britų agentą 007 Džeimsą Bondą, pasirodęs ekranuose 1964 m. Filme herojė Džil Masterson (*Jill Masterson*) randama negyva, nuo galvos iki pėdų išdažyta auksiniais dažais, mirusi nuo „uždusimo per odą“. Filmo aprašyme „Vikipedijoje“ teigiama, kad tai išgalvota mirties priežastis, sukurta specialiai šiam filmui, nes, esą, „oda nekvėpuoja“.

<sup>27</sup> Knygoje nurodomas konkretus prekės vardas – *Vaseline*.

procedūrą, kitas žingsnis – užtepti maždaug 1,3 cm (ar daugiau) česnakų pastos sluoksnį ant marlės arba medvilninio ar vilnonio audeklo ir užtieskite jį ant viso pado. Neleiskite, kad pastos patektų ant pėdos šonų ar viršaus – tik ant pado! Tepimo ant pado esmė ta, kad šioje vietoje taikoma didžioji dalis refleksoterapijos (zoninės terapijos) ir čia sueina nervų galūnėlės iš viso kūno – įskaitant visus organus. Veikiant šias zonas galima kontroliuoti visą kūną. Užteptas ant padų, česnakas galės paskleisti savo galią išnešioti deguonį (gyvybę) po visą organizmą, kad ligonis pasveiktų.

Česnako pastai prilaikyti ant padų kaip tvarstį naudokite 5 cm storio marlę arba suplėšytas baltos medvilnės juostas. Kai pasta bus uždėta, švelniai pakelkite pėdą, užmaukite ant jos ir tvarsčio didelę medvilninę ar vilnonę baltą kojinę, kad geriau laikytųsi tvarstis.

Padėkite sutvarstytas pėdas atgal ant šaltos šlapios paklodės ir jos galus susekite, kad ligonis liktų tarsi šlapiame maiše. Didelę dvigubą (o ne mažą) paklodę reikia naudoti dėl to, kad ji leis ligoniui laisviau vartytis ar apsiversti ant šono, kaip mes dažnai darome naktį miego metu.

Susuktas į šaltą šlapią paklodę, ligonis dažniausiai išmiega visą naktį, tad jums nereikės nerimauti, kad jis užsinorės atsikelti pasišlapinti (dėl visos išgertos arbatos). Kūnui esant šaltoje šlapioje paklodėje, pašmoninis protas automatiškai dar labiau didins dirbtinį karščiavimą, kad sušildytų kūną. Tokiu būdu mes pratęsiame inkubacijos procesą ir panaudojame arbatas bei kūne susikaupusią drėgmę, kad sušildytume drėgno kūno išorę. Šis procesas iššaukia prakaitavimą ir iš kūno smarkiai traukia drėgną karštį. Jo metu atlaisvinami per gyvenimą susikaupę seni toksinai, vaistai, gleivės ir nuodai ir, kartu su prakaitu, visos šios nepageidaujamos medžiagos išnešamos į kūno paviršių. Sukūrus karštį šiam darbui atlikti, šlapią paklodę išdžius.

Kadangi toliau vyks nuodų ir senų vaistų šalinimas iš organizmo, naktį ligonio poilsis gerės, o miegas žymiai labiau nei galima įsivaizduoti patenkins poreikius. Toliau mes naudojame:

**Septintas žingsnis:** kai ligonis pabus iš gilaus miego, iškelkite jį iš lovos ir labai gerai aprinkite jį kempine, sudrėkinta šiltame obuolių sidro acto ir distiliuoto vandens mišinyje (santykiu pusę per pusę). Taip pašalinsite nuo odos lipnias nuodingas gleives, kurios prasiskynė kelią iš organizmo į paviršių, o kai kurios vis dar likusios odos porose. Toks kūno aptrynimasis leis ligoniui vėl kvėpuoti pro odą. Užsikimšusios poros reiškia, kad tvirtovės durys ir langai (poros) yra užverti ir kad vėl gali prasidėti sąstingis.

Dabar gydomas jaučiasi, tartum nuo jo pečių būtų nukritusi viso pasaulio našta (pašalinus nuodus ir toksinus), ir nekantrauja pradėti naują, troškimų kupiną gyvenimą ir paversti pasaulį geresne vieta, nes jis pats jaučiasi geriau. Aprenkite jį švariais rūbais, paklokite lovoje švarią patalynę, tegu jis grįžta į lovą ir kurį laiką gulėdamas atsipalaiduoja ir atgauna jėgas. Šis tvirtovės iškuopimas buvo sunkus darbas, todėl būtų neprošal pailsėti ilgiau.

Didelė balta „šalta“ paklodė, kurią nuėmėte nuo lovos iškeldami ligonį, jau nebe šlapia. Karščiuojantis kūnas per naktį ją išdžiovino, tačiau ji jau nebe balta. Ji sutepta dažais nuo seniai vartotų vaistų ir toksinų, siekiančių net vaikystės laikus. Dažai iš šių vaistų bus įvairiausių spalvų ir atspalvių – nuo pastelinių iki tamsių.

Žymiai geriau, kad šie neorganiniai vaistai ir nuodai atsirastų ant paklodės, o ne tūnotų organizme ir lėtintų jo veiklą! (Šis metodas sėkmingai taikomas siekiant padėti panaikinti potraukį nikotinui, alkoholiui, taip pat kitoms su vaistais susijusioms problemoms. Asmuo, kuriam ketinama pagelbėti, privalo pats norėti šios pagalbos ir bendradarbiauti vykdant gydymo programą.)

**Aštuntas žingsnis:** iki šio laiko ligonis jau turėtų trokšti ko nors atsigerti ar užkąsti. Tai labai svarbus žingsnis, nes dabar mes galime įgauti arba prarasti sveikimo pagreitį. Šį kartą laukan ims lišti įvairiausi praeities potraukiai: ligonis norės mėsos kepsnio, sočiai pavalgyti, perdirbtų gėrimų, ledų, kreminių pyragaičių, šlamšto. Nereaguokite į šiuos troškimus. Duokite ligoniui atsigerti šviežių vaisių ar daržovių sulčių (sultų iš dr. N. V. Volkerio (*N. W. Walker*) knygos *Vegetable Juice* („Daržovių sultys“) arba žaliojo gėrimo iš dr. Kiršnerio knygos *Healing Grasses* („Gydančios žolės“) arba šviežių ar į butelius išpilstytų vynuogių, obuolių ar kitokių sulčių be jokių priedų. Kiekvieną gurkšnį sulčių būtina gerai paplakti burnoje (sukramtyti), kad jos susimaišytų su seilėmis, būtų gerai įsisavintos ir (vartojamos tokiu būdu) nesukeltų neigiamų padarinių kasai bei pagelbėtų, o ne pakenktų, kaip atsitinka diabeto ar hipoglikemijos atvejais.

Sulčių tarpusavyje nemaišykite, duokite gerti (kramtyti) vienos bet kurios rūšies sulčių tiek, kiek ligonis trokšta ar kiek jam patogiu gerti. Jei kyla noras sultis keisti kitomis, palaukite mažiausiai pusvalandį prieš vartodami kitą sulčių rūšį. Po keleto valandų, jei ligonis yra tikrai alkanas, leiskite jam suvalgyti vietinį prinokusį šviežią vaisių, tačiau, prieš jį nurydamas, privalo sukramtyti iki skystos konsistencijos. Dienos metu būtų gerai, kad ligonis į valias gertų distiliuoto vandens ir žolelių arbatų. Pastarąsias galima kiek pasaldinti medumi. Jei tik įmanoma, prieš pereinant prie begleivės mitybos, geriausia būtų ligonį gydyti sultimis 1-3 dienas.

**Devintas žingsnis:** esant rimtam organizmo funkcijų sutrikimui, būtų protinga paaiškinti ligoniui, kodėl jam išsivystė tokia sveikatos būklė ir ką nuo šiol daryti, kad liga nepasikartotų. Vien tik darbas su padariniiais ir staigaus palengvėjimo suteikimas nėra pilna gydymo programa. Toks susirgimas mums duodamas kaip pamoka, kad pasimokytume, kaip išsivalyti ir išsigydyti nesveiką būseną bei palaikyti gerą organizmo būklę, kad liga daugiau nebesugrįžtų. Tai žinios, kurios paverčiamos galia – galia gyventi geresnį gyvenimą, turėti gyvybingesnį organizmą, švarią tvirtovę (Dievas negyvens nešvarioje maldykloje) ir instrumentą (kūną), taip puikiai suderintą, kad jis sugebėtų patirti gyvenimo džiaugsmą ir netgi įsijungti ir skambėti unisonu su „tuo didžiuoju visatos protu“. Į tokį švarų kūną gali ateiti aiškiaregystės, intuicijos ir kitokios galios.

Išmokius ligonį įgyti ir išsaugoti sveikatą, dažnai gali nutikti taip, kad jis atsidėkos pats tapdamas „studentu“, idant daugiau išmoktų apie gydymo programą, ir taip taps padėjėju, mokytoju, instruktoriumi, padėsiančiu kitiems mokytis natūralios gyvenamosios.

## Sutinusios liaukos (*Glands, Swollen*)

### *Apibrėžimas ir simptomai*

Vienos iš svarbiųjų ir paslaptinių žmogaus kūno dalių – tai įvairios liaukos. Pastarosios susirenka joms reikalingas medžiagas, iš kurių sintetina naujus junginius. Nuo šių sekretų, kuriuos liaukos išsiuntinėja po visą organizmą, darbo priklauso

virškinimas, įsisavinimas ir visų elementų iš maisto panaudojimas, taip pat pačių ląstelių egzistavimas. Be jų neįmanoma jokia fiziologinė ir protinė veikla. Jei jų nebūtų, organizmas ir jo veikla nustotų egzistuoti. Akivaizdu, kad liaukos negali susirinkti joms reikalingų elementų iš kraujo, nebent jų pirmtakų būtų gauta anksčiau iš suvartoto maisto.

Limfagyslės – smulkūs vamzdeliai, kurie lydi kraujagysles. Jose esti limfa – bespalvis, šarmingas skystis, gaunamas iš dalies iš kraujo, iš dalies iš suvartojamo maisto sulčių. Limfagyslėms priklauso limfinės liaukos, išsidėsčiusios visame organizme, kurioms buvo paskirta užduotis iš limfos ištraukti nuodingąsias medžiagas. Limfa keliauja per visą organizmą kaip kraujas, kaupiasi vis stambesniuose ir stambesniuose induose ir galiausiai įteka į didžiąsias venas netoli širdies; čia susimaišo su krauju, pereina per inkstus ir plaučius ir galiausiai patenka į širdį kaip šviežias naujas kraujas.

### ***Priežastys***

Kuo daugiau į organizmą patenka toksiškų nuodų ir gleivingų medžiagų, tuo dažniau liaukos kaupia šias blogas atliekas iš limfinės sistemos ir įvairiose kūno vietose mums patinsta liaukos. Dėl nešvaraus kraujo, vidurių užkietėjimo ir bendrai toksiškos organizmo būklės liaukos patinsta, tampa skausmingos. Taip gali nutikti kakle, pažastyse, kirkšnyse ir kitur.

### ***Augalinės priemonės***

Vienas puikiausių mišinių, palaikančių laisvą limfos tekėjimą, susideda iš 3 dalių smulkiažiedės tūbės žolės (*Verbascum thapsus*) ir 1 dalies pūstažiedės lobelijos (*Lobelia inflata*). Šias dvi žoleles naudokite kaip karštą skystą kompresą ar kaip šuteklį ir dėkite ant patinusios liaukos. Paprastai būklė palengvėja per naktį. Kompresus toliau dėkite kas naktį, kol visiškai pasveiksite. Taip pat gerkite po pusę puodelio arbatos (tūbės ir lobelijos) 3 kartus per dieną, kol liaukos atsistatys į normalią būseną. Šis mišinys tinka gydyti patinusias tonziles, kiaulytę, dėl mastito sutinusias krūtis, patinusias ar sužeistas sėklides ir t. t. ir pan.

### ***Paruošimas***

Kompresui pasigaminti pirmiausia išsivirkite arbatos, naudodami 1 a. š. džiovintų vaistažolių 1 puodeliui garais distiliuoto vandens arba 30 g (maždaug 2 v. š.) 1 puslitriui vandens. Kai arbata pritrauks ir bus nusunkta, išmirkykite joje gabalą flanelės ar kitokios medvilnės, vilnos, lino ar šilko (niekada nenaudokite sintetinių ar dirbtinių audinių). Uždėkite išgręžtą medžiagos gabalą ant sutinusios liaukos. Uždenkite vaškinio popieriumi, aliejuotu šilku, plastikine plėvele ar kitokiu dangalu, kad drėgmė skverbtųsi į kūno plotą aplink liauką. Apriškite sausu rankšluosčiu ir palikite per visą naktį; kartokite tol, kol pasveiksite.

Matėme daug atvejų, kai mastitas (patinusios krūtys ir sukietėjusios pieno liaukos), kitos patinusios liaukos įvairiose kūno vietose pagijo per vieną naktį panaudojus tokį karštą skystą kompresą. Kitiems atvejams gali prireikti ilgesnio laiko.

Tūbę ir lobeliją vartokite ir į vidų – kaip arbatą, kapsules ar tabletes.

Visada prisiminkite susirgimo priežastį – netinkamo „maisto“ vartojimą.

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Ši procedūra apramins „padarinius“, bet kodėl gi nenusitaikius į „priežastį“ ir neišsivalius žarnyno, kraujotakos ir kodėl dėl geresnės sveikatos neperėjus prie begleivės mitybos!

## **Klausa (*Hearing*)**

### ***Apibrėžimas, simptomai, priežastys***

Jei vaikas girdi prastai, kaltos gali būti kelios priežastys, tai yra, trauma ir smegenų sukrėtimas, klausos nervo pažeidimas (ar praradimas), ausų užsikimšimas siera ir (ar) iš išorės patekusiais svetimkūniais.

### ***Augalinės priemonės***

Daug žmonių naudojo toliau aprašomą vaistinių augalų formulę.

Formulė ausims ir nervams (*Ear & Nerve Formula*). Ši procedūra (atliekant ją taip, kaip paaiškinta toliau) gali padėti pagerinti sutrikusią pusiausvyrą, klausos negalią ir kt. Nakčiai į kiekvieną ausį pipete įlašinkite po 4-6 lašus česnakų aliejaus ir po 4-6 lašus šios tinktūros. Ausis užkimškite vata. Procedūrą kartokite 6 dienas per savaitę, tęskite 4-6 mėnesius arba kiek reikės. Septintąją dieną ausis praplaukite su šiltu obuolių sidro acto ir vandens mišiniu (lygiomis dalimis), naudodami švirkštą ausims.

### ***Paruošimas***

Ši tinktūra susideda iš tokių vaistažolių: strėlialapės verbenos, kekinės juodžolės, vingirinio stieblapio, šviesiosios kalpokės ir pūstažiedės lobelijos žolės (lygiomis dalimis), pagrindu naudojant 45% tūrio ar stipresnį alkoholį.

Šis gydymo programa atstatė klausą dideliame būriui suaugusiųjų ir vaikų.

## **Žagsėjimas (*Hiccups (or Hiccoughs)*)**

### ***Apibrėžimas***

Žagsėjimas – tai staigūs oro įkvėpimai, kuriuos sukelia spazmiškai susitraukinėjanti diafragma.

### ***Simptomai***

Diafragminio nervo sudirginimas iššaukia diafragmos susitraukinėjimą. Kai kada žagsėjimas gali tapti toks smarkus, kad po tam tikrą laiko tarpą besitęsiančio žagsėjimo žmogų gali ištikti mirtis.

### ***Priežastys***

Žagsėjimą paprastai išprovokuoja skrandžio perpildymas maistu ar gėrimais.

### ***Augalinės priemonės ir paruošimas***

Svarbiausias dalykas yra atsipalaiduoti, todėl čia pagelbės švelni nervus raminanti arbata. Taip pat padeda nedidelis kiekis apelsinų sulčių arba šaukštelis svogūnų sulčių. Dažnai būklę palengvina keli išgerti antispazminės tinktūros lašai ir krūtinės

įtrynimas šia tinktūra, taip pat karštas kajeno paprikos kompresas (šuteklis) ant krūtinės arba kekinės juodžolės ar vingirinio stieblapio arbata.

Mūsų praktikoje labai sėkmingai taikoma priemonė – išgerti keletą lašų toliau aprašytos tinktūros (tinktūra iš *Ear and Nerve Formula*). Jos pravartu turėti po ranka visada ištikus žagsuliui, ausų skausmams, spengimui ausyse ir kt. Ji ruošama taip: suberkite 30 g vaistažolių mišinio iš vingirinio stieblapio, kekinės juodžolės, strėlialapės verbenos, šviesiosios kalpokės ir pūstažiedės lobelijos (supjaustytų ar sumaltų) į litrinį butelį ir užpilkite puslitriu grūdų spirito (45% tūrio alkoholio ar stipresnio). Sandariai užkimškite ir laikykite 14 dienų, butelį kasdien pakratykite po 3 ir daugiau kartų. Keturioliktą dieną nukoškite, nusunkite skystį, perfiltruokite per natūralaus pluošto audeklą (medvilnę, vilną, liną ar kt.), tik ne per sintetinį. Supilstykite šią tinktūrą į tamsius buteliukus arba laikykite tamsioje vietoje. Atrasite daug būdų, kaip ją panaudoti, kai prireiks geros nervus malšinančios priemonės ar relaksanto.

## Neišgydomos ligos (*Incurables*)

### *Apibrėžimas*

Poliomielitas (dar vadinamas vaikų infekciniu paralyžiumi), stuburo iškrypimas, raumenų distrofija, dauginė (išsėtinė) sklerozė, leukemija ir daug kitų ligų vadinamos „neišgydomomis“. Toliau aprašoma gydymo programa yra tokia, kurioje taikoma tik natūrali holistinė praktika nefunkcionuojančioms sritims atstatyti, pasitelkiant naudingas, bet nekenksmingas ir netoksiškas procedūras. Šie natūralūs metodai naudojami jau nuo Hipokrato, Galeno ir kitų atsidavusių sveikatos mokytojų laikų.

### *Simptomai ir priežastys*

Mes daug kartų esame tvirtinę: „Neišgydomų ligų nėra – kai kada pasitaiko tik neišgydomų ligonių“. Kūrėjas davė mums vaistažoles ir pagalbines holistines gydymo priemones nuo visų rūšių organizmo sutrikimų, ir jei tik jos bus naudojamos, atneš naudos, bet jei nebus naudojamas, kaip nurodyta, tada jos gali nesuteikti jokios pagalbos.

Niekas negali pasakyti ligoniui tiksliai, kiek dienų, savaitių ar mėnesių jam liko gyventi. Biblijoje aiškiai sakoma, kad viskas vyksta savo laiku ir savo sezonu; kad yra laikas gimti ir yra laikas mirti. Turėjome tokių ligonių, kuriems gydytojai sakė, esą, gyventi likę vos keletas dienų. Daugelis šių žmonių gyvi ir šiandien, jaučiasi gerai, nes pasitikėjo natūraliais gydymo metodais ir išgijo.

Matėme tokių ligonių, kurie bejėgiai gulėjo lovose – tokie ligoti, kad jau nebeįstengė patys pasimaitinti ir bet kurią akimirką laukė mirties. Teisingai pritaikius holistinę gydymo programą, šie žmonės ir šiandien gyvena, yra aktyvūs, jaučiasi gerai.

Net jei žmogus atsiduria ant mirties slenksčio, kenčia didžiulį skausmą, o jam skirtas laikas eina visai į pabaigą, tai pritaikius natūralaus gydymo procedūras skausmą galima apraminti, palengvinti paskutiniąsias mirštančiojo valandas. Visi Dievo vaikai nusipelno pagalbos palengvinant nepakeliamas sąlygas pasitelkus naudingas, bet nežalingas natūralias priemones.

Ši programa beveik visais atvejais buvo labai sėkmingai naudota daugeliui skirtingų sveikatos sutrikimų gydyti: dauginėi sklerozei, raumenų distrofijai, insultui,



silpstantiems kaulams, stuburo iškrypimams, artrito surakintiems sąnariams, augliams ir cistoms praktiškai bet kurioje kūno vietoje. Stebėjome, kaip stipriai pagėrėdavo sveikatos būklė, sumažėdavo skausmas ir, dažnu atveju, ligonis visiškai pasveikdavo tariamai neišgydomų ligų atvejais. Skaitydami apie kiekvieną šios programos žingsnį, analizuokite jį ir ieškokite, ar jis gali duoti ką nors kitko, išskyrus gera. Pamatysite, kad nerekomenduojamas joks kenksmingas dalykas.

Kadangi dr. Kristoferio neišgydomų ligų programa yra ilga, ji pristatoma atskirai priede D.

## **Gripas (Influenza, Flu)**

### ***Apibrėžimas***

Ūmi infekcinė epideminė liga.

### ***Simptomai ir priežastys***

Depresija, varginantis karščiavimas, ūmus katarinis nosies, gerklų ir bronchų uždegimas, neuralginiai ir raumenų skausmai, virškinimo ir žarnyno sutrikimai, nervų sutrikimai. Po šių negalavimų pasireiškia nervinis išsekimas ir didžiulis organizmo silpnumas, išprovokuotas pernelyg gausiai organizme užsilaikančių maisto atliekų, kurios „maitina“ įvairias bakterijas ir virusus.

### ***Augalinės priemonės, paruošimas, papildomos gydymo priemonės***

Žiūrėkite skyrius „Peršalimas...“ ir „Karščiavimas“.

## **Vabzdžių įgėlimai ir įkandimai (Insect Stings and Bites)**

### ***Apibrėžimas, simptomai, priežastys***

Aštrus dūris, lydimas stipraus deginimo pojūčio. Jį sukelia smulkučiai didžiosios dilgėlės plaukeliai, vapsvos, bitės ar kt. uodegėlė, uodo galva, šimtakojo žnyplės. Paprastai įgėlimas sukelia vietinį grįžtamąjį uždegimą. Jei įgėlimo metu patenka žiedadulkių, nukentėjusiesiems, kurie yra labai jautrūs tai žiedadulkei, gali kilti stiprios organizmo reakcijos. Yra pasitaikę mirties atvejų.

### ***Augalinės priemonės, paruošimas***

Sugrūskite grūstuvėje arba išspauskite sulčiaspaude šviežio plačialapio arba siauralapio gysločio (*Plantago major* arba *Plantago lanceolate*) ir užtepkite ant įgėlimo ar įkandimo vietos. Paprastai būklė pagerėja per labai trumpą laiko tarpą, skausmas ir niežulys liaujasi, patinimas atslūgsta. Įtrinkite sutrintais lapais ar sultimis atviras kūno vietas ir vabzdžiai nedrįs jūsų erzinti. Šeivamedžio, riešutmedžio, alyvos ir vaistinės šunlielės lapų sultys ar sutrinti lapai padės iki minimumo sumažinti įgėlimų ir įkandimų tikimybę.

Gerkite nervus raminančios arbatos – šviesiosios kalpokės, kekinės juodžolės, vaistinės notros ar vaistinio valerijono ir (ar) taškuotosios mėtos ir petražolės – su keliais lašais lobelijos tinktūros tiek, kiek jums reikės.

Rekomenduojama visada po ranka turėti vieno ar daugiau iš minėtų augalų. Turėkite jų džiovintų ir mirkykite nedideliame kiekyje distiliuoto vandens (krizės atveju – paprastame vandenyje iš čiaupo), arba turėkite jų tinktūros ar tepalo.

Jei naudosite šviežius augalus, pavyzdžiui, beveik visur augantį plačialapį gyslotį (*Plantago major*), imkite surinktą žaliavą – lapus, šaknis, žiedus ar kt., berkite į grūstuvę ir trinkite iki pastos konsistencijos. Jei neturite grūstuvės, naudokite šaukštą ir dubenėlį, kočelą ir lentą ar plaktuką ir kietą paviršių. Jei turite išcentrinę sulčiaspaudę, pavyzdžiui, firmos „Acme“, „Champion“ ar „Norwalk“, su smulkintuvu ir presu, naudokite ją. Užtepus gysločio, per kelias minutes skausmas praeina, patinimas ima menkti.

Kartą mus iškviatė į namus pas ligonį, kurio ranka ir plaštaka buvo sutinusios iki pat viršaus, per ištinsią ranką matėsi raudonas dryžis, o pažastyje – guzas. Nukentėjusiajam buvo įkandusi vapsva, jis buvo nualpęs nuo skausmo ir sutinimo. Tuo metu buvo ankstyvas pavasaris – gysločiai dar nesužėlę, todėl negalėjau naudoti šviežios žaliavos. Ant įkandimo vietos užtepiu gysločio tepalo, maždaug dolerio monetos dydžio, ir per maždaug pusvalandį skausmas pradingo. Tai įvyko ryte, o vėliau šeima pranešė, kad iki vidudienio sutinimas ir raudonas dryžis atslūgo ir berniukas dar tą pačią dieną žaidė su kamuoliu.

Geras skautas visada turi būti pasiruošęs. Su savimi visuomet turėtumėte turėti vaistinių augalų kritiniams atvejams, nes niekada nežinai, kada jie įvyks.

## Niežulys (*Itch*)

### *Apibrėžimas ir simptomai*

(Žr. „Egzema ir kitos dermatito formos“)

### *Priežastys*

Niežulį išprovokuoja įvairūs mikrobai ar bakterijos, kurios stengiasi išvalyti organizmą per odos poras (užuot valiusios per inkstus ir žarnyną), o šio proceso metu susiformuoja pūlinėliai ar bėrimai, lydimi stipraus niežėjimo.

### *Augalinės priemonės*

1. Niežuliui ir kitoms odos problemoms gydyti naudokite karštą skystą kompresą iš daržinės žliūgės ir (ar) gysločio, didžiosios varnalėšos šaknų, dyglialapės mahonijos šaknų ir ežiuolės (dėkite ant pažeistų kūno vietų ir uždenkite plastikine plėvele). Arba, pažeistą kūno vietą maudykite minėtų vaistažolių arbatoje daug kartų per dieną. Daržinės žliūgės ar gysločio tepalas tinkama priemonė mažiems ploteliams gydyti. Gerkite po puodelį šios arbatos 2-3 kartus (ar daugiau) per dieną. Į kiekvieną puodelį įlašinkite 3-6 lašus lobelijos tinktūros.

2. Nuostabi priemonė, palengvinanti dermatitą, randama riešutmedžių šeimoje. Tai juodojo riešutmedžio riešutų luobelės, lapai arba žievė (*Juglans nigra*), graikinis riešutmedis (*Juglans regia*) arba pilkasis riešutmedis (*Juglans cinerea*). Gydykite odos sutrikimus taip pat, kaip aprašyta pirmame punkte.

3. 30 g kanadinės auksašaknės šaknų miltelių gerai sumaišykite su maždaug 270 ml linų sėmenų aliejaus. Naudokite medicininį linų sėmenų aliejų iš sveiko maisto parduotuvės ar vaistinės, niekada NENAUDOKITE linų sėmenų aliejaus iš dažų ar ūkinių prekių parduotuvės. Naudokite išoriniam gydymui, tepkite gausiai. Vidiniam vartojimui rinkitės smulkiadantę tuopą (*Populus tremuloides* – dar vadinama kanadine drebule): gerkite po 1 puodelį arbatos 3 kartus per dieną.

4. Pačias sunkiausias pažengusios stadijos odos ligas gydykite mišiniu, kurį pavadiname *Complete Tissue and Bone Formula (BF&C)* (į vidų ir išoriškai). Procedūrą kartokite. Išsivirkite arbatos iš šių vaistinių augalų: 6 dalių baltojo ažuolo žievės, 3 dalių vaistinės svilarožės šaknų, 3 dalių smulkiažiedės tūbės žolės, 2 dalių karčiojo kiečio, 1 dalies pūstažiedės lobelijos, 1 dalies šviesiosios kalpokės, 6 dalių vaistinės taukės šaknų, 3 dalių juodojo riešutmedžio žievės (arba lapų) ir 3 dalių purpurinio kemero šaknų.

### ***Paruošimas***

Pamerkite sumaišytus augalus į distiliuotą vandenį (santykiu 30 g augalų mišinio ir pusė litro distiliuoto vandens), palikite mirkti 4-6 valandas, tada pusvalandį virinkite ant lėtos ugnies (tik nevirkite), nukoškite, o tada skystį lėtai virinkite, kol išgaruos pusė jo tūrio. Pavyzdys: 4 litrai arbatos lėtai virinama (ne verdama) iki kol nugaruoja iki 2 litrų; toks skystis vadinamas „koncentruota“ arbata.

Šiame skystyje išmirkykite gabalą flanelės, marlės ar bet kokio kito balto, tik jokių būdu ne sintetinio audinio – niekada nenaudokite sintetikos. Apvyniokite karštą skystą kompresą (išmirkytą audeklą) aplink pažeistą kūno vietą ir apsukite plastikine plėvele ar vaškiniu popieriumi. Palikite per visą naktį. Procedūrą kartokite 6 naktis per savaitę, daug savaičių, kol pajusite palengvėjimą. Tada, esant sunkiems atvejams, procedūras tęskite 1 ar 2 savaites. Gerkite 1/4 puodelio paruoštos koncentruotos arbatos su 3/4 puodelio distiliuoto vandens 3 kartus (ar daugiau) per dieną

## **Gelta (*Jaundice*)**

### ***Apibrėžimas***

Gelta pasireiškia dėl tulžies absorbavimo į kraujagysles, dėl tulžies pigmento patekimo į odą ir gleivinę.

### ***Simptomai***

Ligonis atrodo geltonas. Požymiai – geltona oda, pageltę akių baltymai, kartumas burnoje, vidurių užkietėjimas, tamsus šlapimas, nedidelis karščiavimas, galvos skausmas ir svaigimas.

### ***Priežastys***

Gelta, hepatitas ir infekcinis hepatitas pasireiškia dėl kepenų (tulžies pūslės) funkcijų sutrikimo. Tai priežastis, tačiau pamatinė priežastis yra mityba.

Džetro Klosas (knygoje *Back to Eden* („Atgal į rojų“), Beneficial Book, Box 404, New York 10016) apie geltą rašo štai taip:

„Priežastys: tulžies obstrukcija. Kai tulžis patenka į kraują ar kraujotaką, viso kūno oda ir akių baltymai pageltonuoja. Tulžis atlieka keletą svarbių funkcijų: ji neutralizuoja skrandžio sultis, kurios kitaip trukdytų maisto virškinimui žarnyne; ji šarmina maistą ir įgalina organizmą su juo susitvarkyti; ji daro tam tikrą poveikį riebiam maistui. Tulžies trūkumas – vidurių užkietėjimo priežastis. Skrandžio, kepenų ir žarnyno sutrikimai – šio susirgimo priežastys, o šios bėdos, žinoma, atsiranda dėl klaidingos mitybos“.

### ***Augalinės priemonės***

Vienas iš saugiausių ir sparčiausių metodų pakeisti šią būklę priešinga yra laikytis trijų dienų organizmo valymo programos: ne miego metu kas valandą gerti obuolių sultis gerai sukramtant (suplakant) kiekvieną gurkšnį burnoje, kad jos gerai susimaišytų su seilėmis. Aštuonerių ar daugiau metų vaikas kas valandą paprastai gali išgerti apie 240 ml sulčių, jaunesni vaikai – atitinkamai mažiau. Nevartotinas joks kitas maistas. Jei yra noras, po pusvalandžio galima išgerti distiliuoto vandens. Visas tris organizmo valymo dietos dienas 3 kartus per dieną išgerkite po 1 v. š. (ar daugiau) salsvo (ne apkartusio) alyvuogių aliejaus. Kad panaikintumėte riebalų skonį burnoje, suvalgykite obuolį ar „pakramtykite“ sulčių iš karto po aliejaus.

Keletą kartų per dieną duokite vaikui išgerti formulės apatiniam žarnynui (*Lower Bowel Formula*), kad valytųsi žarnynas. Tai labai svarbi gydymo dalis – reikia, kad žarnynas dirbtų laisvai. Viena iš pagalbos priemonių – dieną pradėti išgeriant 240 ml (ar daugiau) slyvų (*angl. – prune*) sulčių. Tinka bet kokios firmos slyvų sultys iš parduotuvės lentynos, jei tik į jas nieko ne pridėta, kaip antai konservantų ir pan.

Kasdien 3 kartus per dieną girdykite vaikui po pusę puodelio (arba daugiau ar mažiau priklausomai nuo jo amžiaus) formulės kepenims ir tulžies pūslei (*Liver and Gall Bladder Formula*) arbatos. Vienas geriausių mišinių, kurį mes rekomenduojame jau daug metų, susideda iš 3 dalių paprastojo raugerškio šaknų (*Berberis vulgaris*), arba pakeiskite jį dyglialape ar gulsčiaja mahonija, ir 1 dalies gauruotosios dioskorėjos. Jei neturite dioskorėjos, pakeiskite ją 2 dalimis paprastojo pankolio sėklų.

Esant ūmioms geltos (hepatito) stadijoms, dėkite karštą ricinos aliejaus kompresą ant kepenų ir tulžies pūslės ploto (dešiniajame šone, po krūtinės ląsta ir ant pilvo). Įmasažuokite ricinos aliejų (sukamaisiais judesiais pagal laikrodžio rodyklę) į šį kūno plotą, aliejaus naudokite gausiai. Arba išmirkykite flanelės gabalą ricinos aliejuje, išgrežkite perteklių ir patieskite ant minėto kūno ploto. Įmasažavus ricinos aliejų arba uždėjus jo kompresą (pastarasis variantas geriau), uždenkite visą plotą – flanelę ir visa kita – karštu šlapiu rankšluosčiu. Ant viršaus uždėkite karšto vandens butelį arba drėgno tipo šildymo pagalvėlę ir laikykite 0,5-1 val. keletą kartų per dieną. Kartkartėmis pakartokite visą procedūrą, kol ligonis pasveiks. Toliau laikykitės begleivės mitybos, gerkite daug morkų ar kitokių sulčių ir kasdien suvartokite reikiamą kiekį garais distiliuoto vandens (po maždaug 30 ml kiekvienam kūno svorio puskilogramui).

## **Leukemija (*Leukemia*)**

### ***Apibrėžimas ir simptomai***

Dorlando (*Dorland*) žodyne *The American Medical Dictionary* (Philadelphia and London: W. B. Saunders Co.) rašoma:

„Leukemija – mirtina kraujodaros organų liga, kuriai būdingas žymus leukocitų ir jų pirmtakų skaičiaus kraujyje padidėjimas, kartu pasireiškiant limfoidinio audinio blužnyje, limfinėse liaukose ir kaulų čiulpuose išvesėjimui ir dauginimuisi. Ligą lydi progresuojanti anemija, vidinis kraujavimas (pavyzdžiui, tinklainėje ir pan.) ir stiprėjantis išsekimas. Kliniškai leukemija klasifikuojama pagal (1) ligos trukmę ir pobūdį – ūmi arba lėtinė; (2) pagal pažeistų ląstelių tipą – mieloidinė (mielogeninė), limfoidinė (limfogeninė) arba monociklinė; (3) pagal nenormalių ląstelių skaičiaus kraujyje pagausėjimą (nepagausėjimą) – leukeminę arba aleukeminę

(subleukemine)..." Toliau daugiau nei trijuose puslapiuose detaliai aprašomi ligos padariniai.

### **Priežastys**

Mūsų požiūris kitoks, būtent – reikia nusitaikyti į ligos priežastį. Naudodami netoksiškas, nenuodingas, nepriprantamas priemones pagrindinei sutrikimo priežastčiai pašalinti, mes valome žarnyną bei stipriname, atstatome ir išvalome kraują. Pasitelkę augalines priemones (maistą), mes atstatome nervus, raumenis, kaulus ir audinius, tinkamai maitindami šias sritis maistingomis augalinėmis medžiagomis.

Leukemijos priežastis remiasi paveldėtu silpnumu („tėvų nuodėmės bus perduodamos jų vaikams iki trijų ar keturių kartų“). Tai sąmoningos nuodėmės arba nuodėmės iš nežinojimo. Tačiau sustiprinti tokią silpną sveikatos būklę ir atstatyti organizmą galima taikant neišgydomų ligų gydymo programą. (Žr. skyrių „Neišgydomos ligos“).

## **Utėlės (*Lice*)**

### **Apibrėžimas**

Utėlė – bendras pavadinimas, kuriuo įvardijami įvairūs parazitiniai vabzdžiai. Tikrosios utėlės, kurios apninka žinduolius, priklauso pobūriams *Anoplura Capitus* (galvinė utėlė), *P. corporis* (drabužinė utėlė) ir *Phthirus* (kirkšninė (gaktinė) utėlė), gyvenanti gaktos plaukuose, taip pat blakstienose ir antakiuose.

### **Simptomai**

Utėlės platina šiltinės, grįžtamosios šiltinės, apkasų karštinės ir, galimai, maro sukėlėjus.

Galvinė utėlė niekada neapsigyvens netoliese kūno, kuris yra visiškai sveikas, be toksinų ar gleivių sancaupų. Utėlės ir visi organizmo parazitai yra maitėdos ir ilgai neišgyvena švarių sveikų ląstelių draugijoje. Pasirūpinkite žarnyno švara, laikykitės begleivės mitybos, kasdien maudykitės ir utėlės niekada pas jus neužklys.

### **Augalinės priemonės**

O jei jų atsirado, vartokite šio mišinio užpilą: 6 dalys vaistinės juozažolės (*Hyssopus officinalis*), 1 dalis pilkojo riešutmedžio lapų ar vidinės žievės (*Juglans cinerea*), 1/5 dalies cinamono žievės miltelių, 1/5 dalies gvazdikėlių miltelių, 1/5 dalies lobelijos ir 1/5 dalies tikrojo imbiero (*Zingiber officinale*).

Dozavimas: gerkite po pusę puodelio (arba daugiau ar mažiau priklausomai nuo amžiaus) 3 kartus per dieną. Iš tų pačių augalų darykite karštą skystą kompresą galvai ir kitoms pažeistoms kūno vietoms; nakčiai kompresą uždenkite plastikine ar gumine kepure. Kartokite 6 dienas per savaitę tiek laiko, kiek reikės negalavimui pašalinti.

Greitam rezultatui pasiekti (padariniams panaikinti) galvą ar kitas utėlių apniktas kūno vietas maudykite gryname obuolių sidro acte, česnakų aliejuje arba riešutmedžio (lapų, žievės ar riešutų luobelų) arbatoje.

### **Papildomos gydymo priemonės**

Kai utėlės užpuola visą šeimą, pasirūpinkite, kad greta darbo su problemos priežastimi (žarnyno ir kraujo valymu) ir begleivės mitybos laikymosi dar šalintumėte ir patį ligos rezultatą, kaip čia pasiūlėme. Kasdien keiskite apatinius ir viršutinius

rūbus švariais. Visus dėvėtus rūbus reikėtų skalbti su geru mikroorganizmų suskaidomu muilu, į kiekvieną skalbimą įpylus puodelį ar daugiau obuolių sidro acto. Kasdien keiskite patalynę. Kambarį purkškite arbata iš 6 dalių geltonojo keimario, 3 dalių juodojo riešutmedžio lapų ar žievės ir 1 dalies lobelijos, o dėl geresnio kvapo į puslitrį šios arbatos įlašinkite šlakelį levandų ar mėtų aliejaus.

Privalome atminti vieną dalyką: švarūs namai ir švarus kūnas – ne mūsų draugų maitėdų, utėlių, erkių, blusų ir kitų, skonio.

## **Tymai ir raudonukė (*Measles (Red and German)*)**

### ***Apibrėžimas***

Tymai – infekcinis odos išbėrimų lydimas karščiavimas su būdingais peršalimo ir kataro simptomais, sukeliamas filtruojamojo viruso (mikrobų ir bakterijų, besiveržiančių į išorę pro odą) – vieno iš Gamtos „namų valymo“ metodų.

### ***Tymų simptomai***

Inkubacinis periodas – apie 2 savaitės. Liga prasideda karščiavimu, šaltkrėčiu, dažnai pasireiškia akių vokų (ar akių junginės) uždegimas ar paraudimas, stiprus peršalimas – dažniausiai bronchitas, iššaukiantis kosulį ir skausmą priekinėje galvos dalyje. Bėrimai pasirodo ketvirtą dieną ant kaktos, skruostų ir kaklo nugarinėje dalyje, tada išplinta po visą kūną. Išberia mažomis tamsiai rožinėmis (rožės raudonumo) spalvos pusmėnulio formos dėmelėmis, kurios dažnai susilieja vienos su kitomis, o burnos gleivinėje atsiranda mažų raudonų dėmelių su balkšvais pakraščiais. Per 3-4 dienas bėrimas pamažu nyksta, o pažeistas odos plotas ima sluoksniuotis ar pleiskanoti. Simptomai stiprėja gausėjant bėrimams, o bėrimams nykstant – slūgsta. Sveikimas prasideda antrąją savaitę. Liga yra nepaprastai užkrečiama, paveikianti dažniausiai jauno amžiaus asmenis, o vieno susirgimo metu paprastai susiformuoja imunitetas visam gyvenimui. Tymai gali išprovokuoti komplikacijas, pavyzdžiui, plaučių uždegimą ir kitas plaučių ligas, ausų ir akių infekcijas.

### ***Raudonukės simptomai***

Raudonukė nėra tokia sunki liga kaip tymai (nors, žinoma, pavojinga nėščiai moteriai ir dar negimusiam vaikeliui). Po inkubacinio periodo, kuris trunka nuo 1 iki 3 savaičių, raudonukė prasideda nestipriu karščiavimu ir kataro simptomais, gerklės skausmu, skausmu galūnėse ir atsirandančiu bėrimu – raudonomis papulėmis, panašiomis į tymų išbėrimus, tik šviesesnės spalvos, nelinkusiomis susilieti ir išnykstančiomis per savaitę be sluoksniavimosi ar pleiskanojimo.

### ***Priežastys***

Dr. Kloso teigimu, tymai – tai paprasčiausias organizmo mėginimas apsivalyti.

### ***Augalinės priemonės***

Jei vaiko reakcija į ligą lėta, išmaudykite jį karštoje vonioje. Svarbu išvalyti žarnyną, todėl kasdien ligoniui darykite šiltą katžolės (arbatos) klizmą. Guldykite į lovą ir girdykite arbatą, išvirtą iš lygiomis dalimis sumaišytų paprastosios kraujažolės, gumbinio klemalio ir plačialapės klumpaitės (jei neturite klumpaitės, naudokite vaistinio valerijono šaknis ar katžolę). Duokite gerti daug arbatos, kad paskatintumėte prakaitavimą, kuris sumažins karščiavimą. (Šalavijo (*angl.* – red sage; *lot.* – *Salvia*



colorata), paprastosios avietės ar ramunėlės arbatos taip pat puikiai tinka sergantiems tymais.) Visą dieną dar galima girdyti malonaus skonio arbatą iš lygiomis dalimis sumaišytų katžolės, avietės lapų ir pipirmėtės lapų. Geriausia, kad ligonio kambaryje būtų tamsu, kad šviesa nedirgintų akių. Jei vis dėlto vaikui pradeda skaudėti akis, maudykite jas 2-3 kartus per dieną tirpale (arbatoje) iš lygiomis dalimis sumaišytų paprastosios akišveitės, avietės lapų ir kanadinės auksašaknės. Jei vaikas skundžiasi niežėjimu, maudykite jį arba kempine drėkinkite odą arbata, pagaminta iš rauktalapės rūgštyinės ir didžiosios varnalėšos šaknų ir (ar) kanadinės auksašaknės. Taip pat padės, jei į vonios vandenį įpilsite šiek tiek obuolių sidro acto.

#### ***Papildomos gydymo priemonės***

Saugokite, kad ligoniui nepasireikštų problemos su bronchais ir ausų skausmas bei girdykite jam daug skysčių (distiliuoto vandens, rekomenduojamų vaistažolių arbatų ir vaisių sulčių). Ligonio dieta turėtų būti paprasta – daug šviežių prinokusių vaisių, vaisių sulčių ir šviežių daržovių sulčių. Labai geras derinys – morkų sultys su salierų stiebu, špinatų ir petražolių sultimis (pagal skonį).

## **Kiaulytė (Mumps)**

#### ***Apibrėžimas***

Infekcinė vaikų liga, pasireiškianti liaukų, esančių aplink tonziles, ir seilių liaukų uždegimu.

#### ***Simptomai***

Po maždaug 3 savaites trunkančio inkubacinio periodo, pasireiškia ligos simptomai – karščiavimas, galvos skausmas ir skausmas po ausimis. Netrukus paausinės liaukos srityje atsiranda standus, skausmingas patinimas, trukdantis kramtyti ir ryti maistą (abu veiksmi tampa itin skausmingi). Po kelių dienų ar savaitės simptomai po truputį ima nykti. Kai kada uždegimas apima ir pažandinę bei kitas seilių liaukas, retkarčiais sutinsta sėklidės.

#### ***Priežastys***

Kiaulytė – toksiškų gleivių san kaupų organizme rezultatas.

#### ***Augalinės priemonės***

Vos tik pasireiškus kiaulytės požymiams, aplink kaklą ir sutinusias vietas dėkite karštą skystą kompresą iš 3 dalių tūbės žolės ir 1 dalies lobelijos. Apriškite jį plastikine plėvele, o ant viršaus apvyniokite audeklu ar rankšluosčiu, kad būtų patogiau ir kad išsilaikytų karštis. Visą dieną kas pusvalandį ar valandą keiskite kompresą nauju, palikite jį uždėtą per naktį.

Be karšto kompreso ant kaklo, taip pat duokite vaikui gerti po pusę puodelio (arba daugiau ar mažiau priklausomai nuo amžiaus) tūbės ir lobelijos arbatos 3 (ar daugiau) kartus per dieną.

#### ***Kitos gydymo priemonės***

Sergant kiaulyte, kaip ir visomis karščiavimu pasireiškiančiomis ligomis, taikykite gydymą nuo karščiavimo, paaiškinatą priede C knygos pabaigoje.

## **Nervingi, jaudrūs vaikai (Nervous, High-Strung Children)**

### ***Priežastys***

Vienas gydytojas, kalbėjęs prieš mane neseniai vykusioje sveikatos konvencijoje, pareiškė labai paprastai: „Pernelyg įsitempusiems vaikams, kurių praktiškai neįmanoma suvaldyti, tiesiog padarykite vieną dalyką. Šią „vieną“ procedūrą mes taikome klinikoje ir jos veiksmingumas pasitvirtino. Pašalinkite iš vaiko valgiaraščio visą „šlamštamaistį“, maitinkite jį visaverčiu, sveiku ir tinkamu maistu ir pagerėjimas pasireikš per kelias savaites“.

Būtent to mes mokome jau daugelį metų. Daugiau nei prieš 25 metus į mūsų kabinetą Solt Leik Sityje moteris atvedė du sūnus, kurie elgėsi taip, tarsi norėtų vienas kitą pribaugti. Visą parą su jais nuolat turėjo būti vyresnis asmuo, idant apsaugotų juos, kad šie vienas kito rimtai nesužeistų. Įvesdama berniukus į kabinetą, vargšė motina juos abu buvo tvirtai suėmusi už rankų, laikė atokiau vieną nuo kito, mat šie vienas ant kito klykė. Ji pasakojo, esą, nei šeimos gydytojas, nei pediatras, nei psichiatras, nei kiti gydytojai nieko negalėjo padaryti.

Mes liepėme berniukus maitinti pagal begleivės mitybos principus, skyrėme jiems nervus raminančios arbatos (*Relax-Eze*) ir po kelių mėnesių broliai sugrįžo susikibę rankomis, besišnekučiuodami lyg geri mokyklos bičiuliai. Motina buvo taip sujaudinta, kad tiesiog privalėjo atvesti ir parodyti berniukus, kad mes pamatytume tokį stebuklingą pokytį.

Prašome, grįžkime prie teisingo valgymo ir padėkime ateinančiai kartai atrasti ramybę.

### ***Augalinės priemonės***

Mažiems vaikams 2-3 kartus per dieną girdykite pipirmėtės, šaltmėtės ir katžolės arbatą.

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Vartokite arbatą iš mūsų tradicinio nervus raminančio mišinio (*Relax-Eze*), susidedančio iš kekinės juodžolės, kajeno paprikos, paprastojo apynio žiedų, plačialapės klumpaitės<sup>28</sup>, pūstažiedės lobelijos, šviesiosios kalpokės, vaistinio valerijono, vaistinės notros ir paprastojo amalo. Rekomenduojama dozė suaugusiems – 1-3 puodeliai arbatos, arba 2-3 kapsulės ar tabletės, 3 kartus per dieną, užgeriant puodeliu salierų stiebų sulčių ar garais distiliuoto vandens.

## **Kraujavimas iš nosies (*Nosebleeds*)**

### ***Apibrėžimas ir simptomai***

Kraujavimas iš nosies – tai kraujo tekėjimas iš vienos nosies pusės (epistaksė) arba iš abiejų (abipusė epistaksė); kitaip tariant, tai kraujo prasiveržimas pro nosį.

### ***Priežastys***

Jei nosis kraujuoja ne dėl traumos, tada taip nutinka dėl kalcio trūkumo. Kraujavimą sukelia mažos kraujagyslės nosyje pratrūkimas dėl spaudimo galvoje. Yra daug kraujavimo iš nosies priežasčių, bet šis silpnumas kyla dėl kalcio stokos. Savaime

---

<sup>28</sup> Čia ir knygoje „[Vaistiniai augalai kiekvienai moteriai](#)“ sudėtyje nurodoma plačialapė klumpaitė, pagal kitus šaltinius, jos šio mišinio sudėtyje nėra.

suprantama, jei žmogui bus suduotas stiprus smūgis į nosį, tai kraujas pradės tekėti, nesvarbu, kiek jo organizme bus kalcio.

### ***Augalinės priemonės***

Daugeliu atvejų kraujavimą iš nosies greitai sustabdo išgertas puodelis vandens (geriau – karšto) su 1 a. š. kajeno paprikos. Tokiais kritiniais atvejais kaip šis, mes naudojame kajeno papriką. Kaip jau minėta, šaukštelis kajeno paprikos, iškart išgertas su stikline vandens, praktiškai visais atvejais sustabdys kraujavimą iš nosies, iki kol jums pavyks suskaičiuoti iki dešimties. Tai nėra joks stebuklas; tai principas, pagal kurį veikia ląstelių stimuliuotoja – kajeno paprika, keliaudama per visą kraujotaką ir reguliuodama kraujo spaudimą taip, kad kraujo tėkmės jėga būtų vienoda ir pėdose, ir galvoje, ir bet kurioje kitoje kūno vietoje. Tokiu būdu nuimamas stiprus spaudimas nuo kraujuojančios vietos ir kraujui leidžiama greitai sukrešėti.

Vienas iš mūsų pačių puikiausių maitinamųjų augalinių mišinių – tai mūsų kalcio formulė, susidedanti iš 4 dalių vaistinės taukės šaknų, 6 dalių šiurkščiojo asiūklio žolės, 3 dalių avižų šiaudų ir 1 dalies pūstažiedės lobelijos. Išsivirkite iš šio mišinio arbatos ir gerkite po puodelį (1 a. š. vaistažolių 1 puodeliui distiliuoto vandens) ryte ir vakare arba po 2-3 kapsules ar tabletes 2-3 kartus per dieną.

Jei nosis kraujuoja dažnai, venas, kapiliarus ir audinius dažnai galima sustiprinti įsiurbus nedidelį kiekį sotvaro žievės (*Myrica cerifera*) arba ažuolo (baltojo ir kitų) arbatos į nosį. Jei norite, naudokite purkštuką ir arbatą į nosį įpurškite. Kitas metodas: kasdien, kol išgysite, pro mažą šiaudelį į nosį įkvėpkite labai mažą kiekį ažuolo ar sotvaro žievės miltelių. Tik neįkvėpkite per daug, nes milteliai užkimš nosį. Kasdien gerkite sotvaro ar ažuolo žievės arbatos, daugiau mažiau po ketvirtadalį puodelio, kol būklė taps kontroliuojama.

## **Dermatofitozė (*Ringworm*)**

### ***Apibrėžimas ir simptomai***

Dermatomitozę sukelia grybelis; ji pasireiškia žiedo formos niežtinčiais odos lopinėliais. Šie lopinėliai būna apvalūs, pažeistas plotas būna padengtas niežtinčiais išbėrimais. Vien nuo šios ligos pavadinimo (*angl.* – ringworm) kai kurie žmonės krūpteli iš baimės, mat žino, kaip staigiai ji plinta ant odos.

### ***Priežastys***

Šia liga nesusergama niekada, nebent organizme esti toksiškos sąlygos. Kol šalinsite padarinius, tai yra, „išorinį sudirgimą“, visada ieškokite „vidinės problemos“.

### ***Augalinės priemonės***

Pasirinkite vieną iš toliau rekomenduojamų priemonių:

1. Išsivirkite stiprios arbatos iš 3 dalių plačialapio gysločio (*Plantago major*), 3 dalių rauktalapės rūgštyinės (*Rumex crispus*) ir 1 dalies lobelijos (arba įlašinkite į arbatą lobelijos tinktūros) ir kiekvieną vakarą nakčiai, 6 naktis per savaitę, ant pažeistos vietos dėkite karštus skystus kompresus tol, kol susirgimą išgydysite.
2. Išsivirkite stiprios arbatos iš 3 dalių sarsaparilio, 3 dalių juodojo riešutmedžio lapų ar žievės ir 1 dalies lobelijos. Gydykite taip pat, kaip nurodyta punkte Nr. 1.

3. Pasiruoškite česnakų pastos. Ji gaminama sumaišant sukapotas, sutrintas ar smulkiai sutarkuotas nuluptas šviežio česnako skilteles su vazelinu<sup>29</sup> santykiu 50:50. Storai užtepkite ant pažeistų kūno vietų, uždenkite marle ir palikite per naktį. Dienos metu 3-4 kartus masažuokite su česnakų aliejumi.

4. Naudokite stiprų ąžuolo žievės (*Quercus alba*) nuovirą (dekoktą); galima rinktis baltojo, geltonžievio, purpurinio, raudonojo ar krūminio ąžuolo (*angl. – western scrub oak*<sup>30</sup>) žievę. Darykite karštus skystus kompresus ir vadovaukitės nurodymais kaip punkte Nr. 1.

5. Šią priemonę taikykite kaip punkte Nr. 1, tik naudokite stiprią juodojo riešutmedžio (*Juglans nigra*), graikinio riešutmedžio (*Juglans regia*) arba pilkojo riešutmedžio (*Juglans cinerea*) žievės arbatą (dekoktą).

6. Pažeistą plotą 3-6 kartus per dieną masažuokite lobelijos tinktūros ir alyvuogių aliejaus mišiniu (lygiomis dalimis), taip pat užpilkite tinktūros ar aliejaus ant marlės ir palikite ją ant tos vietos per naktį.

### **Papildomos gydymo priemonės**

Visos šešios skirtingos priemonės yra skirtos išoriniams ligos padariniams malšinti. O jūs pasirūpinkite pašalinti ligos „priežastį“ – toksišką organizmo būklę, palaikykite organizme švarą naudodami vidurių paleidžiamuosius augalus ir „begleivę mitybą“, kad liga nepasikartotų. (Žr. priedą B)

## **Surakintas sprandas (Stiff Neck)**

### **Apibrėžimas ir simptomai**

Negalėjimas pajudinti kaklo be skausmo ir (ar) kaklo sustingimas.

### **Priežastys**

Išnirę viršutiniai stuburo slanksteliai (kaklo), perpūstas kaklas ir kt.

### **Augalinės priemonės**

Mūsų formulė audiniams ir kaulams (*Complete Tissue and Bone Formula*), kurią aprašysime toliau, yra geriausia visapusiška gydymo programa surakinto sprando atvejais. Karštas skystas kompresas, skverbdamasis pro odą, atpalaiduos raumenis ir pamaitins nervus, todėl kaulų struktūra (slanksteliai) patys atsistatys į vietą. Tuo pat metu kompresas išjudins kraujotaką ir išneš nešvarumus, be to, pamaitins skausmingą vietą augaliniu maistu, kad ši sustiprėtų ir pati išgytų.

Jei šio mišinio neturite (jo visada reikėtų turėti su savimi), pakaitomis dėkite karštus ir šaltus kompresus, kiekvieną laikykite po 5-10 min.; tokia procedūra veiks negalavimo padarinius, o karštas skystas kompresas (iš formulės audiniams ir kaulams) gydys jo priežastį.

Formulė audiniams ir kaulams – tai pagalba esant prastai kaulų, audinių, sausgyslių ir kt. veiklai. Išsivirkite arbatos iš šių augalų: 6 dalių baltojo ąžuolo žievės, 3 dalių vaistinės svilarožės šaknų, 3 dalių smulkiažiedės tūbės žolės, 2 dalių karčiojo kiekčio, 1 dalies pūstažiedės lobelijos, 1 dalies šviesiosios kalpokės, 6 dalių vaistinės taukės

<sup>29</sup> Knygoje nurodomas konkretus prekės vardas – *Vaseline*.

<sup>30</sup> Paplitęs JAV vakaruose.

šaknų, 3 dalių juodojo riešutmedžio žievės (arba lapų) ir 3 dalių purpurinio kemero šaknų. Pamerkite sumaišytus augalus į distiliuotą vandenį (santykiu 30 g augalų mišinio ir pusę litro distiliuoto vandens), palikite mirkti 4-6 valandas, tada pusvalandį virinkite ant lėtos ugnies, nukoškite, skystį lėtai virinkite, kol išgaruos pusė jo tūrio ir, jei pageidaujate, pridėkite 1/4 augalinio glicerino. Pavyzdys: 4 litrai arbatos lėtai virinama (ne verdama) iki kol nugaruoja iki 2 litrų ir pridedamas 1 puslitis glicerino.

Šiame skystyje išmirkykite gabalą flanelės, marlės ar bet kokio kito balto, tik jokių būdu ne sintetinio audinio – niekada nenaudokite sintetikos. Apvyniokite karštą skystą kompresą (išmirkytą audeklą) aplink blogai funkcionuojančią kūno vietą ir apsukite plastikine plėvele, kad neišdžiūtų. Palikite per visą naktį. Procedūrą kartokite 6 naktis per savaitę, daug savaičių, kol pajusite palengvėjimą.

Esant sunkiems atvejams, 3 kartus per dieną gerkite 1/4 puodelio paruoštos koncentruotos arbatos su 3/4 puodelio distiliuoto vandens.

## **Miežis (Sty)**

### ***Apibrėžimas ir simptomai***

Vienos ar kelių akių vokų riebalinių liaukų uždegimas. Skausmingi, patinę vokai.

### ***Priežastys***

Toksiškų nuodų sanakaupa.

### ***Augalinės priemonės***

1. Norėdami suteikti pagalbą gydant miežį ant akies voko, darykite karštą skystą kompresą iš sarsaparilio šaknies (*Smilax officinalis*) ir dėkite jį ant akies.
2. Ant akies dėkite karštus skystus kompresus iš tūbės lapų, paprastosios avietės lapų, kanadinės auksašaknės, raudonosios guobos, lobelijos ir vaistinės svilarožės šaknų. Kiekvieną kompresą laikykite uždėtą vieną valandą, šviežius kompresus kartokite 3 ar daugiau kartų per dieną arba dėkite nakčiai tol, kol miežis išgis.
3. Augalinis mišinys su akišveite (*Herbal Eyebright Formula*). Ši formulė yra puiki priemonė regėjimui gerinti ir akims gydyti, taip pat žinoma, kad ji pašalina kataraktas ir sunkios plėvelės akyse pojūtį. Sudėtis: po 1 dalį sotvaro žievės, paprastosios akišveitės žolės, kanadinės auksašaknės šaknų ir paprastosios avietės lapų bei 1/8 dalies kajeno paprikos. Iš šio mišinio išsivirkite arbatos ir įpilkite jos į stiklinę akių plovimo vonelę (*angl.* – glass eye cup). Iš pradžių kajeno paprika akyse sukels nestiprų deginimą, tačiau nerimauti nėra ko. Užverskite galvą aukštyn ir pridėkite vonelę prie akies. Šios procedūros metu judinkite akis tarsi plauktumėte po vandeniu. Procedūrą kartokite 3-6 kartus per dieną. Gerkite po pusę puodelio šios arbatos pirmoje ir antroje dienos pusėje. Šis mišinys padėjo išgydyti daug miežio atvejų.

## **Tonzilitas (Tonsillitis)**

### ***Apibrėžimas***

Tonzilitas – tai tonzilių uždegimas, ūmi katarinė infekcija, paraudimas ir patinimas, tonzilių pertempimo rezultatas. Kaip daugelis specialistų teigia, tonzilės – tai pirmoji gynybos linija. Jų darbas yra kontroliuoti didelės mikrobų kariuomenės patekimą į organizmą, o ji šaukiama tada, kai organizme susikaupia pernelyg daug atliekų,

Tonzilės – tai reprodukcijos organams reikalinga filtravimo sistema. Jų organizmui reikia, antraip Kūrėjas jų apskritai nebūtų „įmontavęs“. Jaunuoliams, išgyvenantiems lytinio brendimo laikotarpį ir žengiant iš vaikystės į suaugusiojo amžių, šis perėjimas bus lengvesnis, jei jie turės tonziles. Mergaičių menstruacijos bus lengvesnės, o berniukams sumažės prostatos sutrikimų tikimybė, jų paauglystės metai bus geresni.

Mes turime dešimt pirštų, bet jei į vieną įsimeta infekcija, mes jo nenupjauname, kol nepabandėme išgydyti tos infekcijos. Vos tik tonzilės dėl uždegimo patinsta, pirmiausia galvojame apie jų šalinimą ar prideginimą, nė nemėgindami jų išsaugoti. Pasinaudokite mūsų siūlomą gydymu ir išsaugokite žmogų „pilnos sandaros“, kokią Kūrėjas sutvėrė!

### ***Simptomai***

Dr. Klossas taip apibūdina simptomus: šalčio jausmas, karščiavimas, patinusi gerklė, kuri tampa praktiškai užverta minkštojo gomurio, kabančio virš liežuvio. Gerklė ir burna išsausėjusios, netrukus ima kauptis nuodingos gleivės. Tonzilės yra patinusios, raudonos spalvos. Ant tonzilių atsiranda mažų opelių. Dažnai sutinsta liaukos kakle.

### ***Augalinės priemonės***

Tonzilitui gydyti mes naudojame tą patį karštą skystą kompresą kaip ir liaukų sistemos atveju – mišinį iš 3 dalių tūbės ir 1 dalies lobelijos. Be tūbės ir lobelijos arbatos (taip pat karšto skysto kompreso), 3 dienas dar gerkite daug (kiek tik pajėgiate) paprastosios avietės arbatos. Šiomis dienomis nieko nevalgykite, išskyrus nesaldintas daržovių ir vaisių sultis.

Kai tonzilės sutinsta ir tampa skausmingos, pirmiausias dalykas, apie kurį pagalvojame, yra „jas pašalinti“. Neseniai matėme nuotrauką, kurioje septyni ar aštuoni vaikai guli didžiulėje lovoje, visi su „aprištomis gerklėmis“. Užrašė po nuotrauka paaiškinta: šeima susiderėjo, kad visiems vaikams vienu metu atliktų „tonzilektomijas“.

Tai grupelė vaikų, kurie neteko labai vertingo organo, kurį Viešpats davė žmogaus kūnui – ir jis buvo duotas ne per klaidą ar neatidumą, o dėl to, kad yra reikalingas. Šis organas – mūsų organizmo filtras, o kai jis pašalinamas, mes liekame su silpnesniu organizmu. (Dr. B. Jensen in *The Joy of Living*, Santa Barbara, California: J. F. Rowney Press).

Mergaitė su tonzilėmis lengviau išgyvens lytinio brendimo laikotarpį ir menstruacijas nei tuo atveju, jei tonzilės būtų išoperuotos. Kūdikio gimdymas vyksta lengviau toms moterims, kurios vis dar turi tonziles, nes jų organizmuose esti mažiau toksiškų atliekų.

Berniuko su tonzilėmis sperma reprodukcijai bus kokybiškesnė, o prostatos problemų tikimybė mažesnė dėl švaresnio kraujo. Kartojame, mes turime dešimt pirštų ir kai į vieną įsimeta infekcija, negalvojame apie jo nupjovimą nė nepamėginus infekcijos išgydyti. Mes turime tik dvi tonziles ir kaip kvailai elgiamės, kaip jas išpjauname ir prideginame, kai infekcija būna nestipri! Kaip jau teigta anksčiau, išsaugokite šias tonziles geresnių, stipresnių ir ramesnių būsimųjų kartų vardan.

Pasiruoškite karštą skystą kompresą iš 3 dalių taukės ir 1 dalies lobelijos, pamirkykite flanelės gabalą jame, apvyniokite juo kaklą, apriškite plastikine plėvele ir palikite per naktį. Procedūrą kartokite kiekvieną naktį, kol susirgimas praeis. Gerkite po pusę



puodelio tūbės ir lobelijos arbatos rytais ir vakarais ir po 1 (ar daugiau) puodelį taukės (lapų ar šaknų) arbatos kiekvieną dieną, o svarbiausia – vartokite amerikinio ceanoto arbatą.

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Kai tonzilės padidėja ar tampa uždegiminės, išsivalykite žarnyną, nevalgykite kieto maisto, laikykitės trijų dienų organizmo valymo dietos (žr. priedą B).

## **Dantų skausmas (*Toothache*)**

### ***Apibrėžimas***

Dantų ėduonis: dantų irimas dėl gyvų organinių atomų, reikalingų dantų maitinimui, trūkumo maiste.

### ***Simptomai***

Skausmas arba vieno ar kelių dantų mirimas, kartais lydymas dantenų patinimo.

### ***Priežastys***

Dantų problemos prasideda prieš kelias ankstesnes kartas. Kalcio trūkumo organizme yda perduodama iš tėvų vaikams. Toliau gyvenant pagal tokį patį tėvystės modelį – „prasto maisto pasirinkimo“ modelį – kiekviena nauja kūdikių karta tampa silpnesnė. „Tėvų nuodėmės (sąmoningos nuodėmės arba nuodėmės iš nežinojimo) bus perduodamos jų vaikams iki trijų ar keturių kartų“. Kol vaikelis nešiojamas motinos iščiose, Motina Gamta yra labiau suinteresuota tuo žmogumi, kuris yra nešiojamas, o ne tuo, kuris nešioja. Ji nuolat stengiasi patobulinti žmones ir gyvūnus paimdama iš motinos organizmo ir atiduodama vaikeliui. Juk daug sykių teko išgirsti posakį: „Laukiuosi dar vieno vaiko, o tai reiškia dar daugiau išsiplėtusių venų ir dar daugiau iškritusių dantų – nesuprantu, kodėl motinos turi taip kentėti“. Prašau, nekaltinkite Viešpaties dėl tokių negalavimų, verčiau kaltinkite pyragaičius, gazuotus vaisvandenių, saldainius, cukrų, ledus ir t. t. Cukrus išplauna iš organizmo kalcį. Nėštumas – didelis krūvis organizmui dėl padidėjusio kalcio poreikio, kadangi motina privalo turėti pakankamai kalcio ir sau, ir besivystančiam vaikeliui, o vėliau ir žindymo laikotarpiui. Jei ji kalcio stokoja sau – dėl to paties proceso, kurio metu cukrus (suvartotas praeityje ir vartojamas dabar) išplauna kalcį, – tada vaisius naudoja motinos organizmu. Tokiu atveju jis ima kalcį iš motinos kaulų, raumenų, dantų ir kitų vietų. Kai kada iš motinos organizmo paimama tiek daug kalcio, kad po kelių vaikelių gimimo jai kyla problemų su kaulais ir raumenimis dėl didžiulio kalcio trūkumo.

Kai vaisius vystosi gimdoje ir jo vystymuisi neužtenka kalcio, jo žandikaulis susiformuos nepilnai. Jis bus siauras, o ne platus. Atėjus dantų dygimo metui, dantys negalės augti „lygiai“, nes žandikaulyje jiems trūks vietos. Todėl savaime suprantama, kad jie išdygs kreivi. Vėliau, kai vietos pritrūksta protiniams dantims, juos dar nė neprasikalusius būtina ištraukti. Kai ateis tokia diena, kai žmonių žandikauliai bus pakankamai dideli ir taisyklingos formos, kad sutalpintų visus 32 dantis nesusikreivinusius, o protiniai dantys sugebės išlikti iki senatvės (ir su jais gyventi bus patogų), tai reikš, kad mes, žmonės, „įgijome tiek proto“, kad šiuos dantis išsaugotume!

Kaip jau minėjome, pagrindinė kalcio praradimo priežastis neabejotinai yra kalcio išplovimas, kai vartojame cukrų, bei toksiška organizmo būklė. Beveik visi dantų ėduonies atvejai pareina iš kraujotakos, seilių struktūros ir dantų vidinės būklės, ne vien iš išorinio dantų paviršiaus. Dantų būklė prastėja, tačiau taip vyksta dėl toksiško kraujo ir dantų emalę naikinančių toksiškų seilių, o pastarosios yra nešvarios (toksiškos) kraujotakos rezultatas. Jei vaikas valgo gerą sveiką maistą ir jam buvo duota „gera, tvirta pradžia gyvenime“ su visu rinkiniu sveikų dantų ir žandikauliais, tai gyvenimą jis gali nugyventi nepatirdamas problemų dėl dantų. Žinoma, tobulų dantų sąlyga priklauso ir nuo nuolatinio sveikų, tinkamų maisto produktų vartojimo.

### ***Augalinės priemonės***

Kalcis – tai būtinybė visą mūsų gyvenimą. Jis reikalingas gerų dantų ir tvirtų kaulų formavimuisi.

Vaikams reikia kalcio, kad jų kaulai ir dantys augtų stiprūs, taisyklingos formos. Suaugusiesiems reikia pakankamo kalcio kiekio kasdien. Nėštumo ir žindymo laikotarpiu moterims reikia žymiai daugiau kalcio nei paprastai, kadangi jos turi aprūpinti kalciumu dar ir kūdikį.

Botaniniai, arba augaliniai, kalcio šaltiniai yra šie: bermudinės marantos (*angl.* – arrowroot), taukės, ramunėlės, laiškiniai česnakai, kiaulpienių šaknys, linų sėmenys, asiūklių žolė, dilgėlės, valgomųjų ybiškių (okros) ankštys, avižų šiaudai, gysločiai, trikertės žvaginės (ir, žinoma, valgykite kokybišką daug kalcio turintį maistą).

### ***Papildomos priemonės***

Kitas natūralaus kalcio šaltinis – kiaušinių lukštai. Višta lesa žvyrą ir smėlį, o šios medžiagos patenka į jos skilvį, praeina pro jį ir patenka į kraujotaką. Tada šios kalcio tipo medžiagos paimamos iš jos kraujotakos kiaušinio lukšto formavimui. Kai perskeliate kiaušinio lukštą, atsargiai nulupkite ploną lukšto vidų dengiančią plėvelę. Joje gausu cholesterolio, todėl protinga ją pašalinti. Išdžiovinkite kiaušinio lukštus kambario temperatūroje ar žemesnėje nei 55°C temperatūroje. Gerai išdžiovintus lukštus sumalkite į miltelius trintuvu, riešutų malūnėliu ar kočėlu. Paruoštus ir smulkiai sumaltus 12 kiaušinių lukštus užpilkite puse litro obuolių sidro acto arba puse litro citrinų sulčių (citrinos sultys surūgės ir suges greičiau nei obuolių sidro actas). Maišykite kiaušinių lukštų miltelius ir skystį dideliame inde, kadangi dėl cheminės reakcijos tirpalas suputos.

Suaugę žmonės turi gerti po 2 ar daugiau v. š. (jei norite, galite papildomai įpilti distiliuoto vandens, arbatos ar sulčių), o vaikai – atitinkamai mažiau. Kai kas mėgsta į šį acto ir kalcio mišinį įmaišyti medaus, nes tai puiki priemonė, padedanti subalansuoti hidrochlorinės rūgšties pusiausvyrą organizme ir kartu aprūpinanti organizmą kalciumu (skaitykite Kirilo Skoto (*Cyril Scott*) knygą apie liaudiškas priemones *Cider Vinegar* („Sidro actas“)).

## **Karpos ir (ar) apgamai (*Warts and/or Moles*)**

### ***Apibrėžimas***

Odos, rečiau – gleivinės, iškilimas, kuris susiformuoja dėl gumbelių hipertrofijos.

### ***Simptomai***

Paprastai tai iškilusios, patamsėjusios dėmės ant kūno.

### ***Priežastys***

Karpos ir apgamai dažniausiai atsiranda dėl maistingųjų medžiagų trūkumo, todėl juos reikėtų gydyti iš vidaus, taip pat ir išoriškai.

### ***Augalinės priemonės***

Karpoms, apgamams ir odos dėmėms padeda išorinis gydymas, jos dažnai išgydomos naudojant baltą kiaulpienių arba (ir) klemalių pieną. Karpas išgydyti padeda ricinos ar česnakų aliejus: tepkite jas keletą kartų per dieną ir nakčiai uždėkite šiame aliejuje išmirkytą marlės gabaliuką. Daugeliui padėjo česnakas: perpjaukite skiltelę per pusę (arba sutrinkite ar sutarkuokite) ir laikykite ant karpos per naktį; kartokite, kol karpa išnyks. Juodojo riešutmedžio tinktūra ir toliau aprašoma vaistažolių mišinio tinktūra naudota taip sėkmingai, kad nemažai žmonių jas labai rekomenduoja. Šis mišinys (*Ear and Nerve Formula*) susideda iš strėlialapės verbenos, kekinės juodžolės, vingirinio stieblapio, šviesiosios kalpokės ir lobelijos, sumaišytų lygiomis dalimis, naudojant 45% tūrio ar stipresnį alkoholį kaip pagrindą.

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Laikykitės begleivės mitybos ir į savo valgiaraštį įtraukite daug žalių morkų, rudadumblių (*angl.* – kelp), jūros daržovių *dulse* ar jūros dumblių ir svogūnų.

## **Kokliušas (*Whooping Cough*)**

### ***Apibrėžimas***

Kokliušas – tai infekcinis katarinis oro takų uždegimas.

### ***Simptomai***

Simptomai yra tokie: smarkus konvulsiškas kosulys (priepuoliai), kurį sudaro keli oro iškvėpimai, lydimi garsaus, skardaus kokliušiui būdingo oro įkvėpimo. Paprastai šia liga serga vaikai, ji prasideda spazminio kosulio priepuoliais. Veidas parausta, akys išsprogsta. Gali skaudėti gerklę, dažnai vemiami. Po maždaug 2 savaites trunkančio inkubacinio periodo, prasideda katarinė stadija: nesmarkus karščiavimas, čiaudėjimas, varvanti nosis, sausas kosulys. Po savaitės ar dviejų prasideda priepuolių stadija su būdingu garsiu ar „lojančiu“ kosuliu, kuris dažnai išprovokuoja vėmimą. Šis etapas trunka nuo 3 iki 4 savaičių, po jo eina ligos baigimosi stadija, kurios metu kosulio priepuoliai retėja, darosi ne tokie smarkūs ir galiausiai liaujasi. Pažengusiose stadijose liga išsivysto į bronchopneumoniją.

### ***Priežastys***

Kokliušas – tai staigus gleivių kaupimasis gerklėje, išprovokuojantis dusimą ir sukeliantis mirtį, jei nėra gydomas. Pašalinkite gleives kaip įmanoma greičiau.

### ***Augalinės ir papildomos gydymo priemonės***

Puikiai veikia karštas skystas kompresas iš lobelijos žolės ar tinktūros, taip pat kas keletą minučių po kelis lašus geriama lobelijos tinktūra. Skrepliams skaidyti

gargaliuokite sotvaro ar ažuolo žievės arbatą (po gargaliavimo arbatą nurykite). Kad padėtumėte valytis gerklei, kas keletą minučių vartokite česnako, kajeno paprikos ir medaus mišinį. Pasiruoškite čiobrelių užpilo, sumaišykite šaukštą šio užpilo su šaukštu medaus ir vartokite, kai kamuos kosulys.

Dar viena puiki augalinė priemonė nuo kokliušo yra tokia:

15 g vaistinės juozažolės (*Hyssopus officinalis*)

15 g paprastosios avietės lapų (*Rubus idaeus*)

15 g plaštakinio rabarbaro (*Rheum palmatum*)

15 g sotvaro žievės (*Myrica cerifera*)

15 g vaistinio čiobrelio (*Thymus vulgaris*)

Pirmas keturias vaistažoles virinkite ant lėtos ugnies 1,5 litre vandens (geriau – distiliuoto) 15 min., tada suberkite čiobrelį ir palikite pusvalandį pritraukti (uždengę), nukoškite.

Dozė: 1 a. š. (ar daugiau) pagal poreikį. Pėdas būtina laikyti šiltai ir sausai. Jei turite, kojų padus įtrinkite česnakų aliejumi. Šio aliejaus pravartu turėti visada.

Jei turite šviežių taškuotųjų mėtų, išspauskite jų sulčių, pasaldinkite per pusę medumi ir gerkite po 1 a. š. arba 1 v. š. šio mišinio kiekvieno kosulio priepuolio metu (arba išsivirkite arbatos iš džiovintų vaistažolių ir vartokite tiek pat, kiek sulčių).

Senujų laikų žolininkas dr. Šukas naudojo labai veiksmingas priemones nuo kokliušo: jis patarė maišyti šviežias česnako sultis su lydytais kiaulės taukais (keiskite alyvuogių aliejumi, bevandeniu lanolinu ar kt.) ir įtrinti odą gerklės srityje, krūtinę ir tarp menčių. Ši priemonė nepaprastai palengvina būklę. Jis siūlė konkrečiai kokliušui skirtą formulę: 60 g vaistinės svilarožės šaknų, 60 g vaistinio čiobrelio (*Thymus vulgaris*), 1 litras distiliuoto vandens. Lėtai virinkite vaistažoles distiliuotame vandenyje, kol skystis nugaruos iki puslitrio, nukoškite, nuspauskite, pilkite nuovirą atgal į puodą ir įberkite apie 1 kg rudojo cukraus (jei norite, galite keisti medumi), pavirinkite ant lėtos ugnies 5 min. Nugraibykite kylančias putas, atvėsinkite, supilkite į butelį ir laikykite šaltai. Dozė: mažiems vaikams – 1 a. š. pagal poreikį kosuliui malšinti. Vyresniems vaikams – 2-3 a. š. priklausomai nuo amžiaus. Suaugusieji: po 1 v. š. kas 2-3 val. Tai išganinga priemonė nuo kokliušo kosulio priepuolio; ji praktiškai akimirksniu suteikia palengvėjimą. Jei bus vartojama nuolat, tai ji panaikins kosulį greitai ir veiksmingai. Šie receptai paimti iš dr. E. Šuko knygos *Herbology for Home Study* („Žolininkystės studijos namuose“) (Herbal Research Bureau, Los Angeles, California 90023).

Mūsų pačių vadovėlyje, *School of Natural Healing* (Christopher Publications, P.O. Box 412, Springville, Utah), pateikta nemažai priemonių. Keletą pacituosime: puikiai veikia karštas skystas kompresas iš lobelijos žolės ar tinktūros, taip pat kas keletą minučių po kelis lašus geriama lobelijos tinktura. Skrepliams skaidyti gargaliuokite sotvaro ar ažuolo žievės arbatą (po gargaliavimo arbatą nurykite). Kad padėtumėte valytis gerklei, kas keletą minučių vartokite česnako, kajeno paprikos ir medaus mišinį. Pasiruoškite čiobrelių užpilo, sumaišykite šaukštą šio užpilo su šaukštu medaus ir vartokite, kai kamuos kosulys. Naudinga dažnai geriama raudonųjų dobilų arbata. Palengvinti kokliušo kosulį puikiai padeda dažnai po pusę arbatinio šaukštelio

geriamas česnakų aliejus. Sumaišykite 1 a. š. vaistinio čiobrelio (*Thymus vulgaris*), 2 a. š. paprastojo amalo (*Viscum album*), 1 a. š. lobelijos su 0,5 litro vandens. Užpilkite, kad pritrauktų, nukoškite. Dozavimas – po 1 v. š. kas valandą arba kada reikia. Vaikams dozę mažinkite pagal amžių.

Mes jums siūlome daugiau vaistinių augalų mišinių, kad turėtumėte iš ko pasirinkit, jei kurio nors augalo neturėtumėte.

Štai gera formulė nuo kokliušo:

30 g raudonosios guobos (*Ulmus rubra*)

30 g permatalapio kemero (*Eupatorium perfoliatum*)

30 g paprastojo saldymedžio (*Glycyrrhiza glabra*)

30 g linų sėmenų (*Linum usitatissimum*)

0,5 l tirštos cukranendrių melasos (*angl. – blackstrap molasses*)

Paruošimas: virinkite vaistažoles ant lėtos ugnies 20 min. 1 litre vandens, nukoškite ir išmaišykite melasą, kol arbata dar karšta. Pasaldinkite medumi. Dozavimas: po 1 v. š. pagal poreikį.

Jei neturite visiškai jokių žolelių, girdykite vaikui kiek įmanoma daugiau puodelių šilto vandens. Įkiškite pirštą į vaiko gerklę, kad išsivemtų. Kartais ši procedūra atpalaiduoja skreplius ir leidžia juos išvėmti. Ir dar gerkite lobelijos arbatą ir (ar) truputėlį lobelijos tinktūros su šiltu vandeniu. Tai padės skaidyti skreplius ir leis juos iškosėti.

## Kirmėlės (Worms)

### Apibrėžimas

Spalinės, kaspinuočiai ir askaridės – tai parazitai, gyvenantys žarnyne. Dažniausiai žmogaus organizme randamos kirmėlės yra šios: spalinė (*Oxyurix vermicularis*<sup>31</sup>), askaridė (*Ascaris lumbricoides-lumbrici*) ir kaspinuotis (*Taeince-taenia solium*, *Bothriocephalus latus*). Kitos, rečiau organizme apsigyvenančios kirmėlės yra dvylikapirštė ankilostoma arba amerikinis nekatorius (*Ancylostoma duodenale*, *Nectar Americanus*) ir nuo apkrėtos kiaulienos patenkanti spiralinė trichina (*Trichinella spiralis*), kurios tarpsta esant įvairioms nešvaros ir degeneracijos sąlygoms.

### Simptomai

Neramus miegas naktį, nosies krapštymas, griežimas dantimis, išangės niežėjimas, sausas kosulys ir t. t. Kartais kirmėlės sukelia spazmus, priepuolius ar konvulsijas.

### Priežastys

Paprastai problemą sukelia prasta mityba ir higiena bei vidurių užkietėjimas. Kirmėlės aptinkamos tada, kai dėl netinkamų maisto produktų vartojimo sutrinka skrandis. Kirmėlės – tai padarinys. Kirmėlių priežastis – netinkama mityba: sveikų, visadalių maisto produktų stoka (nevertokite perdirbtų ar rafinuotų produktų) ir

---

<sup>31</sup> Dabartinis pavadinimas – *Enterobius vermicularis*.

pernelyg gausiai vartojamas krakmolingas, gleivių susidarymą skatinantis maistas. Kovoti su padariniais ir išvaduoti organizmą nuo kirmėlių – tai tarsi naikinti muses ir palikti jas priviliojusias šiukšles tokiose pačiose nešvariose sąlygose.

### ***Augalinės priemonės***

Paprasta priemonė nesunkiems atvejams – tai moliūgų sėklos (*Cucurbitaceae*). Gydymui geriausia rinktis šviežias sėklas. Pasiruoškite užpilo: pamirkykite 30 g sugrūstų moliūgo sėklų pusėje litro verdančio vandens 15-20 min. Dozavimas: gerkite po arbatos puodelį ar daugiau (iki pusės litro) 6 dienas per savaitę nuo 1 iki 3 savačių. Taip pat kasdien suvalgykite 30-60 g moliūgų sėklų.

Kitą priemonę iš sėklų pasigaminsite sumaišę:

- 1 dalį sugrūstų moliūgų sėklų (*Cucurbitaceae*)
- 1 dalį sugrūstų tikrojo arbūzo sėklų (*Citrullus vulgaris*)
- 1 dalį sugrūstų paprastojo agurko sėklų (*Cucumis sativus*)

Dozavimas: per dieną išgerkite puslitį emulsijos (60 g sėklų, labai smulkiai sutrintų meduje ir distiliuotame vandenyje) nedideliais kiekiais kas 2 val.; arba suvalgykite 1-2 v. š. sugrūstų sėklų su medumi, sirupu ar kt. per 3 kartus kas 2 val.

Šio gydymo metu ligonis turi badauti, o praėjus keletui valandų po paskutinės dozės suvartojimo, išgerti tinkamo vidurių paleidžiamojo augalo arbatos, kaip antai siauralapės velniapupės (senos) arba, geriau, formulės apatiniam žarnynui (*Lower Bowel Formula*). Šią procedūrą kartokite mažiausiai 3 dienas iš eilės.

Vienas mėgstamiausių mūsų mišinių nuo kirmėlių yra šis:

- 1 dalis puošniosios spigelijos šaknų miltelių (*Spigelia marilandica*)
- 1 dalis didžiosios varnalėšos šaknų miltelių (*Arctium lappa*)
- 1 dalis juodojo riešutmedžio lapų miltelių (*Juglans nigra*)
- 1 dalis kelminio paparčio miltelių (*Dryopteris filix-mas*)
- 1 dalis granatmedžio šaknų žievės miltelių (*Junies granatum*<sup>32</sup>)
- 1 dalis karčiojo kiečio miltelių (*Artemisia absinthium*)
- 1 dalis pūstažiedės lobelijos (*Lobelia inflata*)

Dozavimas: sumaišykite miltelius ir duokite vaikui pusę arbatinio šaukštelio su sorgo sirupu ar medumi. Vartokite rytais ir vakarais 3 dienas. Ketvirtąją dieną išgerkite arbatos iš 3 dalių siauralapės velniapupės (senos) arbatos ir 1 dalies pipirmėtės arbatos. Po dviejų dienų pertraukos pakartokite. Kartokite ir dar vieną kartą.

### ***Papildomos gydymo priemonės***

Kad išsivalytumėte nemalonią toksišką organizmo būklę, kuri ir pritraukė kirmėles, vadovaukitės nurodymais, pateiktais priede A apie žarnyną. Pasirūpinkite, kad vaikas tuštintųsi 3 (ar daugiau) kartus per dieną.

---

<sup>32</sup> Turėtų būti *Punica granatum*.



Pradėkite maitinti vaiką begleiviu maistu, duokite daug viso grūdo, neskaldytų, mirkytų ir žemoje temperatūroje virtų grūdų.

Taip pat maitinkite vaisiais, daržovėmis, riešutais ir sėklomis. Taikydami tokį gydymą, mes šaliname priežastį, išvalome organizmą, kad negalavimas nebesugrįžtų. Pasirūpinkite, kad vaikas kasdien būtinai išgertų bent po 30 ml garais distiliuoto vandens maždaug kiekvienam jo kūno masės puskilogramiui: apie 15 kg sveriantis vaikas kasdien turi išgerti apie 1 litrą vandens, sveriantis apie 45 kg turi išgerti apie 3 litrus vandens ir t. t.

Be jau išvardytų kirmėles išvarančių procedūrų, kai kurių žolininkų tvirtinimu, būtų gerai į išeinamąją angą nakčiai įterpti nuluptą česnako skiltelę, tai daryti 6 naktis iš eilės, vieną dieną pailsėti, ir vėl viską kartoti 6 naktis 2 mėnesius (arba statyti sugrūsto česnako klizmas). Tai sustiprins žarnyną, sumažins infekcijų, pagelbės hemorojaus apimtam žarnyno plotui, padės išvyti kirmėles. Visada palaikykite žarnyno švarą, jei norite, kad jūsų vaikas augtų laimingas ir sveikas.

## **Priedas A. Žarnyno valymas ir maitinimas**

Viršum 90 proc. visų vaikų (kaip ir suaugusiųjų) ligų bei organizmo sutrikimų pareina nuo nešvaraus žarnyno, vidurių užkietėjimo (lotyniškas žodis *constipatio* (*angl.* – constipation) reiškia „burtis; grūsti“), kai tuštinamasi nedažnai arba kai išmatos išstumiamos sunkiai, užsilaiko, kai trūksta koordinacijos tarp nervų ir plonojo bei storiojo žarnyno raumenų funkcijų.

Begleivė mityba ilgainiui išvalys iš organizmo senas fekalijas, kurios susikaupė, dehidratavo, sukietėjo ir dabar sukelia tiek daug problemų. Kai kada organizmui prireikia greitesnės pagalbos, nei gali suteikti mityba viena pati.

Žmogaus kūną būtina laikyti švarų iš vidaus ir iš išorės, kad savo kasdienės užduotis jis galėtų atlikti efektyviai ir sklandžiai. Šis kūnas – tai dvasios būstas ir varomoji gyvenimo jėga. Kai dvasia vadovauja gerai, švariai struktūrai, gyvenimas tampa akivaizdžiai ramesnis, laimingesnis. Biblija mums teigia, kad Dievas negyvens nešvarioje maldykloje. Mums buvo sakoma, kad kūnas – tai tvirtovė, arba Dievo maldykla. Šią struktūrą privaloma laikyti visiškai tvarkingą ir švarią, idant ji taptų patogia buveine.

Kai mažose, uždaroje patalpose stovime greta kitų žmonių, jų kūno kvapas gali mums daug ką pasakyti apie jų kūno struktūrą. Kai iš organizmo garuoja alkoholis, sklinda stiprus, labai atstumiantis kvapas. Žmogui su užkietėjusiais viduriais taip pat labai sunku paslėpti bjaurų kūno kvapą, todėl jis dažnai naudoja dezodorantus ir kvepalus, kad paslėptų šią nemalonią būklę.

Pakalbėkime apie blogo kūno kvapo priežastį. Panagrinėkime tokį pavyzdį: visą dieną buvote išvykę, grįžtate namo, atidarote duris ir kvapą užgniaužia sklindantis užsikimšusios kanalizacijos dvokas. Yra du būdai, kaip panaikinti šią pykinančią smarvę. Vienas yra pašalinti padarinį: nusipirkti oro gaiviklių ir išpurkšti namus, idant neutralizuotumėte nemalonų kvapą. Bet tai tik laikina priemonė, nes nebus nieko nepadaryta priežasčiai pašalinti. Problema garantuotai pasikartos ir tvaikas sugrįš.

Išmintingesnis kelias yra nusitaikyti į priežastį ir atkimšti bei išvalyti kanalizacijos vamzdį, kad jis daugiau nebeužsikimštų. Žmogaus kūne mes randame užsikimšusią kanalizaciją (vidurių užkietėjimą) ir siaubingą halitozės kvapą, sklindantį pro paradines duris (burną), vos tik jos praveriamos. Jei kas nors pasako, kad „tau smirda iš burnos“, tai eilinis pilietis dirba su padariniais: kad panaikintų blogą kvapą, į burną įsimeta mėtinį saldainį ar skuba prasiskalauti burną. Jei kas nors pasako, „fui, tau reikia nusiprausti, tu siaubingai dvoki“, tai žmogus ir vėl dirba su padariniais ir naudoja dezodorantą, kvepalus, odekoloną ir t. t., tačiau niekada nepagalvoja, kad galima pašalinti priežastį ir nuolat džiaugtis maloniu kūno ir burnos kvapu.

Tokia žmogaus būklė panaši į automobilį, kuris yra pakrautas anglimi ir dumbly, kurio variklio uždegimo laiko reguliavimo kontrolė išjungta, elektros sistema „trumpina“ ir kurį verkiant reikia sureguliuoti ir suremontuoti. Nušlifavus vožtuvus, išvalius purvą iš tepalų sistemos, suregulius prastai veikiančias detales, automobilis ir vėl riedės kaip naujas.

Išvalyti žmogaus „automobilį“ ir atlikti sureguliovimą yra svarbiausias dalykas gyvenime – turėti be trukdžių veikiantį organizmą, kuris naudos mažiau degalų (maisto) ir sklandžiai veikdamas sukurs ilgesnį kelią ir geriau tarnaus.

Žarnynas – viena iš labiausiai apleistų ir ignoruojamų kūno dalių. Štai kodėl mes norime, kad skirtumėte kelias minutes ir susipažintumėte, kaip šalinimo organą, storąjį žarnyną, išlaikyti švarų ir veikiantį taip, kaip numatė originalusis žmogaus tvirtovės, arba automobilio, statytojas.

Įgimtos silpnybės dažnai perduodamos iš kartos į kartą, o mūsų darbas – atstatyti, atnaujinti ir pagerinti šią tvirtovę pašalinant tėvų nuodėmes, paveldėtas iš 3-ios ir 4-os kartos. Netinkamai maitinantis ir nesirūpinantis savo organizmu taip, kaip derėtų, šios silpnybės perduodamos kitai kartai. Tai gali būti sąmoningos nuodėmės arba nuodėmės iš nežinojimo, bet kad ir kokios jos būtų, pakeiskime srovės kryptį ir sukurkime geresnį organizmą, kad mūsų atžalos ir ateinančios kartos – tie, kuriuos mes mokome ir kuriems padedame, – taptų stipresnė, laimingesnė, taikingesnė žmonių rasė, tinkama ir pasirengusi įžengti į mūsų „tūkstantmečio taikos tarpsnį ir gyventi tiek, kiek gyvuoja medis“.

Taikos pasaulyje nebus tol, kol prie taikos derybų stalo sėdės karininkai su užkietėjusiais viduriais, varstantys vienas kitą neapykantos kupiniais žvilgsniais. Taika ateis iš švaraus, mielo, laimingo kūno to žmogaus, kuris to paties moko visą šeimą, o tada pavyzdys ir mokymas galės skliti po visą pasaulį.

Pirmasis žingsnis siekiant turėti sklandžiai veikiantį, laimingą, efektyvų kūną yra laikytis pagrindinės trijų dienų organizmo valymo dietos geriant sultis, o tada pereiti prie begleivės mitybos, kaip paaiškinta mūsų knygelėje *Dr. Christopher's Three Day Cleansing Program* („Dr. Kristoferio trijų dienų organizmo valymo programa“, priedas B). Tokiu būdu bus pradėta šalinti sutrikimų priežastis, ims atsinaujinti kūnas, atsistatyti tvirtovė ir, toliau vadovaujantis šia programa, jums bus užtikrintas pasirinkimas daugiau niekada gyvenime nebepatirti bėdų dėl vidurių užkietėjimo ir silpnos sveikatos.

Tęsdami naująją gyvenseną pagal begleivę mitybą, napanikuokite ir nebijokite, kad teks badauti. Valgysite mažiau, būsite gyvybingesni, sirgsite rečiau, svorį prisitaikysite iki normalaus konkrečiai jūsų atveju.

Suvalgę keptą ar garuose virtą bulvę (valgykite visą, su odele) su augaliniu ar alyvuogių aliejumi, ką tik stambiai sumaltais juodaisiais pipirais ir, jei norite, laiškinais česnakais ir (ar) kitais žoliniais pagardais skoniui pagerinti, taip pat didelę porciją daržovių salotų, truputėlį garuose ar žemoje temperatūroje virtų daržovių, šviežių daržovių sulčių ir dar troškinio iš žemoje temperatūroje gamintų grūdų (aprašytas ką tik minėtoje knygelėje), jūs būsite sotūs, nejausite to nemalonaus pilvo išsipūtimo ir jokio paslėpto alkio. Pasiėksite tokį tašką, kai pasisotinsite mažesniu maisto kiekiu ir nejausite vangumo. Laikydami tokios dietos, suvartosime maždaug vieną trečdalį maisto kiekio, kokį suvalgote dabar, būsite daug kartų energingesni, tuštinsitės laisvai ir lengvai.

Žinoma, taip nenutiks pačią pirmąją dieną, kaip įsivaizduojate, bet, pasitelkę augalines priemones žarnynui stiprinti, plius dietą ir papildomus dalykus, apie kuriuos papasakosime, atrasite naują gyvenimą!

Būtina puikios sveikatos sąlyga – sulėtinti valgymo tempą, atsipalaiduoti ir būti laimingiems. Valgydami kalbėkitės apie malonius dalykus, šiek tiek pasijuokite ir atminkite seną priežodį: geriau su meile keptos duonos pluta nei nedarnoje skrudintas jautis.

Kiekvieną kąsnį – ir sulčių, ir kieto maisto – labai gerai sukramtykite. Seilės – tai raktas, atveriantis duris virškinimui. Kai seilės kaip reikiant nesusimaišo su maistu ar sultimis, pastarieji patenka į skrandį ir nepadeda skrandžio sultims atlikti darbą, kaip tai numatė Gamta, tad maisto medžiagos dažnai pašalinamos tinkamai organizmui jų neįsisavinus.

### ***Vartokite formulę apatiniam žarnynui (Lower Bowel Formula)***

Labai mažos klizmutės (injekcijos) ir klizmos naudingos gydant tokius negalavimus kaip hemorojus, kolitas ir kt. bei iš žarnyno išvalyti puveningus sąstovius, kaip antai viduriavimo ir dizenterijos atvejais. Tarkime, jūs suviduriavote. Didžioji dauguma žmonių norės priemonės, kuri tučtuojau jį sustabdytų. Bet viduriavimas – tai viso labo prasta žarnyno būklė: žarnynas taip smarkiai užsikemša, kad kietosios išmatos nepraeina, prateka tik tuštintini skysčiai. Ar patikėtumėte, kad įmanomas dalykas yra žmogui savo organizme kaupti nešvarumų 4, 5, 10 ir daugiau metų? Tai faktas, kurį regėjome savo akimis.

Nešvarumai kaupiasi netinkamai maitinantis ir gyvenant, o tada, kai Gamta sustiprina pajėgas ir bando iškuopti šitas šiukšles, nešvarus kanalas sulaiko stambesnius medžiagas, panašias į sąžalynus ir šiukšles, kurios gali užtvenkti drėkinimo kanalą. Todėl NEBANDYKITE sustabdyti viduriavimo (nes tai paprasčiausias atliekų šalinimas), bet naudokite tinkamas fiziologines priemones, kad pašalintumėte nepraeinamumą ir išsivalytumėte žarnyną. Vienintelė išimtis yra tada, kai žmogus esti per daug silpnas ir viduriuoja labai smarkiai. Tokiu atveju viduriavimas stabdomas tokiomis medžiagomis kaip paprastųjų aviečių lapai, švieži persikai, džiovinti saulėgrąžų lapai ir kt., tada duodami švelnūs vidurių paleidžiamieji, o po jų kitos medžiagos, kurios švelniai pašalina nepraeinamumą ir atstato žarnyną. Nustebsite, kiek daug nešvarumų bus pašalinta pastačius 3 litrų stimuliuojančiąją klizmą.

Tačiau injekcija ar klizma nėra ilgalaikis šios problemos sprendimas, kadangi jos tėra laikinai būklę palengvinantis ramstis, o peristaltiniai raumenys nedirbs tol, kol tokie dalykai bus vartojami tuštinimosi tikslais. Ko šiuo atveju reikia, tai formulės

apatiniam žarnynui, kuri yra KOREGUOJAMASIS MAISTAS žarnynui. Tuštinimosi požįūriu nėra dviejų vienodų žmonių: paprastai žmogus po tam tikro laiko tarpo sumažina šios formulės vartojimą iki 1 kapsulės 3 kartus per dieną, tada iki vienintelės kapsulės per dieną – ir štai staiga vaistiniai augalai ima skverbtis į išorines žarnyno sienes, atlaisvina dalį kietų fekalijų, jos slenka žarnynu žemyn ir pradeda jį kimšti.

Todėl organizmo valymo metu, kai organizmas išmeta daugiau susikaupusių šiukšlių, arba tada, kai vartojama formulė apatiniam žarnynui ima skverbtis į žarnyno išorę, atkabina sukietėjusias fekalijas nuo sienelių ir pasireiškia žarnyno užsikimšimas, turėtumėte nepamiršti padidinti formulės apatiniam žarnynui suvartojimą iki reikiamo kiekio (galbūt iki 8, 10, 15 ir netgi 20 kapsulių per dieną), kad pramuštumėte nepraeinamumą; o kai tai bus atlikta, tada vėl pradėkite mažinti dozę.

Kai žmogus išmatose randa nesuvirškinto maisto gabaliukų, paprastai tai reiškia, kad žarnynas yra labai užsiteršęs ir maistas juo praslenka kaip reikiant nepasisavinant maistingųjų medžiagų. O kai pasireiškia pilvo išsipūtimas, tai būna ženklas, kad vėl reikia valyti organizmą (kaip aprašoma šios knygos priede B).

Sėdmens nervo uždegimas visada išsivystys ten, kur viduriai užkietėję riestinėje žarnoje (storojo žarnyno dalyje), iš kurios toksiški nuodai vėliau tekės į gretimas sritis, dirgins kryžmenį kontroliuojančius nervus ir tai, savo ruožtu, išstums jį iš vietos – ir taip prasidės užburtas ratas! Todėl labai svarbu reguliariai atlikti apatinio žarnyno valymą. Tai jūsų kanalizacijos sistema: kai šalinimo funkcija atliekama efektyviai ir švariai, jums nereikia nerimauti dėl organizmo vangumo ar toksiškumo.

### ***Žarnyno valymas gyvybingumui didinti***

Kokios nusiskundimų dėl žarnyno priežastys? Vartojant mūsų normalų maistą (jei jį tokiu galima pavadinti), tam tikras kiekis gleivių gamybą skatinančių medžiagų pasilieka žarnyne, prilimpa prie jo sienelių – prisiklijuoja kaip tapetų klėjai – ir aplink jas formuoja sluoksnius. Dėl neteisingų mitybos įpročių formuojantis vis naujam sluoksniui, raumeninis ir absorbuojamasis audiniai pasidengia storu, nesveiku sluoksniu ir atitinkamai prasčiau atlieka savo funkcijas. Ilgainiui šie fekalijų sluoksniai sukietėja, storėja toliau, kol galiausiai apatinių žarnų centre belieka tik skylė.

Taigi, tuštinimosi klausimas – visiškai apgaulingas, nes nesuprantama, kas yra teisinga ir normali žarnyno funkcija. Žmonės dažnai sako: „Aš tuštinuosi kasdien“. Žinoma, kad jie tuštinasi kasdien, bet kas gi vyksta jų žarnyne? Visoms toms senoms fekalijoms aptraukus žarnyno sienes, maistas slenka pro tą oro ertmę per visą žarnyną duodamas menkos naudos, nes, užuot pasisavinęs visą su suvartojamu maistu gaunamą ir reikalingą gėrį, „vidutinis“ asmuo panaudoja tik apie 10 proc. realios jo vertės, o likusioji dalis nuleidžiama veltui per tuštinimosi vamzdį. Taigi, kai žarnynas esti taip smarkiai apsisluoksniavęs ir užsikimšęs, jūsų maistas paprasčiausiai praeina pro žarnyno sienelių gaurelius ir funkcinis audinys, o dažniausias tokio proceso rezultatas tas, kad žarnynas silpsta, netenka elastingumo, pučiasi.

Šie sukietėję sluoksniai žarnyne – tarsi medžio rievės, susiformuojančios kasmet ir besiskiriančios priklausomai nuo įpročių ir suvartotų medžiagų pobūdžio. Kai žmogų vargina halitozė (blogas kvapas iš burnos), tai būna paprasčiausias Gamtos būdas pasakyti: „Tavo žarnynas užsiteršęs“.

Vienas pacientas paklausė: „Kodėl taip yra, kad dabar valgau penktadalį to, kiek suvalgydavau anksčiau, ir kai valgydavau penkis kartus daugiau kasdien tuštindavausi po vieną kartą ir maniau, jog to užtenka. Tačiau dabar suvalgau tik penktadalį ankstesnio kiekio, o tuštinuosi penkis ar septynis kartus KIEKVIENĄ dieną – ir GAUSIAI, nors valgau MAŽIAU. Gal galėtumėte tai paaiškinti?“ Kai vaikystėje dirbau medžio dirbtuvėse, turėjom seną klįjams skirtą kibirą. Metams bėgant tas kibiras vis mažėjo ir mažėjo, nes jo viduje vis pridžiūdavo klįjų. O kadangi tai buvo labai brangus kibiras, negalėjome naudoti plaktuko sukietėjusiam sluoksniui nuimti.

Todėl turėjome sukelti atvirkščią procesą – turėjome kibirą išmirkyti! Taip yra ir su žmogaus žarnynu, o nenormali žarnyno būklė, kokia šiandien esti tarp daugelio žmonių, susiformuoja dėl netinkamos gyvensenos, kuri skatina atliekas kauptis ant žarnyno sienelių, dehidratuotis, susislėgti, ir vos tik patenka vanduo, jis lyg džiovinti vaisiai ar sėklos ima plėstis. Gleivinga žarnyno būklė – tai dažniausiai maistas, užstrigęs ir pūvantis išsipūtusiose žarnų kišenėse, kurių klizmos nepasiekia. Išvaduoti organizmą nuo nuodų yra visų svarbiausia, o gyvuliniai maisto produktai labiausiai skatina gleivių gamybą. Mūsų žarnyno ilgis siekia apie 10 metrų, o kai mes jį užkemsime mėsa, sūriu ir kitais produktais, tada šiukšlės užsilieka per ilgai, pro jas teka šlapimo rūgštis ir nuodija visą organizmą.

Kas vyksta, kai kongestija žarnyne pasitaiko tuo metu, kai laikotės žarnyno valymo programos? Formulės apatiniam žarnynui pagalba per vieną dieną galite išmirkyti ir atlaisvinti tai, kas ten kaupėsi ir sluoksniavosi mažiausiai tris savaites. Ir kuo labiau valymosi procesas artėja prie žarnyno sienelių, tuo kietesnės darosi prie jų prikepusios fekalijos, kurios dažnai atskyla ir pasišalina gabalais kaip sena plastiko ar guminė žarna! Valymosi metu dažnai padidėja pilvo apimtis, kadangi veikliosios formulės apatiniam žarnynui medžiagos pradeda permerkti senas fekalijas, bet kai šitas purvas išsivalys, jūs pasijusite „lyg verti milijono“ – atgaivinti ir vėl jauni.

Antai turėjome vieną pacientą berniuką, kuris aštuonis mėnesius tuštinosi daugiau mažiau reguliariai ir normaliai, bet vieną naktį pasišaukė savo tėvą ir abu buvo priblokšti, mat jis buvo ištuštinęs gerokai virš 2 kilogramų sveriantį „krovinį“ – šis visiškai pripildė unitazą! O atsitiko tas, kad metų sankaupos galiausiai atitrūko. Kai šis valymosi procesas baigiasi, maisto vertė GALŲ GALE sugrįžta į žarnyno sienelių išorę, audiniai tinkamai maitinami, peristaltiniai raumenys vėl pradeda dirbti! Štai kur laimi mūsų formulė apatiniam žarnynui – ji nėra ramentas. Ji valo kepenis, tulžies pūslę, normalizuoja tulžies tekėjimą ir stimuliuoja peristaltinius raumenis, kad šie imtų dirbti ir ritmiškai susitraukinėti.

Galite daryti žarnyno valymo procedūras (hidrokolonterapiją), plovimus (irigaciją), klizmas ar vartoti augalinius laisvinamuosius tol, kol „visa tai ims lįsti lauk jums pro ausis“, tačiau kol peristaltiniai raumenys nefunkcionuos, negalima bus pasiekti jokio realaus nuolatinio išgijimo.

Taigi, atminkite: kol naudojotės užterštu, priskretusiu žarnynu, iš maisto pasisavinate tik apie 10 proc. jo vertės, todėl organizmo degeneracija greičiausiai ir toliau tęsis tol, kol išliks tokios nepalankios sąlygos. Kokia gi išvalyto ir tinkamai funkcionuojančio žarnyno nauda? Tas pats žmogus, kuris suvalgo tik penktadalį kadaise suvartoto maisto kiekio, dabar turi DAUGIAU jėgų, DAUGIAU ištvermės ir DAUGIAU energijos, nei turėjo kada nors anksčiau – ir yra LAIMINGESNIS! Bet tai nevieninteliai privalumai, ypač tiems, kurie planuoja išgyventi neramius ateinančius

laikus; mat kai medžiagų pasisavinimas iš maisto organizme taps veiksmingesnis, tada galėsite ištvirti 3-4 kartus ilgiau su tuo pačiu maisto kiekiu nei „vidutinis“ pilietis.

Tokiu būdu jums nebereikės tiek daug maisto, kad išgyventumėte kritiniais laikais, o jūsų „normalių“ 2 metų maisto atsargų užteks net 8-9 metams! Taigi, išsivalę ir sustiprinę žarnyną, užsitikrinsite didesnę maistinę efektyvumą visam organizmui, ir visos kitos liaukos bei organai bus deramai maitinami – ir ATSISTATĘ! Ir kai jūsų organizmas bus išvalytas, jūs taip pat gebėsite pasisavinti įvairiausių maisto produktus ir jų maistinę vertę, ko negali kiti.

Pirmuosius 35 savo gyvenimo metus kasdien turėdavau SOČIAI pavalgyti 3 kartus per dieną ir užkasti tarp šių valgymų, kad ištempčiau aštuonių valandų darbo dieną. O dabar pasitaiko daug dienų, kai keliuosi 5 val. ryto ir nieko nevalgau iki 2-3 val. po pietų. Antrasis mano valgymas paprastai būna tarp vidurnakčio ir 1 val. nakties – ir abu kartus valgau nedaug: pirmą kartą – salotų, o antrą kartą – kinų maisto. Ir vis tiek su tokiu maisto kiekiu atlaikau 18-20 valandų dieną, ko nebūčiau galėjęs padaryti anksčiau – net ir 8 val. dienos! Ar dabar suprantate, kodėl vyrai ir moterys nuolat kelia rankas mūsų žolininkystės pamokose ir savanoriškai dalijasi savo patirtimi ir rekomendacijomis: „Kadangi mes laikėmės šios organizmo valymo programos, sąskaitos maistui sumažėjo tiesiog perpus!“

Toliau pateikiamos citatos iš Džono Harvėjaus Kelogo (*John Harvey Kellogg, MD*) knygos *Colon Hygiene* („Žarnyno higiena“):

### **Pratimai**

Fizinis aktyvumas – tai dar vienas būdas mechaniškai stimuliuoti žarnyną. Energingi pratimai priverčia diafragmą ir pilvo raumenis dirbti taip, kad žarnynas, būdamas tarp šių dviejų užtvarų, tampa aktyviai maigomas, spaudomas ir taip stimuliuojama jo veikla.

Kiekvienas ūkininkas žino vidurių užkietėjimo padarinius arkliams ir galvijams, kai šie dykinėja. Daugelis pastabių žmonių iš savo pačių patirties žino, kokių privalumų duoda greitas pasivaikščiojimas prieš ar po pusryčių.

Sėslūs vyrai ir moterys ne tik kad netenka tiesioginio poveikio, kurį suteikia suaktyvėjusi diafragmos ir pilvo raumenų veikla, bet dar ir jų pilvo raumenys nuolatinei susilpnėja, atsipalaiduoja, praranda tonusą, nebegeba prilaikyti žarnyno jo vietoje, tokiu būdu atsiranda daug kitų veiksmų, kurie labai apčiuopiamai prisideda prie sumenkusios žarnyno veiklos.

### **Laikysena**

Susikūpinusi ar atsipalaidavusi laikysena sėdint ar stovint labai stipriai skatina vidurių užkietėjimą, nes silpnina pilvo raumenis ir sukelia sąstovius kepenyse ir visuose kituose pilvo organuose. Vidaus organai, perpildyti kraujo ir stokoiantys pilvo raumenų atramos, iškrenta ar nusmunka (prolapsas). Žarnynas krenta kartu su jais; žarnyno turinys užsistovi; žarnos išsipučia; ileocekalinis vožtuvas nebepajėgia atlikti savo funkcijų, infekcijos plinta į plonąjį žarnyną ir pasireiškia ilgas sąrašas ligų.

Tiesi laikysena užtikrina tinkamą liemens raumenų mankštinimą, teisingą kvėpavimą, normalią vidaus organų kraujotaką ir labai smarkiai skatina normalų tuštinimąsi.



Tolesnė pažeidimo priežastis – diafragmos nusileidimas ir šio svarbaus raumens veiklos sumažėjimas; jei ji dirba normaliai aktyviai, tai žarnynas ir vidaus organai tarsi ritmiškai masažuojami, o tai labai vertinga pagalba žarnyno veiklai.

### ***Veiksniai, silpninantys žarnyno judesius***

Yra tam tikrų maisto produktų ir kitų veikliųjų medžiagų bei veiksmų, neabejotinai darančių žarnyno judesius lėtinančią įtaką, arba tiesiogiai, arba netiesiogiai numalšindami normalius stimulus.

### **Skystas maistas**

Tokių maisto gaminių kaip sriubų, skystų ir kiek tirštesnių košių (*angl.* – gruel ir porridge) bei piurė sudėtyje yra tiek mažai kietųjų medžiagų, kad visas kiekis, nepaisant to, koks didelis jis atrodo valgant, greitai smarkiai sumenksta. Dėl šios priežasties skystas maistas beveik visada kietina vidurius. Vienintelė išimtis yra tas skystas maistas, kurio sudėtyje esti daug cukraus, rūgščių ar riebalų.

Klampūs grūdų patiekalai, kaip antai avižinė košė, neabejotinai kietina vidurius dėl savo klampios konsistencijos ir dėl to, kad toks maistas paprastai labai mažai kramtomas. Šviežia duona, karšti sausainiai, makaronai, bet kokie gaminiai iš tešlos lygiai taip pat nepriimtini.

Visų vaisių sultys yra pačios geriausios esant praktiškai bet kokiems negalavimams. Jų sudėtyje esama rinktinių maisto medžiagų ir jos yra tokios formos, kad jų nereikia virškinti, jos esti paruoštos absorbavimui ir įsisavinimui.

Apelsinų sultys ar šviežiai spaustos obuolių, vynuogių ar kitų saldžių ar pusiau rūgščių vaisių sultys – idealus maistas sergantiems žmonėms. Jei nėra šviežių vaisių, visiškai padoriu pakaitalu gali tapti ilgai vandenyje mirkyti džiovinti vaisiai.

### **Storąjo žarnyno ligos**

Gali būti, kad vidurių užkietėjimas sukelia daugiau ligų, ankstyvo senėjimo ir mirties atvejų, kančių ir netgi nusikaltimų nei bet kuris kitas kūno sutrikimas. Vidurių užkietėjimas pats savaime nėra liga – greičiau simptomas, kurio priežastis gali būti liga ar paprasčiausias apsileidimas.

Apie storąjį žarnyną ir jo funkcijas yra įsigalėjusios kelios klaidingos galvosenos, kurios greičiausiai atsakingos už didžiąją dalį blogybių, kylančių dėl šios organizmo dalies sutrikimų.

Viena labiausiai paplitusių ir žalingų paklydimų yra manyti, kad primygtinius žarnyno funkcijos poreikius galima nuslopinti net ir didelių kančių sąskaita. Iš tikrųjų tik visai neseniai viešojo transporto kompanijos, geležinkelių ir tramvajaus linijos pradėjo teikti kažką panašaus į padurias ar tinkamas sąlygas, idant patenkintų savo klientų žarnyno poreikius. Bet net ir šiandien egzistuoja šimtai mažų stočių ir laukiamųjų, kur nėra įrengta viešojo tualetų patogumų.

Labai nedaugelis iš mūsų didmiesčių ir miestų siūlo kokius nors viešojo tualetų patogumus vyrams ar moterims.

Tūkstančiuose fabrikų ir kitų įstaigų, kuriuose dirba vyrai ir moterys, nėra įrengta tinkamų tualetų.

Pati pavojingiausia klaida yra manyti, kad storojo žarnyno funkcijos galima nepaisyti arba kad ją galima atidėti nepakenkiant sau. Daug žmonių, galbūt net didžioji dauguma, tuštinimasi laiko nemalonia pareiga, kurią galima kilnoti pagal verslo ar savo patogumo reikmes.

O rezultatai yra itin pražūtingi. Dauguma lėtinių žmonių negalavimų kyla būtent dėl šio nepaisymo.

Kita dažna klaida, įsivyravusi tarp daugelio medikų, taip pat ir tarp pasauliečių, yra manymas, kad išmatos turi būti „susiformavusios“. Tai neteisinga sąvoka, išaugusi iš visuotinio užkietėjusių vidurių įpročio, kuris paplitęs tarp civilizuotos liaudies.

Vegetarai induistai iš Amritsaro, besimaitinantys daugiausia maltais kviečiais ir daržovėmis, tuštinasi, kaip teigia dr. Brauni (A. H. Browne), „didelėmis, gausiomis ir nesusiformavusiomis, bet minkštomis“ išmatomis.

Gera susiformavusios išmatos visada reiškia, kad viduriai yra užkietę. Esmė ta, kad storasis žarnynas yra labai stipriai prikrautas, tarsi dešra, ir kad išmatos jame užsilaiko taip ilgai, kad dėl vandens absorbcijos tampa suspaustos. Visas žarnynas esti pripildytas, o tuštinimasis vyksta dėl suvartojamo maisto likučių spaudimo kitame jo gale. Kai organizmo atliekos išmetamos greitai, kaip ir dera, žarnynas niekada neužlaiko daugiau nei dviejų valgymų likučių. Nusilengvinus po pusryčių suvalgymo, žarnynas turėtų ištuštinti viską, kad dezinfekuojančios ir drėkinančios žarnyno sienelių išskiriamos gleivės turėtų galimybę išvalyti ir dezinfekuoti organizmo šiukšlių talpyklą bei palaikyti joje higieną.

Gydytojas iš Kalifornijos, kuris patarė savo pacientui susilaikyti nuo tuštinimosi naktį ir „pataupyti iki kito ryto“, kad „jo išmatos gerai susiformuotų“, neturėjo nė menkiausio supratimo apie normalią žarnyno funkciją.

Dar viena visuotinai puoselėjama klaida yra įsivaizdavimas, kad vienas tuštinimasis per dieną yra normalus ir efektyvus žarnyno darbas. Vienas tuštinimasis per dieną – tai teigiama indikacija apie vidurių užkietėjimą. Gaubtinės žarnos rentgeno tyrimai po kontrolinio maisto suvartojimo parodė, kad asmenų, kurie tuštinasi kartą per dieną, organizmuose šiukšlės paprastai užsilaiko 15 val. ir ilgiau. Herstas (*Hurst*) iš Londono ir nemažas būrys kitų autoritetingų specialistų, mačiusių tokią žarnyno būklę paplitusią praktiškai visuotinai, buvo priversti galvoti, kad tai normalu. Tačiau čia jie tikrai klysta.

Rentgeno tyrimai rodo, kad praslinkus 8 val. nuo tiriamo maisto valgymo pradžios virškinimo procesas pasibaigia, suvirškintas maistas būna pasisavintas, o nenaudojami likučiai nustumiami iki žarnyno pusiaukelės; kitaip tariant, jie atsiduria per maždaug 0,8 metro nuo apatinės storojo žarnyno angos. Per 8 val. maistas nukeliavo apie 7,6 metro, arba 10 kartų ilgesnį atstumą, nei jam liko nukeliauti.

Virškinimo darbas baigtas, naudingoji maisto dalis absorbuota, nelieta nieko kito, tik atsikratyti nesuvirškinamų ir nenaudingų atliekų stumiant jas dar 0,6 ar 0,9 metro. Tikrai nėra jokios rimtos priežasties, dėl kurios atliekos turėtų užsilaikyti ilgiau. Juk iš tiesų absurdiška manyti, kad fekalijoms nugabenti 0,8 metro reikia 40 val., kai 7,6 metro jos nukeliavo per 8 val.

Tuštintis turėtumėte bent 3 kartus per dieną arba po kiekvieno valgio. Keturi kartai per dieną yra dar geresnis ritmas, kuris lengvai nustatomas pagal biologinį režimą.

Tokį faktą šios knygos autorius įrodė ne keliais išskirtiniais atvejais, bet su tūkstančiais pacientų, kurie buvo pasirengę pasistengti ištreniruoti savo žarnyną tinkamos dietos ir kitų paprastų natūralių priemonių pagalba.

## **Puvimas**

Tyrimai su karmino kapsule rodo, kad daugeliu tokių atvejų, kai žarnynas turinį ištuština vieną kartą per dieną, tai atliekų šalinimo funkcija visada atsilieka per keletą dienų.

Žarnyne užsilaiko kelių valgių atliekos ir likučiai – nuo 5 iki 20 ar net daugiau valandų, todėl yra puikios sąlygos puvimo procesui įsibėgėti.

Puvimas yra blogo kvapo ir žarnyne besigaminančių dujų šaltinis, o šios yra ne tik labiausiai atstumiančios uoslei, bet ir, kaip gerai žinoma, labai nuodingos, galinčios išprovokuoti pykinimą, nevirškinimą dėl kepenų ar tulžies pūslės sutrikimo (*angl.* – biliousness<sup>33</sup>), apetito praradimą, blogą burnos kvapą, odos papilkėjimą, galvos skausmus, inkstų uždegimą (Braitio ligą) ir krūvą kitų sunkių sutrikimų.

## **Skubus valgymas**

Nepakankamas maisto sukramtymas yra yda, būdinga civilizuotiems žmonėms. Laukiniai žmonės, taip pat beždžionės ir visi žemesnieji gyvūnai, aprūpinti dantimis maistui smulkinti, savo maistą sukranto su didžiausiu kruopštumu. Autoriaus turima kaukolė demonstruoja senovės piliakalnių statytojo, *Malkelkos* indėno, dantis. Gerokai nudėvėtų dantų išvaizda yra pakankamas įrodymas apie tai, kaip kruopščiai buvo naudotasi dantimis kramtant riešutus ir grūdinius maisto produktus, kuriuos vartojo čiabuviai.

## **Mėsos vartojimas**

Mėsėdžiai gyvūnai turi trumpą virškinimo traktą ir tiesų žarnyną. Maisto judėjimas šiuo trumpu, tiesiu kanalu vyksta greitai. Tai būtina gyvūno gyvybės išsaugojimui, kadangi nesuvirškintos mėsos liekanos, ilgai užsilaikančios organizme, visada kinta vykstant puvimo procesui, kurio metu gaminasi ptomainas<sup>34</sup> ir pavojingi nuodai. Virškinant mėsą lieka mažai likučių, todėl žmogus, besimaitinantis daugiausia mėsa, kenčia nuo vidurių užkietėjimo – būklės, kuri iššaukia nesuvirškinto maisto liekanų puvimą, o pastarasis, sukurdamas šarmingas sąlygas žarnyne, paralyžiuoja žarnyną ir toliau gilina vidurių užkietėjimą.

Mėsa didina vidurių užkietėjimą dar ir dėl to, kad puvimą žarnyne skatina ir pati dideliais kiekiais įvesdama puvimo organizmus, ir teikdama medžiagų, kurios labiausiai provokuoja puvimo organizmų augimą žarnyne. Pūvant suvartotos mėsos likučiams, formuojasi amoniakas ir kitos šarminės medžiagos, kurios paralyžiuoja žarnyną.

Dėl mėsos vartojimo pasireiškiantis žarnyno uždegimas taip pat sukelia kolitą ir spazminę arba susitraukiančiąją nusileidžiančiosios gaubtinės žarnos būklę, kuri aptinkama sergant sunkiausiai gydomais vidurių užkietėjimo atvejais.

<sup>33</sup> „Medicinos terminų žodyne“ *biliousness* verčiama kaip gelta. („Medicinos terminų žodynas“, Žodynas, D. Ramanauskienė, E. Zagorskaitė, 1997 m.)

<sup>34</sup> Nuodai, atsirandantys pūvant baltymams.

## **Nepakankamas skysčių vartojimas**

Dauguma žmonių, kenčiančių nuo vidurių užkietėjimo, nuolat geria per mažai vandens. Moterys geria mažiau nei vyrai. Sunku paaiškinti, kodėl taip menkai vartojamas būtinausias dalykas, kuris mažai kainuoja ir turi tokią neįkainojamą vertę organizmui. Vanduo žymiai būtinesnis gyvybei palaikyti nei maistas. Žmogus gali išgyventi 6 savaites ar 2 mėnesius neparagavęs jokio maisto, tačiau daugiausiai 10 dienų yra riba, kiek žmogus gali išgyventi be vandens. Menko vandens vartojimo padarinys – nenormaliai sausos išmatos, dėl sausumo lėtėjantis išmatų praėjimas apatiniu žarnynu, o tai dažnai iššaukia visišką riestinės ar tiesiosios žarnos nepraeinamumą.

Žmonės, kurie daug prakaituoja – dėl karšto oro, aktyvios mankštos arba kaitinantis pirtyse – gali kentėti nuo vidurių užkietėjimo, nebent jie specialiai stengiasi aprūpinti organizmą vandeniu, kad kompensuotų prarastą jo kiekį. Įprastai oda kas valandą išprakaituoja apie 50 ml vandens arba daugiau kaip litrą vandens per parą. Aktyviai sportuojant ar pirtinant garinėse pirtyse, šis kiekis gali padidėti iki maždaug 0,9-1,2 litrų per valandą. Inkstai kasdien išskiria 2-3 puslitrius. Todėl akivaizdu, kad būtina pasirūpinti ir pakeisti tą vandenį, kuris prarandamas per odą ir inkstus.

Sergant diabetu per inkstus prarandama labai daug vandens. Šį kiekį taip pat būtina kompensuoti geriant vandenį. Jei šie nuostoliai nebus padengti, ištroškę audiniai iš išmatų sugers visą įmanomą vandenį ir tokiu būdu sukels fekalijų sukietėjimą bei užsilaikymą apatiniame žarnyne.

Negausus ir ryškios spalvos šlapimas yra įrodymas, kad audiniams reikia vandens. Odos išsausėjimas dažnai liudija apie tą patį poreikį.

Vanduo turėtų būti vartojamas tinkamais kiekiais neatsižvelgiant į troškulį. Vandens skonį galima pagerinti šviežiai spaustomis vaisių sultimis.

Geras skysčių vartojimo planas vidutiniam žmogui yra toks: išgerti porą stiklinių vandens atsikėlus ryte ir tiek pat prieš einant miegoti vakare. Stiklinę reikėtų išgerti likus pusvalandžiui iki pietų ir vakarienės ir tiek pat praslinkus 2 valandoms po valgio. Neribotai vartojami apelsinai ar apelsinų sultys, arba kiti sultingi vaisiai, atlieka tą pačią funkciją kaip ir vandens gėrimas tokia apimtimi, kokia juos vartojant organizmas gauna skysčių.

Asmenims, kenčiantys nuo nutukimo ar diabeto, kartais yra ribojamas vandens suvartojimas, o tai baigiasi vidurių užkietėjimu, jei tokia būklė dar neegzistavo iki tol. Taip niekada nereikėtų elgtis.

Visais atvejais, kai išmatos linkusios sausėti, vandens reikėtų vartoti dar daugiau. Tokiais atvejais taip pat svarbu sumažinti suvartojamos druskos kiekį. Maisto gardinimas druska skatina troškulį vandeniui, kad šis padėtų ją ištirpdyti ir pašalinti per odą ir inkstus.

Vaikams, kaip ir suaugusiesiems, reikia kur kas daugiau vandens, nei jiems paprastai duodama. Mėsos valgytojams ir tiems, kurie gausiai vartoja druską, reikalingas daug didesnis vandens kiekis nei tiems, kurie laikosi mažai baltymų turinčios dietos ir vartoja nedaug druskos.

## **Fiziniai pratimai**

Gera žinoma, kaip puikiai žarnyną veikia vaikščiojimas. Jodinėjimas žirgu lygiai taip pat duoda didelės naudos. Ši fizinė veikla, kaip ir daug kitų, mechaniškai stimuliuoja storąją žarną, taip pat visas kitas žarnyno dalis, sukeldama seriją pasikartojančių švelnių smūgių, kurių pagalba sužadinami refleksiniai žarnyno judesiai. Aktyvūs vaikų žaidimai yra būtini ir tinkamai žarnyno veiklai palaikyti, ir raumenų vystymuisi.

Šokinėjimo (virvele) ir šuoliavimo judesiai yra ypatingai naudingi, kadangi jie sukelia staigius energingus pilvo raumenų susitraukimus ir energingus diafragmos judesius, dėl kurių žarnynas yra suspaudžiamas ir stimuliuojamas.

Senoviniai Viduramžių šokiai, kurie pastaraisiais metais buvo atgaivinti, labai pagirtini kaip sveikatinimo priemonė dėl prieš tai minėtų priežasčių. Deja, labai svarbu aiškiai skirti įvairius ir energingus liaudies šokių judesius, dėvint paprastą apdarą ir esant sveikoms sąlygoms nuo monotoniško ir suvaržyto socialinio šokio, apsirėdžius visa paradine apranga ir esant sąlygoms, kurios visada fiziškai, o neretai ir morališkai, yra nesveikos.

Tie žmonės, kurių veikla susijusi su aktyviu fiziniu judėjimu, yra laimingi ir gali gyventi tokią gyvenimą, kuris didžia dalimi atitinka natūralius reikalavimus. Tokiems žmonėms niekada nereikia vargti dėl vidurių užkietėjimo, jei jie tinkamai maitinasi, geria daug vandens – kasdien bent 1,5-2,5 litro – ir pasirūpina suteikti žarnynui galimybę pajudėti po kiekvieno valgio bei visada greitai patenkina jo „prašymą“ išsituštinti.

O tie, kurie priversti gyventi sėslų gyvenimą, ir ypač moterys, kurių gyvenimo pobūdis beveik visada yra daugiau ar mažiau sėslus, privalo kasdien ir reguliariai mankštintis, idant pagelbėtų žarnynui, jei nori išvengti nelaimių dėl vidurių užkietėjimo ir jo šalutinių padarinių.

#### **Pratimai, padedantys kovoti su vidurių užkietėjimu:**

Esant užkietėjusiems viduriams, vertingiausi yra tokie pratimai, kurie priverčia stipriai dirbti pilvo raumenis. Paprastai pilvo raumenys esti silpni ir atsipalaidavę, o vidinis pilvo spaudimas atitinkamai žemas.

Atliekant tinkamus pratimus, silpnus raumenis galima sustiprinti, vidinį pilvo spaudimą galima pakelti ir tokiu būdu storoji žarna galės susitraukti gavusi pakankamai stiprų impulsą išstumti savo turinį.

**Vaikščiojimas (laipiojimas) kalnuotoje vietovėje.** Vaikščiojimas kalnuotoje vietovėje yra vertingesnė fizinė veikla nei vaikščiojimas lygumoje, kadangi pirmuoju atveju pilvo raumenys priverčiami dirbti aktyviau. Jei neturite galimybės kopti į kalnus, praktiškai tokių pačių rezultatų galima pasiekti kopiant kopėčiomis arba vaikščiojant laiptais aukštyn žemyn. Autorius taip pat pasinaudojo kopimo funkciniu treniruokliu kaip priemone atlikti pratimus raumenims, panašius į tuos, kurių reikalauja kopimas į kalnus.

**Jodinėjimas žirgu.** Jodinėjimas ypač rekomenduojamas kaip mankšta esant vidurių užkietėjimui. Deja, reikia nujoti ilgą atstumą, kad jojimas padarytų ryškų poveikį, kadangi, apskritai paėmus, jojimas žirgu prie šios veiklos pripratusiam žmogui nėra toks jau aktyvus užsiėmimas, nebent būtų jojama kietai risnojančiu žirgu.

**Irklavimas.** Irklavimas – vienas pačių geriausių fizinių užsiėmimų kovojant su vidurių užkietėjimu su sąlyga, kad irkluojant krūtinė yra laikoma aukštai ir, ypač

svarbu, kad liemuo atgal juda kaip įmanoma stipriau. Tačiau būtina pasirūpinti, kad liemuo nebūtų pasviręs į priekį ir kad pečiai nebūtų suriesti, o krūtinė suspausta.

**Tenisas.** Tenisas gali būti labai rekomenduojamas jauniems žmonėms ir tiems, kurie yra pakankamai stiprūs užsiimti šia veikla nepatiriant traumų. Deja, šis labai populiarus žaidimas yra pernelyg smarkus silpną širdį turintiems asmenims.

**Medicininės.** Tai puiki treniravimosi priemonė tiems žmonėms, kurie yra gana stiprūs. Treniruojantis liemens raumenys priverčiami energingai dirbti.

**Ūkio ir buities darbai.** Judesiai, kurie atliekami kapojant, kasant, mosuojant plaktuku ir pjaunat, yra labai vertingi pratimai, jei deramai pasirūpinama, kad kūnas išliktų tiesus. Daugelis buities darbų, kaip antai šveitimas, plovimas ir bendri namų ruošos darbai, yra puikios fizinės veiklos formos, jei atliekami išlaikant teisingą laikyseną.

**Laikysenos pratimai.** Žmonėms, kuriuos vargina užkietėję viduriai, pirmos svarbos dalykas yra tiesi liemens laikysena. Kai krūtinė nuleidžiama, kaip tai daroma sėdint atsipalaidavus, atstumas tarp krūtinkaulio ir dubens sumažėja, todėl didieji raumenys, formuojantys priekinę pilvo sienelę, sutrumpėja ir atsipalaiduoja. Tokioje pozoje negalima įtraukti pilvo raumenų tiek, kad susidarytų reikiamo stiprumo vidinis pilvo spaudimas. Kai krūtinė laikoma pakelta aukštai, tiesiosios žarnos raumenys yra ištempti ir tokiu būdu, susitraukinėdami, pajėgia padaryti maksimalų poveikį suspaudžiant storąją žarną. Plokščiakrūtinų žmonių viduriai yra linkę užkietėti dėl nepakankamo pilvo raumenų darbo.

Paprastą kėdę reikėtų laikyti labai didele dalimi atsakinga už plokščios krūtinės ir sulinkusių pečių paplitimą bei visas blogybes, kurias iššaukia šios deformacijos. Sėdėti tiesiai įmanoma ant bet kokios kėdės, bet sėdint ant kėdės su stačiu atlošu reikia nuolatinių pastangų stipriai sutraukinėti raumenis, kad kūnas išliktų tiesus. Tą akimirką, kai raumenims leidžiama atsipalaiduoti, liemuo sudrimba į nenormalią, nesveiką pozą, stuburas išsikreipia atgal, o ne priekin, o būtent pastarasis variantas yra natūralus ir būtinas sveikatai.

Nuolat sėdint netaisyklinga poza, tokia pati netinkama poza perimama stovint ir vaikščiojant, ir žmogaus figūra deformuojasi. Plokščia krūtinė, sulinkę pečiai bei pirmyn išsišovę klubai – tai laikysenos bruožai, būdingi absoliučiai daugumai sėsliai gyvenančių žmonių, ypač tiems, kurie dirba sėdimą darbą, pavyzdžiui, buhalteriams, rašytojams, mokytojams ir apskritai išsilavinusiems žmonėms. Tokiu atveju žmogui su užkietėjusiais viduriais vienas iš pirmiausių dalykų yra taisyti savo stovėseną ir sėdėseną. Tai galima padaryti atsargiai atliekant toliau pateiktus pratimus, kuriuos autorius jau daugiau kaip 25 metus sėkmingai pritaiko tokio pobūdžio sutrikimams gydyti.

**Stovėsenos koregavimas.** Atsistokite prie sienos. Prie jos tvirtai prispauskite kulnus, klubus, pečius, galvą ir rankas. Lenkite galvą atgal kiek įmanoma daugiau, arba kol akys žiūrės tiesiai į lubas, ir tuo pačiu metu leiskite krūtinėi ir pečiams judėti į priekį. Laikydami galvą tokioje pozoje, stipriai prispauskite rankas prie sienos; nuleiskite smakrą žemyn neleidami pečiams judėti atgal, toliau laikydami kūną tvirtai, leisdami rankoms nusvirtti šonuose. Tokioje pozoje krūtinė bus laikoma pakilusi aukštai, o pilvo raumenys – įtraukti. Išlaikydami tokią pozą, atlikite rankų judesius: rankas kelkite virš galvos, darykite plaukimo judesius ir kt.



Tai stovėseną koreguojanti poza ir ją reikėtų išlaikyti stovint ir vaikščiojant, kiek tai yra įmanoma. Suprantama, kad neįmanoma raumenis laikyti įtemptus nuolat. Tačiau atsipalaiduojant svarbu išlaikyti krūtinę priekyje, kad kūnas nesuglebtų ir nesugrįžtų į ankstesnę netaisyklingą pozą.

**Sėdėseną koreguojantys pratimai.** Sėdėdami ant kėdės ar taburetės (pastaroji geriau), darykite taip: uždėkite rankas ant klubų, nykščiai turi būti nugaroje. Loškite galvą atgal, lyg norėtumėte pažiūrėti į lubas. Dabar kiek įmanoma daugiau lenkitės į priekį toliau akimis žiūrėdami į lubas. Tada tvirtai spauskite nykščius ir stipriai jais spausdami grįžkite į tiesią pozą. Vis dar žiūrėdami į lubas, alkūnes laikydami kaip įmanoma labiau atloštas atgal ir nė akimirkai nesumažinę spaudimo nykščiais, nuleiskite smakrą atgal.

Jei šis pratimas bus atliekamas kaip nurodyta, kūnas atsidsus tobuloje pozoje, su aukštai iškelta krūtine ir tvirtai įtrauktais pilvo raumenimis.

### **Atsispyrimas „šauksmui“**

Įprotis atsispyrėti gamtos „šauksmui“ iš organizmo išmesti susikaupusias atliekas ir šiukšles yra kone visuotinis dalykas tarp civilizuotų žmonių – tai rafinuotų manierų ir drovumo rezultatas, verčiantis kaip įmanoma labiau nuslėpti tam tikras gyvuliškas funkcijas. Tai nepaneigiamas padarinys to, kas paprastai vadinama „klaidingu drovumu“, ir vis dėlto yra keletas tokių, kurie trokštų, kad šis vadinamasis netikras drovumas būtų visiškai padėtas į šalį. Tačiau svarbu, kad kiekvienam žmogui, vaikui ir suaugusiam, ir jau labai ankstyvame amžiuje, būtų išsamiai paaiškinta apie blogybes, kylančias dėl tuštinimosi sulaikymo ir taip sutrukdančias vienai iš svarbiausių fiziologinių funkcijų.

### **Tabako vartojimas**

Gausybė laboratorinių eksperimentų atskleidė, kad tabako vartojimas bet kokia forma daro paralyžiuojantį poveikį simpatiniams nervams. Be simpatinių nervų pagalbos, normalūs, ritmiški žarnyno judesiai yra neįmanomi. Faktas, kad kai kurie žmonės pastebi akivaizdžiai palankią rūkymo įtaką žarnynui, priimamas kaip įrodymas, kad šis augalas žarnyną veikia palankiai. Tokie atvejai yra išskirtiniai. Bendrai paėmus, tabako vartojimas žarnynui yra itin žalingas.

### **Alkoholis ir kiti narkotikai**

Įvairiausių rūšių alkoholiniai gėrimai skatina vidurių užkietėjimą, sukelia lėtinį žarnyno gleivinės uždegimą, skrandžio opas ir simpatinių nervų paralyžį.

Mes nerekomenduojame vartoti vidurius laisvinamuosius vaistus iš vaistinės ar augalinius laisvinamuosius iš sveiko maisto parduotuvių, kurie daugeliu atvejų tėra paprasčiausi laisvinamieji. Jie yra priprantami, o tokio gydymo mes nerekomenduojame. Mes naudojame vaistinius augalus, kurie maitina ir atstato žarnyną, aktyvina neveikiantį peristaltinį raumenį ir valo žarnyno sienelės, kad maistas galėtų būti pilnai pasisavinamas, kai slenka žarnynu.

### **Vanduo ir sultys**

Kasdien reikėtų gerti sveikas nesaldintas įvairiausių vaisių ir daržovių (ypač žalias špinatų) sultis ir papildomai gerti daug distiliuoto vandens, kad organizmas būtų aprūpintas skysčiais. Normaliomis sąlygomis žmogaus organizmą sudaro 80 proc.

skysčių; juos būtina kasdien papildyti vartojant skysčius. Siekiant pakeisti kasdien su šlapimu, prakaituojant, per žarnyną ir kitaip prarandamus skysčius, reikėtų vartoti tik geriausius skysčius. Neorganinių gėrimų (vaisvandenių) bei gėrimų, kuriuose gausu cukraus, sintetinių priedų, saldiklių ir dirbtinių dažiklių, alkoholinių gėrimų ir užteršto šaltinio ar vandentiekio vandens vartojimas yra taip pat kvaila kaip pilti druską, cukrų ar nešvarų vandenį į savo automobilio degalų baką.

Normanas Volkeris parašė puikią knygą *Raw Vegetable Juices* („Šviežios daržovių sultys“) (o ją patvirtino medicinos daktaras R. D. Pope). Jis teigia:

Kai maistas yra žalias – *cielas* arba sulčių formos, visi atomai jame yra gyvybingi, ORGANINIAI. Todėl oksalo rūgštis mūsų žaliose daržovėse ir jų sultyse yra organinės ir kaip tokios yra ne tik naudingos, bet ir būtinos organizmo fiziologinėms funkcijoms.

Deja, virtame ir perdirbtame maiste oksalo rūgštis yra be abejonės negyva, arba NEORGANINĖ, ir kaip tokia yra tikrai ir žalinga, ir pražūtinga. Oksalo rūgštis lengvai jungiasi su kalciumu. Jei abi medžiagos yra organinės, tai gaunamas rezultatas yra naudingas statybinis junginys, mat oksalo rūgštis padeda virškinant pasisavinti kalcį, tuo pačiu metu stimuliuodama peristaltinės organizmo funkcijas.

Kai oksalo rūgštis tampa NEORGANINE verdant ar apdorojant maisto produktus, kurių sudėtyje jos yra, tada ši rūgštis sudaro junginį su kalciumu, netgi jungiasi su kalciumu, esančiu maisto produktuose, kurie vartojami to paties valgymo metu, ir sunaikina abiejų medžiagų maistinę vertę. Tai sąlygoja tokį rimtą kalcio trūkumą, kad net žinoma atvejų, kada išsivystė kaulų irimas. Dėl šios priežasties aš niekada nevalgau virtų ar konservuotų špinatų.

O apie pačią oksalo rūgštį reikia pasakyti, kad kai ji virsta neorganine verdant ar apdorojant maistą, tada dažnai iššaukia neorganinių oksalo rūgšties kristalų susidarymą inkstuose.

Verta pastebėti, kad mineralinės medžiagos mūsų maiste, pavyzdžiui, geležis, dažnai negali būti pasisavinamos ir pilnai panaudotos, jei virimo metu tampa neorganinės, ir dažnai trukdo panaudoti kitus elementus cheminių ar kitų procesų metu. Vadinasi, šviežioje žalioje špinatų sultyse esanti geležis gali būti pasisavinta 100 procentų, bet tik penktadalis ar dar mažiau geležies bus virtuose špinatuose.

Todėl pravartu turėti omenyje, kad, atsižvelgiant į organinės oksalo rūgšties gyvybišką svarbą mūsų gerai savijautai, kasdien reikėtų vartoti šviežiai spaustas žalias sultis iš daržovių, turinčių oksalo rūgšties, siekiant papildyti šių žalių daržovių suvartojimą su kasdienėmis mūsų salotomis.

Daugiausia organinės oksalo rūgšties randama šviežiuose žaliuose špinatuose ir rabarbaruose.

### **Kai kurių maisto produktų teikiama pagalba tuštinantis**

Norint padėti palaikyti švarų žarnyną ir tuo pačiu metu jį pamaitinti, dėkite 1/4 arba daugiau linų sėmenų ir (ar) balkšvojo gysločio sėklų į savo rytinę košę arba pietų patiekalą iš *cielių*, neskaldytų grūdų, kurį reikia gaminti žemoje temperatūroje (*angl.* – low-heating), vadovaujantis nurodymais, pateiktais priede B.

### **Vidurius laisvinanti skysta košė**

Jei pageidaujate, papildomai pasiruoškite košės iš linų sėmenų ir (ar) balkšvojo gysločio sėklų, saldymedžio šaknų, vaistinės svilarožės šaknų ir vaistinės taukės šaknų (visų šių ingredientų imkite po 3 dalis) ir 1 dalies lobelijos žolės. Jei norite, pasaldinkite medumi. Vartokite daugiau ar mažiau, pagal poreikį, kad padėtumėte žarnynui tuštintis laisvai ir lengvai. Linų sėmenys ir balkšvojo gysločio sėklos duoda tūrį, saldymedžio šaknys yra švelni vidurių paleidžiamoji vaistažolė (švelniausiai veikianti iš laisvinamųjų), svilarožės šaknys reikalingos pagelbėti išvalyti tas vietas, kuriose gausu kietų išmatų, taukės šaknys gydo, atstato silpnas vietas ir drėkina, o lobelija veikia kaip kitų ingredientų poveikį sustiprinantis augalas.

### **Konditerinė pagalba žarnynui**

Pasigaminkite į marmurą panašių saldainių vadovaudamiesi šiomis instrukcijomis kaip pagrindu, o jį įvairinti galite, kaip tik norite: į puslitrį kapotų ar maltų džiovintų vaisių (razinų, slyvų, abrikosų, persikų, obuolių, datulių, figų ar kt.) įmaišykite 30 g (daugiau arba mažiau) linų sėmenų miltelių, 30 g (daugiau arba mažiau) saldymedžio šaknų miltelių, 30 g (daugiau arba mažiau) raudonosios guobos žievės miltelių ir tiek sorgo arba tirštos melasos (*angl.* – blackstrap molasses), kad išeitų suformuoti mažus rutuliukus, apvoliokite juos lygiomis dalimis sumaišytuose saldžiavaisio pupmedžio ir raudonosios guobos žievės milteliuose, kad saldainiai neliptų. Vartokite juos pagal poreikį.

### **Vaisiai ir žalios daržovės**

Valgykite daug šviežių, prinokusių vaisių arba siera neapdorotų džiovintų vaisių, daugybę žalių skaidulingų daržovių – kramtykite arba dėkite į salotas, taip pat nedideliais kiekiais (jei norite, kiekį galite didinti) vartokite visadalių grūdų sėlenas, kurias pardavinėja malūnininkai ar sveiko maisto parduotuvės. Jas maišykite su medumi ir vandeniu arba su šviežių vaisių ar daržovių sultimis, kad sudrėktų ir jas būtų lengviau suvalgyti. Žmogui, kuris vartoja daug visadalių neskaldytų grūdų (gamintų žemoje temperatūroje), paprastai neprireikia papildomai vartoti sėlenų.

Atminkite, kad visaverčių gyvų *cielių* neskaldytų grūdų patikrinimas yra toks: juos reikia išmirkyti ir išvirti žemoje temperatūroje (žemiau nei 150° F arba 65,6° C); tokie grūdai yra vis dar gyvi ir auga. Jei turite *cielių* grūdų (kviečių, grikių, rugių, sorų, miežių, linų sėmenų), vienos rūšies ar maišytų, likučių po valgio ir (arba) *cielių* grūdų, naudotų kaip pagrindo troškiniui, paimkite jų, neškite į lauką ir pasėkite eilute ar vagoje, paruoštoje galiniame kieme, o kitoje eilėje pasėkite kviečių dribsnių, granolos ir kepalą duonos, uždenkite, palaistykite, rūpinkitės šiuo nauju daržu ir stebėkite, kurioje eilėje išlys daigai ir ims augti. Sudygs toje eilėje, kurioje buvo pasėtas *cielas*, nepalistas (*angl.* – wholesome) (nesutrumpintame Websterio žodyne žodis *wholesome* – „turintis savyje gyvybės, toks kaip savo pradinės būsenos“) maistas, kuris yra gyvas ir suteiks gyvybės jūsų organizmui, o tas, kuris neaugs, yra negyvas, tik užpildas be jokios tikros gyvybės.

### **Fiziniai pratimai**

Norint padėti žarnynui natūraliai tuštintis, pravartu mankštintis. Užsiimant bet kokios formos fizine veikla reikia atminti, kad kūnas tvirtėja ir stiprėja iki to momento, kai pajuntamas nuovargis. Sportuojant toliau po nuovargio atsiradimo, greitai netenkame sportavimo vertės. Prieš pat pajuntant nuovargį, kūną ar treniruojamas kūno dalis

sustabdykite ir prieš tęsdami toliau pailsėkite – palaipsniui sportuoti bus lengviau, sportuosite ilgesniais laiko tarpais nepajusdami nuovargio ir nepatirdami žalos.

Viena iš geriausių judėjimo formų – vaikščioti, nuo klubų darant didelius žingsnius, kasdien ilginti vaikščiojimo laiką ir suprasti, kaip tai malonu. Plaukimas, šokimas ir bėgiojimas ristele taip pat naudingi, jei tik nepersistengiama.

### **Augalinės priemonės**

Su laiku begleivė mityba, kurioje gausu *cielių* grūdų bei iš vaisių ir daržovių gaunamų skaidulinių medžiagų, atliks tuštinimosi sureguliuavimo darbą. Bet kadangi ant žarnyno sienelių ilgus metus kaupėsi gleivingas apvalkalas, geriausia vartoti maisto produktus, kurie skirti konkrečiai šiai sričiai tonizuoti, atstatyti ir stiprinti, o tokie specialūs produktai yra vaistiniai augalai. Daugelį metų mes rekomenduojame vaistažolių mišinį apatiniam žarnynui, kuris davė nepaprastai daug gero tūkstančiams žmonių. Tai vaistinių augalų mišinys ir jo paaiškinimas iš dr. Kristoferio Natūralaus gydymo mokyklos programos (*Chapter 15, Dr. Christopher's School of Natural Healing, Page 522*):

Visose čia pateiktose pagrindinėse organizmo valymo ir atstatymo formulėse (nebent sergama konkrečia liga ir reikalingas specialus žolinis mišinys) gydymo programa ir procedūros yra skirtos VIDUTINIAM žmogui ir atitinka beveik visus bendrus probleminius reikalavimus – tai yra, jei (kaip teigiame) nėra poreikio skirti specifinių vaistinių augalų formulių tokiai problemai, kuri yra labai neįprasta.

Formulė apatiniam žarnynui (*Lower Bowel Formula*):

- 1 dalis paprastojo raugerškio žievės (*Berberis vulgaris*)
- 2 dalys amerikinio šaltekšnio žievės (*Rhamnus purshiana*)
- 1 dalis kajeno paprikos (*Capsicum annuum*)
- 1 dalis tikrojo imbiero (*Zingiber officinale*)
- 1 dalis kanadinės auksašaknės šaknų (*Hydrastis canadensis*)
- 1 dalis pūstažiedės lobelijos žolės ir (ar) sėklų (*Lobelia inflata*)
- 1 dalis paprastosios avietės lapų (*Rubus idaeus*)
- 1 dalis plaštakinio (vaistinio) rabarbaro šaknų (*Rheum palmatum*)
- 1 dalis paprastojo pankolio (*Foeniculum vulgari*)

Sumaišykite nurodytų augalų miltelius, sudėkite juos į #00 dydžio želatinos kapsules (kurių galima įsigyti praktiškai bet kurioje vaistinėje) ir gerkite pagal poreikį. Kadangi nėra dviejų savo amžiumi, ūgiu ar fiziniu sudėjimu vienodų žmonių (o pats žarnynas skirsis lygiai taip kaip pirštų antspaudai), daugelis ligonių PRADEDA nuo 2 kapsulių 3 kartus per dieną, o tada dozę reguliuoja. Jei išmatos atrodo per skystos, dozę mažinkite, bet jei išsytuštinti sunku, išmatos kietos ir ilgai užtrunka nusilengvinti, tada dozę didinkite, iki kol tuštinsitės minkštomis, susiformavusiomis išmatomis (kai kada, labai sunkiais atvejais, per dieną gali tekti išgerti ir iki 40 šios formulės kapsulių; betgi žinokite, kad šie augalai yra MAISTAS ir jums nepakenks).

Tada, kai kietos išmatos suminkštės ir pradės šalintis, jų kiekis palaipsniui mažės (gausios išmatos – tai sukietėjusi fekalijų pluta, „sandėliuota“ žarnyne metų metus,

kuri ima atšokti nuo žarnų sienelių ir išmirksta žarnyno skysčiuose), tačiau šiame etape pernelyg nesumažinkite šios formulės dozės, kad neprarastumėte palankaus tuštinimosi pagreičio ir tęstinumo. Daugeliu atvejų netinkama mityba yra tas faktorius, dėl kurio peristaltiniai raumenys nustojo dirbti, ir normaliam žmogui formulę apatiniam žarnynui prireiks gerti vidutiniškai 6-9 mėnesius, kad žarnynas išsivalytų ir žarnyno struktūra atsistatytų tiek, kad peristaltiniai raumenys imtų darbuotis patys.

Daugelio žmonių žarnynuose slypi kilogramai susikaupusių senų, sudžiūvusių fekalijų, kurios teršia organizmą, neleidžia pasisavinti maisto medžiagų – ir būtent dėl tokios pūdančios terpės organizme žmonės prisikemša maisto daug kartų daugiau, nei jų organizmui iš tikrųjų reikia. Tokiam procesui tęsiantis, žmonės nualina savo organizmus bandydami gauti reikiamą maistingųjų medžiagų, bet vis tiek visada jaučiasi išalkę, nuolat valginėja. O kai žarnynas išsivalo, maistas be vargo pasisavinamas, tada žmogus gali išgyventi maitindamasis maždaug trečdaliu to, kiek suvalgydavo anksčiau, iš to kiekio gaudamas kokius keturis penkis kartus daugiau energijos ir gyvybinių jėgų.

Tokiu būdu švarus organizmas geba normaliai pasisavinti maistingąsias medžiagas iš paprastų maisto produktų per storio žarnyno ląstelių struktūras; taip maistingosios medžiagos nepasiklysta teršalų labirinte, jas pasisavinti netrukdo kietas fekalijų apvalkalas, gaubiantis žarnyno sienelės, kur didžioji dalis maistingųjų medžiagų yra tiesiog prastumiamos ir ištuštinamos joms nė nespėjus kaip nors pasitarnauti. Kai kūnas bus visiškai švarus, šių vaistų nebereikės – tada jūsų maistas bus jūsų vaistas, o jūsų vaistas bus jūsų maistas. Kai vieną kartą žarnyną išvalysite, tai tol, kol tinkamai laikysitės begleivės mitybos programos, šią formulę turėtumėte vartoti tik reikalui esant.

Pateikiame kiekvieno šių augalų analizę, paaiškindami jų paskirtį ir naudą.

#### 1 dalis paprastojo raugerškio (*Berberis vulgaris*)

Jei jo neturite, galite keisti dyglialapės mahonijos šaknimis (*Berberis aquifolium*), kuri priklauso tai pačiai augalų šeimai ir atliks tą patį darbą. Šios šeimos augalai veikia kaip priemonė specialiai kepenims ir tulžies pūslei (kepenų veikiamieji vaistai), priversdama tulžį laisvai tekėti užuot buvus sustingusiai ir vangiai; tulžis veikia kaip įgimti laisvinamieji, tačiau jos veikimas yra švelnus. Šis augalas taip pat veikia kaip alterantas (medžiagų apykaitą gerinanti) (kraują valanti), antisifilinė ir tonizuojančioji priemonė.

#### 1 dalis kajeno paprikos (*Capsicum annum*)

Kajeno paprika švelniai laisvina vidurius, stimuliuoja organus, pro kuriuos praeina, padeda atstatyti varikozės pažeistas vietas ir šalina iš jų cholesterolį. Ji atlieka tikrą valomąjį ir atstatomąjį darbą.

#### 2 dalys amerikinio šaltekšnio (*Rhamnus purshiana*)

Šis augalas vadinamas šventąja žieve. Kai vartojamas nedideliais kiekiais, kaip kad šioje formulėje, jis švelniai laisvina vidurius, bet kartu ir tonizuoja peristaltinius raumens, didina skrandžio, kepenų ir kasos sekreciją, nepaprastai puikiai veikia apsnūdusį žarnyną ir vidurių užkietėjimą. Tai neabejotinai viena geriausių ir saugiausių kada nors atrastų vidurių laisvinamųjų priemonių.

#### 1 dalis tikrojo imbiero (*Zingiber officinale*)

Paprastai vadinamas Jamaikos imbieru. Šis augalas puikiai padeda esant meteorizmui (dujų susikaupimui žarnyne). Mums šis augalas reikalingas tam, kad palengvintų būklę dėl dujų, kurios kaupiasi žarnyne, kai ima tekėti tulžis, maišosi su senomis fekalijomis ir suformuoja minėtą negalavimą. Imbieras taip pat padeda malšinti spazmus ir skausmus.

#### 1 dalis kanadinės auksašaknės (*Hydrastis canadensis*)

Ši nuostabi vaistažolė tonizuoja, švelniai laisvina vidurius, veikia kaip alterantas (gleivinių), dezinfekuojančioji, antiseptinė, vėmimą slopinančioji priemonė. Ji gydo ir naikina infekcijas – valo kraują ir veikia kaip vidurių paleidžiamoji (švelniai laisvinamoji) priemonė. Tai paaiškina, kodėl ji yra viena iš puikiausių į šią formulę įtrauktų sudėtinių dalių.

#### 1 dalis pūstažiedės lobelijos (*Lobelia inflata*)

Tai kitų augalų poveikį sustiprinantis augalas, kurio dėka bet kuris mišinys veikia sklandžiau ir efektyviau. Tai taip pat antispazminė, nervus raminančioji priemonė, pagelbėsianti varginant spazmams ir skausmams.

#### 1 dalis paprastosios avietės lapų (*Rubus idaeus*)

Tai vaistinis augalas, padedantis aprūpinti organizmą geležimi geležies citrato forma ( $\text{Fe}_2 (\text{C}_6\text{H}_5\text{O}_7)_2 \cdot 6 \text{H}_2\text{O}$ ). Nuo to priklauso puikios kraujodaros ir reguliavimo savybės, taip pat kraujavimą sulaikantysis ir sutraukiantysis poveikis vidiniams audiniams ir gleivinėms.

#### 1 dalis plaštakinio (vaistinio) rabarbaro šaknų (*Rheum palmatum*)

Plaštakinis (arba vaistinis) rabarbaras taip švelniai laisvina vidurius, kad jį galima vartoti net mažiems kūdikiams (kadangi jis skatina sklandžius, lengvus, be spazmų žarnyno judesius). Šio augalo tokia sudėtinga sudėtis, kad kai kurias jo sudedamąsias gali suvokti tik pažangūs chemikai analitikai. Pagal Merk indeksą (*Merck's Index*), naujausi tyrimų rezultatai stulbina, kai imama giliau juos analizuoti.

Šis augalas veikia kaip vidurių laisvinamasis, kraujavimo sulaikomasis, tonizuojamasis, virškinimo skatinamasis, aktyvus vidurių paleidžiamasis vaistas, yra vertingas sužadinant greitą ir saugų išsituštinimą. Jis neužkemša žarnyno ir nesukelia šalutinių padarinių po vidurių užkietėjimo, kuomet pasižymi daugelis vidurių paleidžiamųjų vaistų. Jis pašalina sudirgimą sukeliantį žarnyno turinį, o jo sutraukiantysis poveikis, pasireiškiantis po išsituštinimo, slopina viduriavimą.

#### 1 dalis paprastojo pankolio (*Foeniculum vulgare*)

Šis augalas plačiai pagarsėjęs dėl savo poveikio palengvinti būklę esant meteorizmui (dujų kaupimuisi), nevirškinimui, mėšlungiui ir spazmams, pykinimui, spalinėms ir kepenų negalavimams (kepenų, tulžies pūslės funkcijos sutrikimams).

Kaip matote, kiekvienas iš šių devynių vaistinių augalų turi konkrečią užduotį, o visi, sumaišyti kartu, tampa maistu žarnynui (plonajam ir storajam). Šį mišinį reikia vartoti ilgesnį laiko tarpą: kadangi seną purvą ir fekalijas mes kaupėme metų metus, todėl laikotarpis nuo 9 mėnesių iki 1 metų, kurio prireikia kai kuriais atvejais, nėra toks jau ilgas. Laikydami begleivės mitybos ir dviejų gydymosi programų (augalinio maisto žarnynui bei tinkamos dietos), visą likusį gyvenimą galėsite tuštintis pastoviai ir



lengvai. Jei laikysitės tinkamos mitybos, toliau nebereikės vartoti formulės apatiniam žarnynui.

Atminkite, šis augalinis mišinys nėra priprantamas ir su laiku nereikės didinti jo dozės. Jis veikia problemos priežastį ir nėra vien tik vidurius laisvinantis ar praplaunantis vaistas siekiant laikino palengvėjimo. Galite stebėti ir laikui bėgant patys reguliuoti formulės apatiniam žarnynui kiekį, o galiausiai palaipsniui mažinti jo dozę, kol imsite tuštintis lengvai ir reguliariai, kol šios pagalbos visiškai nebereikės. Tinkama mityba toliau dirbs šį darbą!

Gydymo programose naudojame formules, kurias išbandėme ir kurių poveikį įrodėme per daugelį tyrinėjimų ir praktikos metų. Yra suderinamos formulės, kurias mes naudojame, ir nesuderinamos, kurioms mes nepritariame. Priežastis, dėl kurios sukūrėme tarptautiniu mastu žinomą formulę žarnynui tokią, kokia ji yra, yra ta, kad norėjome ne tikros vidurių laisvinamosios priemonės, o maisto žarnynui ir pagalbos organams; ši formulė skirta organams valyti ir atstatyti. Tai kaip ir bet kokia rekonstrukcijos programa, atliekama apgalvotai ir rūpestingai.

„Per naktį“ problema neišsisprendžia, ją būtina šalinti mėnesių mėnesius. Ilgai ją naudodami atradome, kad penktajame dešimtmetyje žmonės skundėsi dėl jos sukeltų pilvo dieglių. Todėl mišinį papildėme imbieru. Kai kas klausė, o kodėl nepridėjus į mišinį ko nors nuo pykinimo, mat pasitaikė keli tokie atvejai. Taigi, papildėme formulę paprastosios avietės lapais šiai būklei palengvinti ir organizmui papildyti prarasta geležimi bei vaisių rūgštimis, dėl ko ir kildavo ši problema. Tai buvo papildoma pagalba kiekvienam vartotojui, taip pat ir tiems, kuriems pasireiškė sutrikimai. Visose mūsų vaistinių augalų formulėse, taip pat ir šioje, kiekviena vaistažolė atlieka savo specifinę užduotį.

## **Priedas B. Trijų dienų organizmo valymas ir begleivė mityba**

### **TRIJŲ DIENŲ ORGANIZMO VALYMAS IR BEGLEIVĖ MITYBA**

Ši programa išvalys organizmą, kad jis galėtų pasveikti. Jei turite viršsvorio, ši gydymo programa sugrąžins jums normalų svorį, o jei jums svorio trūksta – padidins svorį iki normalaus. Visos gydymo programos paskirtis – iš organizmo pašalinti gleives, kad ligonis pasveiktų natūraliai.

Atminkite, neišgydomų ligų nėra – yra tik žmonės, manantys, jog yra nepagydomi.

Išsivalę organizmą pagal šią programą, toliau laikykitės begleivės mitybos ir kitų sveikatą tausojančių procedūrų, aprašytų šioje knygelėje. Tokiu būdu jūs ne tik padėsite organizmui atsikratyti ligas sukeliančių nešvarumų, bet ir palaikyti bei kurti gyvybingą, puikią sveikatą.

### **Detoksikacijos procedūra**

Detoksikacijos procedūra, kurią rekomenduojame, paimta iš dr. N. V. Volkerio (N. W. Walker) knygos *Raw Vegetable Juices: to Detoxicate* („Žalios daržovių sultys detoksikacijai“) (Phoenix, Arizona: Norwalk Press, Publishers, n.d., pp. 68-71) (P.O. Box 13206).

Aukščiausio laipsnio švara yra pirmas žingsnis siekiant turėti sveiką organizmą. Bet koks nesveikų medžiagų ir šiukšlių kaupimasis ar užsilaikymas lėtins mūsų pažangą išgijimo link.

Natūralūs šalinimo kanalai – plaučiai, odos poros, inkstai ir žarnynas. Prakaitavimas – tai prakaito liaukų veikla, kurios metu iš organizmo išmetami toksinai, kurių užsilaikymas organizmui būtų kenksmingas. Inkstai atlieka galutinių maisto ir kepenyse vykstančios organizmo medžiagų apykaitos produktų ekskreciją (šalinimą). Žarnynas pašalina ne tik maisto atliekas, bet ir šiukšles, vadinamąsias organizmo šiukšles, panaudotų ląstelių ir audinių forma – mūsų fizinės ir protinės veiklos rezultata, kuris, jei nėra pašalinamas, sukelia baltymų puvimą, o pastarasis iššaukia toksemiją ar acidozę. Tokių organizmo šiukšlių užsibuvimo organizme poveikis yra daug klastingesnis, nei paprastai įtariama, o jų pašalinimas yra vienas pirmųjų žingsnių siekiant juntamos pažangos kelyje į sveikatą. Valymo procedūra ši organizmo valymą atliks greitai, ypač suaugusiems žmonėms.

### Sultys

Tik atsikėlę ryte mes išgeriame 0,5 litro slyvų (*angl.* – prune) sulčių. Šių sulčių paskirtis – ne tik pirmiausia ištuštinti žarnyną, ką jos bet kuriuo atveju padarys, bet ir ištraukti į žarnyną iš visų organizmo dalių ir vietų jose slypinčius toksinus, organizmo šiukšles ir pašalinti jas per žarnyną.

Jei nedarytume nieko, kad pakeistume tokį patį iš organizmo pašalintų medžiagų kiekį, tada tokia pat apimtimi įvyktų organizmo dehidratacija. Dėl šios priežasties mes keičiame tokiu būdu pašalintus toksinus ar rūgštis gerdami vaisių sultis. Jos veikia organizmą šarminančiai. Yra įvairių gydymo sultimis variantų – obuolių, morkų, vynuogių, citrusinių vaisių, pomidorų ir kitokios sultys, tačiau gerkite tik vieną pasirinktą rūšį tris dienas ir labai gerai sukratykite kiekvieną kąsnį.

Vienas iš veiksmingiausių žinomų kraujo valytojų yra paprastasis obuolys. Dr. Edvardas Šukas taip teigia savo mokomojoje medžiagoje (*Advanced Course, Lesson number 30, page 4*):

„Nėra jokios kitos gydomosios medžiagos ar augalo tarp visų žinomų gydomųjų medžiagų, kuri prilygtų obeliai, ir, nors būtų sunku įvardyti, kuri iš jos daugelio gerų savybių yra svarbiausia, mes manome, kad gausiai jos sudėtyje esantis atominis deguonis yra bene pagrindinė priežastis, kodėl tai yra toks vertingas maistas, kraujo valytojas, neišsenkanti priemonė tokiai didelei ligų formų įvairovei gydyti.“

Žinoma, galima vartoti ir kitas sultis priklausomai nuo žmogaus pageidavimo ir būklės. Tie žmonės, kurie gyvena citrusinių vaisių augimo zonose, gali vartoti šviežiai paruoštų sulčių mišinį tokiomis proporcijomis: 4-6 greipfrutai (priklausomai nuo dydžio), 2-3 citrinos (priklausomai nuo dydžio) ir tiek apelsinų, kad išeitų maždaug 2 litrai sulčių mišinio.

Sulčių mišiniai gali būti įvairūs, pagal jūsų pageidavimą. Galima rinktis vynuogių sultis; deja, šaldytų vynuogių sultys nerekomenduojamos, kadangi beveik visada į jas pridedama nepriimtinių priedų.

Sveiko maisto parduotuvėse parduodamos nepurkštų ekologiškuose dirvožemiuose užaugintų vaisių sultys yra neabejotinai geresnės už parduodamas maisto

parduotuvėse; ir vis dėl to, daugelį metų matėme, kaip žmonės išsigydo labai sunkias ligas vartodami tokias sultis kaip *Church, Tea Garden, Queen Isabella* ir *Welch*.

Ryte išgėrę puslitrį slyvų sulčių, per pusvalandį išgerkite įprastą stiklinę (240 ml) obuolių sulčių. Labai gerai pavoliokite kiekvieną gurkšnį burnoje (tai vadinama kramtymu), kad susimaišytų su seilėmis ir tokiu būdu iš sulčių pasisavintumėte visą maistinę ir gydomąją vertę. Tiesą pasakius, bet kokią maistą reikia valgyti neužgeriant skysčiais, kad jis būtų gerai sukramtytas ir maišydamasis su seilėmis virstų skystu, nes tai yra raktas, atveriantis duris geram suvirškinimui.

Kartojame – negerkite sulčių gurkšniais. Jei jas kramtysite, nekils pavojaus, kad sultis atpilsite, jei skrandis silpnas, mat jos taps labai švelnios ir malonios. Tinkamai panaudojant seiles, gydymosi programa smarkiai pagreitinama, kadangi likusios skrandžio sultys tada gali funkcionuoti tinkamai, o ne bet kaip. Kai kyla noras, išgerkite stiklinę paprasto vandens (pageidautina – distiliuoto), o po pusvalandžio vėl išgerkite stiklinę obuolių sulčių. Per visą dieną suvartojami 4 litrai obuolių sulčių. Tai, savaime suprantama, yra apytikslė ir rekomenduojama dozė, kadangi amžius, gebėjimas sutalpinti skysčius ir kiti faktoriai lemia suvartojamų sulčių kiekį kiekvienu atskiru atveju. Vis dėlto sulčių (be kokių, kokias galite rinktis) ir vandens kaitaliojimas pasitvirtino kaip geriausias gydymo metodas.

Visą dieną nieko nevalgykite, bet jei vakarop labai išalksite, galite suvalgyti 1-2 obuolius, jei geriate obuolių sultis, morkas ar saliero stiebus, jei geriate morkų ar salierų sultis, ar kitas tinkamas daržoves ar vaisius su atitinkamomis sultimis.

### **Kitos priemonės**

Trijų dienų organizmo valymo metu 3 kartus per dieną išgerkite 1-3 v. š. alyvuogių aliejaus, kad padėtumėte sudrėkinti tulžies ir kepenų latakus.

Gleivių skaidymas sulčių dietos metu paprastai sukelia vidurių užkietėjimą; tomis dienomis gerkite daugiau slyvų sulčių arba vartokite mūsų formulę apatiniam žarnynui (*Lower Bowel Formula*) po 2 (ar daugiau) kapsules 3 (ar daugiau) kartus per dieną.

Šios tridienės organizmo valymo dietos metu pradėkite dėti karštus skystus ricinos aliejaus kompresus (paaiškinta toliau).

Šią organizmo detoksikaciją tęskite tris dienas iš eilės. Per šias dienas iš organizmo bus pašalinta maždaug 12 litrų toksinų pilnos limfos, kurią pakeis 12 litrų sulčių. Tai paspartins organizmo „peršarminimo“ procesą. Jei sergate gelta ar pasireiškia skausmas kepenų ir tulžies pūslės plotė, 3 kartus per dieną papildomai vartokite formulę kepenims ir tulžies pūslei (*Liver and Gall Bladder Formula*).

### **Po trijų dienų organizmo valymo dietos**

Parengiamasis pasninkas: po pirmų trijų valymo dienų, jei žmogus trokšta ar gali, visada naudinga pabadauti dar nuo 1 iki 3 dienų vartojant tik distiliuotą vandenį, tada 1 dieną gerti sultis prieš grįžtant prie salotų ir kito įprasto maisto. Iškart po organizmo valymo periodo ar badavimo nevalgykite jokio sunkaus maisto – jį į mitybą įtraukite palaipsniui. Tai geriausias ir švelniausias būdas sugrįžti prie kieto maisto vartojimo.

Paskesnėmis dienomis pradėkite gerti daržovių sultis, valgyti daržoves ir vaisius, geriau – žalius. Pusryčiams, pavyzdžiui, suvalgykite sezoninį vaisių – supjaustytą

griežinėliais, gabalėliais ar sutarkuotą, su trupučiu medaus dėl saldumo ir ant viršaus pabarstytais 1 ar daugiau šaukštelių smulkiai sutarkuotų nesūdytų migdolų. Taip pat išgerkite 1-2 stiklines šviežių vaisių ar daržovių sulčių 30 minučių prieš ar po vaisių valgymo. Pietums suvalgykite daugiau vaisių ir išgerkite 0,5 litro šviežių žalių daržovių sulčių. Vakarienei pridėkite bet kurias iš salotų, pateiktų meniu sąrašuose knygoje *Diet and Salad Suggestions* („Dieta ir salotų receptai“) (N. W. Walker, Norwalk Press).

Jei yra bent menkiausias polinkis į apendicitą, dar statykite giliai valančias klizmas 2, 3 ar daugiau kartų per dieną vieną savaitę ar, jei reikia, ilgiau.

**Valymosi simptomai:** kai valymo programa paleis į darbą „namų švarinimo“ procesą visame organizme, jį lydės periodiškai maudimai ir skausmai tose vietose, kuriose valymasis vyks stipriausiai ir organizmo šiukšlės perkraus šalinimo sistemą. Bus tokių momentų, kai jausitės labai prastai! Nepanikuokite dienomis po organizmo valymo dietos ar vykstant gijimui. Iš tikrųjų, valymasis gali sukelti visus stiprios ligos simptomus ir šalutinį poveikį, tačiau ligonis turi apie tai žinoti ir nekaltinti vykstančio organizmo valymosi dėl laikinai suprastėjusios būklės – čia reikalinga kantrybė, o daug paguodos turėtų suteikti suvokimas, kad gijimo procesas yra puikiai įsibėgėjęs ir kad kuo greičiau toks diskomfortas ateina ir pajuntamas, tuo geriau.

Šis organizmo šiukšlių šalinimas ir išsivalymas neįvyks per akimirką; žmogus neturėtų tikėtis, kad viso gyvenimo sanaujos, kuriomis prikimštas jo organizmas, bus stebuklingai suspaustos ir išplautos iš audinių ir organų kažkokiu „žarnyniniu būdu“. Visa tai užims laiko. Jums pasitaikys gerų ir blogų dienų, o pastarosios kartosis ciklais. Tokios „valymosi ligos“ dažniausiai vyksta cikliška – kas septynias dienas, septynias savaites, septynis mėnesius, septynerius metus, ir kiekvieno tokio ciklo metu pasireikš organizmo gijimo ir valymosi krizės. Kai toksiški nuodai atsilaisvins ir bus išmesti į kraujotaką, kad būtų pašalinti iš jūsų fizinio kūno, jausitės gana prastai. Dažnai krizės metu galite jaustis blogiau nei kada nors anksčiau iki organizmo valymo programos pradėjimo – bet, kartojame, nepanikuokite! Šios krizės – tai tiesiog toksiškų nuodų bandymas ištrūkti iš jūsų organizmo (o šio proceso metu jie stipriai apkrauna ekskrecinius (ištekamuosius) kanalus) ir jie daro jums paslaugą pasitraukdami kaip galėdami greičiau (sukeldami skausmą ir diskomfortą valymosi proceso metu). Bet blogų dienų vis mažės ir mažės, o gerų dienų daugės, jei tik ištikimai laikysitės šios programos. Profesoriaus Arnoldo Ereto (*Arnold Ehret*) knyga [„Gydomoji begleivės dietos sistema“](#) (*Mucusless Diet Healing System*) gali padėti jums suprasti kai kurias galimas patirti reakcijas, kol organizmas šalins toksinus, šiukšles ir gleives.

Pernelyg neišsigąskite, jei detoksikacijos metu ar po jos pajusite kokį nors silpnumą. Gamta panaudoja mūsų energiją „namų švarinimui“, bet mes netrukus atgauname energingumą ir gyvybingumą dėl švaraus ir sveikesnio organizmo. Būtų gerai, kad trijų dienų organizmo valymo dietos laikytumėtės kas mėnesį ar keletą kartų per metus.

### **Begleivė mityba**

Neturėtume į savo organizmą dėti gleivių greičiau, nei jas galima pašalinti. Šios prevencinės dietos dėka išvalomi ne tik sinusai, bronchai ir plaučiai, bet ir iš

organizmo audinių – nuo galvos iki kojų – vidurių užkietėjimą skatinančios gleivės (kataras).

### **Žalingi, arba gleives formuojantys, maisto produktai**

Antrinės, denatūruotos ar neorganinės maisto medžiagos turi būti pašalintos iš ligonio mitybos.

**Druska:** tiems, kurie pripratę prie didelių druskos kiekių, tai gali nuskambėti kaip sunkiai pasiekiamas dalykas, bet jei druską pakeisite rupiai maltais pipirais ir pikantiškomis prieskoninėmis žolelėmis, pridėsite rudadumblių (*angl.* – kelp) miltelių, tai pajusite, kaip druskos troškimas staigiai pradeda nykti. Juodasis pipiras – geras maistingas augalas, padedantis atstatyti organizmą, jei vartojamas natūralus. Tačiau kai pipirai verdami kartu su maistu, jų molekulinė struktūra pakinta, todėl jie tampa neorganiniu dirgikliu (kadangi karštis keičia kajeno papriką, juodąjį pipirą ir kitus prieskonius iš organinių į neorganinius), ir tai yra vienintelis žalą darantis dalykas. Vartoti druską daržovių ar kalio pagrindu (kaip antai *Dr. Jensen's*, *Dr. Bronner's* ir daugybė kitų, kurių sudėtyje kai kuriais atvejais būna jūros druskos) tinka, su sąlyga, kad nepadauginsite.

**Kiaušiniai:** kiaušinių nederėtų valgyti jokia forma.

**Cukrus ir visi cukraus turintys produktai:** galite vartoti medų, sorgo melasą ar tirštą cukranendrių melasą (*angl.* – blackstrap molasses), tačiau negalima vartoti jokios rūšies cukraus.

**Mėsa:** iš mitybos pašalinkite visą raudoną mėsą. Nepakenks kartą per savaitę suvalgyti nedidelį kiekį baltos žuvies ar viščiuko, kuris nebuvo maitintas komerciniais pašarais ar į kurį nebuvo sušvirkšta formaldehido ir kitų serumų nuo gedimo (šie maisto produktai yra aukštesnės formos valgoma mėsa), tik nevartokite jų pernelyg dažnai.

**Pienas:** atsisakykite visų pieno produktų, įskaitant sviestą, sūrį, varškės (kaimišką) sūrį, pieną, jogurtą ir t. t. Visa tai yra gleives formuojančios maisto medžiagos ir, daugeliu atvejų, turi nepaprastai daug cholesterolio. Užuoť valgę sviestą ar margariną (sukietintuosius augalinius aliejus ir kt.), lavinkite savo skonio receptorių mėgautis geru, šviežiu alyvuogių aliejumi, vartojamu su daržovėmis, salotomis ir kitu maistu, ir atrasite, kad tai vienas iš geriausių rinktinių esamų maisto produktų.

**Miltai ir miltiniai produktai:** kai miltai kaitinami ir kepami karštoje temperatūroje, jie pasikeičia į gleives formuojančią medžiagą. Tada jie tampa nebe maistu, o tai reiškia, kad juose nebelieka gyvybės. Visas visavertis maistas yra organinis, tuo tarpu nevisavertis arba negyvas maistas yra neorganinis. Tai visos begleivės mitybos esmė.

**Papildai:** pagyvinančios ir gydančios priemonės

Mūsų rekomenduojami papildai atstatys organizmo jėgas ir pradės išskirti iš audinių gleives bei šalinti iš organizmo katarą.

**Kajeno paprika:** išgerkite po 1 a. š. kajeno paprikos 3 kartus per dieną. Pradėkite nuo 1/4 šaukštelio su trupučiu šalto vandens ir palaipsniui dozę didinkite. Kas tris dienas dozę padidinkite 1/4 šaukštelio, kol pradėsite gerti po 1 šaukštelį 3 kartus per dieną (palaipsnis dozės didinimas pripratins organizmą prie šio augalo aštrumo).

**Medus ir obuolių sidro actas:** į šiltą vandenį dėkite 1 a. š. medaus ir tiek pat acto, maišykite, kol medus suskystės. Gerkite šį skystį 3 kartus per dieną, kad dienos pabaigoje būtumėte suvartoję 3 v. š. šio skysčio. Tai turi būti obuolių sidro actas, nevartokite salyklių ar kitų rūšių acto, kadangi jie kenkia organizmui. Obuolių sidro actas veikia kaip vaistas ir yra labai naudingas.

**Rudadumbliai (kelp):** jei yra bent koks ženklas, liudijantis apie skydliaukės problemas, kasdien turėtumėte suvartoti nuo 10 iki 15 rudadumblių tablečių. Kitu atveju vartokite po 2 ar daugiau tablečių, kurios kaip prevencinė mityba palaikys gerą organizmo būklę. Rudadumbliai gali atstoti druską; jie padeda atstatyti skydliaukę. Rudadumblių milteliai gali būti barstomi ant salotų ir vartojami su kitais maisto produktais.

**Melasa:** kasdien 3 kartus suvartokite po 1 v. š. arba sorgo, arba tirštos cukranendrių melasos.

**Kviečių gemalų aliejus:** išgerkite 1 v. š. gero šviežio kviečių gemalų aliejaus 3 kartus per dieną.

### **Pasiūlymai dėl mitybos: regeneraciniai (atkuriamieji) maisto produktai**

Jei šios dietos laikysitės taip, kaip nurodyta, mes garantuojame jums, kad po trumpo laikotarpio pajusite patiriantys daug daugiau pasitenkinimo vartodami geresnei sveikatai mūsų rekomenduojamus maisto produktus, nei jums kada nors suteikė jūsų ankstesnės mitybos maistas. Taip pat normalizuosite savo svorį. Jei turite viršsvorio, šios mitybos dėka svorio numesite; jei sveriate per mažai, svorio priaugsite, bet prieš tai pasieksite savo „naują žemiausią rezultatą“, kadangi pirmiausia iš organizmo reikia išmesti gleives, kol galės atsistatyti sveikas audinys.

Nesirūpinkite dėl to, kad šioje dietoje nėra mėsos ir komercinių baltymų. Taip pat nėra ko nerimauti dėl to, kad reikia papildomų baltymų, kadangi vartodami šiuos maisto produktus gausite visko, ko jums reikia. Gorila priskiriama tam pačiam būriui kaip ir žmogus, o visus jai reikalingus baltymus ji gauna vien tik iš vaisių ir riešutų (o žmogui žalumynai papildys visus organizmo reikalavimus). Šios programos poveikį galite įrodyti patys jos laikydamiesi!

### **Rytas**

Geriausia nieko nevalgyti bent jau iki vidudienio, išskyrus jaunos ir labai aktyviai gyvenančius žmones. Atrasite, kad tai nebus sunku, kai vartosite mūsų rekomenduojamus dalykus (pavyzdžiui, kviečių gemalų aliejų, kajeno papriką ir kt.). Jie sumažins apetitą, kartu aprūpindami reikalingomis maisto medžiagomis. Todėl jūs jausitės sotūs ir netgi būsite suvartoję jų antrą kartą ryte, iki kol ateis laikas įprastiniam valgymui vidudienį. Bet jeigu (suvartojus formulės apatiniam žarnynui, kviečių gemalų aliejaus, kajeno paprikos, obuolių sidro acto, medaus, melasos, vaistažolių arbatų ir t. t.) dar galite valgyti, esate alkani ir norite kažko užkrimsti, geriausias maistas dienai pradėti yra žemoje temperatūroje virtų visadalių grūdų košė (tačiau košė turi būti gaminama iš *cielių* (natūralios būsenos, nesmulkintų) grūdų (gyvų). Arba valgykite šviežius vaisius.

Košė ruošama pirmiausia išmirkius visadalius *cielus* grūdus vandenyje nuo 16 iki 20 val. Tada grūdai verdami „dvigubame katile“ iš nerūdijančio plieno labai žemoje temperatūroje – 57°C ar žemesnėje. Tai galima padaryti užpylus grūdus karštu



vandeniui ir palaikant žemą viryklės temperatūrą. Grūdus taip pat galima gaminti termose: naudokite plačiakaklį termosą (0,5 litro, 1 litro ar bet kokio jums ar jūsų šeimai reikalingo dydžio); anksti priešpiet ar vakare užpildykite trečdalį jo baltymingais (žieminiais) kietaisiais raudonaisiais kviečiais (*angl.* – turkey red wheat); tada likusį termosą užpildykite verdančiu vandeniu (keletą kartų apverskite indą dangčiu žemyn, kad per vakarą vanduo visiškai pasiektų dugną, antraip grūdai ant dugno neišvirs).

Kai ryte atidarysite termosą – grūdus laikę (virę) neaukštoje temperatūroje visą naktį, jie turėtų būti paruošti vartojimui. Grūdai bus prasprogę, minkšti ir labai gardūs (kadangi verdant nebuvo prarastas joks skonis ir aromatas); taip gaminamus grūdus dar pagerina jų mirkymas. Pridėjus šlakelį aliejaus ar gabalėlį šviežio sviesto, paruošiamas labai skanus maistas. Kai kuriems žmonėms patinka grūdus pabarstyti cinamonu, muškatu, kvapiaisiais pipirais ir kitais prieskoniais.

Kviečių sudėtyje yra visų potencialių maistingųjų medžiagų, reikalingų žmogaus organizmui. Kviečių želmenys yra ypač visavertiškas maistas, kadangi aprūpina organizmą baltymais, kalciumu ir visais reikalingais fermentais, vitaminais, mineralais ir kitomis medžiagomis, kad jo ląstelių struktūra galėtų atsistatyti ir atsinaujinti. Grūdai yra gyvi tol, kol „nenužudomi“ kokios nors cheminės procedūros metu sandėliuojant ar verdant aukštoje temperatūroje. Norint patikrinti, ar grūdai yra tinkami (ar vis dar savo „sveikos“ būklės, gyvi), reikia juos pasėti ir pažiūrėti, ar augs.

Toks patikrinimas taip pat taikomas viršies kviečiams: virinami žemoje temperatūroje nerūdijančio plieno puode, jie išlaiko gyvybinę jėgą ir augs! Tokiu būdu pagamintas maistas yra organinis; todėl būtent taip privaloma ruošti grūdus vartojimui. Šventajame rašte mums teigiama, kad visi *cieli* grūdai ir augalai yra skirti žmogui, o grūdai yra duona kasdieninė, tačiau nekalbama apie tai, jog leidžiama juos malti iki pudros veidui smulkumo ar kaitinti aukštesnėje nei 100°C temperatūroje bei keisti organinę jų sudėtį į neorganinę ir tokiu būdu paversti juos skatinančiais gausią gleivių gamybą. Žmogaus išradimų rezultatai rodo priešingai. Jei norite, grūdus daiginkite, užuot laikę juos drėgname karštyje, kad susprogtų odelė.

Daiginti grūdai – puikūs ir maistingi, bet jei augančiam vaikui pusryčiams duosite dubenėlį daigintų grūdų, jis greitai išalks, o gera porcija mirkytų, žemoje temperatūroje pagamintų ir skaniai patiektų grūdų pasotins ilgam. Kviečius kaitaliokite su miežiais, soromis, grikiais, rugiais, avižomis (tik ne avižų dribsniais).

### **Vidudienis**

Jei pageidaujate lengvą pietų, tada suvalgykite salotų – tiek, kiek norite maišytų daržovių ir lapinių žalumynų, o užpilą iš alyvuogių aliejaus pasigaminkite patys:

1 puodelis alyvuogių aliejaus

2 v. š. obuolių sidro acto

Žiupsnelis prieskoninių žolelių, juodųjų pipirų ir kt.

Gaminkite šį užpilą pagal savo skonį, mat yra begalė variantų – avokadas, svogūnas, česnakas ir t. t., tik nevartokite apdorotų užpilų iš parduotuvės.

Vidudienį galima gerti sultis – morkų, vynuogių, obuolių ir kitokias. Džiovinti vaisiai ir riešutai – labai maistingi ir naudingi, o pastarieji yra geriau (kaip pilnaverčiai

baltymai), kai vartojami kartu su daržo žalumynais. Jei žmogus serga vėžiu ar linkęs juo susirgti, neperdozuokite baltymų, tokių kaip riešutai. Tai vienintelis maisto produktas, kenkiantis kasai; tokiais atvejais riešutus valgykite tik rytais. Bet venkite žemės riešutų ir dažniau rinkitės migdolus. Žmogus, sergantis vėžiu, turėtų suvalgyti 8-10 migdolų ryte ir tiek pat per pietus. Tačiau nevalgykite daugiau jokių baltymų nuo vakaro iki kito ryto, duodami lasai 16-18 val. išsivalyti ir vėl imtis fermentų gamybos. Visi baltymai turėtų būti vartojami anksti ryte. Na ir, žinoma, sergant vėžiu – niekada jokių antrinių baltymų, kaip kad mėsa.

Baltymai – madinga naujovė ir per daug eskaluojama tema. Visuose vaisiuose, daržovėse, grūduose, riešutuose ir sėklose yra baltymų. Jei maitinatės pagal begleivės mitybos principus ir svarstote, ką suvalgyti baltymams gauti, paklauskite bet kurios gorilos. Jų organai yra sutverti lygiai taip kaip ir žmogaus, o gyvena jos ilgiau už žmones. Gorilos – vieni stipriausių žvėrių šioje planetoje – dėl savo svorio. Jos yra vaisiavalgės, minta tuo, kas auga virš žemės, vaisiais, grūdais, riešutais ir sėklomis. Mes mėgaujamės šakniavaisiais ir šakniagumbiais, bet jos nekasinėja, kaip darome mes. Taigi, pridėję morkas, bulves, burokus ir kitas daržoves prie virš žemės derančios augmenijos, turėtume gyventi geriau už gorilas.

Mes žudome karves, kad išsikeptume didkepsnį ir gautume baltymų, kuriuos ši gauna ėsdama žolę. Valgykime savo baltymus šviežius ir natūralius, o ne antrinius, kaip kad gyvūnų mėsa, ar gaunamus iš kažko, kas yra negyva, žmogaus išvirta. Komerciniai baltymai veiks ligos simptomus ir suteiks greitą palengvėjimą nuo tam tikrų ligų, tačiau per gausus komercinių baltymų vartojimas nuvargins kasą ir kitas liaukas pernelyg sunkiu darbu, iššaukdamas mažą cukraus kiekį kraujyje (hipoglikemiją) ir (arba) diabetą (didelį cukraus kiekį kraujyje). Natūralūs gyvi begleivės mitybos produktų baltymai bus pasisavinti pagal poreikį, o perteklius bus natūraliai pašalintas iš organizmo, kai jų nereikės. Komercinio tipo, žemesnės vibracijos baltymų nuosėdos pasilieka organizmo liaukose ir sukelia bėdų ateityje.

Įprastus valgymus galite pradėti nuo puodelio ar dubenėlio kalio sultinio. Dehidratuotų daržovių – kalio miltelių ar sultinio forma – galima įsigyti daugelyje sveiko maisto parduotuvių, arba galite patys pasigaminti. Kai kuriose knygose apie sveikatą pateikiamos instrukcijos, kaip gaminti kalio sultinį. Galite pridėti atlikusių skanių daržovių – ir štai turite vieną egzotiškiausio skonio, žemoje temperatūroje virtą sriubą. Sultinys valgomas pradžioje, o toliau – salotos. Yra tūkstančiai salotų derinių, tad, kiek patyrinėję ir paeksperimentavę, niekada nepritrūksite įdomių salotų variantų.

Po to patiekite žemoje temperatūroje virtų daržovių (galima pasigaminti daug daržovių su įvairiausiais prieskoniais, jas galima išimti iš „lėtpuodžio“ (lėto gaminimo puodo) prieš pat patiekimą); jos visada bus skanios ir naudingos, jei tik bus virtos žemoje temperatūroje ir vis dar savo visadalės būsenos. Kasdien reikėtų suvalgyti mažiausiai 5-6 daržoves, iš kurių 2 turėtų būti žalios spalvos lapinės. Labai gerai orkaitėje keptą bulvę, moliūgą ar kt. pašlakstyti truputėliu švelnaus skonio aliejaus (pavyzdžiui, alyvuogių). Jei reguliariai vartojate kajeno papriką, su daržovėmis galite vartoti šviežio sviesto. Galite domėtis ir, pasitelkę šlakelį drąsos ir vaizduotę, sugalvoti labai įdomių, intriguojančių patiekalų – ir jums niekada nereikės nerimauti, kad suvalgysite daug, iki kol pasisotinsite, ir jūs gausite visų reikalingų

maistingųjų medžiagų, kad turėtumėte užtektinai fizinės jėgos. Iš grūdų taip pat galite gaminti troškinius ir kitus patiekalus.

Gardžius troškinius galima pagaminti iš miežių, rugių, sorų, kviečių, prieš tai išmirkytų, kaip jau minėta, o verdant juos žemoje temperatūroje pridėti vaisių ar daržovių, skanių žolelių ir pan. Visi lęšiai, pupelės, sojos pupelės ir t. t., pagaminti tokiu būdu, yra gyvas ir geras maistas. Soją ir daugelį kitų pupelių galima mirkyti 2-3 dienas, o tada virti žemoje temperatūroje 12-20 val. ir dar verdant pridėti svogūno, česnako, pipirų ir kt.

Valgydami niekada negerkite skysčių. Maistą kruopščiai sumaišykite su seilėmis. Palaukite pusvalandį po valgio prieš gerdami.

### **Vakaras**

Paprastai tokiu metu valgomas sunkusis dienos valgis, bet jei tik norite, laisvai galite tai keisti ir sunkų patiekalą valgyti galbūt per pietus, o lengvą maistą su salotomis – vakare. Jei pirmenybę teikiate šiltam valgiui, pradėkite nuo puodelio daržovių sultinio (įprasto kalio sultinio). Po sultinio turėtų eiti salotos, tada pagrindinis patiekalas iš žemoje temperatūroje garuose virtų daržovių. Nepamirškite, kad maistas visada gaminamas nerūdijančio plieno, borosilikatinio stiklo ar kitokios aprobuotos medžiagos induose, tik jokių būdu ne aliuminiuose!

Puikiai tinka sultys ar riešutai, džiovinti ar švieži vaisiai. Kada valgote šviežius vaisius, vartokite juos vienus, tik vieną rūšį vieno valgymo metu. Kai norite suvalgyti kitokios rūšies vaisių, prieš jį valgydami palaukite mažiausiai pusvalandį ar valandą – taip jūsų virškinimo sistema bus lengviau virškinti. Žmonėms, kurie laikosi gydomojo režimo, taip pat rekomenduojama laikytis monodietos. Jei žmogus jaučiasi sveikas, kartkartėmis leidžiama suvalgyti vaisių salotų (maišytų vaisių).

## **Priedas C. Karščiavimas ir gydymas vyniojimu į šaltą paklodę**

### **KARŠČIAVIMAS: PRIEŽASTYS IR GYDYMO PRIEMONĖS**

Kai organizme susikaupia perteklinių gleivių, toksiškų medžiagų, vaistų sankaupų, nuodų ir kitų nepageidaujamų medžiagų, natūrali organizmo reakcija būna atsikratyti šių medžiagų, kol jų kiekis nespėjo pasiekti tokio lygio, kuris sukeltų mirtį. Tada organizmas reaguoja persišaldymais, raupais, tymais, vėjaraupiais ar kitomis vaikiškomis ligomis. Pirmasis ligos požymis paprastai esti karščiavimas. Pirmoji suaugusiojo mintis, išvydus karščiuojantį vaiką, – skubiai sumažinti kūno temperatūrą iki normalios. Tai klaida, kadangi karščiavimas – tai Gamtos būdas mums duoti žinią, kad vaiko organizme gausu toksiškų medžiagų, kurias reikėtų nedelsiant pašalinti. Karščiavimo ignoruoti nereikia, tačiau reikia su juo dirbti išvien.

Karščiavimas veikia keliais būdais. Vienas jų – pakelti kūno temperatūrą, kad organizmą stiprinančios medžiagos pajudėtų iš vienos vietos į prastai funkcionuojančią organizmo sritį. Puikus tokio veikimo pavyzdys – kūdikio dantų kalimasis. Pasirodo danties užuomazga, sutinsta, paraudonuoja, tampa skausminga, dirginanti; tačiau organizme burnos srityje trūksta kalcio, kuris padėtų dantukui prasikalti. Kai nėra kalcio atsargų, karščiavimas vis stiprėja ir stiprėja, ir kūdikiui,

dažnu atveju, prasideda konvulsijos. Kiek daug kartų matėme, kaip greitai karščiavimas nuslopsta davus vaikeliui organinio kalcio. Konvulsijos liaujasi ir vaikelis užmiega (iš nuovargio). Per trumpą laikotarpį dantis ar dantys pradeda kaltis. Jei tėvai naudoja vaistus karščiavimui numušti ir daugiau nieko kito nedaro, tai tokiu atveju jie tiesiog dirba su simptomais, bet nesprenžia priežasties. Kitais žodžiais tariant, jie stabdo stiprinimo proceso pastangas ir nepagelbėja jam atlikti to, ką organizmas taip sunkiai bando padaryti.

Jei su karščiavimu dirbama protingai, tada jis gali tapti gydomąja priemone ir palaima. Tačiau jeigu su juo kovojama neišmanėliškai arba jei jis ignoruojamas, tai tada jis tampa žudiku. Karščiavimas – tai termostatinė organizmo kontrolė, leidžianti mums sužinoti, kad pasiektas pavojingas toksinų lygis. Žmogus turėtų padėti karščiavimui atstatyti nefunkcionuojančią sritį valomuoju-maitinamuoju procesu. Kai vaikui pakyla kūno temperatūra susirgus vaikiška liga, organizmas atlieka du dalykus. Pirmas yra ištraukti gydomuosius išteklius iš organizmo (jei jų ten yra), o antras – išmesti arba sudeginti nepageidaujamus medžiagas. Tiesa, negalima leisti, kad karščiavimas pasiektų pernelyg aukštą lygį, todėl mes dabar parodysime paprastus būdus, kaip jam padėti iš organizmo atsikratyti nepageidaujamų toksiškų nuodų, purvo ir gleivių pertekliaus.

Kai vaikas ima karščiuoti, jums duodamas signalas, kad vaiko organizme yra bėdų – kažkas, kam reikia skirto dėmesio. Mėginimas numušti karščiavimą neveikiant priežasties – tai lyg vandens sėmimas iš skęstančios valtės neužkimšus jos dugne esančios skylės, kuri, be abejonės, ir yra skendimo „priežastis“. Į valtį srūvantis vanduo tėra padarinys.

Padarinys (arba karščiavimas) kyla dėl susikaupusių toksinų, kuriuos vaikas gavo per kažkokį laikotarpį, ir šie toksinai privalo būti neutralizuoti ir (ar) pašalinti. Vienintelis dalykas, kurį mes rekomenduojame kaip natūralų būdą sveikatai sustiprinti – tai maistas (vaistažolės, kurios maitina) ir daugelį amžių taikytos naudingos terapijos. Malonaus skonio vaistažolių arbata (konkrečiai šiuo atveju – paprastosios avietės ir paprastosios kraujažolės) gali tapti atsakymu, kai karščiavimas dar tik prasideda, kadangi tai gali būti viso labo menkas negalavimas arba įprastas peršalimas. Kai kuriais atvejais organizme gali slypėti didesni toksiškų medžiagų kiekiai, kuriems prireiks rimtesnės pagalbos nei vien tik vaistažolių arbata – mes tai aptarsime vėliau. O dabar pradėkite nuo ką tik bepasireiškiančio karščiavimo.

Pirmiausias dalykas – patikrinti vaiko žarnyną, ar viduriai nėra užkietėję. Jei taip, duokite vaikui šiek tiek formulės apatiniam žarnynui (*Lower Bowel Formula*), kol žarnynas pradės veikti laisvai. Labai dažnai geras žarnyno ištuštinimas – tai viskas, ko reikia, kad karščiavimas nuslūgtų. Mažam vaikui duokite gerti arbatos iš 3 dalių plaštakinio (vaistinio) rabarbaro, 2 dalių vaistinės taukės šaknų ir 1 dalies paprastojo saldymedžio šaknų – po 1 puodelį 3 kartus dienoje 12 metų ir vyresniems vaikams; po pusę puodelio 8-12 metų vaikams. Mažesniems vaikams šią dozę pritaikykite pagal jų amžių.

Nerimaujame dėl to, ar turėtume „maitinti karščiavimą ir numarinti badu persišaldymą“, arba atvirkščiai. Pasvarstykime apie žemesnės karalystės gyvūnų elgseną. Jie neskaito ir nesupranta „senų bobučių pasakojimų“, taigi juos veda Dievo duota intuicija arba jie turi pasikliauti vidiniais pojūčiais. Susirgę, jie nekreipia dėmesio į maistą tol, kol nepasveiksta. Jei verstumėm juos ėsti, lengvai galėtumėm

juos pražudyti! Karščiavimo metu daugelis žmonių praranda apetitą, todėl nemaitinkite sergančio vaiko per prievartą. Neduokite jokio kieto maisto, o girdykite tik daržovių ar vaisių sultis, geriau – šviežias (arba nesaldintas iš butelių). Nesirūpinkite dėl to, kad vaikas pradės badauti, praleidęs vieną du valgymus. Paprastai problema būna per didelis maisto kiekis, kuris sukelia karščiavimą ir ligą – tiesiog perpildytas ir užkietėjęs žarnynas.

Kol vaikas nevartoja kieto maisto, be sulčių, dar girdykite jam tiek puodelių paprastosios avietės lapų arbatos, kiek tik jis pajėgia išgerti. Saldinkite ją medumi – ir ji jam patiks, jei tik suaugusieji nerodys neigiamo požiūrio, kaip antai, „štai imk išgert daugiau tos bjaurios žolių arbatos“. Jei tėvai išmintingi, tai gali tapti nuostabia proga priartėti prie vaiko ir suorganizuoti „arbatos vakarėlį“ – išgerti arbatą kartu su vaiku. Naudos bus visiems.

Paprastosios avietės lapų arbatoje yra daug organinių (natūralių ir gydančių) mineralinių medžiagų bei vitaminų, ji puikus augalinis maistas organizmui. Jos sudėtyje yra nuostabaus geležies nitrato, kuris pasižymi puikiomis kraujo gamybos ir reguliavimo savybės, taip pat kraujavimą sulaikančiuoju ir sutraukiančiuoju poveikiu vidaus audiniams ir gleivinėms. Jos sudėtyje taip pat yra pektino, obuolių rūgšties ir kitų organinių rūgščių, kalcio, kalio chlorido ir sulfatų. Tai nuostabi gydančioji arbata, ir tai didžiulė palaima.

Toks paprastas gydymas daugeliui žmonių padėjo išsivalyti organizmą tiek, kad kūno temperatūra nukrisdavo iki normalios dar dienai nesibaigus. Dar dieną ar dvi maitinkite vaiką tik sultimis ir prinokusiais šviežiais vaisiais, o tada palaipsniui pereikite prie jo maitinimo pagal begleivę mitybą (žr. dr. Kristoferio „Trijų dienų organizmo valymo programa“, priedas B). Jei vaikas naktį būna neramus ir nemiega kietai, duokite jam išgerti šio augalinio gėrimo likus nedaug laiko iki gulimosi: lygios dalys paprastosios katžolės, pipirmėtės ir šaltnėtės arbatos, pasaldintos medumi. Paprastosios kraujazolės arbata numuš sausą aukštą karščiavimą ir paskatins vaiką prakaituoti.

Paprastosios avietės lapų arbatą naudojo (kaip paaiškinta anksčiau) daug žmonių ir ji pasiteisino, bet jei jos neturite, vartokite paprastąją kraujazolę ar kokį kitą prakaitą varantį augalą.

### **Gydymas vyniojimu į šaltą paklodę**

Ši gydymo programa pareikalaus šiek tiek laiko ir pastangų iš slaugančiojo asmens. Jei trokštate išvysti išgijusį savo draugą, pacientą ar mylimą žmogų, niekada nesigailėsite sugaišto laiko, nes ji išgelbėjo gyvybę daugeliui žmonių, kurių atsisakė kaip beviltiškų, paliko mirti, tačiau šios programos dėka jie atgavo puikią sveikatą.

**Pirmas žingsnis:** pastatykite ligoniui klizmą, naudodami, jei turite, šiuos augalus: katžolę, šalaviją, paprastąją avietę ar kokį kitą; pasigaminkite užpilą, atvėsinkite. Šalta klizma paskatins išeinamosios angos ir tiesiosios žarnos sritį susitraukti ir tokiu būdu skystis išsilaikys viduje, iki kol pasieks kūno ar, dėl karščiavimo, aukštesnę temperatūrą ir paskatins tiesiosios žarnos srities atsipalaidavimą ir leis išstumti skystį bei išmatas. Taip skystis kūno viduje lieka ilgiau ir sudrėkina bei atlaisvina didesnį kiekį senų sudžiūvusių fekalijų.

Mes nepatariame klizmas taikyti nuolat, išskyrus būtiniausius atvejus, kadangi jos gali tapti įpročiu. (Ne taip seniai vienas žmogus man pasakojo, kad jis kasdien



tuštinasi po du kartus kaip pagal laikrodžio rodyklę, bet su sąlyga, kad kiekvieną dieną po du kartus klizmuojasi. Kaip jis sakė, nėra klizmos – nėra tuštinimosi. Klizmos jam buvo tapusios „ramentu“. Pagal šią gydymo programą klizmavimas taikomas kaip priemonė kritiškoje situacijoje; pavojui praėjus priverskite žarnyną darbuotis patį. Informacijos apie žarnyną ieškokite mūsų knygelėje *Rejuvenation through Elimination* („Atjaunėjimas per šalinimą“.)

**Antras žingsnis:** česnako injekcija. Žolininkystėje injekcija niekada nereiškia dūrio adata; tai priemonės pritaikymas naudojant švirkštą. Puslityje skysčio, gauto per pusę sumaišius obuolių sidro actą ir šaltą distiliuotą vandenį, išmaišykite smulkiai sutarkuoto ar česnakų spaustuvu sutrėkšto česnako, arba sutrinkite viską maisto trintuvu. Česnakinis skystis turi išeiti tokio skystumo, kad pratekėtų pro švirkšto angą. Jei naudosite maisto trintuvą, tada tiesiog meskite nuluptas česnako skilteles po vieną, kol sunaudosite reikiamą kiekį česnako – tiek, kad skystis vis dar pratekėtų pro švirkšto angą jos neužkimšdamas. Iš anksto paruoštą česnako arbatą švirkškite į ligonio tiesiąją žarną – tiek, kiek jam bus įmanoma suturėti neištūmus lauk. Kol lauksite, ligonį laikykite apklotą. Jam bus lengviau išlaikyti skystį viduje, jei gulės ant nuožulnios lentos arba jei pakelsite jo sėdmenis po apačia padėję pagalvį.

Po to, kai česnako mišinys išstumiamas lauk, mes naudojame:

**Trečias žingsnis:** ligonis guldomas į vonią, pilną kiek įmanoma karštesnio vandens (žinoma, oda neturėtų būti nuplikyta ar nueiti pūslėmis). Vonią paruoškite iš anksto ir, prieš ligoniui įlipant, įberkite į ją trijų labai gerų prakaitą varančių augalų – po 30 g (ar po daugiau) kajeno paprikos, imbiero ir sausų garstyčių. Pastarųjų ir kitų šioje gydymo programoje naudojamų vaistinių augalų visada turėtumėte turite po ranka.

Šie trys augalai nepaprastai veiksmingai paspartins ligonio prakaitavimą, o tai labai svarbu. Šios programos (ar idėjos) esmė – dirbtinai sukurti karščiavimą arba dar labiau pakelti jau esamą sergančiojo karščiavimą. Tai atliekama siekiant sudaryti inkubacijos sąlygas, priversti ligą sukėlusius mikrobus daugintis kaip įmanoma greičiau. Mikrobai – tai Dievo dovana sergantiesiems, naudotina išgyjimui paspartinti. Mikrobai – tai maitėdos, mintantys toksiniais, gleivėmis, nuodais ir nešvarumais. Jie yra tobuli Gamtos šiukšlių surinkėjai. Mes turėtume veikti išvien su jais, o ne prieš juos. Esant drėgnoms inkubacijos sąlygoms, jie dauginasi vis greičiau ir greičiau. Kad išgyventų, jie privalo maitintis, o vienintelis dalykas, kurį jie gali vartoti, yra organizmo nešvarumai. Kai visos organizmo šiukšlės išvalomos, jie pasitraukia, mat nebelieka jokio maisto jų išgyvenimui.

Mikrobai negali vartoti, ar misti, puikios gyvos struktūros ląstelėmis. Jei jie tai galėtų, tada mums reiktų drebėti iš baimės! Tačiau išvalę iš mūsų organizmo ligą – susikaupusias atliekas, mikrobai baigia savo darbą ir palieka mus gydymui pasiekus kulminacijos tašką.

Jei mes skiepijamės, švirkščiame ar geriame vaistus, idant užmuštume mikrobus, tai mes sunaikiname Gamtos paskirtį. Tai lyg šiukšlių vežėjų streikas dideliame mieste. Keliaudami mes keletą kartų tokius regėjome, o viename didmiestyje, kaip buvo apskaičiuota, kasdien gatvėse būdavo sukraunama po maždaug 30 000 tonų šiukšlių. Koks dvokiantis purvas. Kai mes žmogaus organizme užmušame savo šiukšlių vežėjus (mikrobus), tai vis tiek turime tuos pirminius nešvarumus, kuriuos mikrobai



bandė suvartoti, plius nuolatinius jų papildymus, plius visų mikrobus, kuriuos mes užmušėme, lavonus.

Tokios sąlygos priverčia širdį sunkiai dirbti besistengiant tą purvą perpumpuoti per visą organizmą, ištraukiant kalcį iš visų įmanomų vietų, kad šis padėtų jai susidoroti su šiuo papildomu krūviu. O kai jau susiduriame su kalcio trūkumu, tada gali išsivystyti reumatas (iššaukiantis reumatinę širdies ligą ir kūno silpnumą), o pastarasis (vieną dieną) gali išprovokuoti netgi poliomielitą, insultą, dauginę (išsėtinę) sklerozę, raumenų distrofiją ir t. t. ir pan. Dėl reumato kalcio pakankamumas tampa silpnąja organizmo vieta, kuri gali slypėti organizme daugelį metų ir, vieną dieną ateityje pasireiškus naujam kalcio netekimo atvejui, išsivystyti į vieną iš minėtų ligų.

Drėgmės pagalba mes stengiamės kaip įmanoma skubiau sukurti karščiavimą. Sausas karščiavimas žudo, sukeldamas poliomielitą, smegenų uždegimą ir kitas ligas, tačiau šlapias karščiavimas gali kilti kur kas aukščiau ir, jei bus tinkamai išnaudojamas veikiant išvien su mikrobais, gali atnešti tik gero, kaip kad žmogaus organizmo Kūrėjas ir suplanavo.

**Ketvirtas žingsnis:** kad padėtume padidinti karščiavimą, mes girdome ligoniui prakaitą varančių arbatų. Tai gali būti bet kuri prakaitinanti arbata, kaip antai paprastosios kraujažolės (*Achillea millefolium*, mūsų mėgstamiausia), karčiojo šventadagio, tauriojo didramunio (*Anthemis nobilis*), gumbinio klemalio (*Asclepias tuberosa*), permautalapio kemero (*Eupatorium perfoliatum*), vaistinio čiobrelio (*Thymus vulgaris*), vaistinės juozažolės (*Hyssopus officinalis*), vaistinio šalavijo (*Salvia officinalis*), paprastosios katžolės (*Nepeta cataria*), šaltnėtės (*Mentha viridis*) ir daug kitų prakaitą varančių vaistažolių.

Ilgai prakaituodami vonioje, ligoniai ištrokšta. Neduokite jiems gerti šaltų gėrimų, girdykite karštą paprastosios kraujažolės – ar bet kurio kito augalo – arbatą, nesaldinkite. Jei įmanoma, rinkitės ir vartokite tik vienos rūšies arbatą – kraujažolės, permautalapio kemero ar bet kurios kitos jūsų mėgstamos. Duokite ligoniui gerti arbatos kiek įmanoma daugiau.

Prakaitavimo metu ligonis gali apsvaigti ir pasijusti lyg būtų benualpstantis. Jei taip nutiktų, uždėkite ant jo kaktos šaltą rankšluostį ar frotinį audeklą. Karštoje vonioje ligonis turi išgulėti kaip įmanoma ilgiau. Po to tegu išlipa iš karštos vonios pats, arba jį iškelkite, o tada...

**Penktas žingsnis:** apsukite aplink stovintį ligonį didelę dvigubą baltą paklodę, išmirkytą šaltame vandenyje ir šlaput šlaputelę. Išsikišusios turi likti tik galva ir pėdos, o paklodė susegama šone. Taip suvyniotas, sergantysis guldomas į lovą, kuri ruošama taip: čiužinys apsaugojamas patiesus guminę ar plastikinę paklodę, o ant viršaus klojama medvilninė paklodė. Tada ligonis (žinoma, vis dar įvyniotas į šaltą šlapią paklodę) užklojamas sausa medvilnine paklode, o ant viršaus dar uždengiamas natūralaus pluošto apklotu, kad išsilaikytų šiluma ir ligonio prakaitavimas tęstųsi.

Priežastis, dėl kurios naudojami natūralaus pluošto audeklai ligoniui užkloti, yra ta, kad sintetinės medžiagos (kurių ir šiaip nereikėtų naudoti, o juo labiau bet kokio gydymo metu) nekvėpuos. Jos neleis deguoniui – gyvybei – patekti į kūną. Maždaug 60 proc. viso žmogaus kvėpavimo atlieka jo kūno dalis, einanti nuo kaklo žemyn.

Kūnas kvėpuoja pro odą, ir jei ji bus uždengta medžiaga (dažais kaip filme „Auksapirštis“ ar sintetiniu audiniu), kuri neleidžia kvėpuoti, asmuo ilgainiui uždus.

O dabar, kai ligonis gerai apklotas, ženkite šeštąjį žingsnį.

**Šeštasis žingsnis:** iš anksto pasiruoškite česnakų pastos. Ji gaminama sumaišant sutrintas ar smulkiai sutarkuotas nuluptas šviežio česnako skilteles su vazelinu<sup>35</sup> santykiu 50:50. Žemos vibracijos vazelino oda nesugers, kaip atsitiktų su bevandeniu lanolinu ar vitaminais ir tepalu. Vazelinai sulėtins česnako veikimą, tuo tarpu aukštos vibracijos tepalus oda sugertų, o česnakas liktų liestamasis prie nuogos odos ir išdegintų pūsles.

Prieš tepant česnakų pastą, pėdas nuo kulšnių iki apačios būtina labai kruopščiai išmasažuoti su alyvuogių aliejumi. Leiskite odai sugerti kiek įmanoma daugiau šio aliejaus, padengti padus, šonus ir visą pėdų plotą. Pabaigus pėdų aliejavimo procedūrą, kitas žingsnis – užtepti maždaug 1,3 cm (ar daugiau) česnakų pastos sluoksnį ant marlės arba medvilninio ar vilnonio audeklo ir užtieskite jį ant viso pado. Neleiskite, kad pastos patektų ant pėdos šonų ar viršaus – tik ant pado! Tepimo ant pado esmė ta, kad šioje vietoje taikoma didžioji dalis refleksoterapijos (zoninės terapijos) ir čia sueina nervų galūnėlės iš viso kūno – įskaitant visus organus. Veikiant šias zonas galima kontroliuoti visą kūną. Užteptas ant padų, česnakas galės paskleisti savo galią išnešioti deguonį (gyvybę) po visą organizmą, kad ligonis pasveiktų.

Česnako pastai prilaikyti ant padų kaip tvarstį naudokite 5 cm storio marlę arba suplėšytas baltos medvilnės juostas. Kai pasta bus uždėta, švelniai pakelkite pėdą, užmaukite ant jos ir tvarsčio didelę medvilninę ar vilnonę baltą kojįnę, kad geriau laikytųsi tvarstis.

Padėkite sutvarstytas pėdas atgal ant šaltos šlapios paklodės ir jos galus susekite, kad ligonis liktų tarsi šlapiame maiše. Didelę dvigubą (o ne mažą) paklodę reikia naudoti dėl to, kad ji leis pacientui laisviau vartytis ar apsiversti ant šono, kaip mes dažnai darome naktį miego metu.

Susuktas į šaltą šlapią paklodę, ligonis dažniausiai išmiega visą naktį, tad jums nereikės nerimauti, kad jis užsinorės atsikelti pasišlapinti (dėl visos išgertos arbatos). Kūnui esant šaltoje šlapioje paklodėje, sąmoninis protas automatiškai dar labiau didins dirbtinį karščiavimą, kad sušildytų kūną. Tokiu būdu mes pratęsiame inkubacijos procesą ir panaudojame arbatas bei kūne susikaupusią drėgmę, kad sušildytume drėgno kūno išorę. Šis procesas iššaukia prakaitavimą ir iš kūno smarkiai traukia drėgną karštį. Jo metu atlaisvinami per gyvenimą susikaupę seni toksinai, vaistai, gleivės ir nuodai ir, kartu su prakaitu, visos šios nepageidaujamos medžiagos išnešamos į kūno paviršių. Sukūrus karštį šiam darbui atlikti, šlapią paklodę išdžius.

Kadangi toliau vyks nuodų ir senų vaistų šalinimas iš organizmo, naktį ligonio poilsis gerės, o miegas žymiai labiau nei galima įsivaizduoti patenkins poreikius. Toliau mes naudojame:

**Septintasis žingsnis:** kai ligonis pabus iš gilaus miego, iškelkite jį iš lovos ir labai gerai aprinkite jį kempine, sudrėkinta šiltame obuolių sidro acto ir distiliuoto

---

<sup>35</sup> Knygoje nurodomas konkretus prekės vardas – *Vaseline*.

vandens mišinyje (santykiu pusę per pusę). Taip pašalinsite nuo odos lipnias nuodingas gleives, kurios prasiskynė kelią iš organizmo į paviršių, o kai kurios vis dar likusios odos porose. Toks kūno aptrynimasis leis ligoniui vėl kvėpuoti pro odą. Užsikimšusios poros reiškia, kad tvirtovės durys ir langai (poros) yra užverti ir kad vėl gali prasidėti sąstingis.

Dabar gydomasis jaučiasi, tartum nuo jo pečių būtų nukritusi viso pasaulio našta (pašalinus nuodus ir toksinus), ir nekantrauja pradėti naują, troškimų kupiną gyvenimą ir paversti pasaulį geresne vieta, nes jis pats jaučiasi geriau. Aprenkite jį švariais rūbais, paklokite lovoje švarią patalynę, tegu jis grįžta į lovą ir kurį laiką gulėdamas atsipalaiduoja ir atgauna jėgas. Šis tvirtovės iškuopimas buvo sunkus darbas, todėl būtų neprošal pailsėti ilgiau.

Didelė balta „šalta“ paklodė, kurią nuėmėte nuo lovos iškeldami ligonį, jau nebe šlapia. Karščiuojantis kūnas per naktį ją išdžiovino, tačiau ji jau nebe balta. Ji sutepta dažais nuo seniai vartotų vaistų ir toksinų, siekiančių net vaikystės laikus. Dažai iš šių vaistų bus įvairiausių spalvų ir atspalvių – nuo pastelinių iki tamsių.

Žymiai geriau, kad šie neorganiniai vaistai ir nuodai atsirastų ant paklodės, o ne tūnotų organizme ir lėtintų jo veiklą! (Šis metodas sėkmingai taikomas siekiant padėti panaikinti potraukį nikotinui, alkoholiui, taip pat kitoms su vaistais susijusioms problemoms. Asmuo, kuriam ketinama pagelbėti, privalo pats norėti šios pagalbos ir bendradarbiauti vykdamas gydymo programą.)

**Aštuntas žingsnis:** iki šio laiko ligonis jau turėtų trokšti ko nors atsigerti ar užkąsti. Tai labai svarbus žingsnis, nes dabar mes galime įgauti arba prarasti sveikimo pagreitį. Šį kartą laukan ims lįsti įvairiausi praeties potraukiai: ligonis norės mėsos kepsnio, sočiai pavalgyti, perdirbtų gėrimų, ledų, kreminių pyragaičių, šlamšto. Nereaguokite į šiuos troškimus. Duokite ligoniui atsigerti šviežių vaisių ar daržovių sulčių (sultų iš dr. N. V. Volkerio (*N. W. Walker*) knygos *Vegetable Juice* („Daržovių sultys“) arba žaliojo gėrimo iš dr. Kiršnerio knygos *Healing Grasses* („Gydančios žolės“) arba šviežių ar į butelius išpilstytų vynuogių, obuolių ar kitokių sulčių be jokių priedų. Kiekvieną gurkšnį sulčių būtina gerai paplakti burnoje (sukramtyti), kad jos susimaišytų su seilėmis, būtų gerai įsisavintos ir (vartojamos tokiu būdu) nesukeltų neigiamų padarinių kasai bei pagelbėtų, o ne pakenktų, kaip atsitinka diabeto ar hipoglikemijos atvejais.

Sulčių tarpusavyje nemaišykite, duokite gerti (kramtyti) vienos bet kurios rūšies sulčių tiek, kiek ligonis trokšta ar kiek jam patogiu gerti. Jei kyla noras sultis keisti kitomis, palaukite mažiausiai pusvalandį prieš vartodami kitą sulčių rūšį. Po keleto valandų, jei ligonis yra tikrai alkanas, leiskite jam suvalgyti vietinį prinokusį šviežią vaisių, tačiau, prieš jį nurydamas, privalo sukramtyti iki skystos konsistencijos. Dienos metu būtų gerai, kad ligonis į valias gertų distiliuoto vandens ir žolelių arbatų. Pastarąsias galima kiek pasaldinti medumi. Jei tik įmanoma, prieš pereinant prie begleivės mitybos, geriausia būtų ligonį gydyti sultimis 1-3 dienas.

**Devintas žingsnis:** esant rimtam organizmo funkcijų sutrikimui, būtų protinga paaiškinti ligoniui, kodėl jam išsivystė tokia sveikatos būklė ir ką nuo šiol daryti, kad liga nepasikartotų. Vien tik darbas su padariniiais ir staigaus palengvėjimo suteikimas nėra pilna gydymo programa. Toks susirgimas mums duodamas kaip pamoka, kad pasimokytume, kaip išsivalyti ir išsigydyti nesveiką būseną bei palaikyti gerą

organizmo būklę, kad liga daugiau nebesugrįžtų. Tai žinios, kurios paverčiamos galia – galia gyventi geresnį gyvenimą, turėti gyvybingesnį organizmą, švarią tvirtovę (Dievas negyvens nešvarioje maldykloje) ir instrumentą (kūną), taip puikiai suderintą, kad jis sugebėtų patirti gyvenimo džiaugsmą ir netgi įsijungti ir skambėti unisonu su „tuo didžiuoju visatos protu“. Į tokį švarų kūną gali ateiti aiškiaregystės, intuicijos ir kitokios galios.

Išmokius ligonį įgyti ir išsaugoti sveikatą, dažnai gali nutikti taip, kad jis atsidėkos pats tapdamas „studentu“, idant daugiau išmoktų apie gydymo programą, ir taip taps padėjėju, mokytoju, instruktoriumi, padėsiančiu kitiems mokytis natūralios gyvensenos.

## ***Priedas D. Neišgydomų ligų programa***

Neišgydomų ligų nėra, bet kai kada pasitaiko neišgydomų ligonių. Kūrėjas davė mums vaistinius augalus ir pagalbines holistines gydymo priemones nuo visų rūšių organizmo sutrikimų. Jei jos bus taikomos, atneš naudos. Bet jei nebus taikomos kaip nurodyta, tada niekaip negalės pagelbėti.

Per daugelį metų mes sukūrėme gydymo programą, kuri darė stebuklus tiems žmonėms, kurie jos sąžiningai laikėsi. Ji netgi sugrąžino tariamai mirties patale gulinčius žmones į visavertį ir aktyvų gyvenimą. Vis dėlto ši programa duoda rezultatus tik tada, jei įdėmiai laikomasi instrukcijų.

Niekas tiksliai negali pasakyti ligoniui, kiek dienų, savaitių ar mėnesių jam liko gyventi. Biblijoje aiškiai sakoma, kad viskas vyksta savo laiku ir savo sezonu; kad yra laikas gimti ir yra laikas mirti. Turėjome tokių ligonių, kuriems gydytojai sakė, esą, gyventi likę vos keletas dienų. Daugelis šių žmonių šiandien gyvi ir jaučiasi gerai, nes pasitikėjo natūraliais gydymo metodais ir išgijo. Matėme tokių ligonių, kurie bejėgiai gulėjo lovose – tokie ligoti, kad nebepajėgė patys pasimaitinti ir bet kurią akimirką laukė mirties. Teisingai pritaikius holistinę gydymo programą, šie žmonės ir šiandien gyvena, yra aktyvūs, jaučiasi gerai.

Štai pavyzdys. Aštuoniolikos ar dvidešimties mėnesių amžiaus vaikelio tėvams šeimos gydytojas pasakė, kad jų sūnus iki ryto nebeišgyvens. Jis sirgo sunkiu plaučių uždegimu. Šeima gyveno kaimo vietoje, pernelyg toli nuo ligoninės. Lauke temperatūra laikėsi žemiau nulio, o gydytojas pasakė, kad kūdikis mirs vežamas automobiliu į ligoninę. Jis paaiškino sugrįšiantis ryte ir išrašysiantis mirties liudijimą. Bet tėvai vykę ir tikėjo, kad vaikelį dar galima išgelbėti. Gydytojui išvykus ir jiems pakalbėjus telefonu su daugeliu žmonių, apie vidurnaktį juos kažkas nukreipė pas mus. Kai mes atvykome ir davėme ligonėliui natūralių gydančių priemonių, jis netruko jaukiai užmigti. Kitą rytą pasirašyti mirties nuosprendžio pribuvo šeimos gydytojas, o vaikas sau sėdėjo ir pusryčiams gėrė sultis.

Net jei žmogus atsiduria ant mirties slenksčio, kenčia didžiulį skausmą, o jam skirtas laikas eina visai į pabaigą, tai pritaikius natūralaus gydymo procedūras skausmą galima sumažinti ir palengvinti paskutiniąsias mirstančiojo valandas. Visi Dievo vaikai nusipelno pagalbos palengvinti nepakeliamas sąlygas pasitelkus naudingas, bet nežalingas natūralias priemones.

Ši programa beveik visais atvejais labai sėkmingai naudota daugeliui skirtingų sutrikimų gydyti: dauginei sklerozei, raumenų distrofijai, insultui, silpstantiems kaulams, stuburo iškrypimams, artrito surakintiems sąnariams, augliams ir cistoms praktiškai bet kurioje kūno vietoje. Stebėjome, kaip stipriai pagerėdavo sveikatos būklė, apimdavo skausmas ir, dažnu atveju, ligoniai visiškai pasveikdavo sirgdami tariamai neišgydomomis ligomis. Kaip ir visos natūralaus gydymo programos, šioji veikia organizmą, kad jis pats išsigydytų, ir nenaudoja jokių pripratimą sukeliančių medikamentų ar žalingų gydymo priemonių siekiant įtakoti sveikatą.

## DR. KRISTOFERIO NEIŠGYDOMŲ LIGŲ PROGRAMA

Gali būti, kad ligonis ilgą laiką kentėjo nuo lėtinio susirgimo. Dėl ilgus metus trukusios netinkamos mitybos, dabar organizmas kenčia dėl medžiagų trūkumo. Tai dėl to, kad maistas nėra pasisavinamas ir organizmo ląstelės badauja. Svarbu ne suvartoto maisto kiekis, bet jo kokybė ir ar gerai jis buvo pasisavintas. Galime vartoti sveikais laikomus maisto kiekius, tačiau tik tai, kas buvo tinkamai pasisavinta, gali būti panaudota atsistatymui, ląstelių ir prastai funkcionuojančių sričių atsigavimui. Tinkamas pasisavinimas pasiekiamas geriant kietą maistą ir kramtant skystą maistą. Tai sena, teisinga aksioma. Tai reiškia, kad mes turime gerai sukramtyti savo kietą maistą, kuris maišosi su seilėmis, kol tampa skystas, ir tik tada nuryti. Skystą maistą būtina „pavolioti“, papliuškenti (arba pakramtyti) burnoje, o tada nuryti. Gerai su maistu susimaišiusios seilės – tai raktas nuo durų į gerą virškinimą. Nesumaišius maisto su seilėmis, virškinimo sulčių pusiausvyrą nėra suaktyvinama, kad vyktų geras virškinimas. Gurkšniais ar kėsniais rydami maistą ir tinkamai jo nesumaišę su seilėmis, mes gauname tik 8-10 proc. jo vertės. Gerai sukramtydami galime pakelti šią vertę iki 40-55 proc. Likusioji dalis paprastai esti celiuliozė arba nesuvirškinama ląsteliena. Mes ne tik stipriname sveikatą, bet kartu dar ir taupome pinigus. Išlaidos maistui – vienos didžiausių. Jei galime 4-6 kartus padidinti maisto įsisavinimą ir sunaudoti 4-6 kartus mažiau maisto, tada mes tikrai daug sutaupome! Vien šio paprasto maisto pasisavinimą gerinančio metodo dėka mes laimime žymiai stipresnę sveikatą ir laimingesnę gyvenimą. Iš vieno ketvirtadalio ar trečdallo maisto kiekio, kokį buvome pripratę suvartoti, galime įgyti kur kas daugiau jėgos ir energijos. Atminkite, didelė dalis puikios sveikatos pasiekama kramtant ir kietą, ir skystą maistą.

### ***Pirmoji holistinės programos savaitė***

#### ***Maistas***

Daug žmonių mano, kad be trijų stiprių kieto maisto valgių kasdien jie badautų, sunyktų ir gautų galą! Dr. N. V. Volkerio knygoje *Fresh Vegetable and Fruit Juices* („Šviežios daržovių ir vaisių sultys“) ir Joanos Brant (*Johanna Brandt*) knygoje [„Gydymas vynuogėmis“](#) (*The Grape Cure*) abu autoriai parodo, kad vien tik sultys ilgą laiką palaiko sveikatą ir gydo organizmą.

Toliau pateikiami pasiūlymai yra skirti sunkiai gydomoms lėtinėms ligoms, ne ūmiems susirgimams, kuriems reikalingas skubus gydymas. Pirmąją savaitę gerkite šviežias morkų sultis, kiek tik pageidaujate. Kai kuriems žmonėms užtenka 1 litro, tuo tarpu kitiems prireikia 4 litrų ar daugiau. Gerkite sukramtydami po 240 ml stiklinę arba daugiau kas valandą visą dieną 6 pirmosios savaitės dienas.

Kasdien išgerkite po puodelį ar daugiau raudonosios guobos košės. Košės skystumas (tirštumas) gali būti toks, kokio norite. Imkite šio augalo miltelių ir sumaišykite su tiek vandens (pageidautina – distiliuoto), kad susidarytų pastos konsistencijos masė, kadangi šie milteliai sunkiai maišosi. Tada atskieskite iki norimos konsistencijos įpylę daugiau vandens. Be to, kasdien išgerkite po puodelį ar daugiau vaistinės taukės lapų ar šaknų arbatos. Likus (praėjus) 20 minučių iki (po) sulčių, arbatos ar guobos košės išgėrimo, gerkite garais distiliuoto vandens, kiek tik norite.

### *Vaistinių augalų formulės*

Pirmąją savaitę mes taip pat padedame organizmui atsistatyti vartodami vaistinių augalų mišinius. Reikėtų vartoti po puodelį ar daugiau ląsteles atstatančios arbatos iš formulės audiniams ir kaulams (*Complete Tissue and Bone Formula*), kad atsistatytų audinių, kremzlių ir kaulų ląstelės. Taip pat 3 kartus per dieną išgerkite formulės kraujotakai (*Blood Stream Formula*) arbatos.

Kasdien su trupučiu vandens išgerkite šių mišinių:

- 2 (ar daugiau) #0 dydžio kapsulės formulės apatiniam žarnynui (*Lower Bowel Formula*) 3 kartus per dieną. Ji reikalinga dėl to, kad šiuo metu kietas maistas nepravala žarnyno.
- 2 (ar daugiau) #0 dydžio kapsulės formulės nervams (*Relax-Eze*) 3 kartus per dieną. Šio mišinio sudėtyje yra nervus raminančių žolelių.
- 2 (ar daugiau) #0 dydžio kapsulės formulės kasai (*Pancreas Formula*) 3 kartus per dieną. Ji padeda mišiniui *Lower Bowel Formula* atlikti savo darbą.
- 2 (ar daugiau) #0 dydžio kapsulės augalinio kalcio mišinio (*Herbal Calcium Formula*) 3 kartus per dieną. Šis mišinys – puikus augalinio kalcio šaltinis.

### *Gilus kvėpavimas*

Viešpats Dievas suteikė mūsų kūnui gyvybės kvėpavimą, o mes turime jį ten išlaikyti. Paviršutiniškas kvėpavimas gyvybės duoda nedaug, tačiau gilus kvėpavimas yra kupinas gyvybės. Išmokite kvėpuoti giliai, kaip to moko joga: įkvėpti gyvybės į apatines plaučių skiltis.

### *Apranga*

Sintetinis audinys smaugia ir dusina kūną, trukdo patekti deguoniui – gyvybės kvėpavimui. Turėtume naudoti tik natūralaus pluošto medžiagas mūsų dėvimiems rūbams ir patalynei. Niekada nenaudokite sintetinio audeklo augaliniams gėrimams nukošti ar karštiesiems kompresams ir tvarsčiams. Rinkitės tik natūralius audinius – medvilnę, vilną, liną ar šilką.

### *Statinės elektros energijos išlaisvinimas*

Vaikščiokite ar bėgiokite riste po pievelę, kad iš kūno iškrautumėte statinę elektros energiją ir kad nauji elektros virpesiai patektų iš atmosferos. Tai tyra visatos elektros energija, valdanti visas kūno dalis ir organus. Ji negali patekti, jei organizme yra



statinės elektros, kuri turėtų būti įžeminta per pėdas, kad vyktų nuolatinė energijos cirkuliacija.

#### *Trijų masažų aliejus*

Pirmąsias dvi dienas ligonį masažuokite ricinos aliejumi, sukamaisiais judesiais pagal laikrodžio rodyklę nuo viršugalvio iki pėdų, judesius visada darykite širdies link. Kitas dvi dienas naudokite alyvuogių aliejų, o paskutiniąsias dvi dienas masažuokite kviečių gemalų aliejumi.

Panaudodamas odą kaip filtravimo medžiagą, ricinos aliejus ją išvalo ir praplauna. Jis taip pat patenka į kraujotaką ir padeda iš organizmo vidaus šalinti gleives, toksinus. Alyvuogių aliejus – visavertis maistas pats savaime: jis įsiskverbs į kūną ir pamaitins bei atstatys raumenis, audinius, visą organizmą. Kviečių gemalų aliejus – gydantysis, kupinas vitamino E, vertingo atjauninant organizmą.

Septintąją dieną leiskite ligoniui pailsėti: neduokite jokio maisto, vaistažolių ir sulčių, tik garais distiliuoto vandens tiek, kiek, tik jis norės.

#### *Saulės vonios*

Iškart po masažo kasdien veskite ligonį nuogą į saulę – ne pro stiklą, o į tiesioginę saulės šviesą. Pirmąją dieną palaikykite tik 2 minutes priekiu į saulę ir 2 minutes – nugarą. Kasdien ilginkite laiką 2 minutėmis kiekvienai pusei. Nebūkite saulėje tarp 11 ir 13 val., tai yra per patį vidudienį. Jei diena debesuota ar šalta, naudokite saulės lempą, tik žiūrėkite, kad oda nenudegtų.

Saulė – geriausia pasaulio gydytoja, bet buvimo saulėje laiką būtina ilginti palaipsniui, kad nenudegtumėte. Nesigąsdinkite dėl kiekvieną pavasarį nacionalinėje spaudoje pasirodančių straipsnių, perspėjančių žmones vengti saulės ir teigiančių, esą, ji sukelia vėžį. Saulė negali sukelti vėžio. Kai jūs neilginate buvimo saulėje laiko pamažėle ir saulėje deginatės ilgai bei nudegate, tada, žinoma, ji tampa pavojinga, nes gali išprovokuoti stiprų toksišką nudegimą. Tačiau vėžio tai nesukelia. Jei vėžys jau yra kraujotakoje ar kažkur kitur organizme, saulė gali jį subrandinti ir iškelti į paviršių, bet tai ir yra vienintelis būdas, kaip buvimas saulėje gali baigtis odos vėžiu.

Paklauskite bet kurio aborigeno, indėno ar bet kokios genties nario, dėvinčio tik strėnjuostę – jei apskirtai ką nors dėvinčio. Nors jų kūnas ištisus metus ir nuolat būna saulės šviesoje, jie vėžiu neserga. Jei kai kuriems jų išsivysto odos vėžys, tai dėl to, kad maitinosi šiuolaikiniu perdirbtu maistu pakankamai ilgai, kad jų organizme spėjo susidaryti toksiška aplinka.

Džono N. Oto (*John N. Ott*) knygoje *Health and Light* („Sveikata ir šviesa“) dėstoma gydomoji šviesos nauda. Šis mokslininkas tyrinėtojas paaiškina, kaip natūrali saulės šviesa tampa maistu arba maistingąja medžiaga ir gali išgydyti daugelį negalavimų bei palaikyti puikią mūsų savijautą, tuo tarpu bloga šviesa (dirbtinė šviesa) mus gali susargdinti. Otas parodo, kaip tam tikri negalavimai reaguoja į kasdienį gydymą pilno spektro šviesa.

#### *Vonios*

Kiekvieną dieną ligonis turėtų išsimaudyti karštoje vonioje, o po jos lįsti po šaltu dušu arba į šaltą vonią. Maudantis nereikėtų naudoti jokio muilo, nebent tai būtų geras mikroorganizmų suskaidomas kūno prausiklis. Kasdien prieš vonią ištrinkite

odą sausu šepėčiu (judesiai visada turi eiti link širdies), naudokite natūralių šerių šepetį (ne nailoninį). Per odą vyksta 60 proc. viso žmogaus kvėpavimo, todėl turi būti palaikoma jos švara naudojant vandenį ir trynimą šepėčiu. Oda – tai mūsų „antroji inkstų pora“ ir privalo būti laikoma puikios būklės.

#### *Žoliniai kompresai*

Kiekvieną vakarą 6 dienas per savaitę mes naudojame karštą skystą žolinį kompresą. Jis turi uždengti galvą (plaukuotąją dalį) ir visą stuburą nuo viršaus iki uodegikaulio. Pasisiūdinkite galvą iki ausų uždengiančią kepurę (arba naudokite medvilninę ar vilnonę aptemptą megztą kepurę) ir prisiūkite prie jos apačios nugaroje 5-7,5 cm pločio flanelės juostą per visą nugaros ilgį. Sušlapinkite kompresui skirtą audinį formulės audiniams ir kaulams (*Complete Tissue and Bone Formula*) nuovire, lengvai nugręžkite, uždenkite jį plastiką ant galvos (dušo kepure ar pan.) ir išvyniokite stuburą žemyn. Drėgmė sklis į kūną, o ne į patalynę ar čiužinį. Prilaikyti kompresą ant nugaros galima sportiniais marškinėliais ir šortais.

Siekdami pagelbėti motoriniams neuronams ir stuburo smegenims, naudokite mūsų formulę nervams (*Nerve Formula*): pipete lašinkite į ausis 4-6 lašus česnakų aliejaus, o po to – 4-6 lašus šios tinktūros į kiekvieną ausį 6 vakarus per savaitę. Nakčiai užkimškite ausis vata, o septintąją dieną praplaukite ausis šiltu skysčiu iš lygiomis dalimis sumaišyto obuolių sidro acto ir distiliuoto vandens. Šias procedūras kartokite kiekvieną savaitę, kol laikysitės šios gydymo programos.

#### *Zoninė pėdų terapija (refleksologija)*

Jei tik įmanoma, 3 dienas per savaitę atlikite zoninę pėdų masažą, o vieną dieną tarp masažo dienų darykite pertrauką, pavyzdžiui, pirmadienį, trečiadienį, penktadienį arba antradienį, ketvirtadienį, šeštadienį. Zoninė terapija labai smarkiai pagreitins gydymo programos poveikį. Nemažai gerų knygų apie zoninę terapiją galite rasti bibliotekose ar sveiko maisto parduotuvėse.

#### *Antroji savaitė*

Antroji savaitė bus lygiai tokia pati kaip pirmoji, išskyrus tai, kad šviežias morkų sultis turėsite keisti obuolių sultimis. Šviežiai spaustos obuolių sultys yra geriausios. Jei neturite sulčių spaudyklės ar negaunate šviežių obuolių, vartokite į butelius išpilstytas obuolių sultis be jokių priedų. Sultis iš skardinių rinkitės tik kritiniais atvejais. Nevartokite šaldytų sulčių, mat praktiškai visose jose yra priedų. Antrąją savaitę toliau darykite trijų aliejų masažą, saulės vonias, zoninę pėdų terapiją, karštus skystus kompresus ir kt. Buvimo saulėje laiką kasdien ilginkite 2 minutėmis kiekvienai kūno pusei (pridėkite prie praėjusios savaitės paskutinės dienos laiko).

Badavimo dienomis gali pasireikšti kokių nors fizinių organizmo reakcijų dėl to, kad būsite pasiekę valymosi ciklą. Toksiški nuodai organizme skaidosi, kaupiasi išmetimui ir sukelia šiokių tokių sutrikimų. Nesijaudinkite dėl to, nes kai kuriems žmonėms jie pasireiškia daug ryškiau nei kitiems. Tokia pati cikliška reakcija gali įvykti laikantis bet kurios gydymo programos trečiąją ir septintąją savaitę, septintąjį mėnesį, septintaisiais metais. Ilgesni spazmai pasitaiko per didžiuosius ciklus ir gali pasireikšti labai ryškiai, nepalyginamai ryškiau nei per mažuosius ciklus. Jei valymosi krizė ateina per tokį trumpą laiką, džiaukitės ja, šypsokitės pro ašaras, kadangi ji liudija, jog programa veikia puikiai.

### ***Trečioji savaitė***

Vėl kartokite viską tą patį, išskyrus tai, kad vietoje morkų ir obuolių sulčių trečiąją savaitę turite gerti vynuogių sultis. Geriausios – šviežiai spaustos sultys iš tamsių ekologiškai išaugintų vynuogių (geriau – „Concord“ veislės), parduodamų kai kuriose sveiko maisto parduotuvėse arba bet kurios įprastos buteliuose parduodamos sultys, kaip antai *Welch's*, *Church's* ir kt. Pasidomėkite, ar sulčių buteliuose sudėtyje nėra kokių nors priedų (konservantų ar cukraus). Jos gali būti pasterizuotos, bet ne šaldytos.

### ***Ketvirtoji ir tolimesnės savaitės***

Toliau kas savaitę kaitaliokite sultis kaip anksčiau. Ši programa – gyvybę palaikanti, kadangi ligonis vartoja sparčiai gydantį ir sveiką visavertį maistą. Jei ligonis nori valgyti daugiau kieto maisto, kasdien pridėkite tik vieną valgį iš kieto maisto. Jis turėtų susidėti iš gerų įvairių šviežių daržovių salotų (tiek daug žalių šviežių daržovių, kiek tik trokštate). Jei pageidaujate užpilo, naudokite natūralų, pavyzdžiui, pagamintą iš šviežio alyvuogių aliejaus, obuolių sidro acto ar citrinos sulčių ir, jei norite, nedidelio kiekio medaus, tarkuoto šviežio svogūno ir česnako, pikantiškų prieskoninių žolelių salotoms, rupiai maltų juodųjų pipirų ir kt.

Valgį taip pat galima papildyti didele porcija mirkytų ir žemoje temperatūroje virtų grūdų. Tai daroma visadalius neskaldytus grūdus (kviečius, rugius, grikius, miežius ar avižas) mirkant distiliuotame vandenyje. Mirkykite vėsioje vietoje, kad nesugestų, iki 20 val. priklausomai nuo grūdų kietumo. Tada virinkite ant lėtos ugnies nerūdijančio plieno ar borosilikatinio stiklo „dvigubame katile“ nuo 12 iki 14 val. Naudokite maisto termometrą ir neleiskite temperatūrai pakilti aukščiau 54,4<sup>0</sup> C. Jei naudojate „lėtpuodį“ (lėto gaminimo puodą), įtaisykite jame šviesos reguliatorių (*angl.* – dimmer switch) ar kokio kito tipo reguliatorių, kad neperkaistų.

*Cieluose* gyvuose grūduose yra beveik visų žmonijai žinomų vitaminų ir mineralinių medžiagų, bet šio gyvo maisto negalima sunaikinti perkaitinant. Profesorius Arnoldas Eretas ir *Rodale Press* patarė nevartoti grūdų dėl jų rūgštingumo. Kieti grūdai paprastai turi pH 5. Mirkydami ir lėtai juos virdami mes pakeliame šį rodiklį nuo diskutuotino pH 5 iki pH 7, o tokie grūdai yra lengvai pasisavinami.

Salotas ir grūdus būtina labai kruopščiai sukramtyti, kol taps skysti, ir tik tada nuryti. Šie maisto papildai gali būti vartojami gydymosi programos metu tiek, kiek norisi. Valgydamas tokį maistą žmogus gali nugyventi iki brandžios, sveikatingos senatvės. Kai žmogaus sveikata pasitaiso, galima vartoti daugiau rūšių vaisių, daržovių, grūdų, riešutų ir sėklų. Vėliau galima įvesti visus lęšius, pupeles ir kietąsias sėklas, kurias reikia ilgiau mirkyti ir lėtai virti. Iš pastarųjų ir lėtai virtų grūdų galima sukurti gardžių troškinių. Be to, labai geras maistas yra garuose virtos ar orkaitėje (žemoje temperatūroje) keptos bulvės su lupenomis. Pašlakstykite jas šviežiu alyvuogių aliejumi, pabarstykite rupiai maltų juodųjų pipirų ir, jei norite, laiškinių česnakų ir (ar) kitų prieskoninių žolelių.

Nevartokite druskos, cukraus, kiaušinių, mėsos, duonos, pieno ir pieno produktų. Vartodami rekomenduojamus maisto produktus per trumpą laikotarpį pajusite, kaip paslėptasis alkis pradinga. Maisto troškimo priepuoliai išnyks, o jų vietą užims jaukus, pilvo nepučiantis, pakankamas sotumas, atnešiantis lengvumą ir ramybę.

### ***LIGŲ ATVEJAI***

Kartą pas mus apsilankė jaunuolis su pažengusiu stuburo iškrypimu. Gydytojai jam buvo sakę, esą, susirgimas toks sunkus, kad jo nugarą teksią laužti keliose vietose, kad būtų galima vėl ją suauginti, tačiau išgijimo garantijos, esą, nėra. Jaunuolis išbandė mūsų gydymo programą ir jau po pusmečio jo nugarą buvo lygi, puikios būklės. Atsistatė dėl stuburo iškrypimo sumažėjęs ūgis – apie 8 cm, ir dabar jaunuolis buvo 2 metrų aukščio kaip ir anksčiau. Jis vėl galėjo užsiiminti joga ir sportu, kurį be galo mėgo.

Į vieną mūsų paskaitą Arizonos mieste Mesoje įvežė invalido vežimėlyje sėdinti jaunuolį. Jis buvo sunkiai suluošintas poliomielito ir artrito. Ligonį iškėlė iš vežimėlio ir pasodino ant krūvos pagalvių. Žvelgdami į jį matėme, kokius stiprius skausmus jis kenčia.

Paskaitos metu aptarinėjome gydymo programą, kurią jums ką tik pristatėme. Po paskaitos jaunuolis pareiškė norintis ją išmėginti. Slaugė iš kito miesto pasisiūlė jį parsivežti į savo namus ir padėti jam gydytis.

Jie tiksliai laikėsi programos nurodymų, ir po metų mes vėl susitikome su šiuo jaunuoliu. Prieš pat paskaitos pradžią – toje pačioje patalpoje kaip ir prieš metus – jis žengė į salės priekį ir paprašė žodžio. Savo trumpoje kalboje jis patarė žmonėms klausytis paskaitų ir jomis vadovautis. Jis papasakojo, kaip vos prieš metus pats klausėsi šios paskaitos sėdėdamas ant pagalvių krūvos. Tuomet jis įgijo troškimą pradėti šią natūralaus gydymo programą. Dieną prieš tai jam buvę pasakyta, girdi, jis niekada nebeišlips iš invalido vežimėlio, nebent visas likusias dienas praleistų ligoninės lovoje.

Padedamas geros slaugės, dabar jis vaikščiojo taip puikiai, kad keliaudavo pėstute, iš vieno namo į kitą, ir pardavinėjo, kad padengtų didžiules sąskaitas už ligoninės ir gydytojų suteiktas paslaugas. Jam grįžtant atgal į savo kėdę, jo akyse pasirodė dėkingumo ašaros.

Dr. Kristoferiui dirbant Solt Leik Sityje, paskambino moteris iš Provo miesto Jutoje ir pasakojo, kad jos dukra parplaukė namo iš kito miesto labai sunkiai apsirusi. Pastaroji manė mirsianti, todėl atvyko į motinos namus, kad ši ja pasirūpintų. Moteris paprašė daktaro atvykti į jos namus ir nustatyti diagnozę iš akių<sup>36</sup>. Jam atvykus, moterys pasakojo išmėginusios geriausius gydytojus, kokius tik pavyko surasti, tačiau nė vienas merginai negalėjo padėti (deja, dr. Kristoferis niekada nepasakojo, kokia bėda buvo ištikusi tą merginą). Jis ėmė diagnozuoti jai iš akių, o ji vis pertraukdavo: „Kas Jums apie tai pasakojo?“ Kiekvienas jo nurodytas negalavimas buvo lygiai toks pat, kokį jai buvo nustatę gydytojai. Jam baigus, ligonė vis dar abejojo natūralaus gydymo programa, bet kad jau jo diagnozė tokia tiksli, tai jis tikrai turėtų turėti pasiūlyti ką nors gero. Ji sutiko laikytis natūralaus gydymo programos. Buvo pernelyg ligota, kad atsikeltų iš lovos ir paeitų.

Taigi, jie pradėjo palaipsniui laikytis neišgydomų ligų programos, vartojo sultis, kad atstatytų organizmą. Po daugelio savačių mergina ėmė lankyti dr. Kristoferio paskaitas ir tapo gan ištikima studente. Ji net pradėjo studijuoti iridologiją ir jai tai gerai sekėsi. Stebėdavo savo pačios akis ir matė, kaip vyksta jos sveikimas. Kažkada gydytojai jai buvo sakę (nors ji ir buvo ištėkėjusi), esą, ji niekada nesusilauks vaikelio,

---

<sup>36</sup> Pagal iridologijos diagnostikos metodą.

nes jos dubens sritis nevysiškai susiformavusi, gimda neišsivysčiusi, kamavusios kitos reprodukcinės sistemos bėdos. Laikantis begleivės mitybos, vartojant vaistinius augalus organizmui atstatyti – koreguojamąją formulę moterims ir hormoninį mišinį – ir atliekant rekomenduotus pratimus, net ir tokios ligos ėmė trauktis.

Moteris galų gale pasveiko ir pati viena sugrįžo namo. Ji nuostabiai šeimininkavo namuose, o jos sveikata taip smarkiai pagerėjo, kad vyras apstulbo, mat manė, jog ji gyvens jau nebeilgai. Tačiau geriausias dalykas tas, kad ji susilaukė dviejų žavių vaikų, pagimdė natūraliai, o vyras, nors ir turėjo gerai apmokamą elektros inžinieriaus darbą, taip susižavėjo jos gydymo rezultatais, kad tapo chiropraktiku. Jis pats ir priėmė abiejų vaikelių gimdymą. (Ištrauka iš „[Vaistiniai augalai kiekvienai moteriai](#)“ (*Every Woman's Herbal*))

Šalteksnis (šunobelė) – nedidelę dalį dr. Kristoferio raudonųjų dobilų mišinyje (*Red Clover Combination, Blood Stream Formula*) sudarantis komponentas, vartojamas organizmui valyti, kuris taip pat veiksmingai gydė vėžinius susirgimus. Jis papasakojo apie moterį, kuriai buvo diagnozuotas vėžys ir kuriai buvo paskirtas ilgas ir sunkus gydymas chemoterapija. Moteris kreipėsi į dr. Kristoferį, o šis liepė jai laikytis neišgydomų ligų gydymo programos ir pabrėžė būtinybę vartoti raudonųjų dobilų mišinį.

Nors dr. Kristoferis rekomendavo moteriai toliau dar kurį laiką laikytis šios programos, sveikdama ji sugrįžo pas savo medicinos gydytoją, kad bent ką sužinotų apie savo pažangą. Tik įsivaizduokite jos džiaugsmą sužinojus, kad vėžys buvo visiškai išgyjęs! (Ištrauka iš *Buckthorn Newsletter*)

Viena moteris sirgo kaulų vėžiu. Vėžinės ląstelės išplito po visą jos organizmą, tačiau lokalizavosi kauluose ir suardė pusantrą stuburo slankstelio. Kaulai buvo taip suirę, kad moteris nebegalėjo sėdėti ir vaikščioti, todėl atgulė lovon. Rentgeno tyrimas parodė, kad vėžys visiškai išsisėjo stuburo slanksteliuose virš ir žemiau strėnų, todėl nebegalima buvo atlikti sujungimo operacijos nesančių slankstelių vietoje ir palengvinti moters būklės. Jos namų pagalbininkė paskambino dr. Kristoferiui ir papasakojo apie situaciją. Esą, ligonė tiesiog tįsanti lovoje ir laukianti, kol suprastės ir likusio stuburo būklė. Ar Daktaras galintis apskritai dar kuo nors pagelbėti? Šis atsakė, kad jei toji moteris laikysis nurodymų, kažkiek padėti įmanoma. Vaistažolės duosią tik gera, o jei moteris laikysis gydymo programos tinkamai nusiteikusi, gali ir išgyti.

Taigi, ligonė pradėjo laikytis neišgydomų ligų programos. Ji privalėjo valyti žarnyną vartodama formulę apatiniam žarnynui, o kraują – raudonųjų dobilų mišiniu. Jai reikėjo pereiti nuo gleivės skatinančios mitybos prie begleivės dietos ir laikytis trijų dienų organizmo valymo programos – jos atveju, kas dvi savaites. Kasdien turėjo išgerti 4 litrus garais distiliuoto vandens.

Kai bendra organizmo būklė ėmė taisytis, dėmesį sutelkė į stuburą. Jie tepė moters nugarą vaistinės taukės pasta nuo galvos pailgųjų smegenų iki stuburgalio (uodegikaulio), maždaug 10-13 cm pločio juosta, ir uždengdavo šį plotą flanele, po to plastikine plėvele, kad nesusigertų į lovą. Daug žmonių atliko šią procedūrą gydymui stuburo iškreipimus, stuburo artritą ir kitus negalavimus ir pasiekė puikių rezultatų.

Moteris gydymą tęsė, ir po mažiau nei pusmečio nugaros būklė taip pagerėjo, kad ji nuvyko pas savo gydytoją osteopatą pasidaryti rentgeno nuotrauką. Ši parodė, kad buvo atsiradęs kremzlinis audinys ir suformavęs suardytuosius pusančio slankstelio – ne kaulą, bet kremzlę. Po metų kremzlinis audinys sukaulėjo ir moters nugarą, nuo pat viršaus iki pat apačios, vėl buvo puikios būklės. Visas dėl vėžio išretėjęs kaulinis audinys buvo sukietėjęs, o rentgeno nuotrauka parodė, kad nugaros būklė yra lyg paauglės. Gydytojas buvo apstulbęs! Šis atvejis įrodė, kad taikant tinkamą gydymą galima išgydyti net ir kaulų vėžį. (Ištrauka iš „[Vaistiniai augalai kiekvienai moteriai](#)“)

Yra daug nepaprastų išgijimo atvejų, tačiau šie gali suteikti jums vaizdą apie tai, ką galima padaryti su mūsų gera, holistine gydymo programa. Taikykite ją atsargiai ir tiksliai siekdami visavertės, ilgalaikės sveikatos.

## **LIUDIJIMAI**

### **Vėžys**

Ričardas Partonas (*Richard Parton*), Natūralaus gydymo mokyklos studentas, paskambino 1997 m. lapkričio 21 d. pranešti, kad jo žmona jaučiasi gana gerai po vėžio išsigydyto. Nuo 1986 m. jai reiškėsi lobulinės karcinomos<sup>37</sup> simptomai, tačiau liga buvo klaidingai diagnozuota iki 1996-ųjų vasario. Gydytojai pašalino sveikus limfmazgius, bet nepastebėjo ir paliko hematomą. Kiekvieno atkryčio metu ši moteris laikosi neišgydomų ligų programos ir pasveiksta per kelias dienas.

### **Dauginė (išsėtinė) sklerozė**

Donas – ketvirtąją dešimtį įpusėjęs vyriškis, maždaug 10 metų sergantis daugine skleroze. Jis perėjo per daugybę medicinos sričių, kad jos atstovai palengvintų jo būklę, tačiau viskas veltui. Donas visada buvo labai aktyvus žmogus, tad buvimas prikaustytam prie ramentų ir, daug kartų, prie ligoninės lovos pačiame jėgų žydėjime jam buvo sunkiausia našta. Šių metų vasarį aš pradėjau su juo dirbti šiek tiek pastudijavęs apie natūralų gydymą, įskaitant ir dr. Kristoferio knygelę „Neišgydomų ligų programa“. Mes su Donu nusprendėme laikytis modifikuotos programos, kuri aprašyta toje knygoje. Du kartus per savaitę jam į stuburą ir sprandą buvo įtrinama tinktūros ausims ir nervams (*Ear and Nerve Formula*), atliekama pėdų refleksologija, giluminis viso kūno masažas ir meridianų masažas (akupresūra). Kasdien jis statėsi česnako ir katžolės klizmą, trynėsi sausu šepetėliu, o nakčiai į ausis lašino tinktūrą *Ear and Nerve Formula* ir česnako aliejų. Be to, jis kasdien vartojo raudonųjų dobilų mišinį ir *EZ herb combination (?)*<sup>38</sup>. Jo dietą sudarė demineralizuotas vanduo, padidintas žalių vaisių ir daržovių kiekis ir daug visadalių, neskaldytų grūdų. Jis vengė apdorotų ir su priedais produktų.

Dabar Donas vaikščioja be ramento. Gali vienas stovėti, o anksčiau tai buvo neįmanoma. Jis jaučia, kaip vystosi jo šlaunų, sėdmenų ir apatiniai nugaros raumenys ir, savo nuostabai, turi jėgų atlikti daug dalykų. Ir tai tik pradžia vos po 4 mėnesių gydymo. Reiškiamo didelę padėką pradininkų darbui natūralaus gydymo srityje, padariusiam šią sėkmės istoriją įmanoma. – *Carol Heineman, Port Clinton, OH* (Ištrauka iš *Cayenne Part I Newsletter*)

<sup>37</sup> Krūties vėžio rūšis.

<sup>38</sup> Mišinio tokiu pavadinimu nepavyko rasti. Greičiausiai tai korektūros klaida, galimai omenyje turimas mišinys *Relax-Exe*.



## ***Poliomielitas***

Keturiolikmetė gimė paralyžiuota poliomielito, viena jos koja buvo suvytusi, 10 cm trumpesnė iš antrąją. Ji vaikščiojo su bate įtaisytu kamštiniu padu, tačiau vis tiek šlubavo.

Jos šeima perskaitė apie dr. Kristoferio siūlomą neišgydomų ligų programą ir žingsnelis po žingsnelio pradėjo ją vadovautis – dėl mergaitės. Ant paralyžiuotos kojos namiškiai dėjo karštus skystus kompresus naudodami dr. Kristoferio formulę kaulams, audiniams ir kremzlėms (*Complete Tissue and Bone – Bone, Flesh and Cartilage*), ir šias procedūras tęsė labai tiksliai ir uoliai. Pasibaigus paauglystės laikotarpiui, mergaitės koja buvo 10 cm ilgesnė, nei jai esant 14 metų amžiaus. Koja nebebuvo sudžiūvusi: ji taip papilnėjo, kad atrodė kaip ir antroji. Dabar mergaitė jau šoko, o įžengusi į trečiąją savo gyvenimo dešimtį ne tik vadovavo nuosavai šokių studijai, bet ir rengė pasirodymus kaip šokėja profesionalė visose Jungtinėse Valstijose. Paralyžius pradingo. Taikydami į ligos priežastį ir dirbami su ja, mes galime išgydyti net ir neišgydomas ligas. (Ištrauka iš [„Vaistiniai augalai kiekvienai moteriai“](#))

## ***Judėjimas***

Sykį dr. Kristoferiui sėdint jo šeimos restorane, kuris anksčiau buvo įsikūręs viename parduotuvių centre, pasirodė pats keisčiausias jo kada nors matytas invalido vežimėlis. Šis buvęs visiškai permontuotas, sutvertas visiškai deformuotam žmogui. O vežimėlyje sėdėjo labiausiai deformuotas neįgalus žmogus, kokį jam kada teko matyti. Moters rankos, kojos ir nugara buvo absoliučiai iškreiptos. Jauna moteris stūmė vežimėlyje sėdinčią neįgaliąją tiesiai link dr. Kristoferio.

– Dr. Kristoferi, nustebau Jus išvydusi, – tarė moteris vežimėlyje. – Tiesiog turėjau sustoti ir padėkoti Jums: Jūs tiek daug padarėte dėl manęs.

Daktaras ėmė svarstyti, dėl ko gi ji galinti jam dėkoti, nes buvo taip siaubingai suluošinta.

Moteris papasakojo, kad bemaž 15 metų gyveno lyg daržovė – ją reikėję maitinti, girdyti. Negalėjusi pakelti net rankos ar kojos. Padedama kelių žmonių, pradėjusi laikytis neišgydomų ligų programos, jai buvo dedami karšti skysti kompresai iš formulės kaulams, audiniams ir kremzlėms. Galiausiai moteris tarė:

– Tik pažvelkite į mane dabar.

Ji judino ranką ir šiek tiek pakėlė ją virš vežimėlio. Tą patį atliko su kita ranka. Galėjo pasukti galvą, judinti pečius. Pavyko net truputį pasukti nugarą, nors per tuos 15 metų jos visiškai nejudino. Būdama dėkinga už naująjį gyvenimą, neįgalioji jautė sugebėjanti pakilti iš invalido vežimėlio ir vaikščioti. Ji be galo dėkojo už šią formulę. O dr. Kristoferis atsakė, kad bus nuostabi diena, kai po 15 metų ši moteris vaikščios ir taps savarankiška. (Ištrauka iš [„Vaistiniai augalai kiekvienai moteriai“](#))

## ***Priedas E. Odos bėrimai***

### ***ODOS BĖRIMAI***

Kai kūną išberia įvairiausiomis dėmėmis ir ligos sukeltais pūliniais – neslopinkite jų. Tai organizme esantys nuodai, kuriuos reikia išleisti laukan. Odos bėrimo slopinimas – tai vėlgi mėginimas nugalėti Gamtos pastangas visapusiškai ir pilnai išvalyti organizmą. Kuo didesni bėrimai (vėjaraupiai, tymai ir kt.), tuo geriau vaikui! Jei organizmas gana švarios būklės ir jūs vadovausitės šiais natūralaus gydymo patarimais, gal pamatysite, kad bėrimai nėra tokie stiprūs, kokių galima tikėtis – kadangi nebuvo tiek daug šalintinų toksiškų šiukšlių. Kitais atvejais ant kūno gali pasireikšti dermatito protrūkis. Kol esate pasiruošę dirbti kartu su Gamta, jaudintis nėra ko.

Kad paspartintume organizmo valymosi procesą, mes dirbame su karščiavimu – padedame jam atlikti savo darbą. Drėgnas karščiavimas – tai gydantis karščiavimas, o sausas karščiavimas gali pražudyti arba suluošinti. Štai paaiškinimas iš dr. Kristoferio gydymo vyniojimu į šaltą paklodę.

Šios programos (ar idėjos) esmė – dirbtinai sukurti karščiavimą arba dar labiau padidinti jau esamą lagonio karščiavimą. Tai daroma siekiant sudaryti inkubacijos sąlygas, priversti ligą sukėlusius mikrobus daugintis kaip įmanoma sparčiau. Mikrobai – tai Dievo dovana sergantiesiems, naudotina siekiant paspartinti išgyjimą. Mikrobai – tai maitėdos, mintantys toksiniais, gleivėmis, nuodais ir nešvarumais. Jie yra tobuli Gamtos šiukšlių surinkėjai. Mes turėtume veikti išvien su jais, o ne prieš juos. Esant drėgnoms inkubacijos sąlygoms, jie dauginasi vis greičiau ir greičiau. Kad išgyventų, jie privalo maitintis, o vienintelis dalykas, kurį jie gali vartoti, yra organizmo nešvarumai. Kai visos organizmo šiukšlės išvalomos, jie pasitraukia, mat nebelieka jokio maisto jų išgyvenimui.

Mikrobai negali vartoti, ar misti, puikios gyvos struktūros ląstelėmis. Jei jie tai galėtų, tada mums reiktų drebėti iš baimės! Tačiau išvalę iš mūsų organizmo ligą – susikaupusias atliekas, mikrobai baigia savo darbą ir palieka mus gijimui pasiekus kulminacijos tašką.

Jei mes skiepijamės, švirkščiame ar geriame vaistus, kad užmuštume mikrobus, tai mes sunaikiname Gamtos paskirtį. Tai lyg šiukšlių vežėjų streikas dideliame mieste. Keliaudami mes keletą kartų tokius regėjome, o viename didmiestyje, kaip buvo apskaičiuota, kasdien gatvėse būdavo sukraunama po maždaug 30 000 tonų šiukšlių. Koks dvokiantis purvas. Kai mes žmogaus organizme užmušame savo šiukšlių vežėjus (mikrobus), vis tiek turime tuos pirminius nešvarumus, kuriuos mikrobai bandė suvartoti, plius nuolatinius jų papildymus, plius visų mikrobo, kuriuos mes užmušėme, lavonus.

Tokios sąlygos priverčia širdį sunkiai dirbuotis besistengiant tą purvą perpumpuoti per visą organizmą, ištraukiant kalcį iš visų įmanomų vietų, kad šis padėtų jai susidoroti su šiuo papildomu krūviu. O kai jau susiduriame su kalcio trūkumu, tada gali išsivystyti reumatas (iššaukiantis reumatinę širdies ligą ir kūno silpnumą), o pastarasis (vieną dieną) gali išprovokuoti netgi poliomielitą, insultą, dauginę (išsėtinę) sklerozę, raumenų distrofiją ir t. t. ir pan. Dėl reumato kalcio pakankamumas tampa silpnąja organizmo vieta, kuri gali slypėti organizme daugelį metų ir, vieną dieną ateityje pasireiškus naujam kalcio netekimo atvejui, išsivystyti į vieną iš minėtų ligų.

Drėgmės pagalba mes stengiamės kaip įmanoma skubiau sukurti karščiavimą. Sausas karščiavimas žudo, sukeldamas poliomielitą, smegenų uždegimą ir kitas ligas, tačiau šlapias karščiavimas gali kilti kur kas aukščiau ir, jei bus tinkamai išnaudojamas veikiant išvien su mikrobais, gali atnešti tik gero, kaip kad žmogaus organizmo Kūrėjas ir suplanavo.

Patikrinkite, ar ligonio viduriai nėra užkietėję. Jei temperatūra gana aukšta, padarykite jam katžolės arbatos klizmą. Visos arbatos ruošiamos 1 a. š. vaistažolių užpylus 1 puodeliu verdančio distiliuoto vandens arba 30 g vaistažolių – puslitriu verdančio distiliuoto vandens. Užpilkite verdančiu vandeniu, uždenkite ir pastatykite šiltoje vietoje 15-20 min. pritraukti. Tada nukoškite ir vartokite, kai atvės. Niekada nenaudokite aliuminio ar vario indų – rinkitės stiklą, nerūdijantį plieną, nesutrukintą porcelianą ar emalę.

Sušvirkškite pravėsusią arbatą į tiesiąją žarną ir laikykite, kiek įmanoma ilgiau. Tokiu būdu bus pašalintos laisvos fekalijos. Papildomai vartokite jau minėtą priemonę žarnynui, pavyzdžiui, formulę apatiniam žarnynui (*Lower Bowel Formula*) (aprašyta knygos pabaigoje).

**Vandens terapija:** išvalę žarnyną, merkite vaiką į labai šilto vandens vonią – tokią karštą, kokią vaikas gali iškęsti, ir laikykite jį vonioje kiek įmanoma ilgiau, palaikydami vandens karštumą. Vaikui esant vonioje, girdykite jam daug karštos (šiltos) paprastosios kraujažolės ir (ar) paprastosios avietės lapų arbatos, kad išpraskaituotų. Tai paspartins nuodų išsiveržimą į paviršių. Greitas odos išbėrimas sutrumpins ligos periodą daugeliu dienų.

Kai jau bus laikas ištraukti vaiką iš vonios, apšluostykite jį šaltame vandenyje mirkyta kempine ir, vis dar drėgną ir nenusausintą, aprenkite naktiniais rūbeliais ir susukite į patalynę lovoje. (Galvą nusauskite arba užmaukite naktinę kepuraitę.) Drėgmė palaikys nuodų skverbimąsi į paviršių ir sukurs dirbtinį karščiavimą, kuris užtikrintai išdžiovins rūbelius iki kol vaikas nubus ryte. (Žr. priedą C)

Ryte numazgokite vaiką kempine, sudrėkinta obuolių sidro acto ir distiliuoto vandens mišinyje (pusę per pusę). Aprenkite švariais naktiniais drabužiais, pakeiskite patalynę, duokite atsigerti daržovių ar vaisių sulčių ir leiskite dar kurį laiką pagulėti. Kai jis pasijus pakankamai gerai ir energingai, leiskite grįžti prie įprastos veiklos. Toliau maitinkite vaiką sultimis ir (ar) prinokusiais vaisiais, distiliuotu vandeniu, raudonosios guobos košele, žaliaisiais gėrimais su tauke arba taukės arbata. (Žr. Dr. Kirschner, M.D. *Nature's Healing Grasses*, H.C. White Publications, page 116.)

## **Priedas F. Kaip pasigaminti paprastus vaistinių augalų preparatus**

### **PREPARATAI**

#### **Arbata**

Vaistažolių arbatos ruošiamos 1 a. š. vaistažolių užpilant 1 puodeliu verdančio distiliuoto vandens arba 30 g vaistažolių – puslitriu vandens. Užpilkite vaistažolės verdančiu vandeniu, aklinai uždenkite, palikite pritraukti 20 min., nukoškite. Pasaldinkite trupučiu medaus (jei reikia) ir girdykite kūno ar aukštesnės temperatūros.

Dozavimas: 1 puodelis 3 kartus per dieną (daugiau arba mažiau pagal poreikį); 12 metų vaikams ir vyresniems skiriama suaugusiųjų dozė, kaip nurodyta prieš tai; nuo 8 iki 12 metų vaikams – maždaug pusė suaugusiųjų dozės; nuo 4 iki 8 metų vaikams – viena ketvirtoji suaugusiųjų dozės; jaunesniems nei 4 metų amžiaus vaikams mažinkite proporcingai.

### ***Karštas kompresas (šuteklis) (angl. – poultice)***

Kompresas šuteklis – tai augalinis preparatas iš minkštos, pusiau skystos masės, pagamintos iš kokios nors lipnios medžiagos, sumaišytos su vandeniu, obuolių sidro actu ar kita medžiaga, naudojamas siekiant tam tikrai kūno vietai tiekti karštį ir drėgmę arba vietiskai stimuliuoti. Vaistažolės turi būti maltos arba granuliuotos. Jei naudosite smulkius miltelius, tiesiog pilkite pakankamai daug skysčio, kad išeitų tiršta pasta, o naudojant granules tirštą pastą galima pasigaminti su vandens ir kukurūzų (arba linų sėmenų) miltų mišiniu. Jei naudosite šviežius žalius lapus, paprasčiausiai juos pakaitinkite, sutraiškykite, sutrinkite į smulkias dalis ar smulkiai supjaustykite ir dėkite ant pažeistų vietų. Kompresai šutekliai puikiai tinka esant padidėjusioms ar uždegiminėms liaukoms (kaklo, krūtų, kirkšnių, prostatos ir kt.) ir vandeniniams išbėrimams (erupcijoms), furunkulams, piktvtotėms ir pūliniams.

### ***Karštas skystas kompresas (angl. – fomentation)***

Šio kompreso ruošimas ir naudojimas: tai vaistinių augalų dėjimas ant kūno siekiant perduoti karštį, drėgmę ir gydomąjį poveikį skausmui numalšinti, uždegimui sumažinti ir pažeistoms vietoms atpalaiduoti. Skysti karšti kompresai paprastai gaminami iš aštrių augalų, kartais pridedant kajeno paprikos, augalai pritraukiami obuolių sidro acte arba vandenyje ir dedami karšti su muslino audiniu (naudotinas tik natūralus pluoštas – medvilnė, vilna ar linas) ant pažeistos kūno vietos. Vien karštas skystas obuolių sidro acto kompresas dažnu atveju numalšins artrito, reumato ir panašius skausmus.

Išmirkykite frotinį rankšluostį, marlės ar panašaus audinio gabalą karštoje arbatoje, švelniai nugręžkite (tik tiek, kad skystis nevarvėtų nuo kūno) ir uždėkite kiek įmanoma karštesnį, bet kad nenudegintų pūslelėmis. Paprastai kompreso drėgmė ir šiluma palaikoma ant jo uždėjus plastikinės plėvelės, klijuotės ar pan. Dozavimas: sušlapinkite tiek, kad skystis nevarvėtų kūnu, uždenkite visą prastai funkcionuojančią kūno vietą, palaikykite drėgmę ir periodiškai keiskite.

## ***Priedas G. Vaistinių augalų formulės (mišiniai)***

### ***Formulių pavadinimų pasikeitimai***

Dauguma žmonių, susipažinusių su dr. Kristoferio darbais, pastebės, jog metams bėgant pasikeitė nemažai vaistinių augalų formulių pavadinimų. Iš pradžių joms buvo duoti aprašomieji pavadinimai, kaip antai plaučių tonikas ar žarnyno tonikas. Vėliau dėl valstybinių reguliavimų žodis tonikas (*angl. – tonic*) buvo pakeistas žodžiu paliatyvas<sup>39</sup> (*angl. – palliative*). Netrukus po to buvo priimtas įstatymas ir pavadinimai vėl turėjo būti keičiami – į neaprašomojo pobūdžio slapyvardžius, kaip antai *BF&C* arba *Fen-LB*, kurie vartotojui neleido suprasti, kam formulės yra skirtos.

---

<sup>39</sup> Vaistas, lengvinantis ligos reiškinius, bet neveikiantis jos priežasties.

Taip užkoduotos ir sunkiai suvokiamos vaistinių augalų formulių etiketės išliko daugelį metų. Neseniai taisyklės dėl produktų pavadinimų vėl pasikeitė ir šį kartą leista naudoti labiau aprašomuosius pavadinimus. Šie nauji pavadinimai vartotojui lengviau suprantami. Šioje knygoje pirmiausia duodamas naujausias formulės pavadinimas, o senesnieji pateikiami lenktiniuose skliaustuose. Tai padės senesnius tekstus ir video filmus turintiems skaitytojams susieti pavadinimus su dabartinėmis formulėmis.

### ***Taukė***

Kitas nesenas įvykis yra susijęs su vaistinės taukės (*Symphytum officinale*) naudojimu. Taukė pasižymi kaip daugybę metų saugiai ir veiksmingai naudojamas vaistas. Ji taip pat saugiai vartojama tiek žmonių, tiek gyvulių mityboje. Tačiau nekreipiant dėmesio į visa tai, neseniai taukė tapo ginčų objektu. Viena iš taukės sudėtinių dalių, pirolizidino alkaloidai, gali sukelti kepenų pažeidimus, jei bus vartojami dideliais kiekiais ir esant tam tikroms sąlygoms. Tokie atvejai yra itin reti ir neturėtų kelti susirūpinimo vidutiniam taukės vartotojui. Su tauke elgtis atsargiai reikėtų tiems žmonėms, kurie serga lėtinėmis kepenų ligomis (pavyzdžiui, hepatitu ar kepenų ciroze) ir vartoja kepenims pavojų keliančius medikamentus. Dėl naujosios vyriausybės politikos joks augalinis produktas, kurio sudėtyje yra taukės, negali būti parduodamas vidiniam vartojimui. Dėl to kai kurie vaistažolių mišinių receptai buvo performuluoti ir vietoje taukės įtraukti kiti augalai (formulių su tauke vis dar galima įsigyti išoriniam naudojimui). Autorius tvirtina, kad ši nuostabi gydančioji žolė turėtų būti prieinama visiems, kurie nori ją vartoti, ir laukia dienos, kada taukės vėl galės įsigyti kiekvienas. Šiame formulių sąrašė išvardytos originaliosios formulių sudėty (su tauke) ir su naujausiais pakeitimais.

### ***Kid-e-line (vaistų vaikams linija)***

Deividas Kristoferis sukūrė seriją vaikams skirtų vaistinių augalų priemonių, pavadinimu *Kid-e-line*. Daug šių formulių buvo sukurtos pagal dr. Kristoferio formulių pavyzdžius, tačiau jos pagamintos su glicerinu, todėl vaikams yra skanesnės. Greta šių formulių pavadinimų surašyti pavadinimai tų formulių, kurių pavyzdžiu jos buvo sukurtos.

### ***Dozavimas***

Daugelis dr. Kristoferio mišinių yra tonizuojantys, o tai reiškia, kad juos galima vartoti ilgą laiką lėtinėms ligoms gydyti. Normali tonizuojančiosios formulės dozė – 2 kapsulės 3 kartus per dieną arba 10-30 lašų ekstrakto 3 kartus per dieną. Tačiau iškilus poreikiui šį kiekį galima didinti. Pavyzdžiui, ūmios infekcijos atveju gali prireikti vartoti po 2 v. š. formulės imunitetui su česnakų (*Super Garlic Immune Formula*) kas 2 val., net jei normali dozė yra 2 v. š. 3 kartus per dieną. Daug nepatyrusių žolinių preparatų vartotojų daro klaidą vartodami per mažas dozes. Vartojant vaistinius augalus gydymosi tikslais esminiai yra du dalykai. Pirmas, išmanykite apie augalą, kurį vartojate. Antra, dozė (terapija) turi būti agresyvesnė už gydomą ligą.

### ***Pailgintas organizmo valymas augalais***

Kai sprendžiame ilgalaikes sveikatos problemas, negalime tikėtis, kad po vienos ar kelių tridienės organizmo valymo dietų visiškai išsivalysime ar išsigydysime organizmą. Todėl norint išvaduoti organizmą nuo lėtinių susirgimų ar apsisaugoti nuo

jų, puikus sektingas kelias yra pailgintas organizmo valymas augalais. Jį reikėtų taikyti kartu su anksčiau minėta begleive dieta.

Tik atsikėlę, geriame 1 ar 2 (jei reikia, daugiau) kapsules formulės apatiniam žarnynui. Tą patį kartojame prieš pietus ir prieš eidami miegoti vakare.

Tada, likus 20 min. iki valgio, geriame 2 kapsules formulės kepenims ir tulžies pūslei (*Liver and Gall Bladder Formula*), kurią toliau vartojame prieš kiekvieną valgymą.

Toliau pagal šią gydymo programą geriame 2 kapsules formulės inkstams (*Kidney Formula*) priešpietyje ir pavakaryje. Šią procedūrą reikia kartoti 6 dienas, o septintąją daryti pertrauką. Antrąją savaitę toliau vartojame vaistažoles, po kiekvieno valgio papildomai gerdami po 2 kapsules formulės kraujotakai (*Blood Stream Formula*). Vėl viską kartojame 6 dienas, o septintąją ilsimės. Taip gydomės 6 savaites iš eilės, o tada darome 1 savaitės pertrauką. Tokiais intervalais gydymą tęsiame 6 mėnesius, o po to darome 1 mėnesio pertrauką. Septintojo mėnesio pabaigoje įvertiname padarytą pažangą ir nustatome, ar būtų naudingas dar vienas 7 mėnesių gydymo kursas.

Gydymo papildymas *Blood Stream Formula* po savaitės yra labai svarbus dėl nepaprasto šios formulės veiksmingumo. Jos pagalba mes atveriamė organizmo šalinimo kanalus, kad galėtų praeiti jos šalinami toksinai.

## **Vaistinių augalų formulės (mišiniai)**

### ***Adrenal Formula (Adrenetone)***

#### **Formulė antinksčiams**

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis) (*Eleutherococcus senticosus*)

Paprastasis saldymedis (*Glycyrrhiza glabra*)

Azijinė centelė (*Centella asiatica*)

Glotnioji (grauželinė) gudobelė (*Crataegus laevigata*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Antinksčiai yra atsakingi už organizmo „kovok arba spruk“ atsaką (*angl.* – fight or flight response), taip pat padeda organizmui palaikyti sveiką cukraus ir druskos pusiausvyrą. Šis mišinys padeda neutralizuoti ilgalaikio streso poveikį, aprūpina medžiagomis, palaikančiomis antinksčius.

### ***Anti-Spasmodic Tincture (AntiSp)***

#### **Antispazminė tinktūra**



Šviesioji kalpokė (*Scutellaria lateriflora*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Vaistinis valerijonas (*Valeriana officinalis*)

Dvokusis lipšnis (*Symplocarpus foetidus*)

Tikrojo miramedžio (miros) sakai (*Commiphora myrrha*)

Kekinė juodžolė (*Cimicifuga racemosa*)

Naudojama esant konvulsijoms, alpuliui, spazmams, kliedėjimui, raumenų mėšlungiui, tremorui ir isterijai. Taip pat tinka gydyti piorėją, burnos žaizdas, kosulį, gerklės uždegimus, tonzilitą.

### ***Appetite Formula (CSK)***

#### **Apetitą reguliuojanti formulė**

Daržinė žliūgė (*Stellaria media*)

Didžioji varnalėša (*Arctium lappa*)

Paprastasis saldymedis (*Glycyrrhiza glabra*)

Dažinis dygminas (*Carthamus tinctorius*)

Paprastasis pankolis (*Foeniculum vulgare*)

Sėjamosios petražolės šaknys (*Petroselinum crispum*)

Rudadumbliai (laminarijos) arba pūslėtasis guveinis (*Laminaria saccharina* arba *Fucus vesiculosus*)

Ežiuolė (*Echinacea spp.*)

Juodasis riešutmedis (*Juglans nigra*)

Glotnioji (grauželinė) gudobelė (*Crataegus laevigata*)

Papaja (papajinis melionmedis) (*Carica papaya*)

Derinkite šią formulę su dr. Kristoferio begleive dieta, jei siekiate veiksmingai numesti svorio visam laikui. Apetitą reguliuojantis mišinys palaiko inkstus, skydliaukę ir kraujotakos sistemą, taip pat kitas liaukas bei organus. Jis skirtas pagelbėti organizmui numesti svorio reguliuojant apetitą. Norėdami pasiekti geriausių rezultatų, vartokite visos dienos metu užgerdami žliūgės arbata arba derinkite kartu su *Metaburn Weight Formula*.

### ***Aromatic Nose Therapy Ointment (Nose Ointment)***

#### **Aromatinis gydymasis tepalas nosiai (Nosies tepalas)**

Šaltmėtės eterinis aliejus (*Mentha spicata*)

Pipirmėtės eterinis aliejus (*Mentha piperita*)

Tepalo pagrindas be naftos produktų<sup>40</sup>

Šios formulės sudėtyje yra eterinių aliejų, kurie yra natūralūs antihistaminai ir valo nosies užsikimšimą. Tepkite nosies vidų, kai nosis užsikimšusi, išsausėjusi, jautri ar sutrūkinėjusi. Šis mišinys taip pat puikiai tinka sutrūkinėjusioms lūpoms.

### ***Bee Power Energy Formula (Bee Power)***

#### **Energinė formulė „Bičių galia“ (Bičių galia)**

Bičių žiedadulkės

Juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis) (*Eleutherococcus senticosus*)

Paprastasis saldymedis (*Glycyrrhiza glabra*)

Azijinė centelė (*Centella asiatica*)

Nevadinė efedra (*Ephedra nevadensis*)

Paragvajinis bugienis (matės žolė) (*Ilex paraguariensis*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Užuot šokiravęs organizmą nenatūraliais energijos šuoliais, šis mišinys suteikia ilgalaikės energijos ir gyvybingumo sveikų maistingųjų medžiagų pagrindu. Jis puikiai tinka sportininkams, mokslo žmonėms, daug dirbančioms mamoms ir tėčiams.

### ***Bilberry Eye Formula (Bilbright Formula)***

#### **Formulė akims su mėlynėmis (Formulė su mėlynėmis)**

Mėlynė (*Vaccinium myrtillus*)

Paprastoji akišveitė (*Euphrasia officinalis*)

Dviskiautis ginkmedis Ginkgo (*Ginkgo biloba*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Antrojo pasaulinio karo metu britų pilotai dažnai valgydavo mėlynių uogų prieš skrydžius, kad pagerintų naktinį regėjimą. Šios formulės sudėtyje yra papildomų vaistinių augalų, kurie stiprina akių kraujotaką, padeda atstatyti pažeistas kraujagysles, gerina regėjimą nakties metu, valo akių audinius ir aprūpina akis antioksidantais.

### ***Black Ointment***

#### **Juodasis tepalas**

Geltonasis keimaris (*Larrea tridentata*)

Vaistinė taukė (*Symphytum officinale*)

---

<sup>40</sup> Apie tepalų, kremų ir kt. gaminimą namų sąlygomis galite pasiskaityti knygoje „[Vaistiniai augalai kiekvienai moteriai](#)“.

Raudonasis dobilas (*Trifolium pratense*)  
Pušies degutas (*angl. – pine tar*) (*Pinus spp.*)  
Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)  
Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)  
Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)  
Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)  
Plačialapis gyslotis (*Plantago major*)  
Daržinė žliūgė (*Stellaria media*)  
Amerikinės fitolakos šaknys (*Phytolacca americana*)

Bičių vaško ir alyvuogių aliejaus pagrindas (Originalusis šios formulės variantas buvo gaminamas pagrindui naudojant avienos lajų. Prekybai skirtoje šios formulės versijoje nėra avienos lajaus ar kokių kitų gyvulinės kilmės produktų.)

Tai išorinio naudojimo priemonė senoms žaizdoms, augliams, furunkulams, karpoms, odos vėžiui, hemorojui ir nudegimams gydyti.

### ***Black Walnut Tincture***

#### **Juodojo riešutmedžio tinktūra**

Juodasis riešutmedis (*Juglans nigra*)

Juodasis riešutmedis daugelį amžių naudojamas gydyti grybelines infekcijas. Jis taip pat padeda karpų ir parazitinių infekcijų atvejais.

### ***Bladder Formula, Kid-e-Dry (DRI formula)***<sup>41</sup>

#### **Formulė šlapimo pūslei**

Sėjamosios petražolės šaknys (*Petroselinum crispum*)  
Paprastasis kadagys (*Juniperus communis*)  
Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)  
Kvapioji vandens lelija (*Nymphaea odorata*)  
Purpurinio kemero šaknys (*Eupatorium purpureum*)  
Miltinė meškauogė (*Arctostaphylos uva-ursi*)  
Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)  
Tikrasis imbieras (*Zingiber officinalis*)  
Kekinė juodžolė (*Cimicifuga racemosa*)

---

<sup>41</sup> Knygoje „[Vaistiniai augalai kiekvienai moteriai](#)“ (toliau – „VAKM“) tai mišinys 5. Formulė nuo enurezės (DRI Bedwetting Formula).

Ši formulė skirta specialiai šlapimo nelaikymui kontroliuoti ar įveikti bei visai šlapimo sistemai – šlaplės kanalui, inkstams ir šlapimo pūslei – stiprinti. Rekomenduojama dozė – 2 kapsulės (#0 dydžio) 3 kartus per dieną užgeriant puodeliu petražolių arbatos. Sergant naktine enureze: nakčiai prie ligonio naktinių drabužių, nugaros viduryje, pritvirtinkite 15-20 cm skersmens kamuoliuką iš siūlų, juostelių ar audeklo. Ši priemonė skirta tam, kad asmuo naktį negulėtų ant nugaros, nes paprastai būtent tokioje pozijoje vožtuvai nevalingai išleidžia šlapimą

### ***Blood Circulation Formula (BPE, Blood Pressure Formula)***

#### **Mišinys kraujo apytakos sistemai (Formulė kraujo spaudimui)**

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinalis*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)

Juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis) (*Eleutherococcus senticosus*)

Sėjamosios petražolės šaknys (*Petroselinum crispum*)

Valgomasis česnakas (*Allium sativum*)

Šis mišinys skirtas normalizuoti kraujo spaudimą visame organizme. Jis veikia esant ir aukštam, ir žemam kraujo spaudimui.

### ***Blood Stream Formula (Red Clover Combination or RCC)<sup>42</sup>***

#### **Formulė kraujotakai (Raudonųjų dobilų mišinys)**

Raudonojo dobilo žiedai (*Trifolium pratense*)

Geltonasis keimaris (*Larrea tridentata*)

Paprastasis saldymedis (*Glycyrrhiza glabra*)

Amerikinės fitolakos šaknys (*Phytolacca americana*)

Persiko (medžio) žievė (*Prunus persica*)

Dyglialapė mahonija; gulsčioji mahonija (*angl. – Oregon Grape*) (*Mahonia aquifolium*; *M. repens*)

Miškinė stilingija (*Stillingia sylvatica*)

Amerikinis šaltekšnis (*Rhamnus purshiana*)

---

<sup>42</sup> Knygoje „[YAKM](#)“ tai būtų 2. Kraują valančioji formulė (*Blood Purifying Formula*), išskyrus čia nurodomus 2 naujus ingredientus (amerikinį šaltekšnį ir sarsaparilį).

Sarsaparilis (*Smilax officinalis*)

Amerikinė uosrūtė (*Zanthoxylum americanum*)

Didžioji varnalėša (*Arctium lappa*)

Paprastasis šaltekšnis (*Rhamnus frangula*)

Kraujotakos sistema organizme atlieka svarbų vaidmenį: ji išnešioja maistą po visas ląsteles ir išneša iš jų įvairias atliekas. Ši augalinė kraują valanti formulė skirta padėti išvalyti kraują iki pat ląstelių lygio. Ji taip pat padeda pašalinti cholesterolį, didina venų ir arterijų sienelių elastingumą ir stiprumą. Kai kurie mišinio sudėtyje esantys augalai yra stiprūs kovotojai su infekcijomis.

### ***Breathe-Free***

#### **Kvėpuok laisvai**

Nevadinė efedra (*Ephedra nevadensis*)

Valgomasis krienas (*Armoracia rusticana*)

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Valgomasis česnakas (*Allium sativum*)

Erškėtuogės (*Rosa spp.*)

Paprastasis rėžiukas (*Nasturtium officinale*)

Vaistinis skaistenis (*Tanacetum parthenium*)

Ši formulė – natūralus dekongestantas, ramina sudirgusius plaučių audinius, malšina skausmą ir įtampą, slopina bakterijų augimą.

### ***Cayenne Heating Balm (Deep Heating Balm or Cayenne Salve)***

#### **Šildantysis kajeno paprikos balzamas (Giliai šildantis balzamas arba Kajeno paprikos tepalas)**

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Šliaužiančiosios bruknuolės eterinis aliejus (*Gaultheria procumbens*)

Gryni distiliuoti mėtų aliejaus (mentolio) ir kitų augalinių aliejų kristalai

Bičių vaško ir alyvuogių aliejaus pagrindas

Šis įsiskverbiantis tepalas puikiai padeda esant surakintam sprandai, raumenų ir galvos skausmams, sustingusiems sąnariams, artritui ir pan. atvejams. Šildantysis kajeno paprikos balzamas gali būti naudojamas kartu su kitais tepalais ir kremais kaip katalizatorius, kuris nuneša jų gydomąją galią į gilesnius kūno sluoksnius.

### **Chest Formula (Herbal Composition Powder)**

#### **Formulė krūtinei (Augaliniai sudėtiniai milteliai)**

Sotvaras (*angl. – bayberry*) (*Myrica cerifera*) ar paprastasis raugerškis (*angl. – barberry*) (*Berberis vulgaris*)<sup>43</sup>

Kvapusis gvazdikmedis (gvazdikėliai) (*Syzygium aromaticum*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Veimutinė pušis (*angl. – white pine*) (*Pinus strobus*)<sup>44</sup>

Dr. Nouvelas (*Nowell*), vienas iš dr. Kristoferio dėstytojų, dirbančių Dominijos žolininkystės mokykloje (*Dominion Herbal College, Let. of Vancouver, British Columbia*), štai ką sako apie formulę krūtinei: „Mes sukūrėme ir virš keturiasdešimt metų naudojome sudėtinius miltelius. Kai studentams sakome, kad reguliariai juos maišydavome partijomis po 30 kilogramų, jie aiškiai mato, jog turime, mažų mažiausiai, šios tokios jų naudojimo patirties. Jie vartojami kaip vaistas nuo peršalimų, karščiavimo (pradžioje), gripo, disfonijos (užkimimo), vangios kraujotakos, pilvo dieglių, spazmų ir t. t. Manome, kad jie davė daugiau gero nei koks kitas paskiras žmogui žinomas preparatas. Jeigu šių sudėtinių miltelių būtų kiekvienuose namuose ir jie būtų vartojami iškilus reikalui, ligų pasitaikytų žymiai mažiau. Kai versitės savo praktika, skirkite juos laisvai ir pacientai jus palaimins. Peržiūrėkite sudėtinės dalis ir atidžiai stebėkite, kaip jos išgydys opas, palengvins pilvo ir žarnyno dieglius bei skausmus, pakels kūno temperatūrą suvienodindami kraujotaką, pašalins sąstovius. Juos vartoti saugu. Jie veiksmingi. Mes begalę kartų kas valandą pacientams duodavome gerti po puodelį šios sudėtinės arbatos, karštos, kokią tik pacientai pakęsdavo gerti, kol imdavo laisvai prakaituoti. Jau po keturių ar penkių dozių matydavome ligonį gausiai prakaituojantį, tokiu būdu pasišalindavo peršalimo ir karščiavimo bėdos.“

### **Cold Season Formula (GR&P)**

#### **Formulė šaltajam sezonui**

Valgomasis česnakas (*Allium sativum*)

Sėjamosios petražolės šaknys (*Petroselinum crispum*)

Paprastasis rėžiukas (*Nasturtium officinale*)

Kvapusis rozmarinas (*Rosmarinus officinalis*)

---

<sup>43</sup> Originale nurodoma taip: „**Bayberry**“ (lietuviškai tai yra sotvaras, o lotyniškas pavadinimas – *Myrica cerifera*), tačiau čia pat skliaustuose nurodomas neatitinkantis lotyniškas pavadinimas „*Berberis vulgaris*“ (liet. – paprastasis raugerškis; *angl. – barberry*). Greičiausiai originale įsivėlusį korektūros klaidą, nes visuose šaltiniuose šiame mišinyje nurodomas angliškas augalo pavadinimas yra „Bayberry“ (sotvaras).

<sup>44</sup> Šios knygos skyriuje „Pilvo diegliai“ šis ingredientas nurodytas kaip kanadinė cūga (*Tsuga canadensis*; *Pinus canadensis*) (?). Tuo tarpu knygoje „**VAKM**“ čia nurodytas ingredientas yra *white poplar* – smulkiadantė tuopa. Daugelis rastų šaltinių šį ingredientą nurodo kaip *white pine*, todėl minėtoje knygoje greičiausiai įsivėlusį korektūros klaidą (atitinkamai ir vertimo).



Erškėtuogės (*Rosa spp.*)

Ši vaistinių augalų formulė sukurta imunitetui palaikyti. Jos sudėtyje yra geriausių natūralių antioksidantų šaltinių. Ją galima vartoti nuolat gripo ir peršalimų laikotarpiu.

### **Cold Sore Relief (CSR)**

#### **Formulė nuo lūpų pūslelinės**

Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)

Valgomasis česnakas (*Allium sativum*)

Šviesioji kalpokė (*Scutellaria lateriflora*)

Lūpų pūslelinė (*Herpes simplex labialis* virusas) yra ne tik nemalonus negalavimas, bet gali būti ir labai užkrečiamas. Šis mišinys atakuoja lūpų pūslelinės priežastį ir stabdo jos atsinaujinimą.

### **Complete Tissue and Bone Formula (BF&C)<sup>45</sup>**

#### **Formulė audiniams ir kaulams**

Baltasis ąžuolas (*Quercus alba*)

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Kartusis kietis (pelynas) (*Artemisia absinthium*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Šviesioji kalpokė (*Scutellaria lateriflora*)

Vaistinė taukė (*Symphytum officinale*) – pakeista vaistine plaute (*Pulmonaria officinalis*), raudonąja guoba (*Ulmus rubra*) ir plačialapiu gysločiu (*Plantago major*)

Juodasis riešutmedis (*Juglans nigra*)

Purpurinis kemeras (*Eupatorium purpureum*)

Šis mišinys – tai pagalba esant kaulų, audinių ir kremzlių pažeidimams. Ji naudojama gydyti lūžusius kaulus, išnirusias kulkšnis, trūkusius raiščius, nubrozdinimus, įpjovimus ir žaizdas. Ji taip pat puikiai tinka gydyti venų varikozę, stuburo iškrypimus, odos bėrimus, patemptus raumenis, kraują krešulius ir kaulų išaugas („ataugas“). Ją galima vartoti kapsulėmis, kaip arbatą, sirupą, skystą karštą kompresą, tepalą, aliejų, kremą ar karštą kompresą (šuteklį).

### **CycleEze**

---

<sup>45</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – 28. Formulė kaulams, audiniams ir kremzlėms (vaistinės taukės mišinys karšties skystiems kompresams (*Complete Tissue and Bone – Bone, Flesh and Cartilage (comfrey combination fomentation)*).

Kartusis šventadagis (*Cnicus benedictus*)  
Kininis skudutis (Dong Quai) (*Angelica sinensis*)  
Kininis gaivenis (*Bupleurum chinensis*)  
Gulsčioji graibuonė (*Mitchella repens*)  
Raudonasis dobilas (*Trifolium pratense*)  
Paprastasis putinas (*Viburnum opulus*)  
Kekinė juodžolė (*Cimicifuga racemosa*)  
Sarsaparilis (*Smilax medica*)  
Miltinė meškauogė (*Arctostaphylos uva ursi*)  
Vaistinė svilarožė (*Althaea officinalis*)

Ši formulė naudojama padėti organizmui, kai pučia pilvą, esant skausmui ir bendram diskomfortui, taip pat paskatinti normalias menstruacijas stiprinant visą moters organizmą.

#### ***Ear and Nerve Formula (B&B Glycerine Extract)***

##### **Formulė ausims ir nervams**

Vingirinis stieblapis (*Caulophyllum thalictroides*)  
Kekinė juodžolė (*Cimicifuga racemosa*)  
Strėlialapė verbena (*Verbena hastata*)  
Šviesioji kalpokė (*Scutellaria lateriflora*)  
Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Šis mišinys naudojamas siekiant pagerinti sutrikusią pusiausvyrą, atstatyti klausos negalią, gydyti prastai funkcionuojančius nervus (spengimą ausyse). Gydomo procedūra yra tokia: nakčiai į kiekvieną ausį pipete įlašinkite po 4-6 lašus česnakų aliejaus ir po 4-6 lašus šios formulės. Ausis užkimškite vata. Procedūrą atlikite 6 dienas per savaitę, tęskite 4-6 mėnesius arba kiek reikės. Septintąją dieną ausis praplaukite su šiltu obuolių sidro acto ir vandens mišiniu (lygiomis dalimis), naudodami švirkštą ausims. Jei plyšęs ausų būgnelis, obuolių sidro acto nenaudokite.

#### ***False Unicorn and Lobelia Formula (AntiMiscarriage Formula)***

##### **Formulė su geltonuoju žemėragiu ir pūstažiede lobelija (Formulė nuo persileidimo)**

Geltonasis žemėragis (*Chamaelirium luteum*)  
Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Jei kraujavimas prasideda nėštumo metu, laikykitės lovos režimo, gamtiniams reikalams naudokite antį ir kas pusvalandį gerkite po 1/2 puodelio šios arbatos (arba

po 2 #0 dydžio kapsules) tol, kol kraujavimas liausis; tada formulę vartokite vieną parą kas valandą ne miego metu. Po to kapsules toliau gerkite tris savaites 3 kartus per dieną ir kiek įmanoma daugiau gulėkite lovoje. Jei kraujavimas, užuot slopęs, tęsiasi toliau, kreipkitės į kvalifikuotą sveikatos priežiūros specialistą. Ši formulė taip pat naudota (po 2 kapsules 3 kartus per dieną) nevaisingumui gydyti.

### ***Female Reproductive Formula (Nu-Fem)***<sup>46</sup>

#### **Formulė moterų reprodukcijos sistemai**

Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)

Kartusis šventadagis (*Cnicus benedictus*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Paprastasis putinas (*Viburnum opulus*)

Geltonasis žemėragis (*Chamaelirium luteum*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Paprastoji avietė (*Rubus idaeus*)

Gulsčioji graibuonė (*Mitchella repens*)

Miltinė meškauogė (*Arctostaphylos uva ursi*)

Tai nuostabus vaistinių augalų mišinys, sukurtas padėti atstatyti prastai funkcionuojančią moterų reprodukcinę sistemą (gimdą, kiaušides, kiaušintakius ir kt.). Per daugelį metų žolininkams ir jų pacientėms teko susidurti su skausmingomis ir gausiomis menstruacijomis, spazmais, nereguliariu ciklu ir kitais negalavimais, kurie buvo išgydyti. Pacientės, vartojusios šią priemonę blogai funkcionuojančioms sritims pareguliuoti, dabar džiaugiasi neskausmingomis menstruacijomis, normaliu ciklu ir nauju požiūriu į gyvenimą. Mums teko matyti daug itin sunkiai sirgusių ir daugelį metų kentėjusių ligonių, kurios išgydavo per 90-120 dienų laikotarpį. Vienos pasveiksta greičiau, kitos – lėčiau – nėra dviejų vienodų atvejų.

### ***Female Tonic Formula (Fematone)***

#### **Tonizuojančioji formulė moterims**

Gulsčioji graibuonė (*Mitchella repens*)

Paprastoji avietė (*Rubus idaeus*)

Didžioji dilgėlė (*Urtica dioica*)

Paprastoji kiaulpienė (*Taraxacum officinale*)

---

<sup>46</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ tai 21. Koreguojamoji formulė moterims (*Female Corrective Formula*).

Gauruotoji (laukinė) dioskorėja (*Dioscorea villosa*)

Paprastasis putinas (*Viburnum opulus*)

Daržinė žliūgė (*Stellaria media*)

Jūros daržovės Purple Dulse (*Rhodymenia palmetta*)

Tikrasis skaistminas (*Vitex agnus castus*)

Paprastoji sukatžolė (*Leonurus cardiaca*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Ši formulė skirta stiprinti ir maitinti moters reprodukcijos organus. Tai tonizuojančioji formulė, kurią kasdien galima vartoti ilgą laiką.

### **GasEze**

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Papainas (papajos fermentas) (*Carica papaya*)

Raudonoji guoba (*Ulmus rubra*)

Paprastoji kmyno sėklos (*Carum carvi*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Paprastoji katžolė (*Nepeta cataria*)

Šis mišinys stimuliuoja virškinimą, neutralizuoja skrandžio rūgštis, ramina ir saugo visą virškinimo sistemą.

### **Glandular System Formula (Mullein and Lobelia Formula)**

#### **Formulė liaukų sistemai (Formulė su tūbe ir lobelija)**

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Ši vaistinių augalų formulė valo ir maitina liaukas bei limfinės sistemos organus. Ją galima vartoti kapsulių, tepalo, aliejaus ir karšto skysto kompreso forma. Geriausia ją vartoti (naudoti) kartu atliekant limfą stimuliuojančius pratimus (tai šokinėjimas su šokdyne arba ant batuto) siekiant paskatinti limfą tekėti visu kūnu.

### **Hawthorn Berry Heart Syrup (Hawthorn Berry Syrup)<sup>47</sup>**

#### **Gudobelės uogų sirupas širdžiai**

Glotniosios (grauželinės) gudobelės uogos (*Crataegus oxyacantha*)

---

<sup>47</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – 6. Formulė širdžiai (Formula for the Heart).

Glicerino ir vynuogių brendžio pagrindas

Gudobelė šimtmečius naudota kaip maistas širdžiai. Viename senųjų Anglijos herbarų – *Porter's Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations* („Poterio botaninių vaistų ir preparatų enciklopedijoje“) – gudobelė įvardijama kaip „širdies“ tonizuotoja. Gudobelė naudojama gydyti funkcinį širdies sutrikimą, kaip antai dispneją (dusulį), greitą ir silpną širdies veiklą, hipertrofiją (padidėjimą), skilvelių nepakankamumą ir skausmingą spaudimą širdies plote.

### **Heavy Mineral Bugleweed Formula (Bugledock Combination)<sup>48</sup>**

#### **Formulė nuo sunkiųjų mineralų su vilkakoje (Mišinys su vilkakoje)**

Virgininė vilkakoje (*Lycopus virginicus*)

Rauktalapė rūgštytė (*Rumex crispus*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Blakinė kalendra (*Coriandrum sativum*) – pridėta 2001 m.

Šis žolinis mišinys yra skirtas padėti organizmui atsikratyti toksiškų teršalų. Jis ištraukia iš organizmo susikaupusius mineralus, vaistus ir kitus teršalus. Dozė: 3 kartus per dieną išgerti po 2 #0 dydžio šios formulės kapsules kartu su 6 geltonojo keimario kapsulėmis (#0 dydžio). (Ši formulė su sudėtyje esančiu geltonuoju keimariu parduodama ir ekstrakto formos). Be to, kas antrą dieną išsimaudykite karštoje vonioje su ištirpinta Epsom druska (0,5-1,5 kg). Maudymąsi turėtumėte tęsti 3 savaites, tada daryti savaitės pertrauką, ir jei reikia toliau tęsti vonias su Epsom druska. Blakinė kalendra (papildžiusi formulę 2001 m.) buvo prijungta specialiai gyvsidabrio sankaupoms iš organizmo ištraukti.

### **Herbalert**

Azijinė centelė (*Centella asiatica*)

Strėlialapė verbena (*Verbena hastata*)

Nevadinė efedra (*Ephedra nevadensis*)

Paragvajinis bugienis (matės žolė) (*Ilex paraguariensis*)

Kartusis šventadagis (*Cnicus benedictus*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis) (*Eleutherococcus senticosus*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinalis*)

---

<sup>48</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – 45. Vilkakoje ir rūgštytė – formulė nuo sunkiųjų nuosėdų (Bugle Dock – Heavy Mineral Formula).

Kininis citrinvytis (kininė šizandra) (*Schisandra chinensis*)

Valgomasis česnakas (*Allium sativum*)

Šis mišinys padeda organizmui įveikti stresą ir normalizuoti hormonų ir cukraus lygį kraujyje. Jis taip pat stimuliuoja smegenų kraujotaką, ramina ir tonizuoja nervų sistemą, suteikdamas papildomos energijos.

### **Herbal Bolus (VB Combination)<sup>49</sup>**

#### **Formulė augalinėms žvakutėms**

Gulsčioji graibuonė (*Mitchella repens*)

Raudonoji guoba (*Ulmus rubra*)

Rauktalapė rūgštytė (*Rumex crispus*)

Vaistinė taukė (*Symphytum officinale*)

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

Daržinė žliugė (*Stellaria media*)

Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Tai dar viena puiki gydomoji priemonė moterims ir vyrams, kuriuos kamuoja reprodukcinės sistemos problemos. Žvakutės gaminamos iš augalų, kurie maitina maistingųjų medžiagų stokojančius organus ir ištraukia toksinų sankaupas, paversdami blogai funkcionuojančią sritį švaria ir sveika. Šią formulę naudoję žolininkai atrado, kad ji padeda reprodukcijos organuose esant auglių, cistų ir pakitimų. Žvakutė plačiai paskleidžia jos sudėtyje esančių augalų poveikį – iš makšties ar tiesiosios žarnos po visą šlapimo sistemą ir lytinius organus. Kokosų sviestą reikia ištirpdyti, kad jis lengvai susimaišytų su augalų milteliais. Žvakutei iš šios formulės pagaminti reikia ištirpinti kokosų sviestą, kad jį galima būtų gerai sumaišyti su vaistažolių milteliais. Sumaišykite nedidelį kiekį miltelių ir kokosų sviesto iki minkomos tešlos konsistencijos. Tada voliokite šią masę tarp delnų, kol gausite panašias į pieštuką, maždaug viduriniojo piršto pločio ir 2,5 cm ilgio žvakutes. Palaikykite šaldytuve keletą valandų, kad sukietėtų. Tokias žvakutes reikia įterpti į makštį ar tiesiąją žarną lygiai taip pat, kaip farmacinės žvakutes. Gali prireikti higieninio įklotų tam, kad tirpdama žvakutė nesuteptų drabužių. Žvakutę reikia įterpti einant miegoti ir palikti per visą naktį, procedūrą kartoti 6 dienas per savaitę. Kokosų sviestas kūno temperatūroje tirpsta, lieka tik žolelės. Septintąjį rytą naudokite *Herbal Iron Formula* ir išplaukite visas vaistažolių liekanas klizmute.

---

<sup>49</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – 24. V.B. – formulė augalinėms vaginalinėms (rektalinėms) žvakutėms (V.B. – *Vaginal or Rectal Herbal Bolus*).



### ***Herbal Calcium Formula, Kid-e-Calc (Calc-Tea)*<sup>50</sup>**

#### **Augalinio kalcio mišinys**

Šiurkštusis asiūklis (*Equisetum hyemale*)

Avižų šiaudai (*Avena sativa*)

Vaistinė taukė (*Symphytum officinale*) – pakeista didžiąja dilgėle (*Urtica dioica*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Kalcis mūsų organizme reikalingas dėl daugelio dalykų: sveikiems nervų apvalkalams, sveikoms venų ir arterijų sienelėms, stipriems kaulams, sveikiems dantims. Šis vaistinių augalų mišinys aprūpina kalciumu bei siliciu ir kitomis medžiagomis, kurios padeda absorbuoti kalcį. Jį galima vartoti varginant spazmams ir kojų mėšlungiui, sergant neramių kojų sindromu, vaikams turintiems kreivus dantis ir dantų kalimosi problemų, siekiant sveiko nėštumo bei patenkinti visus kitus kalcio poreikius organizme. Kaip jau paaiškinta anksčiau, taukė neseniai buvo išimta iš daugelio mišinių. Šioje formulėje taukė pakeista dilgėlėmis, kuriose gausu natūralaus kalcio.

### ***Herbal Eyebright Formula (Herbal Eye Wash Formula)***

#### **Augalinis mišinys su akišveite (Augalinis mišinys su akišveite akims plauti)**

Sotvaro (*angl. – bayberry*) žievė ar paprastojo raugerškio (*angl. – barberry*) žievė (*Berberis vulgaris*)<sup>51</sup>

Paprastoji akišveitė (*Euphrasia officinalis*)

Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)

Paprastoji avietė (*Rubus idaeus*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Ši formulė yra puiki priemonė regėjimui gerinti ir akims gydyti, taip pat žinoma, kad ji pašalina kataraktas ir sunkios plėvelės akyse pojūtį. Ji taip pat naudota regėjimui koreguoti, tarp jų trumparegystei, toliaregystei, amžinės makulos (geltonosios dėmės) degeneracijai ir glaukomai. Naudojant šį mišinį iš pradžių pajusite deginimo pojūtį. Tai dėl stimuliuojančio kajeno paprikos poveikio, kuris akims išeis tik į naudą. Naudojimas: jei naudosite tinktūrą, įlašinkite 2-5 ekstrakto lašus į stiklinę akių plovimo vonelę (*angl. – glass eye cup*) su verdančiu vandeniu. Tirpalą atvėsinkite iki kūno temperatūros ir plaukite akį laikydami vonelę prispaustą prie akies ir užvertę galvą aukštyn. Šios procedūros metu judinkite akis tarsi plauktumėte po vandeniu. Būtinai naudokite kiekvienai akiai atskirą vonelę, kad išvengtumėte kryžminio užteršimo, jei kurioje nors akyje yra infekcija. Procedūrą kartokite 3-6 kartus per dieną. Gerkite po 2-3 kapsules arba po puodelį šios arbatos ryte ir vakare.

<sup>50</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – 8. Kalcio formulė (*Calcium Formula*).

<sup>51</sup> Tas pats korektūros netikslumas tarp **bayberry** (*lot. – Myrica cerifera*; *liet. – sotvaras*) ir **barberry** (*lot. – Berberis vulgaris*; *liet. – paprastasis raugerškis*). Visur kitur šio mišinio sudėtimi nurodomas **bayberry** – sotvaras, todėl ir čia turėtų būti taip pat.

## ***Herbal Cough Syrup***

### **Augalinis sirupas nuo kosulio**

Vėlyvoji ieva (laukinė vyšnia) (*Prunus serotina*)

Paprastasis saldymedis (*Glycyrrhiza glabra*)

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

Paprastoji šantra (angl. – horehound) (*Marrubium vulgare*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Anyžius (anyžinė ožiažolė) (*Pimpinella anisum*)

Citrinos žievelės (*Citrus limon*)

Ši formulė mažina gleivių sankaupą, veikia kaip antibiotikas ir kartu ramina gerklę. Ji ypač naudinga esant sausai gerklei ir kutenimui gerklėje.

## ***Herbal Iron Formula (Prolapse Formula, Yellow Dock Combination)***<sup>52</sup>

### **Augalinis geležies mišinys (Formulė prolapsui, Rauktalapės rūgštyinės mišinys)**

Baltojo ąžuolo žievė (*Quercus alba*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Rauktalapė rūgštyinė (*Rumex crispus*)

Juodasis riešutmedis (*Juglans nigra*)

Vaistinė taukė (*Symphytum officinale*) – pakeista raudonąja guoba (*Ulmus rubra*) ir plačialapiu gysločiu (*Plantago major*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

Siekdami atstatyti ir palengvinti sveikatos būklę, kai yra iškritusi gimda, žarnos ir kiti organai arba kai vargina hemorojus, iš šios formulės išsivirkite koncentruotos arbatos (virinkite, kol išgaruos pusė vandens tūrio). Gulėdami ant nuožulnios lentos galva žemyn, su švirkštu sušvirkškite 1/4-1/5 puodelio į makštį arba į tiesiąją žarną. Laikykite kiek įmanoma ilgiau prieš išpilant (išstumiant) arbatą laukan. Šios procedūros metu paminkykite ir pamasažuokite dubens ir pilvo plotą, kad pamankštintumėte raumenis tam, kad organai pasisavintų vaistažolių arbatą (maistą). Kartu pravartu gerti 1/4 puodelio koncentruotos arbatos su 3/4 puodelio distiliuoto vandens 3 kartus per dieną arba po 2 šios formulės kapsules 3 kartus per dieną.

---

<sup>52</sup> Knygoje „VAKM“ – 25. Augalinis geležies mišinys – procedūra ant gulsčios lentos (*Herbal Iron Combination – Slant Board Combination*).

### ***Herbal Parasite Syrup (VF Syrup)***<sup>53</sup>

#### **Augalinis sirupas nuo parazitų**

Kartusis kietis (pelynas) (*Artemisia absinthium*)

Vaistinė kirmžolė (vaistinė balanda) (*Chenopodium anthelminticum*)

Vaistinis šalavijas (*Salvia officinalis*)

Paprastasis pankolis (*Foeniculum vulgare*)

Kelminis papartis (*Dryopteris filix-mas*)

Papaja (*Carica papaya*)

Šis mišinys veikia kaip antihelmininis vaistas (augalinė veiklioji medžiaga, kuri išvays kirmėles iš organizmo) ir (ar) vermicidas (augalinė veiklioji medžiaga, kuri žudys kirmėles organizme). Rekomenduojama dozė: 3 dienas ryte ir vakare išgerkite po 1 a. š. šio mišinio. Ketvirtą dieną išgerkite puodelį siauralapės velniapupės (senos) ir pipirmėtės arbatos (lygiomis dalimis – po pusę a. š. vaistažolių į 1 puodelį karšto distiliuoto vandens). Dvi dienas pailsėkite, po to viską pakartokite dar 2 kartus.

### ***Herbal Thyroid Formula (Thyroid Stimulating Formula)***

#### **Augalinis mišinys skydliaukei (Skydliaukę stimuliuojanti formulė)**

Gvaraninė paulinija (guarana) (*Paullinia cupana*)

Juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis) (*Eleutherococcus senticosus*)

Daugiažiedės rūgties šaknų ekstraktas (FoTi) (*Polygonum multiflorum*)

Azijinė centelė (*Centella asiatica*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Didieji rudadumbliai (*Ascophyllum nodosum*)

Ši formulė stimuliuoja nepakankamai aktyvią skydliaukę, tačiau nėra skirta ilgalaikiam vartojimui. Vartokite mėnesį, o tada pereikite prie *Thyroid Maintenance Formula*, kurią galima vartoti ilgesnį laikotarpį.

### ***Herbal Tooth and Gum Powder (Herbal Tooth Powder)***

#### **Augaliniai milteliai dantims ir dantenoms (Augaliniai milteliai dantims)**

Baltojo ąžuolo žievė (*Quercus alba*)

Vaistinė taukė (*Symphytum officinale*) – pakeista saldžiąja stevija (*Stevia rebaudiana*), sotvaru/paprastuoju raugerškiu (?) bayberry (*Berberis vulgaris*)<sup>54</sup> ir raudonąja guoba (*Ulmus rubra*)

---

<sup>53</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – 17. Sirupas keliaujantiems (*Travelers Companion Syrup*).

Šiurkštusis asiūklis (*Equisetum hyemale*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*) – pakeista amerikine uosrūte (*Zanthoxylum americanum*)

Gvazdikėliai (*Syzygium aromaticum*)

Pipirmėtė (*Mentha piperita*)

Ši formulė skirta dantenoms stiprinti ir klibantiems dantims sutvirtinti. Šie dantų milteliai padės atkurti dantų blizgesį, o burnai – atgauti sveikesnę išvaizdą bei kovoti su infekcijomis. Esant sunkiems atvejams, dėkite šių miltelių tarp dantų ir dantenų (viršuje ir apačioje) per visą dantų plotą ir palikite nakčiai; kartokite 6 dienas per savaitę (jais taip pat reguliariai valykite dantis), kol pajusite akivaizdų pagerėjimą. Toliau reguliariai valykite dantis šiais augaliniais dantų milteliais. Prieš dėdami miltelių kaukę ant dantenų nakčiai, sumaišykite juos su papildomu kiekiu raudonosios guobos miltelių. Dėl naujausių pakeitimų šis mišinys tapo malonesnio skonio ir lengviau naudojamas.

### ***Hormonal Changease (Changease)***

#### **Hormoninis mišinys „Changease“**

Kekinė juodžolė (*Cimicifuga racemosa*)

Sarsaparilis (*Smilax medica*)

Juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis) (*Eleutherococcus senticosus*)<sup>55</sup>

Paprastasis saldymedis (*Glycyrrhiza glabra*)

Geltonasis žemėragis (*Chamaelirium luteum*)

Kartusis šventadagis (*Cnicus benedictus*)

Gulščioji graibuonė (*Mitchella repens*)

Tai mišinys iš maitinamųjų vaistažolių, skirtas aprūpinti organizmą statybinėmis medžiagomis, kurios būtinos reikiamam hormonų kiekiui gaminti ir palaikyti. Hormonų lygis krenta ir kyla skirtinguose amžiaus tarpsniuose, įskaitant paauglystę, laikotarpį prieš ir po nėštumo, menopauzės metu. Ir moterys, ir vyrai per savo gyvenimą patiria hormonų lygio svyravimų, o šis mišinys padeda organizmui prisitaikyti prie naujo hormonų lygio.

### ***Immucalm, KideSoothe***

#### **Mišinys imuniniam atsakui reguliuoti**

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

---

<sup>54</sup> Vėl korektūros netikslumas tarp *bayberry* (sotvaras) ir *barberry* (raugerškis). Kitur internete šio mišinio sudėtinė dalimis nurodomas *bayberry*, bet be lotyniško pavadinimo. Greičiausiai tai vis dėlto sotvaras, nors ir raugerškis naudojamas esant problemoms su dantimis ir dantenomis.

<sup>55</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – nurodytas augalas yra amerikinis ženšenis – *American ginseng* (*Panax quinquefolius*).

Plėvėtoji kulkšnė (*Astragalus membranaceus*)

Ši formulė skirta nuraminti, bet kartu ir sustiprinti organizmo imuninį atsaką. Pernelyg aktyvios imuninės sistemos požymiai: alerginės reakcijos į tam tikrus maisto produktus, augalus ar gyvūnus arba autoimuninės ligos. Šis paprastas mišinys iš vaistinės svilarožės šaknų ir plėvėtosios kulkšnės palengvino gyvenimą tiems žmonėms, kurie kenčia nuo alergijų, šienligės, astmos, dauginės sklerozės, I tipo cukrinio diabeto, reumatoidinio artrito ar bet kokio pernelyg stipraus imuninio atsako.

### ***Immune System Formula (Immutone)***

#### **Formulė imuninei sistemai**

Plėvėtoji kulkšnė (*Astragalus membranaceus*)

Juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis) (*Eleutherococcus senticosus*)

Ežiuolė (*Echinacea spp.*)

Tikrinis blizgutis (reishi grybas) (*Ganoderma lucidum*)

Ši tonizuojančioji formulė padeda stiprinti imuninę sistemą ir saugo organizmą nuo įsibrovėlių. Šis mišinys labai veiksmingas ir čia pat sustabdo susirgimą, jei pradedamas vartoti vos tik pajutus pirmuosius negalavimo simptomus.

### ***Itch Ointment (Chickweed Ointment)***

#### **Tepalas nuo niežėjimo (Daržinės žliūgės tepalas)**

Daržinė žliūgė (*Stellaria media*)

Bičių vaško ir alyvuogių aliejaus pagrindas

Tai nuostabus gydomasis tepalas, naudojamas gydyti egzemą, žaizdas, psoriazę, nudegimus, odos ar lytinių organų niežulį, sutinusias sėklides, aknę ir dilgėlinę.

### ***Joint Formula (AR-1)***

#### **Formulė sąnariams**

Nevadinė efedra (*Ephedra nevadensis*)

Šviesioji hortenzija (*Hydrangea arborescens*)

Šeriuotoji juka (*Yucca schidigera*)

Geltonasis keimaris (*Larrea tridentata*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Didžioji varnalėša (*Arctium lappa*)

Sarsaparilis (*Smilax medica*)

Salota (laukinės rūšys) (*Lactuca spp.*)

Vaistinis valerijonas (*Valeriana officinalis*)

Tridantis kietis (*Artemisia tridentata*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Kekinė juodžolė (*Cimicifuga racemosa*)

Juodasis riešutmedis (*Juglans nigra*)

Artritas ir sąnarių skausmas pasireiškia dėl daugelio skirtingų priežasčių. Ši formulė veikia priešuždegimiškai, valo kraują, malšina skausmą ir daro poveikį hormoniniams sąnarių skausmo aspektams.

### ***Jurassic Green***

#### **Žalioji formulė**

Mėlynžiedė liucerna (alfalfa) (*Medicago sativa*)

Paprastųjų miežių želmenys (*Hordeum vulgare*)

Kviečių želmenys (*Triticum spp.*)

Ši augalinį maistą sudaro žolės, išaugintos ekologiškuose dirvonuose, atskirai nuo miesto ir žemės ūkio teršalų greta nepalietų kalnų, kurie aprūpina augalus tyru vandeniu. Šie augalai mažina rūgštingumą, aprūpina organizmą reikiamu chlorofilu ir sveikomis maisto medžiagomis. Gaudamas tinkamų medžiagų, organizmas yra pajėgus gaminti kraują, hormonus, turi statybinių medžiagų, kurių reikia pažeistiems audiniams gydyti. Šis mišinys yra miltelių formos, juos galima maišyti su vandeniu ar bet tokiomis vaisių ar daržovių sultimis.

### ***KideCalc***

#### **Kalcio mišinys vaikams**

(*Herbal Calcium Formula* su glicerinu ir natūraliomis skoninėmis medžiagomis)

### ***Kid-e-Col***

#### **Mišinys skrandžiui vaikams**

(*Stomach Comfort Formula* su glicerinu ir natūraliomis skoninėmis medžiagomis)

### ***KideDry***

#### **Mišinys šlapimo pūslei vaikams**

(*Bladder Formula* su glicerinu ir natūraliomis skoninėmis medžiagomis)

### ***KideMins***



## **Vitaminų ir mineralinių medžiagų mišinys vaikams**

(*Vitalerbs Formula* su glicerinu ir natūraliomis skoninėmis medžiagomis)

### ***KideMune***

#### **Mišinys imunitetui vaikams**

Ežiuolė (*Echinacea spp.*)

Glicerino pagrindas su natūraliomis skoninėmis medžiagomis

Ši formulė skirta sustiprinti organizmo gebėjimą apsisaugoti ir kovoti su bakterijų ir virusų plitimu.

### ***KideReg***

#### **Mišinys žarnynui vaikams**

Raudonoji guoba (*Ulmus rubra*)

Paprastasis pankolis (*Foeniculum vulgare*)

Paprastasis saldymedis (*Glycyrrhiza glabra*)

Anyžius (anyžinė ožiažolė) (*Pimpinella anisum*)

Figų (skiautėtojo fikuso) sirupas (*Ficus carica*)

Glicerino pagrindas

Šis švelnus mišinys palaiko žarnyno veiklą ir veikia kaip švelnūs laisvinamieji. Jei reikia, jį saugu vartoti ilgesnį laikotarpį.

### ***KideSoothe***

#### **Mišinys imuniniam atsakui reguliuoti vaikams**

(*Immucalm* mišinys su glicerinu ir natūraliomis skoninėmis medžiagomis)

### ***KideTrac***

#### **Mišinys protui vaikams**

(*MindTrac* mišinys su glicerinu ir natūraliomis skoninėmis medžiagomis)

### ***KideWell***

#### **Mišinys imunitetui vaikams**

Paprastoji kraujažolė (*Achillea millefolium*)

Juoduogis šėivamedis (*Sambucus nigra*)

Pipirmėtė (*Mentha piperita*)

Siauralapė ežiulė (*Echinacea angustifolia*)

Ši formulė švelniai stimuliuoja imuninę sistemą. Su jos pagalba jūsų vaikas natūraliai kovoja su peršalimu, gripu, karščiavimu. Šis mišinys labai padeda atpalaiduoti ir nuraminti nervus sveikimo proceso metu.

### ***Kidney Formula (Juni-Pars)*<sup>56</sup>**

#### **Formulė inkstams**

Paprastasis kadagys (*Juniperus communis*)

Sėjamoji petražolė (*Petroselinum crispum*)

Miltinė meškauogė (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinalis*)

Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)

Apie 80 proc. žmogaus kūno yra skystis, ir didžioji jo dalis privalo būti perpumpuota, perfiltruota ir t. t. ir t. t. per žmogaus šlapimo organų sistemą. Deja, mes ne itin rūpinamės šiuo delikačiu traktu. Verčiame jį perfiltruoti šimtus litrų kieto vandens, pieno, gazuotų vaisvandenių ir kitų skysčių per metus. Rezultatas – prastai funkcionuojantys inkstai, akmenys, skausmas nugaros apačioje. Šis mišinys aprūpina organizmą konkrečiai inkstams ir šlapimo pūslei reikalingomis medžiagomis, išvalo nuosėdas, stiprina šlapimtakių sienes ir raumenis. Ši formulė taip pat naudinga šlapimo nelaikantiems žmonėms. Norėdami sustiprinti poveikį, vartokite ją kartu su petražolių arbata.

### ***Liver and Gall Bladder Formula (Barberry LG)***

#### **Formulė kepenims ir tulžies pūslei**

Paprastasis raugerškis (*Berberis vulgaris*) arba dyglialapės mahonijos šaknys (*Mahonia aquifolium*)

Gauruotoji (laukinė) dioskorėja (*Dioscorea villosa*)

Triskiautis putinas; paprastasis putinas (*Viburnum trilobum*; *V. opulus*)

Paprastasis pankolis (*Foeniculum vulgare*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinalis*)

---

<sup>56</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – 4. Formulė inkstams ir šlapimo pūslei (*Kidney Bladder Formula*).

Paprastoji katžolė (*Nepeta cataria*)

Pipirmėtė (*Mentha piperita*)

Kepenys atlieka daugybę funkcijų organizme. Vienas iš pagrindinių jos darbų – perfiltruoti kraują, keliaujantį per visą apytakos sistemą. Kai kepenys nefunkcionuoja tinkamai, gali pasireikšti daug įvairių negalavimų, tarp jų aknė, egzema, hormoninės problemos, maniakinė depresija, nerimo sindromas, depresija, libido praradimas, vidurių užkietėjimas, cholemija, nevirškinimas, vangumas, nuovargis, skrandžio sutrikimai, drebulys, vėmimas, karščiavimas. Formulė kepenims ir tulžies pūslei palaiko tinkamą kepenų ir tulžies pūslės funkciją, padeda atstatyti bei išvalyti šiuos organus, kai to reikia.

### ***Liver Transition Formula (PreTrac)***

#### **Pereinamojo laikotarpio formulė kepenims**

Juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis) (*Eleutherococcus senticosus*)

Kvapusis rozmarinas (*Rosmarinus officinalis*)

Dviskiautis ginkmedis (*Ginkgo biloba*)

Dyglialapės mahonijos šaknys (*Mahonia aquifolium*)

Tikrasis margainis (*Silybum marianum*)

Gauruotoji (laukinė) dioskorėja (*Dioscorea villosa*)

Šviesioji kalpokė (*Scutellaria lateriflora*)

Žalioji formulė (*Jurassic Green*)

Šis mišinys padeda organizmui perėjimo nuo psichiatrinių vaistų prie augalinių papildų laikotarpiu. Jis švelniai valo kepenis, suteikia energijos ir ištvermės, veikia ir hormoninius, ir nervinius depresijos aspektus. Kadangi kai kurios emocinės problemos yra labai rimtos, o daugelis psichiatrinių medikamentų sukelia šalutinį poveikį, prieš atsipratinant nuo šių medikamentų būtina kreiptis pagalbos į kvalifikuotą sveikatos priežiūros specialistą.

### ***Lower Bowel Formula (Fen LB or Herbal LB)***<sup>57</sup>

#### **Formulė apatiniam žarnynui**

Paprastasis raugerškis (*Berberis vulgaris*)

Amerikinis šaltekšnis (*Rhamnus purshiana*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

---

<sup>57</sup> Knygoje „[YAKM](#)“ – 1. Tonizuojančioji formulė apatiniam žarnynui (*Lower Bowel Tonic Formula*).

Paprastoji avietė (*Rubus idaeus*)

Plaštakinis rabarbaras (*Rheum palmatum*)

Paprastasis pankolis (*Foeniculum vulgare*)

Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)

Ilgus metus gydydamas žmones iš visos šalies, dr. Kristoferis pastebėjo, jog gerokai viršum 95 proc. visų ligų sukelia užkietėję viduriai. Kai jo pacientai vartodavo formulę apatiniam žarnynui ir pakeisdavo savo mitybą, sveikata sugrįždavo, o ligos pradingdavo ir nebesugrįždavo. Ši formulė nėra paprasčiausias augalinis vidurių laisvinamasis mišinys. Ji atstato gaubtinę žarną ir stiprina žarnyno raumenis. Daugiau informacijos apie žarnyno sveikatą rasite knygelėje *Dr. Christopher's Guide to Colon Health* („Dr. Kristoferio žarnyno sveikatos vadovas“), kurią išleido leidykla *Christopher Publications*.

### ***Lung and Bronchial Formula (Resp-Free)*<sup>58</sup>**

#### **Formulė plaučiams ir bronchams**

Vaistinė taukė (*Symphytum officinale*) – pakeista gumbiniu klemaliu (*Asclepias tuberosa*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Daržinė žliūgė (*Stellaria media*)

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Ši formulė nepaprastai vertinga stiprinant ir gydant visą kvėpavimo takų sistemą. Ji skatina gleivingo sekreto pašalinimą iš bronchų ir plaučių, švelnina kvėpavimo takų, plaučių ir bronchų sudirgimą. Ji sėkmingai naudota esant emfizemai, taip pat bronchitui, astmai ir tuberkuliozei. Siekiant pastiprinti šio mišinio poveikį, į kiekvieną mišinio dozę įlašinkite po 3-6 lašelius pūstažiedės lobelijos tinktūros.

### ***Lymphatic Formula (INF Combination)***

#### **Formulė limfinei sistemai**

Plačialapis gyslotis (*Plantago major*)

Juodasis riešutmedis (*Juglans nigra*)

Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)

Virgininė vilkakoję (*Lycopus virginicus*)

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

---

<sup>58</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – 15. Formulė plaučiams ir kvėpavimo takams (*Formula for Lungs and Respiratory Tract*).

Ši nuostabi formulė naikina infekciją ir valo toksinus iš limfinės sistemos.

### **Male Tonic Formula (Mascutone)**

#### **Tonizuojančioji formulė vyrams**

Juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis) (*Eleutherococcus senticosus*)

Sarsaparilis (*Smilax medica*)

Paprastoji avietė (*Rubus idaeus*)

Gulščioji serenoja (sabalpalmė) (*Serenoa repens*)

Dviskiautis ginkmedis (*Ginkgo biloba*)

Paprastjo moliūgo (*angl. – pumpkin*) sėklos (*Cucurbita pepo*)

Plačioji turnera (*Turnera diffusa*)

Bičių žiedadulkės

Paprastasis apynys (*Humulus lupulus*)

Paprastoji kiaulpienė (*Taraxacum officinale*)

Glotnioji (grauželinė) gudobelė (*Crataegus laevigata*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Ši formulė – tai augalinis tonikas, skirtas pagelbėti sustiprinti vyro organizmą. Kadangi šis mišinys tonizuojantysis, jį galima vartoti ilgai nepatiriant jokios žalos. Jis palaiko tinkamą prostatos ir reprodukcijos organų funkciją, potenciją ir kraujotaką.

### **Male Urinary Tract Formula (Prospallate)<sup>59</sup>**

#### **Formulė vyrų šlapimo sistemai**

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)

Purpurinis kemeras (*Eupatorium purpureum*)

Paprastasis kadagys (*Juniperus communis*)

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

Sėjamosios petražolės šaknys arba žolė (*Petroselinum crispum*)

Miltinė meškauogė (*Arctostaphylos uva ursi*)

Juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis) (*Eleutherococcus senticosus*)

---

<sup>59</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – 22. Prospallate – pagalba prostatai (*Prospallate – An Aid for the Prostate Area*).

Šis mišinys padeda organizmui tirpdyti inkstuose esančius akmenis, taip pat valyti kitas prostatose susikaupusias nuosėdas bei gydyti infekcijas, kurios prisideda prie prostatos padidėjimo.

#### **Master Gland Formula (Master GL)**

##### **Formulė hipofizei**

Paprastosios (laukinės) morkos lapai (*Daucus carota*)

Azijinė centelė (*Centella asiatica*)

Dviskiautis ginkmedis (*Ginkgo biloba*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Dygialapė mahonija (*Mahonia aquifolium*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Hipofizė, arba posmegeninė liauka (esanti smegenų pamate), dar vadinama pagrindine liauka. Ji išskiria hormonus, kurie reguliuoja daugelį organizmo procesų, įskaitant augimą, reprodukciją, įvairias medžiagų apykaitos funkcijas. Kai hipofizė funkcionuoja blogai, gali kilti augimo problemų (arba liliputizmas, arba gigantizmas), nutukimas ir diabetas. Šis mišinys palaiko hipofizę, kad ji galėtų tinkamai funkcionuoti.

#### **Memory Plus Formula (MEM Formula)**

##### **Formulė atminčiai**

Strėlialapė verbena (*Verbena hastata*)

Azijinė centelė (*Centella asiatica*)

Nevadinė efedra (*Ephedra nevadensis*)

Dviskiautis ginkmedis (*Ginkgo biloba*)

Kartusis šventadagis (*Cnicus benedictus*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Tai puikus vaistažolių mišinys, vartojamas valyti, atstatyti ir stiprinti smegenų kraujotaką.

#### **Metaburn Weight Formula (Metaburn)**

##### **Formulė svorio mažinimui**

Nevadinė efedra (*Ephedra nevadensis*)

Raudonasis dobilas (*Trifolium pratense*)



Avižų šiaudai (*Avena sativum*)

Plačioji turnera (*Turnera diffusa*)

Daržinė žliūgė (*Stellaria media*)

Paprastasis kadagys (*Juniperus communis*)

Paprastoji katžolė (*Nepeta cataria*)

Siauralapė velniapupė (sena) (*Senna alexandrina*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Šis mišinys skatina organizmą deginti kalorijas ir kontroliuoja apetitą bei alkio skausmus.

### ***MindTrac, Kid-e-Trac***

#### **Formulė protui (taip pat vaikams)**

Vaistinis valerijonas (*Valeriana officinalis*)

Šviesioji kalpokė (*Scutellaria lateriflora*)

Dviskiautis ginkmedis (*Ginkgo biloba*)

Dygialapė mahonija (*Mahonia repens*)

Paprastoji jonažolė (*Hypericum perforatum*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Azijinė centelė (*Centella asiatica*)

Sarsaparilis (*Smilax medica*)

Paprastoji kiaulpienė (*Taraxacum officinale*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Žalioji formulė (*Jurassic Green*)

Šiandien, kaip niekad anksčiau, daugelis mūsų, regis, esame sugniuždyti gyvenimo sunkumų. Matome, kad tokie susirgimai kaip protinis nuovargis, depresija, hiperaktyvumas, aktyvumo ir dėmesio sutrikimas bei nerimas skatina net ir sveikatos požiūriu sąmoningus žmones greito palengvėjimo ieškoti vaistuose. Naujausi tokio greito poveikio vaistai – tai selektyvieji serotonino reabsorbcijos inhibitoriai (SSRI). Ilgai juos vartojant pažeidžiamos kepenys, suardoma organizmo cheminių medžiagų pusiausvyra ir galiausiai išsivysto depresija, nerimas bei aktyvumo ir dėmesio sutrikimas – tie patys negalavimai, su kuriais jie ir buvo skirti kovoti. Ši augalinė formulė veikia minėtų protinių sutrikimų priežastį ir veiksmingai atstato puikią sveikatą ir proto aiškumą.

### ***Nerve Formula (B&B Alcohol Tincture)***<sup>60</sup>

#### **Formulė nervams**

Kekinė juodžolė (*Cimicifuga racemosa*)

Vingirinis stieblapis (*Caulophyllum thalictroides*)

Strėlialapė verbena (*Verbena hastata*)

Šviesioji kalpokė (*Scutellaria lateriflora*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Šis augalinis mišinys naudojamas pagelbėti esant nerviniams sutrikimams, gerklės uždegimui, žagsėjimui, kaip priemonė atstatyti blogai funkcionuojančius motorinius neuronus, padėti pakoreguoti sutrikusią pusiausvyrą bei klausą ir yra tiesiog palaima epileptikams ir sergantiems Tureto (*Tourette*) sindromu. Masažuokite pailgąsias smegenis (kaukolės pagrindą) ir viršutinius kaklo slankstelius bei gerkite po 2 lašintuvus lašų su trupučiu vandens ar sulčių 3 kartus per dieną.

### ***Pancreas Formula (Panc-Tea)***

#### **Formulė kasai**

Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)

Miltinė meškauogė (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Vienasėklis kadagio uogos (*Juniperus monosperma*)

Paprastasis saldymedis (*Glycyrrhiza glabra*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Šis mišinys palaiko tinkamą kasos funkciją. Derinta kartu su tinkama mityba, ši formulė padėjo sergant diabetu (I ir II tipo), hipoglikemija ir kitomis susijusiomis ligomis.

### ***Prenatal Formula***

#### **Prenatalinė formulė**

Gulsčioji graibuonė (*Mitchella repens*)

Kartusis šventadagis (*Cnicus benedictus*)

Kekinė juodžolė (*Cimicifuga racemosa*)

Taškuotoji mėta (*Mentha pulegium*)

Geltonasis žemėragis (*Chamaelirium luteum*)

---

<sup>60</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – 34. Mišinys ausims ir nervams (*Ear and Nerve Combination*).

Paprastoji avietė (*Rubus idaeus*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Šios arbatos (arba 2-3 kapsulių ar tablečių) vartojimas rytais ir vakarais veikia kaip priemonė, didinanti dubens ir makšties srities elastingumą bei stiprinanti reprodukcinį organus, kad gimdymas vyktų lengviau. Ši formulė turi būti vartojama tik per paskutiniąsias 6 savaites iki gimdymo datos vadovaujantis tokiais nurodymais: po 1 kapsulę per dieną 1-ąją savaitę, po 2 kapsules per dieną 2-ąją savaitę ir po 2 kapsules 3 kartus per dieną 3-iąją ir likusias savaites. Didžiausia rekomenduojama dozė – 6 kapsulės per dieną.

### **Prostate Plus Formula (Prospalmetto)**

#### **Formulė prostatitui**

Gulščioji serenoja (sabalpalmė) (*Serenoa repens*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Dviskiautis ginkmedis (*Ginkgo biloba*)

Ši formulė padeda organizmui mažinti prostatos patinimą. Ji taip pat padeda stiprinti ir tonizuoti prostatą, kartu ją valo aprūpindama maitinančiais antioksidantais.

### **Quick Colon Formula #1**

#### **Formulė žarnynui Nr.1**

Tikrasis alavijas<sup>61</sup> (*Aloe vera*)

Siauralapė velniapupė (sena) (*Senna alexandrina*)

Amerikinis šalteškėnis (*Rhamnus purshiana*)

Paprastasis raugerškis (*Berberis vulgaris*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Valgomasis česnakas (*Allium sativum*)

Piri-piri pipirai (*angl.* – African Bird Pepper) arba kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Šis mišinys – galinga vidurių laisvinamoji ar paleidžiamoji priemonė, sukurta labai sunkaus vidurių užkietėjimo atvejams. Kadangi tai grynas vidurių laisvinamasis preparatas, kuris nemaitina storojo žarnyno, jis nėra skirtas ilgalaikiam vartojimui. Normali šios formulės dozė prasideda nuo 1 kapsulės per dieną. Dozė didinama kasdien po 1 kapsulę, kol pasiekiamas norimas rezultatas (2-3 tuštinimaisi per dieną). Pasiekus šių rezultatų, palaipsniui pereikite prie formulės apatiniam žarnynui (*Lower Bowel Formula*) dėl ilgalaikio žarnyno funkcijos palaikymo (vartokite pagal poreikį).

---

<sup>61</sup> Originale anglų k. nurodomi Kiurasao (*Curacao*) alavijas ir Cape alavijas. „Vikipedijos“ duomenimis, *Cape aloe* yra *Aloe ferox* – dygliuotasis alavijas. Tai iš Pietų Afrikos kilusi alavijo rūšis, viena iš nedaugelio kartų skonį turinčių alavijo rūšių, naudojamų vidurių laisvinamųjų vaistų gamyboje.

## **Quick Colon Formula #2**

### **Formulė žarnynui Nr.2**

Sėjamojo lino sėklos (linų sėmenys) (*Linum usitatissimum*)

Obuolių pektinas (*Malus spp.*)

Bentonito molis

Balkšvasis gyslotis (*Plantago ovata*, *P. ispaghula*)

Raudonoji guoba (*Ulmus rubra*)

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

Paprastasis pankolis (*Foeniculum vulgare*)

Aktyvuota gluosnio anglis

Jei reikalingas gilesnis žarnyno valymas, šią formulę galima vartoti kartu su *Quick Colon Formula #1*. Šis mišinys sukurtas siekiant ištraukti iš žarnyno toksinus ir nuosėdas bei pašalinti juos iš organizmo. Jis šiek tiek kietina vidurius, todėl neturėtų būti vartojamas be *Quick Colon Formula #1*. Be to, kadangi ši formulė veikia valančiai, ją reikėtų vartoti kartu geriant daug vandens ir tik tada, kai tuštinsitės reguliariai (2-3 kartus per dieną). Nurodymai: sumaišykite 1 kupiną v. š. miltelių su 120-180 ml šviežių sulčių ar vandens. Išgerkite, o tada papildomai išgerkite 240-480 ml skysčių (geriausia – vandens). Kartokite 5 kartus per dieną, kol pabaigsite visą buteliuką. *Quick Colon Formula #2* nėra skirta ilgalaikiam vartojimui.

## **Rash Formula (CMM Ointment)**

### **Formulė nuo išbėrimų**

Vaistinė taukė (*Symphytum officinale*)

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

Vaistinė medetka (*Calendula officinalis*)

Bičių vaško ir alyvuogių aliejaus pagrindas

Tai raminantis tepalas, naudojamas esant sužalojimams, egzemai, sausai odai, nudilginimams nuodingaisiais raugmedžiais (*angl.* – poison ivy), įdrėskimams, nudegimams, hemorojui, mėlynėms ir patinimams.

## **Relax-Eze<sup>62</sup>**

### **Nervus raminantis mišinys**

Kekinė juodžolė (*Cimicifuga racemosa*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

---

<sup>62</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – 13. Nervus raminantis ir maitinantis mišinys (*Relax-eze – Nerve Herbal Food Combination*).

Paprastasis apynys (*Humulus lupulus*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Šviesioji kalpokė (*Scutellaria lateriflora*)

Vaistinis valerijonas (*Valeriana officinalis*)

Vaistinė notra (*Stachys officinalis*)

Paprastasis amalas (*Viscum album*)

Šioje formulėje yra augalų, kurie maitina ir pagyvina prie kaukolės pagrindo esančius motorinius neuronus ir padeda atstatyti arba maitina nugaros smegenis. Mišinys skirtas atstatyti nusidėvėjusį (pažeistą) nervo apvaskalą, patį nervą ir jo kapiliarus. *Relax-Eze* labai sėkmingai naudojama jau gerokai ilgiau nei trisdešimt metų nervinei įtampai ir nemigai mažinti. Mišinys švelniai stimuliuoja, tačiau mažina nervų sistemos sudirgimą ir jaudrumą, taip pat švelnina ar sumažina skausmą.

### ***Respiratory Syrup (Comfrey Mullein and Garlic, CMG Syrup)***

#### **Sirupas kvėpavimo takams**

Vaistinė taukė (*Symphytum officinale*) – pakeista valgomuoju svogūnu (*Allium cepa*), paprastuoju pankoliu (*Foeniculum vulgare*), daržine žliūge (*Stellaria media*) ir didžiąja dilgėle (*Urtica dioica*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Valgomasis česnakas (*Allium sativum*)

Glicerino ir obuolių sidro acto pagrindas

Šis mišinys – puiki priemonė nuo astmos ir kosulio. Jis skatina gleivių išsiskyrimą iš kvėpavimo takų ir kovoja su infekcija. Kitaip nei sirupai nuo kosulio, kurie slopina atsikosėjimą, ši formulė veikia kaip atsikosėjimą lengvinantys vaistai ir padeda organizmui atsikratyti susikaupusių gleivių.

### ***Sen Sei Menthol Rub Ointment (Sen Sei Balm)***

#### **Sen Sei mentolio tepalas įtrynimams**

Kininio cinamono eterinis aliejus (*Cinnamomum cassia*)

Rutulinio eukalipto eterinis aliejus (*Eucalyptus globulus*)

Baltosios (smulkiosios) mirtinės eterinis aliejus (kajeputo aliejus) (*Melaleuca minor*)

Grynas mentolis

Kamparas (kaporinio cinamono kristalai) (*Cinnamomum camphora*)

Kiti kvapūs natūralūs aliejai

Bičių vaško ir alyvuogių aliejaus pagrindas

Šis balzamas suplukdo kraują į kūno paviršių, dėl to oda parausta. Tai puiki priemonė nuo įtampos sukeltų galvos skausmų, sinusų spaudimo ir raumenų skausmo. Naudokite po nedaug, nes šis tepalas labai stiprus.

### ***Sinus and Lung Formula (Ephedratean)***

#### **Formulė sinusams ir plaučiams**

Nevadinė efedra (*Ephedra nevadensis*)

Valgomasis krienas (*Armoracia rusticana*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Vartokite šį mišinį greitam palengvėjimui esant sinusų spaudimui dėl peršalimo ar alergijos. Jis stimuliuoja organizmą, kad šis atsikratytų gleivių, ir padeda malšinti su sinusų kongestija susijusį skausmą.

### ***Sinus Plus Formula (SHA-Tea and Sinutean)***<sup>63</sup>

#### **Formulė sinusams**

Nevadinė efedra (*Ephedra nevadensis*)

Vaistinės svilarožės šaknys (*Althaea officinalis*)

Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)

Geltonasis keimaris (*Larrea tridentata*)

Didžioji varnalėša (*Arctium lappa*)

Sėjamosios petražolės šaknys (*Petroselinum crispum*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Šis mišinys atveria sinusus, sustabdo uždegimą ir valo sinusus. Kadangi daugelis su sinusais susijusių problemų yra sisteminės reakcijos, veikiančios visą organizmą, mišinys buvo papildytas kraują švelniai valančiomis vaistažolėmis.

### ***Slumber***

#### **Formulė miegui**

Vaistinis valerijonas (*Valeriana officinalis*)

Raudonžiedė pasiflora (*Passiflora incarnata*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

---

<sup>63</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ labai panašios sudėties mišinys yra 9. Formulė nuo alergijų, šienligės, sinusų (*Formula for Allergies, Sinus, Hayfever*).



Paprastasis apynys (*Humulus lupulus*)

Tikroji levanda (*Lavandula angustifolia*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Kekinė juodžolė (*Cimicifuga racemosa*)

Vingirinis stieblapis (*Caulophyllum thalictroides*)

Šis mišinys padeda kūnui atsipalaiduoti, sumažina įtampą ir paruošia organizmą užmigti natūraliai.

### **Smoke Out**

#### **Formulė metantiems rūkyti**

Laukinės avižos (*angl. – wild oats*) (*Avena sativa*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Erškėtuogės (*Rosa spp.*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Šis augalinis mišinys padeda mažinti potraukį tabakui. Lobelijos sudėtyje esantis lobelinas <sup>64</sup> panašus į nikotiną, tačiau nesukelia priklausomybės ir neturi stimuliuojančio poveikio. Laukinės avižos ramina nervus, o erškėtuogės ir kajeno paprika palaiko organizmą aprūpindamos maistingosiomis medžiagomis.

### **Stings and Bites Ointment (Plantain ointment)**

#### **Tepalas nuo įgėlimų ir įkandimų (Gysločio tepalas)**

Plačialapis gyslotis (*Plantago major*)

Bičių vaško ir alyvuogių aliejaus pagrindas

Gyslotis daugelį amžių naudotas įkandimų ir įgėlimų sukeliama diskomfortui palengvinti. Gyslotis ištraukia iš odos toksinus ir tuo pačiu ramina bei mažina patinimą. Dr. Kristoferis gyslotį naudojo infekcijai iš blogai gyjančių žaizdų ištraukti.

### **Stomach Comfort Formula, Kid-e-Col (Catnip and Fennel Combination)<sup>65</sup>**

#### **Formulė nuo pilvo diskomforto (Katžolės ir pankolio mišinys)**

Paprastoji katžolė (*Nepeta cataria*)

Paprastasis pankolis (*Foeniculum vulgare*)

Šis mišinys padeda sumažinti nedidelį pilvo diskomfortą, susijusį su nevirškinimu ir pilvo išsipūtimu. Jis puikiai veikia esant pilvo diegliams, kalantis dantis, žarnyne

<sup>64</sup> Lobelinas – alkaloidas, išskiriamas iš augalo lobelijos (daugiausia iš *Lobelia inflata*); vartojamas medicinoje.

<sup>65</sup> Knygoje „VAKM“ – 42. Katžolės ir pankolio tinktura (*Catnip and Fennel Tincture*).

susikaupus dujų, varginant spazmams ir pan. Keletą šio mišinio lašų (formos su glicerinu) galima užlašinti ant pilvo skausmų varginamo ar kaprizingo kūdikio žinduko.

### **StopAche**

#### **Formulė nuo skausmo**

Baltasis gluosnis (*Salix alba*)

Vaistinis skaistenis (*Tanacetum parthenium*)

Gvazdikėliai (*Syzygium aromaticum*)

Vaistinis valerijonas (*Valeriana officinalis*)

Ažuolalapė salota (*Lactuca quercina*)

Paprastasis apynys (*Humulus lupulus*)

Vaistinė notra (*Stachys officinales*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Šis mišinys padeda organizmui numalšinti skausmą, uždegimą ir sudirgimą, susijusį su raumenų maudimu bei galvos skausmu.

### **Super Garlic Immune Formula (AntiPlague Formula)**

#### **Formulė imunitetui su česnakų (Antiepideminė formulė)**

Valgomasis česnakas (*Allium sativum*)

Vaistinė taukė (*Symphytum officinale*) – pakeista tikrojo alavijo gelio milteliais (*Aloe vera*) ir plačialapiu gysločiu (*Plantago major*)

Kartusis kietis (pelynas) (*Artemisia absinthium*)

Pūstažiedė lobelija (*Lobelia inflata*)

Vaistinė svilarožė (*Althaea officinalis*)

Baltojo ąžuolo žievė (*Quercus alba*)

Juodasis riešutmedis (*Juglans nigra*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Šviesioji kalpokė (*Scutellaria lateriflora*)

Miltinė meškauogė (*Arctostaphylos uva ursi*)

Obuolių sidro acto, glicerino ir medaus pagrindas

Šis universalus antibiotikas naudojamas gydyti peršalimus, gripą, kongestiją, infekcijas ir visas užkrečiamąsias ligas. Šį mišinį galima vartoti mažais kiekiais (po 1 a. š. 3 kartus per dieną) kaip tonizuojantįjį preparatą peršalimų ir gripo sezonų arba

dideliais kiekiais (po 1 v. š. kas valandą) kovai su infekcija. Šią formulę dr. Kristoferis sukūrė bakterinėms ir virusinėms epidemijoms gydyti.

### ***SuperLax***

#### **Formulė žarnynui**

Tikrasis alavijas (*Aloe vera*)

Siauralapė velniapupė (sena) (*Senna alexandrina*)

Amerikinis šalteknis (*Rhamnus purshiana*)

Geltonasis gencijonas (*Gentiana lutea*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Valgomasis česnakas (*Allium sativum*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Vaistinis rabarbaras (*Rheum officinales*)

Sėjamojo lino sėklos (linų sėmenys) (*Linum usitatissimum*)

Šis mišinys valo, stiprina ir maitina apatinį žarnyną. Jis veikia stipriau nei *Lower Bowel Formula*, bet ne taip stipriai kaip *Quick Colon Cleanse Formula #1*.

### ***Thyroid Maintenance Formula (Kelp-Tea)***

#### **Formulė skydliaukei palaikyti**

Sėjamoji petražolė (*Petroselinum crispum*)

Paprastasis rėžiukas (*Nasturtium officinale*)

Rudadumbliai (didieji) (*angl. – kelp*) (*Ascophyllum nodosum*)

Smulkiažiedė tūbė (*Verbascum thapsus*)

Didžioji dilgėlė (*Urtica dioica*)

Raudondumbliai (karagenas) (*Chondrus crispus*)

Smulkioji rūgštytė (*Rumex acetosella*)

Islandinė kerpena (*Cetraria islandica*)

Skydliaukė yra kakle. Ji gamina hormonus, kurie reguliuoja medžiagų apykaitą ir augimą. Kai skydliaukė funkcionuoja prastai, galima susirgti daugeliu ligų, pavyzdžiui, gūžiu (struma), hipertirodizmu ir hipotirodizmu. Ši formulė palaiko tinkamą skydliaukės ir prieskydinių liaukų funkciją. Ją galima vartoti kartu su *Glandular System Formula* (tūbe ir lobelija) kapsulių, karšto skysto kompreso, tepalo ar aliejaus forma.

### **Valerian Nerve Formula (Wild Lettuce and Valerian Combination)<sup>66</sup>**

#### **Formulė nervams su valerijonu (Kompasinės salotos ir valerijono mišinys)**

Kompasinė salota (*Lactuca serriola*)

Vaistinis valerijonas (*Valeriana officinalis*)

Šią formulę reikia vartoti į vidų arba išoriškai masažuoti siekiant sušvelninti nestiprų skausmą. Tai natūrali nervus raminanti priemonė.

### **Vitalerbs and KideMins**

#### **Vitaminų ir mineralinių medžiagų formulė**

Mėlynžiedė liucerna (alfalfa) (*Medicago sativa*)

Paprastoji kiaulpienė (*Taraxacum officinale*)

Rudadumbliai (didieji) (*Ascophyllum nodosum*)

Jūros daržovės Purple Dulse (*Rhodymenia palmetta*)

Plokščioji vingerūnė (melsvadumbilis spirulina) (*Spirulina platensis*)

Raudondumbliai (karagenas) (*Chondrus crispus*)

Paprastoji erškėčio uogos (*Rosa canina*)

Burokėliai (*Beta vulgaris rubra*)

Maistinės mielės

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Kvapioji našlaitė (*Viola odorata*)

Avižų šiaudai (*Avena sativa*)

Paprastosios (laukinės) morkos sultys (*Daucus carota*)

Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)

Paprastųjų miežių želmenų sultys (*Hordeum vulgare*)

Kviečių želmenų sultys (*Triticum spp.*)

Ši formulė – tai Gamtos subalansuotas, visavertis vitaminų ir mineralinių medžiagų papildas bei organinis vitaminų ir mineralinių medžiagų šaltinis. Visas medžiagas organizmas lengvai pasisavina, nes jos yra visadalės. *Vitalerbs formula* saugu vartoti bet kuriame amžiuje, taip pat galima gerti nėštumo ir žindymo laikotarpiu.

---

<sup>66</sup> Knygoje „[VAKM](#)“ – 35. Formulė nedideliame skausme mažinti (*Formula for Relief to Minor Pain*).

## ***X-Ceptic Tincture and Kid-E-Cep***

### **Antiseptinė tinktūra**

Baltojo ąžuolo žievė (*Quercus alba*)

Kanadinė auksašaknė (*Hydrastis canadensis*)

Mira (*Commiphora myrrha*)

Vaistinė taukė (*Symphytum officinale*)

Valgomasis česnakas (*Allium sativum*)

Kajeno paprika (*Capsicum spp.*)

Šios tinktūros privalu turėti kiekvienoje pirmosios pagalbos vaistinėlėje. Ji naudojama kovai su infekcijomis (tiek išoriškai, tiek į vidų). Ją taip pat galima naudoti gargaliavimui arba kaip burnos skalavimo skystį esant gerklės ar dantų uždegimui.

## ***Bibliografija***

Bar Barlow, Max G. *From the Shepard's Purse*. Hong Kong: Everbest Printing Co., 1990

Cly Clymer, Swinburne *Nature's Healing Agents*. Quakertown, PA: The Humanitarian Society, 1905

Coon Coon, Nelson *The Dictionary of Useful Plants*. Emmaus, PA: Rodale Press, 1974

Eld Ellingwood, Finley. *American Materia Medica, Therapeutics and Pharmacognosy*. Portland, OR: Eclectic Medical Publications, 1983

Elt Elliott, Douglas *Roots and Underground Botany and Forager's Guide*. Old Greenwich, CO: The Chattham Press, 1976

Fel E Felter, Wickes *The Eclectic Materia Medica, Pharmacology and Therapeutics*. Portland, OR: Eclectic Medical Publications, 1983

Fel K Felter, Wickes *King's American Dispensary*. Portland, OR: Eclectic Medical Publications, 1983

Foster, Catharine Osgood *Organic Flower Gardening*. Emmaus, PA: Rodale Press

Hat Hatfield, Wynne. *A Complete Culinary Herbal*. Wellingborough, Northamptonshire: Thorsons Publishers Ltd, 1979

Gri Grieve, M. Mrs. *A Modern Herbal Volumes 1-2*. Harmondsworth, Middlesex: Penguin Books, 1980

- Hei Heinerman, John. *The Science of Herbalist Medicine*. Provo, UT: Bi-World Publishers, 1979
- Herb Meyer, Joseph. *The Herbalist*. Glenwood, IL: Meyerbooks 1878-1950
- Hut Hutchens, Alma. *Indian Herbology of North America*. Ontario, Canada: Merco, 1973
- Hyl Hylton, William. *The Rodale Herb Book*. Emmaus, PA: Rodale Press, 1974
- Klo Kloss, Jethro. *Back to Eden*. Loma Linda, CA: Back to Eden Books Publishing
- Lev Levy, Juliette de Bairacli. *Herbal HandBook for Farm and Stable*. Emmaus, PA: Rodale Press, 1976
- Luc Lucas, Richard. *Common and Uncommon Uses of Herbs for Healthful Living*. West Nyac, NY: Parker Publishing Company, 1969
- Mast *Master Herbology* (no publication data) Dominion Herbal College Ltd., 1926.
- Mil Miller, Richard Alan. *The Magical and Ritual Use of Herbs*. Seattle, OR: Ordo Templi Orieutis, (ind)
- Mold Moldenke, Harold N. and Alma L. Moldenke. *Plants of the Bible*. New York, NY: The Ronald Press Company, 1952
- Phi Philbrick, Helen and Richard B Gregg. *Companion Plants and How to Use Them*. New York, NY: The Devinadair Company, 1966
- Pro Proceedings of the 3rd International Ginseng Symposium (September 8-10, 1980). Seoul, Korea: Korea Ginseng Research Institute, 1980.
- RodC Rodale, J. I. et al. *The Complete Book of Minerals for Health*. Emmaus, PA: Rodale Books, Inc., 1972
- RodE Rodale, J. I. et al. *The Encyclopedia of Organic Gardening*. Emmaus, PA: Rodale Books, Inc., 1969
- Sal Salat, Barbara and David Copperfield, ed. *Well-Being*. Garden City, NY: Anchor Books, 1979
- Shi Shih-Chen, Li. *Chinese Medicinal Herbs*. San Francisco: Georgetown Press, 1973.
- ShoA Shook, Edward E. *Advanced Treatise in Herbology*. Beaumont, CA: Trinity Center Press, 1978



- ShoE Shook, Edward E. *Elementary Treatise in Herbology*. Beaumont, CA: Trinity Center Press 1974
- Snh Christopher, John R. *School of Natural Healing*. Provo, Utah: Christopher Publishing, 1975
- Tie Tierra, Michael. *The Way of Herbs*. Santa Cruz, CA: Unity Press, 1980
- Tob Tobe, John H. *Proven Herbal Remedies*. St. Catharines, Ont: Provoker Press. 1969
- Twit Twitchell, Paul. *Herb: The Magic Healers*. San Diego, CA: Illuminated Way Press, 1971
- Vog Vogel, Virgil J. *American Indian Medicine*. New York, NY: Ballantine Books, 1970
- Wood Woodward, Marcus *Leaves from Gerard's Herbal*. London: Thorsons Publishing Limited, 1927

### *VAISTINIŲ AUGALŲ SĄRAŠAS<sup>67</sup>*

#### **A**

- Agurkas paprastasis – cucumber; *Cucumis sativus* (Cucurbitaceae)
- Akišveitė paprastoji – eyebright; *Euphrasia officinalis* (Scrophulariaceae)
- Alavijas tikrasis – aloe vera; *Aloe vera* (Liliaceae)
- Alyva paprastoji – lilac (common lilac); *Syringa vulgaris* (Oleaceae)
- Amalas paprastasis – mistletoe; *Viscum album* (Viscaceae)
- Anyžius (anyžinė ožiažolė) – anise; *Pimpinella anisum* (Apiaceae)
- Apynys paprastasis – hop; *Humulus lupulus* (Cannabaceae)
- Arbūzas tikrasis – watermelon; *Citrullus vulgaris* (Cucurbitaceae)
- Asiūklis – shavegrass (horsetail); *Equisetum* spp.<sup>68</sup> (Equisetaceae)
- Asiūklis šiurkštusis – (rough) horsetail grass; *Equisetum hyemale* (Equisetaceae)
- Auksašaknė kanadinė – golden seal; *Hydrastis canadensis* (Ranunculaceae)
- Avietė paprastoji – red raspberry; *Rubus idaeus* (Rosaceae)
- Aviža sėjamoji – oats; *Avena sativa* (Gramineae)

<sup>67</sup> Sudarytas vertėjos.

<sup>68</sup> Lot. *spp.* – visos rūšys.

## A

Ažuolas baltasis (žievė) – white oak bark; *Quercus alba* (Fagaceae). **Pastaba:** dr. [Kristoferio darbuose](#) teigiama, kad kitos ažuolo rūšys – Common European arba English oak (*lot. Q. Robur* (paprastasis ažuolas), var., *Q. Pubescens* (pūkuotasis ažuolas), *Q. per undulata*, *Q. Sessiliflora* (bekotis ažuolas); Fagaceae), Black arba Scarlet oak (*Q. Velutina* (geltonžievis ažuolas); *Q. coccinea* var. *Tinctora* (purpurinis ažuolas); Fagaceae) ir Red oak (*Q. Rubra* (raudonasis ažuolas); Fagaceae) – yra naudojami taip pat kaip ir baltasis ažuolas.

## B

Blizgutis tikrinis (reishi grybas) – reishi mushroom; *Ganoderma lucidum* (Ganodermataceae)

Bruknuolė šliaužiančioji – wintergreen; *Gaultheria procumbens* (Ericaceae)

Bugienis paragvajinis (matės žolė) – Yerba Mate; *Ilex paraguariensis* (Aquifoliaceae)

## C

Ceanotas amerikinis – red root (redroot, red-root); *Ceanothus americanus* L. (Rhamnaceae)

Centelė azijinė – gotu kola; *Centella asiatica* (Apiaceae)

Cinamonas – cinnamon (Lauraceae)

Cinamonas kamparinis – camphor tree; *Cinnamomum camphora* (Lauraceae)

Cinamonas kininis – Chinese cinnamon; *Cinnamomum cassia* (Lauraceae)

Citrinmedis tikrasis (citrina) – lemon; *Citrus limon* (Rutaceae)

Citrinvytis kininis (kininė šizandra) – Schisandra; *Schisandra chinensis* (Schisandraceae)

Cūga kanadinė – hemlock spruce (hemlock); *Tsuga canadensis* (Pinaceae)

## Č

Česnakas laiškinis – chives; *Allium schoenoprasum* (Alliaceae)

Česnakas valgomasis – garlic; *Allium sativum* (Liliaceae)

Čiobrelis vaistinis – thyme (garden thyme); *Thymus vulgaris* (Lamiaceae)

## D

Debesylas didysis – elecampane (Horse-heal); *Inula helenium* (Asteraceae)

Dilgėlė didžioji – (common or stinging) nettle; *Urtica dioica* (Urticaceae)

Dioskorėja gauruotoji (laukinė) – wild yam; *Dioscorea villosa* (Dioscoreaceae)

Dygminas dažinis – safflower; *Carthamus tinctorius* L. (Asteraceae)

Dobilas raudonasis – red clover; *Trifolium pratense* (Leguminosae)

## E

Efedra nevadinė – Brigham tea; *Ephedra nevadensis* (Ephedraceae)

Efedra žalioji – Brigham tea; *Ephedra viridis* (Ephedraceae)

Eleuterokokas juodasis (sibirinis ženšenis) – Siberian ginseng; *Eleutherococcus senticosus* (Araliaceae)

Erškėtis – rose; *Rosa* spp. (visos rūšys) (Rosaceae); erškėtuogės – rose hips

Ežiuolė – echinacea; *Echinacea* spp. (Compositae)

Ežiuolė siauralapė – echinacea; *Echinacea angustifolia* (Compositae)

## F

Fitolaka amerikinė – poke; *Phytolacca americana* (Phytolaccaceae)

## G

Gaivenis kininis – bupleurum; *Bupleurum chinensis* (Apiaceae)

Ginkmedis dviskiautis – ginkgo; *Ginkgo biloba* (Ginkgoaceae)

Gyslotis balkšvasis – psyllium; *Plantago ovata* (Plantaginaceae)

Gyslotis plačialapis – plantain; *Plantago major* (Plantaginaceae)

Gyslotis siauralapis – (ribwort) plantain; *Plantago lanceolata* (Plantaginaceae)

Graibuonė gulsčioji – squaw vine (squawvine); *Mitchella repens* (Rubiaceae)

Granatmedis paprastasis – pomegranate; *Punica granatum* (Punicaceae)

Gudobelė glotnioji (grauželinė) – hawthorne; *Crataegus laevigata* (sin. *Crataegus oxyacantha*) (Rosaceae)

Guoba raudonoji – slippery elm; *Ulmus rubra* (Ulmaceae)

Guveinis pūslėtasis (jūržolė) – bladderwrack; *Fucus vesiculosus* (Fucaceae)

Gvazdikmedis kvapusis (gvazdikėliai) – cloves; *Syzygium aromaticum*, (sin. *Eugenia aromatica*) (Myrtaceae)

## H

Hortenzija šviesioji – hydrangea (hortensia); *Hydrangea arborescens* (Hydrangeaceae)

## I

Ieva vėlyvoji (laukinė vyšnia) – wild cherry (black cherry); *Prunus serotina* (*Padus serotina*) (Rosaceae)

Imbieras tikrasis – ginger (Jamaica ginger); *Zingiber officinale* (Zingiberaceae)

## Y

Ybiškė valgomoji (okra) – okra; *Abelmoschus esculentus* (Malvaceae)

## J

Jonažolė paprastoji – St. John's wort; *Hypericum perforatum* (Hypericaceae)

Juka šeriuotoji – yucca (Mojave yucca); *Yucca schidigera* (Agavaceae)

Juodžolė kekinė (juodoji gyvatžolė, kekinė blėkažudė) – black cohosh; *Cimicifuga racemosa*, (sin. *Actaea racemosa*) (Ranunculaceae)

Juozažolė vaistinė – hyssop; *Hyssopus officinalis* L. (Lamiaceae)

Jūros daržovės *Purple Dulse* – purple dulse; *Rhodymenia palmetta* (Rhodymeniaceae)

## K

Kadagys paprastasis (ėglius) – juniper; *Juniperus communis* (Cupressaceae)

Kadagys vienasėklis – cedar (cherrystone juniper, one-seed juniper); *Juniperus monosperma* (Cupressaceae)

Kalendra blakinė – coriander (cilantro); *Coriandrum sativum* (Apiaceae)

Kalpokė šviesioji – skullcap (skull cap); *Scutellaria lateriflora* (Labiatae)

Katžolė paprastoji – catnip; *Nepeta cataria* (Labiatae)

Keimaris geltonasis – chaparral (creosote bush); *Larrea tridentata* (Zygophyllaceae)

Kemeris permautalapis (kiauralapis) – (common) boneset; *Eupatorium perfoliatum* L. (Asteraceae)

Kerpena islandinė – Iceland moss; *Cetraria islandica* (Parmeliaceae)

Kiaulpienė paprastoji – dandelion; *Taraxacum officinale* (Compositae)

Kietis kartusis (pelynas) – wormwood; *Artemisia absinthium* (Compositae)

Kietis tridantis – desert sage (sagebrush); *Artemisia tridentata* (Compositae)

Kirmžolė vaistinė – American wormseed; *Dysphania ambrosioides* (Amaranthaceae);  
anksčiau – *Chenopodium anthelminticum*, *Chenopodium ambrosioides* (balanda vaistinė),

Kemeris purpurinis (rožinis) – gravel root (Queen of the Meadow); *Eupatorium purpureum* (Compositae)

Klemaliai – milkweeds, *Asclepias*. Amerikoje augančių daugiamečių žolinių augalų gentis, kurią sudaro virš 140 žinomų rūšių. Anksčiau ši gentis priklausė klemalinių (*Asclepiadaceae*) šeimai, tačiau dabar pastaroji priskiriama stepukinių (*Apocynaceae*) šeimos *Asclepiadoideae* pošeimiui.

Klemalis gumbinis – pleurisy root; *Asclepias tuberosa* (*Apocynaceae*)

Klumpaitė plačialapė – lady's slipper; *Cypripedium pubescens* (*Orchidaceae*)

Kmynas paprastas – carraway; *Carum carvi* (*Apiaceae*)

Kraujažolė paprastoji – yarrow; *Achillea millefolium* (*Compositae*)

Krienas valgomasis – horseradish; *Armoracia rusticana* (*Cruciferae*)

Kulkšnė plėvėtoji – astragalus; *Astragalus propinquus*, (sin. *Astragalus membranaceus*) (*Fabaceae*)

Kvietys – wheat; *Triticum* spp. (*Poaceae*)

## L

Linas sėjamas – flax; *Linum usitatissimum* (*Linaceae*)

Lipšnis dvokusis – skunk cabbage; *Symplocarpus foetidus* (*Araceae*)

Liucerna mėlynžiedė (alfalfa) – alfalfa; *Medicago sativa* (*Leguminosae*)

Lobelija pūstažiedė – lobelia; *Lobelia inflata* (*Campanulaceae*)

## M

Mahonija dyglialapė – Oregon grape (Oregon-grape); *Mahonia aquifolium* (sin. *Berberis aquifolium*) (*Berberidaceae*)

Mahonija gulsčioji – Oregon grape (creeping barberry, Oregon barberry, Oregon grape holly); *Mahonia repens* (Lindl.) G. Don (*Berberidaceae*)

Maranta bermudinė (krakmolos iš šakniagumbių, miltai) – arrowroot; *Maranta arundinacea* (*Marantaceae*). Šis krakmolos (arrowroot) taip pat gali būti gaminamas ir iš kitų tropinių augalų: žemosios zamijos (*Zamia pumila*), valgomojo manijoko (*Manihot esculenta*) (tapijoka).

Meškauogė miltinė – uva ursi; *Arctostaphylos uva-ursi* (*Ericaceae*)

Mėlynė – bilberry; *Vaccinium myrtillus* (*Ericaceae*)

Mėta taškuotoji – (European) pennyroyal; *Mentha pulegium* (*Labiatae*)

Miežis paprastas – barley; *Hordeum vulgare* (*Poaceae*)

Miramedis tikrasis (mira) – myrrh; *Commiphora myrrha* (*Burseraceae*)

## N

Notra vaistinė – wood betony; *Stachys officinalis* (*Labiatae*)

## P

Pankolis paprastasis (saldusis) – fennel (common arba sweet fennel); *Foeniculum vulgare* (Umbelliferae)

Papaja (papajinis melionmedis) – papaya; *Carica papaya* (Caricaceae)

Papartis kelminis – male fern (malefern); *Dryopteris filix-mas* (Dryopteridaceae)

Paprika kajeno (vienmetė paprika) – cayenne; *Capsicum annuum* (*Capsicum fastigiatum*, *Capsicum minimum*) (Solanaceae). Tai aštri, raudonas uogas vedanti paprika (dar vadinama raudonuoju arba čili pipiru). Dr. [Kristoferio darbuose minima](#), kad kajeno paprika vadinami patys aštriausi *Capsicum* šeimos augalai, kurių stiprumas viršija 25 šilumos vienetų (BTU). „Vikipedijoje“ teigiama, kad šių paprikų stiprumas svyruoja nuo 30 000 iki 50 000 vienetų pagal Skolvilio skalę

Paulinija gvaraninė (guarana) – guarana; *Paullinia cupana* (Sapindaceae)

Persikas – peach; *Prunus persica* (Rosaceae)

Petražolė sėjamoji – parsley; *Petroselinum crispum* (Umbelliferae)

Pipiras kubebinis – cubeb; *Piper cubeba* (Piperaceae)

Pipirmėtė – peppermint; *Mentha piperita* (Labiatae)

Plautė vaistinė – lungwort; *Pulmonaria officinalis* (Boraginaceae)

Pušis – pine; *Pinus* spp. (Pinaceae)

Pušis veimutinė – white pine; *Pinus strobus* (Pinaceae)

Putinas paprastasis – crampbark (cramp bark); *Viburnum opulus* (Caprifoliaceae)

Putinas triskiautis – crampbark (American cranberrybush); *Viburnum trilobum* (Caprifoliaceae)

## R

Rabarbaras plaštakinis (vaistinis) – Chinese rhubarb (Turkey rhubarb ir kt.); *Rheum palmatum* (Polygonaceae)

Ramunėlė – camomile. Medicinoje paprastai naudojami dvi rūšys – ramunė vaistinė (German chamomile arba wild chamomile) (*Matricaria chamomilla*, (sin. *Matricaria recutita*)) ir didramunis taurusis (Roman, English arba garden chamomile) (*Chamaemelum nobile*); (Asteraceae)

Didramunis taurusis (kilnioji blezdingūnė, romaninė ramunėlė) – Roman, English or garden chamomile (camomile), *Chamaemelum nobile* (sin. *Anthemis nobilis*) (Asteraceae)

Raudondumbliai (karagenas) – Irish moss; *Chondrus crispus* (Gigartinaceae)

Raugerškis paprastasis – barberry; *Berberis vulgaris* (Berberidaceae)

Red sage – *Salvia colorata* (sin. *S. africana-lutea*, *S. aurea*, *S. lutea*) (Lamiaceae)

Rėžiukas paprastasis – watercress; *Nasturtium officinale* (Cruciferae)



Rozmarinas kvapusi – rosemary; *Rosmarinus officinalis* (Labiatae)  
 Rudadumbliai (laminarijos) – kelp; *Laminaria saccharina* (Laminariaceae)  
 Rudadumbliai didieji (laminarijos) – kelp; *Ascophyllum nodosum* (Laminariaceae)  
 Riešutmedis graikinis – English walnut; *Juglans regia* (Juglandaceae)  
 Riešutmedis juodasis – black walnut; *Juglans nigra* (Juglandaceae)  
 Riešutmedis pilkasis – butternut (white walnut); *Juglans cinerea* (Juglandaceae)  
 Rūgštytė rauktalapė – yellow dock; *Rumex crispus* (Polygonaceae)  
 Rūgtis daugiažiedė (Fo Ti – šaknų ekstraktas) – Fo Ti; *Polygonum multiflorum* (Polygonaceae)

## S

Saldymedis paprastasis – licorice; *Glycyrrhiza glabra* (Leguminosae)  
 Salota (laukinės rūšys) – wild lettuce; *Lactuca* spp. (Compositae)  
 Sarsaparilis – sarsaparilla; *Smilax medica* (Liliaceae)  
 Sarsaparilis – sarsaparilla; *Smilax officinalis* (Liliaceae)  
 Sasafras – sassafras; *Sassafras officinale* (Lauraceae)  
 Saulėgrąža paprastoji – common sunflower; *Helianthus annuus* (Asteraceae)  
 Sidabražolė miškinė – (common) tormentil, *Potentilla erecta* (sin. *Potentilla tormentilla*, *Tormentilla erecta*, *Potentilla laeta*) (Rosaceae)  
 Skaistėnis vaistinis – feverfew; *Tanacetum parthenium* (Asteraceae)  
 Skaistėnis tikrasis – vitex; *Vitex agnus castus* (Lamiaceae)  
 Skudutis kininis (Dong Quai) – dong quai; *Angelica sinensis* (Apiaceae)  
 Snaputis dėmėtasis – wild alum (cranesbill, wild cranesbill, alum root, wild geranium ir kt.); *Geranium maculatum* (Geraniaceae)  
 Sotvaras – bayberry; *Myrica cerifera* (Myricaceae)  
 Spigelia puošnioji – pink root; *Spigelia marilandica* (Loganiaceae)  
 Stevija saldžioji – stevia; *Stevia rebaudiana* (Asteraceae)  
 Stieblapis vingirinis – blue cohosh; *Caulophyllum thalictroides* (Berberidaceae)  
 Stilingija miškinė – stillingia; *Stillingia sylvatica* (Euphorbiaceae)  
 Sukatžolė paprastoji – motherwort; *Leonurus cardiaca* (Lamiaceae)  
 Svilarožė vaistinė – marshmallow; *Althaea officinalis* (Malvaceae)

## Š

Šalavijas vaistinis – garden sage (common sage); *Salvia officinalis* (Labiatae)

Šaltekšnis amerikinis – cascara sagrada; *Rhamnus purshiana* (Rhamnaceae)  
 Šaltekšnis paprastasis – buckthorn; *Rhamnus frangula* (sin. *Frangula alnus*) (Rhamnaceae)  
 Šaltmėtė – spearmint; *Mentha spicata*; *Mentha viridis* (Labiatae)  
 Šantra paprastoji – (white or common) horehound; *Marrubium vulgare* (Lamiaceae)  
 Šeivamedis – elder (elderberry); *Sambucus* (Caprifoliaceae)  
 Šeivamedis juoduogis – elder; *Sambucus nigra* (Caprifoliaceae)  
 Šilingė paprastoji – yellow loosestrife; *Lysimachia vulgaris* (Myrsinaceae)  
 Šunlielė vaistinė – houndstongue; *Cynoglossum officinale* (Boraginaceae)  
 Šventadagis kartusis – blessed thistle (holy thistle); *Cnicus benedictus* (Compositae)

## T

Taukė vaistinė – comfrey; *Symphytum officinale* (Boraginaceae)  
 Tuopa smulkiadantė – white poplar (quaking aspen); *Populus tremuloides* (Salicaceae)  
 Tūbė smulkiažiedė – mullein; *Verbascum thapsus* (Scrophulariaceae)

## U

Uosrūtė amerikinė – prickly ash; *Zanthoxylum americanum* (Rutaceae)

## V

Valerijonas vaistinis – valerian; *Valeriana officinalis* (Valerianaceae)  
 Vandens lelija kvapioji – white pond lily; *Nymphaea odorata* (Nymphaeaceae)  
 Varnalėša didžioji – burdock; *Arctium lappa* (Compositae)  
 Varnarūtė beržalapė – buchu (honey buchu, mountain buchu); *Agathosma betulina* (anksčiau – *Barosma betulina*) (Rutaceae)  
 Velniapupė siauralapė (sena) – senna; *Cassia angustifolia* (Leguminosae) (sin. *Senna alexandrina* (Fabaceae))  
 Verbena – vervain; *Verbena* (Verbenaceae)  
 Verbena strėlialapė – blue vervain; *Verbena hastata* (Verbenaceae)  
 Vilkakojė virgininė – bugleweed; *Lycopus virginicus* (Labiatae)  
 Vingrūnė plokščioji (melsvadumblis spirulina) – spirulina; *Arthrospira platensis* (Phormidiaceae)

## Ž

Žagrenis – sumac (sumach); Rhus (Anacardiaceae)

Žemėragis geltonasis – false unicorn; Chamaelirium luteum (Liliaceae)

Ženšenis amerikinis – ginseng; Panax quinquefolius (Araliaceae)

Žilė pievinė – ragwort (common ragwort, tansy ragwort, benweed); Jacobaea vulgaris, (sin. Senecio jacobaea) (Asteraceae)

Žliūgė daržinė – chickweed; Stellaria media (Caryophyllaceae)

Žvaginė trikertė – shepherd's purse; Capsella bursa-pastoris (Cruciferae)

\*\*\*

*Toliau pateikiamas vertingų knygų ir pranešimų apie sveikatą, mitybą ir vaistinius augalus sąrašas lietuvių ir rusų kalbomis. Šie tekstai yra laisvai prieinami internete. (Jei kažkuris failas neatsidaro, ieškokite jo per paieškos sistemą, suvedę knygos pavadinimą į paieškos langelį.)*

## LIETUVIŲ KALBA:

„Vaistiniai augalai kiekvienai moteriai“. Dr. Dž. R. Kristoferis

<http://www.sarmatas.lt/02/vaistiniai-augalai-kiekvienai-moteriai-knyga/>

„Sveikas protas, sveikata ir gydymas“ (20 paprastų ir veiksmingų žingsnių į sveikatą). Dr. R. Šulcė

<http://terapijatau.lt/20-zingsniu-i-sveikata/>

<http://www.sveikuoliai.lt/20-paprastu-lengvu-ir-veiksmingu-zingsniu-padesianciu-susikurti-nauja-ir-sveika-gyvenima/>

„Neišgydomų ligų nėra“. Dr. R. Šulcė

<http://www.sarmatas.lt/06/ricardas-sulce-neisgydomu-ligu-nera/>

<http://www.scribd.com/doc/146224117/NEI%C5%A0GYDOM%C5%B2-LIG%C5%B2-N%C4%96RA-final>

„Kaip sugrįžti į gyvenimą“. A. P. Stolešnikovas

<http://www.sarmatas.lt/02/kaip-sugrizti-gyvenima-a-p-stolesnikov-2/>

[http://www.sveikuoliai.lt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=319:ap-stolenikov-qkaip-sugrti-gyvenimq&catid=73:litratra&Itemid=94](http://www.sveikuoliai.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=319:ap-stolenikov-qkaip-sugrti-gyvenimq&catid=73:litratra&Itemid=94)

„Kuo pripildyti organizmą“. A. P. Stolešnikovas

<http://www.sarmatas.lt/07/kuo-pripildyti-organizma-prof-a-p-stolesnikovas/>

„Apie vakcinaciją“. A. P. Stolešnikovas

<http://www.scribd.com/doc/120909984/Visa-Tiesa-apie-Skiepus>

„Racionalus pasninkavimas“. Arnoldas Eretas

<http://www.geragyventi.lt/2010/07/arnoldas-ehretas-racionalus-pasninkavimas/>

„Gydomoji begleivės dietos sistema“. Arnoldas Eretas

[http://www.sveikuoliai.lt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=568:arnoldas-eretas-](http://www.sveikuoliai.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=568:arnoldas-eretas-)

[qgydomoji-begleivs-dietos-sistemaq&catid=73:literatra&Itemid=94](#)

**„Gyvenimiškai svarbūs klausimai“. Arnoldas Eretas (Profesoriaus Ereto mokymas apie badavimą)**  
<http://www.scribd.com/doc/143873319/Erhet49-Lt-Profesoriaus-Ereto-mokymas-apie-badavim%C4%85>

**„Natūralus žmogaus maistas“. Konstantinas Moes-Oskragello**  
<http://www.scribd.com/doc/143871353/Naturalus-zmogaus-maistas-Konstantinas-Moes%E2%80%93Oskragello>

**„Gydymas vynuogėmis“. Johanna Brandt**  
<http://www.sarmatas.lt/03/johanna-brandt-gydymas-vynuogemis/>

**„Gojų akušerija“**  
<http://www.scribd.com/doc/143857601/Goju-Akuserija>

**„Gydytojai mano jus gydantys“**  
<http://www.scribd.com/doc/207814798/Gydytojai-Mano-Jus-Gydantys>

#### **RUSŲ KALBA:**

**«Неизлечимых болезней нет» Ричард Шульце**  
<http://zarubezhom.com/Schultze30.pdf>

**«Здоровье и лечение с помощью здравого смысла» Ричард Шульце**  
<http://www.scribd.com/doc/117810549/Schultze-20-Steps>

**«Целебная система бесслизистой диеты» Арнольд Эрет**  
<http://zarubezhom.com/AEhret.htm>  
[http://www.koob.ru/ehret/mucusless\\_diet](http://www.koob.ru/ehret/mucusless_diet)  
<http://golodanie.su/forum//downloads.php?do=file&id=153>

**«Жизненно важные вопросы» Арнольд Эрет (Учение о голодании профессора Арнольд Эрета)**  
<http://zarubezhom.com/Erhet49.pdf>

**«Как вернуться к жизни» проф. А.П.Столешников**  
<http://zarubezhom.com/Stoleshnikov.htm>

**«Чем наполнить организм?» проф. А.П.Столешников**  
<http://zarubezhom.com/Stoleshnikov2.htm>

**«Физиологические основы лечения Баней болезненных состояний» проф. А.П.Столешников**  
<http://zarubezhom.com/BANYA.htm>

**«Как жить 100 Лет, или беседы о трезвой жизни» Луиджи Корнаро**  
<http://zarubezhom.com/Kornaro.htm>

**«Сбор трав для каждой женщины» Джон Кристофер**  
<http://zarubezhom.com/Christopher.htm>  
<http://golodanie.su/forum//downloads.php?do=file&id=225>

**«Самолечение травами на дому» Джон Кристофер**  
<http://zarubezhom.com/Christopher.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=236>

**«Информационные бюллетени, том 1» Джон Кристофер**

<http://zarubezhom.com/Christopher1.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=250>

**«Информационные бюллетени, том 2» Джон Кристофер**

<http://zarubezhom.com/Christopher2.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=252>

**«Информационные бюллетени, том 3» Джон Кристофер**

<http://zarubezhom.com/Christopher3.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=263>

**«Информационные бюллетени, том 4» Джон Кристофер**

<http://zarubezhom.com/Christopher4.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=271>

**«Информационные бюллетени, тома 5,6,7» Джон Кристофер**

<http://zarubezhom.com/Christopher567.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=277>