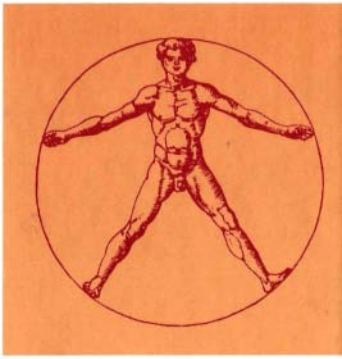
Urinoterapie a nemoci

MUDr. Vilma Partyková



MUDr. Vilma Partyková je absolventkou Fakulty všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze. Pracovala 7 let na klinice, z toho 5 let jako anesteziolog Fakultní nemocnice na Vinohradech a přes 20 let jako všeobecná a obvodní lékařka. O přírodních léčebných metodách je přesvědčena, že si dříve či později s nimi klasická medicína podá ruce.

V autorčině publikační řadě navazuje Urinoterapie a nemoci na tituly Urinoterapie očima lékaře (1997) a Hladovění pro zdraví (1999). Byla inspirována ohlasem pacientů, čtenářů autorčiných knih, posluchačů přednášek, a zájmem široké veřejnosti. Přibližuje přírodní léčebné postupy pro zbavení organismu letitých nánosů v cévách, lymfatických cestách, střevech, ledvinových a žlučových kamenů, postupy při běžných infekcích, alergiích, žaludečně-střevních potížích, způsoby prevence a urinoterapeutické prostředky boje proti mnoha nemocem, ale i doporučení při nemocech u dětí.

Je samozřejmé, že kniha nenahrazuje v žádném případě nezbytnou lekařskou spolupráci a péči o pacienta. V celé řadě potíží, jako jsou například virózy a důsledky prochlazení horních dýchacích cest, drobná poranění, bolesti kosterního aparátu a mnoha jiných si můžeme překvapivě snadno a velice účinně pomoci sami. Jak, to se dočteme v příslušných kapitolách.

MUDr. Vilma Partyková

Urinoterapie a nemoci

Praha 2002

Upozornění

Tato kniha podává ucelený přehled informací o urinoterapii, získaných ze světové literatury a vlastními poznatky. V žádném případě nemůže být chápána jako léčebná ani diagnostická pomůcka pro laiky. Nelze jimi nahradit lékařské vyšetření, na jehož základě je lékař povinen určit diagnózu, stanovit léčebný postup a prognózu onemocnění. Autor nenese odpovědnost za jakékoliv laické experimentování s urinoterapií a hladověním.

Literatura

Armstrong, John: The Water of Life, 11. vydání, Essex, 2000

Bieler, Henry: V potravě je lék, Československo Direct, Praha, 1992

Bragg, Paul: Чудо голодания, překlad z vydání v Sydney r. 1967, Fototyp, Moskva, 1991

Breuss, Rudolf: Rakovina, leukemie, Erika, 1994

Föger, Helga: Lunární kalendář, Knižní klub, Praha, 2000

Hegglin, Robert: Diferenciální diagnostika vnitřních chorob, Avicenum, Praha, 1972

Homolka, Jiří: Klinické biochemické vyšetřovací metody s použitím ultramikroanalysy, SZN, Praha, 1969

Christy, Martha M: Your Own Perfect Medicine, Scottsdale, Arizona, 1998

Jílek, Libor a kol.: Základy fysiologie člověka, Avicenum, Praha, 1971

Kanyzová, Žofie – Lunární kalendář 2002, Krásná paní, Praha, 2001

Kessler, Siegfried: Laboratorní diagnostika, SCIENTIA MEDICA, Praha, 1993

Kushi, Michio: Přírodní léčení makrobiotikou, Východoslovenské vydavateľstvo, Košice, 1994

Kushi, Michio: Orientální diagnostika, Východoslovenské vydavateľstvo, Košice, 1994

Kvasil, Bohumil a kol.: Malá československá encyklopedie, Academia, Praha, 1984

Lobodin, V. T.: Здоровье и духовность – Физические методы оздоровления, Komplekt, Sankt-Peterburg, 1996

Luvsan, Gavaa: Очерки методов восточной рефлексо-терапии, Nauka, Novosibirsk, 1991

Mahešvarananda, Paramhansa Svámí: Jóga v denním životě, Blok, Brno, 1990

Malachov, G. P.: Биоритмология и уринотерапия, Komplekt, Sankt-Peterburg, 1994

Malachov, G. P.: Очищение организма и правильное питание, Komplekt, Sankt-Peterburg, 1996

Malachov, G. P. – Malachova, N. M.: Уринотерапия, Fenix, Rostov na Donu, 1993

Migwu, Zhang a kol.: Chinese Qigong Therapy (ruský překlad), Energoatomizdat, Moskva, 1991

Neuwirt, Karel – Uhlíř, Karel: Praktická urologie, SZN, Praha, 1965

Partyková, Vilma: Urinoterapie očima lékaře, Start, Benešov, 1997

Partyková, Vilma: Hladovění pro zdraví, Start, Benešov, 1999

Peschek-Böhmer, Flora – Schreiber, Gisela: Urine Therapy, Healing Arts Press, Rochester (Vermont), 1999

Polášek, Milan: Jóga – osem stupňov výcviku, Šport, Bratislava, 1990

Růžička, Radomír: Akupunktura v teorii a praxi, NADAS, Praha, 1990

Sosnovskij, L. – Mosienko B., V.: Уринотерапия вчера, сегодняя, завтра, Alterpres, Kyjev, 1996

Straub, F. B.: Biochemie, Nakladatelství ČSAV, Praha, 1978

Verma, Vinod: Ájurvéda, Pragma, Praha, 1997

Vogralik, V. G – Vogralik, M. V.: Akupunktura, Avicenum, Praha, 1992

Vokurka, Martin – Hugo, Jan: Praktický slovník medicíny, Maxdorf, Praha, 1998

Votava, Jiří a kol.: Jóga, Avicenum, Praha, 1988

Všeobecná encyklopedie, Encyklopedie Diderot, 1999

Wagner, Petr: Laboratorní referenční hodnoty, Triton, Praha, 1997

Wenke, M. – Hynie, S. – Mráz, M.: Farmakologie, Avicenum, Praha, 1977

Wright, Samson: Klinická fysiologie, Avicenum, Praha, 1970

Upozornit na něco hodně lidí
znamená pomoci
zdravému lidskému rozumu,
aby našel cestu.

Gotthold Ephraim Lessing.

Úvod

Jsem velmi mile překvapena nebývalým zájmem o urinoterapii u nás. Tato metoda, známá na všech kontinentech a dosud bohatě využívaná jako účinná prevence i léčba řady nemocí, je dostatečně propracovaná a naprosto bezpečná. Svou první publikaci o urinoterapii jsem napsala, ve snaze co nejrychleji pomoci nemocným, během zimy 1996–1997 v rekordní době necelých 6 měsíců. Proto nebylo v mých silách zmínit se do větší šíře a podrobněji o všem, co jsem znala z různých publikací, ani sdělit své rozsáhlé vlastní poznatky. Jsem ráda, že to mohu učinit touto novou knihou.

I v dnešní době u nás nadále přetrvává vliv hluboce zakořeněných předsudků a odsudků, zejména v řadách lékařské obce, že moč je jedovatý odpad, který nezasluhuje naši pozornost a patří pouze do kanálů. To brání povídat si o této metodě mezi laiky volně a bez ostychu. Stud je hlavní překážkou, aby se ti, kteří mají s urinoterapií zkušenosti, podělili o svoje poznatky s těmi, kteří chtějí začít. Tak jako každý organismus reaguje po svém na medikamenty, tak je tomu i u léčby alternativní. V ojedinělých případech nemusí dojít k požadovanému zlepšení.

Na svých přednáškách po různých místech republiky ani v korespondenci jsem se však nesetkala s nikým, kdo používá urinoterapii a měl by jedinou negativní zkušenost. Dověděla jsem se mnoho zajímavých poznatků. Seznámila jsem se s šedesátiletou paní, která si jako 11letá strčila ruku do řezačky a poškodila si ji natolik, že chirurg navrhoval amputaci. Otec si vyžádal čas na rozmyšlenou. V noci dívka bolestí chodila po dvoře a brečela. Babička ze sousedství jí poradila, aby si navlhčila kus látky močí a ruku dala do zábalu. Ráno dívka zjistila, že ruka nejen míň bolí, ale že na povrchu probíhají určité změny k lepšímu, a tak se od amputace upustilo. Jen velmi zkušené oko odborníka by dnes až po bedlivém zkoumání zjistilo předchozí úraz. Na ruce nezbyla jediná jizva.

Kolegyně lékařka, která organizovala moje přednášky na Slovensku, mi nabídla také přednášku pro Slováky žijící v Polsku. Byla jsem mile

překvapena, že diskutovali bez ostychu, nejsem u nás doma na tento způsob bezbariérové diskuse zvyklá. Mezi účastníky byla postarší žena, které před léty hrozila hysterektomie (odstranění dělohy) pro silně krvácející myom. Urina ji tohoto výkonu ušetřila. Urinoterapie nebyla ani tam neznámým pojmem.

V Praze znám starší paní, které urinoterapie pomohla stát se znovu pohyblivou a odpoutala ji od trvalého ležení na lůžku. Samozřejmě respektuji, že se na přednášce dalším styděla něco říci. Výčet mně známých lidí, kterým urina pomohla v nejrůznějších potížích a situacích, by byl dlouhý. Mohla bych uvést řadu případů ze své rozsáhlé korespondence. To není mým cílem. Jenom jsem chtěla upozornit na šíři problematiky u pacientů, kterým urinoterapie pomohla.

Urinoterapie je bez nadsázky stará jako lidstvo samo. První písemné záznamy jsou staré 3 500 až 5 000 let a pocházejí z Indie, kde byla urinoterapie propracována písemně. Také v babylónských pramenech o lékařství (2. tisíciletí př. n. l.) se uvádí, že se touto lidskou tekutinou zabývali. Používání uriny bezpochyby sahá daleko do období, kdy se významné poznatky předávaly jen ústně, z pokolení na pokolení.

V extrémních situacích může urina zachránit život, jako dezinfekce ran i jako náhrada pití a živin: při zemětřesení, záplavách, písečných bouřích apod., doprovázených zpravidla šířením epidemií a nákazou pitné vody. Do takové situace se dostal v mexické poušti i jeden účastník mých přednášek, který si v nejvyšší nouzi vzpomněl na urinu, vymanil se z fatymorgány a dostal se živ do cíle.

Urinoterapie je známá na všech kontinentech a dodnes je urina používaná v klimaticky náročných podmínkách. Eskymáci urinu pravidelně pijí, jistý cestovatel dokonce popsal, jak večer při diskusi popíjejí svou urinu. Používají ji australští domorodci při pochodech pouští. Dokonce náš lékař, zajímající se o kosmonautiku, řekl v reakci na moje interview, že kosmonauti pijí recyklovanou urinu. Urina je indiány a Eskymáky používána k celkové tělesné a duševní očistě. Působí jako protijed vůči všem jedům a je používána domorodými národy v situacích při ohrožení života.

Urinoterapie je běžná v Indii a Tibetu, velmi podrobně byla urina a její účinky prozkoumána v USA, Evropě (zejména Anglie, Švýcarsko, Německo, Rusko). Není neznámá v Japonsku, Africe ani v Austrálii. Ve světě se objevují články a odborné práce lékařů a farmakologů, zabývajících se léčebnými účinky moči a dílčími aplikacemi, kteří tak přispívají k odhrnutí roušky tajemství kolem urinoterapie. Velmi zajímavé odborné publikace pocházejí z Ruska a ze Spojených států amerických, kde se to-

muto tématu věnují i klinicky desítky let. Možná se stáváme svědky všeobecného návratu k této osvědčené metodě.

Metoda urinoterapie je založena na principu přirozeného koloběhu látek. Nezasáhne-li člověk syntetickými prostředky do přirozeného koloběhu látek ve svém organismu, produkuje urinu, která je v každém ohledu zdravá a neobsahuje žádné škodlivé látky. Jestliže však konzumujeme spoustu chemických látek, a ty jsou dnes ve všech možných potravinách, o alkoholu, kofeinu, kouření ani nemluvě, bude část z nich opět vyloučena do uriny. Obsah uriny tím bude samozřejmě poznamenán.

Co přesně se při urinoterapii děje? Jednoduše řečeno, podle Armstronga: Po vypití nebo vmasírování urina čistí krev a všechny tělesné tkáně, dodává využitelné živiny a poskytuje organismu informace o tom, zda a kde je něco vyvedeno z rovnováhy. Působení uriny při velmi intenzivní aplikaci, jakou je hladovění (půst) spojené výhradně s pitím vody a uriny, popisuje Armstrong takto: „Když se přijme urina do těla, profiltruje se, stává se stále čistější, což je zřejmé už během prvního dne pití uriny. Urina rozpouští a odbourává všechny usazeniny a blokády, posléze regeneruje orgány a tkáně, které utrpěly nemocí." Uvádí četné příklady z přírody, aby vysvětlil fungování uriny. „Příroda ví, že se musí o sebe postarat sama. Aby zůstala v rovnováze, používá ekologicky a ekonomicky perfektní systém. V tomto přirozeném obnovitelném systému není žádný odpad. Pomysleme třeba na strom, který nechá na podzim opadat své listí. Listí shnije a přetvoří se na humus, ze kterého strom na jaře získává výživu." John W. **Armstrong** byl proslulý anglický léčitel, který pro podporu své teorie, že všechny nemoci – s výhradou úrazových a strukturálních defektů – lze léčit homeopaticky použitím urinoterapie, napsal r. 1944 *The Water of Life (Živá voda)*. Znovu jsem si ji ráda přečetla v 11. vydání, Essex, (Anglie), 2000, a nemohu si ponechat jen pro sebe současné komentáře lékařských celebrit v preambuli:

– Mnoho lidí věří, že padesát tisíc lékařů, hustá síť velkých nemocnic, armády sester, dentistů, farmaceutů, lékařů na klinikách a kolem 300 tisíc mentálně postižených jsou znaky pokroku v lékařství a civilizaci, avšak ve skutečnosti to svědčí o naprostém selhání našeho zdravotnictví a o špatném vedení veřejnosti ve stravování a způsobu života. Tisíce operací prováděných týdně s brilantní technikou jsou dalším důkazem, že předchozí léčba nebyla úspěšná. (Dr. Fraser Mackenzie, C.I.E.)

– Zdraví a beznemocnost je pravou ctí života. Lidské bytosti chybují v tom, že nečelí nadbytku, který je jim vmetáván do tváře. Jsme vytvářeni

z toho, co jíme, a jestliže nějaký orgán onemocní, znamená to, že strava byla chybná. (Dr. Fraser Mackenzie, C.I.E.)

– Nemoc se stala existenčním předmětem a doktoři jsou její kojnou, ať vědomě, či nevědomě. Celkový dojem je však spíše ten, že doktoři produkují nemoc. Více než to, celý systém a filozofie našeho přístupu k nemoci je mylný. (Dr. W. H. White, M.R.C.S., L.R.C.P.)

Dostala jsem nedávno novou knihu o urinoterapii *Your Own Perfect Medicine* (*Vaše vlastní dokonalá medicína*), Scottsdale, Arizona, 1998, kterou napsala Martha M. **Christy**. Věnoval mi ji Čechoameričan, strojní inženýr, podnikající v oblasti ekologických a odpadních technologií, kterému se v Kalifornii dostala do rukou moje *Urinoterapie očima lékaře*. Sám si pomáhal urinoterapií z řady nemocí. Stručně to shrnu. Jako dítě onemocněl za války černým kašlem, v té době smrtelným infekčním onemocněním. Jeho matce doporučil židovský lékař urinu. Zachránil mu život. Později vyléčil urinou i matku, když dostala zápal plic. Poté sám urinu dlouhodobě používal. Když už si myslel, že je zdráv a přestal s urinoterapií, překonal mozkovou mrtvici a opět se pomocí uriny z tohoto zdravotního postižení dostal.

Motivem k napsání knihy bylo Martě Christy třicet let bolestivých zdravotních potíží od první menstruace přes porod a další životní údobí, kterých ji tradiční medicína nedokázala zbavit. Utratila desítky tisíc dolarů, aniž by jí to přineslo alespoň úlevu. Potíží ji zbavila urinoterapie, o které se náhodou dověděla. Shromáždila a komentuje zhruba 150 vědeckých poznatků z urinoterapie a urologie, které byly publikovány v USA v 70.–80. letech. Některé prameny z její knihy zmiňuji v této své nové publikaci. Závěrem vyjadřuje názor, že lidská moč a vše nejdůležitější, co s jejím využitím souvisí, je nejlépe zmapovanou lékařskou oblastí, avšak právě prokazatelná úspěšnost aplikací s takřka nulovými náklady na léčení brání všeobecnému zveřejnění poznatků.

Své poznatky jsem čerpala také z ruských pramenů. V 90. letech napsal několik publikací G. P. **Malachov**, např. *Biorytmologie a urinoterapie*, Petrohrad, 1994. Dalším zdrojem byla kniha L. **Sosnovského** *Urinoterapie včera, dnes a zítra*, Kyjev, 1996.

V Německu zveřejnili prof. Stüttgen a prof. Borelli, *Die Ärzte Zeitung*, 1991, výsledky výzkumu léčení neurodermitidy (kožní onemocnění) kožní mastí na bázi 1 % hydrokortizonu a 10 % močoviny po dobu 12 měsíců na vzorku 1 900 pacientů se závěrem, že léčba u 84 % pacientů přinesla dobré až velmi dobré výsledky. Mezi obzvláště zajímavé německé objevy patří zpráva dr. **Nowaka**, *Zeitschrift für Innere Medizine*, 1961, o výsled-

cích při léčení 21 případů zhoubných rakovinných nádorů (žaludku, tlustého střeva, jater, konečníku, prsu, plic, dělohy, lymfatických uzlin a žlučníku) pomocí injekcí urinového extraktu každého pacienta: Během 6–10 týdnů došlo k výrazné redukci tumoru a ani po dvou letech se neobjevila recidiva příznaků. O poznatcích a metodách injekční aplikace uriny v Německu od r. 1920 píše také doktorka farmacie Flora **Peschek-Böhmer** v knize *Urine Therapy*, Vermont, Kanada, 1999.

V Kalkatě vyšla r. 1992 souborná studie o moči indického lékaře **Saraswatiho** *Amaroli* (staroindický název pro moč), jednoho z organizátorů 1. světového urinoterapeutického kongresu, který se konal s dvěma sty účastníky v r. 1993 v indickém městě Goa. Druhý světový kongres urinoterapeutů se uskutečnil v květnu 1999 v německých lázních Bad Hersfeld.

Urinoterapie, pokud jí chceme svůj organismus ozdravit anebo vyléčit nemoc, má svá přísná pravidla, která je potřebné důsledně dodržovat. Pokud si myslíme, že na určitou dobu omezíme svoje stravovací a jiné zlozvyky, jsme na velkém omylu. Urinoterapie vyžaduje zavést si řád do životosprávy, stravování, zbavit se různých zlozvyků. Přizpůsobit užívání uriny biorytmům na úrovni buněčné, orgánové a na úrovni organismu jako celku. Musíme respektovat biorytmy denní, týdenní, měsíční a roční, se zřetelem na nejvyšší a nejnižší aktivitu jednotlivých orgánů a systémů.

Tato publikace je určena nejen pro vážně nemocné, kterým již klasická medicína nemůže nabídnout další léčbu, protože vyčerpala všechny své možnosti a v tichosti je nechává dožít, ale i pro účinnou prevenci. Ani použití uriny nemůže zachránit nemocného zbědovaného natolik, že jeho imunitní systém již není schopen reagovat a organismus už nemá sílu se bránit. Pracovat na svém ozdravení musí každý začít včas. Jsem přesvědčena, že jako lékaři nemáme žádné právo brát ani sebevážněji nemocnému naději, a že tuto naději urinoterapie úspěšně posílí. Nadějе nesmí umírat dříve než nemocný. Přestože se lékař denně setkává s lidským utrpením, pokud není sám postižen, není schopen vcítit se do stavu vážně nemocného.

Urinoterapie je vynikající preventivní metoda a může ji samozřejmě použít každý, kdo chce nemocím předcházet. Čtenář se dozví, jak se pravidelným proplachováním nosohltanu urinou zbaví rýmy a zánětů dutin, kloktáním angín, proplachováním dutiny ústní odstraní zánět dásní a předejde zubním kazům i paradontóze. Je to metoda, ozdravující organismus jako celek. Léčí různé nemoci. Napomáhá vyplavování usazenin z těla. Odstraňuje patologické procesy z organismu.

Postupně se zbavíme přebytků látek konečné bílkovinné výměny, jako jsou: močovina, kyselina močová, čpavkové soli a některé jiné látky. Zbavíme se konečných produktů uhlovodíkové výměny, konečných metabolitů tukové výměny, minerálních látek, které organismus nedokázal přijmout, protože změnily svoji strukturu tepelným zpracováním nebo jinou úpravou. Zbavíme se solí vápníku, kuchyňské soli atd. Mnohé je způsobeno nadměrným příjmem potravy, nesprávnou kombinací potravin, nesprávným sledem přijímaných potravin během jednoho jídla, nedodržováním biologických dob zažívacích orgánů, zejména příjmem potravy na noc.

Urina není lék na jednotlivé nemoci, je to univerzální prostředek pro ozdravení celého organismu. Tím, že léčíme konkrétní nemoc, odstraňujeme také v zárodku nemoci, které se ještě neprojevily. Organismus zbavujeme letitého nánosu v zažívacím ústrojí, cévách, orgánech, mozku, v buňkách a mezibuněčném prostoru. Zajistíme tělu dostatečný přísun živin a odplavení zplodin vznikajících při metabolismu.

Výraznějších a rychlejších výsledků se dosáhne spojením urinoterapie s hladověním. Metoda urinoterapie čistí organismus a obnovuje poškozené orgány a tkáně, druhá – hladovění – šetří energii, kterou by organismus jinak vydal na trávení, vynakládá ji na umocnění očisty organismu a urychluje jeho obnovu. Sama jsem se mnohokrát přesvědčila o blahodárném účinku těchto dvou metod. Vyléčila jsem si basaliom (nádor kůže) na levém bérci, i po několika letech od operace se uvolnily srůsty, zanikly zhrublé jizvy v podpaždí a tím se zlepšila hybnost pravé ruky. Nevím o potížích s dýchacími cestami, zažíváním. Zahnala jsem strach z recidivy vyléčeného rakovinného onemocnění.

Každý, kdo tuto metodu používá, mi sdělil, že jeho pracovní výkonnost stoupla, podstatně rychleji se zbavil nachlazení či virózy, a to bez použití léků. Stačí to vyzkoušet a každý se o účinnosti přesvědčí sám na sobě.

V zásadě nejsem proti alopatické léčbě nasazené cíleně. Ale také vím, že chemické preparáty potlačují symptomy nemoci, neléčí nemoc samotnou a že každý lék má vedlejší účinky. Kořeny nemoci tkví mnohem hlouběji. V lidském organismu jako celku všechno souvisí se vším. Porucha činnosti nějakého orgánu nemá příčinu jen v něm samotném. Oproti tomu urinoterapie není lékem na konkrétní nemoc, nýbrž je to prostředek očišťující, a tím ozdravující celý organismus. Odstraňuje příčinu nemoci. Je dobrým preventivním prostředkem.

1. Přírodní léčebné postupy očisty organismu

Zájemcům, kteří se rozhodli začít s urinoterapií, nebo také z preventivních důvodů hladovět, bych ze své vlastní zkušenosti doporučovala začít důkladnější očistou organismu, kterou jsem popsala jako **metodu *Kroky ke zdraví*** v knize *Urinoterapie očima lékaře.* Velmi stručně zde shrnuji procedury této metody, kterou jsem se naučila během svého pobytu v Rusku. Většina z nich patří mezi klenoty ruského lidového léčitelství. Všechny tyto léčebné postupy jsem pečlivě posoudila z lékařského hlediska a dvakrát vyzkoušela na sobě. Očistu mohu doporučit mladé i střední generaci, ale ani u starších jedinců není vyloučená. Odpovědnost za provedení procedur nese každý sám. Ten, kdo se pro nějaké onemocnění léčí, se musí před aplikací níže popsaných procedur poradit se svým ošetřujícím lékařem.

Tento soubor přírodních léčebných postupů je určen na pomoc lidem, kteří trpí zažívacími potížemi, žlučovými kameny, ledvinovým pískem a jinými nemocemi. Uvedené léčebné postupy a s nimi související pravidla životosprávy rovněž zbaví střeva letitých nánosů ze špatně natrávené potravy, která se ve střevech rozkládá a vznikající toxiny otravují organismus. Očista slouží k odstranění letitých usazenin v tkáních a také jako prevence proti civilizačním nemocím.

Celá „očista“ organismu není časově náročná a mohou ji bez problémů absolvovat i lidé zaměstnaní. Spočívá v sedmi krocích, které postupně upraví stav a činnost zažívacího ústrojí, kloubů, jater, ledvin, lymfatických (mízních) cest a cév. Pokud se má docílit vysoké účinnosti procedur, je nutno provádět je důsledně tak, jak je uvedeno v návodu. První rok se má očista provést 4krát – jednou v každém čtvrtletí, druhý rok 2krát a v následujících létech 1krát ročně. Musí se vždy začít očistou střev a další kúry musí na sebe navazovat. Zvýší se vaše imunita, vyčistí se zažívací ústrojí, játra a ledviny, zbavíte se zácpy, zlepší se vaše psychika.

Poznamenávám, že časové údaje o aktivitě tělesných orgánů a o provedení jednotlivých procedur jsou v této knize uváděny bez ohledu na posuny letního času.

1.1 Krok první: očista střev

Razantní očistu tlustého střeva nemůže podstoupit člověk s nemocným srdcem, astmatickou nemocí v době záchvatu, vysokým krevním tlakem a hnisavými střevními onemocněními.

Očista tlustého střeva se provádí jeho promýváním klystýry. Výplachy střeva – klystýry – jsou součástí jak přípravy před hladověním, tak vlastního hladovění. Jejich cílem je odstranit z tlustého střeva staré zbytky a také hleny uvolněné při hladovění. Není třeba se bát většího obsahu v irigátoru, na větší množství tekutiny si střevo postupně zvykne. Ze začátku provedeme výplach třeba 2krát za sebou s menším obsahem tekutiny. Řídíme se obsahem vytékajícím ze střeva. Je-li střevo čisté, vytékající tekutina nezapáchá a je čistá.

Do 0,5–1,5 l převařené vody ochlazené na tělesnou teplotu (ověříme hřbetem ruky), přidáme 100–200 ml vlastní moči odpařené na ¼ původního množství. Připravený roztok nalijeme do irigátoru, který zavěsíme do výše 1 m nad vanu. Před zavedením trubičky do koneční ku a hadičku uzavřeme kolíčkem. Položíme se na lokty a kolena do vany a zavedeme trubičku na konci irigátoru do konečníku.

Uvolníme z hadičky kolíček, aby mohl roztok volně odtékat do střeva. Břicho uvolníme a dýcháme ústy. Snažíme se udržet v sobě roztok co nejdéle – aspoň 10 minut. Máme-li to od vany daleko na záchod, připravíme si poblíž vany kbelík, do kterého budeme několikrát po sobě vyprazdňovat obsah střeva. Tuto proceduru, je nejvhodnější provádět mezi 5. a 7. hodinou ranní, kdy je podle biologických hodin maximální tok energie do tlustého střeva. Kvůli pohodlí je však možné ji provádět také před spaním. Procedura nás vedle očisty střev zbaví také hemoroidů, které jsou důsledkem zácpy.

Klystýr provádíme:

1. týden – každý den
2. týden – každý druhý den
3. týden – každý třetí den
4. týden – každý čtvrtý den
5. týden – jedenkrát za týden

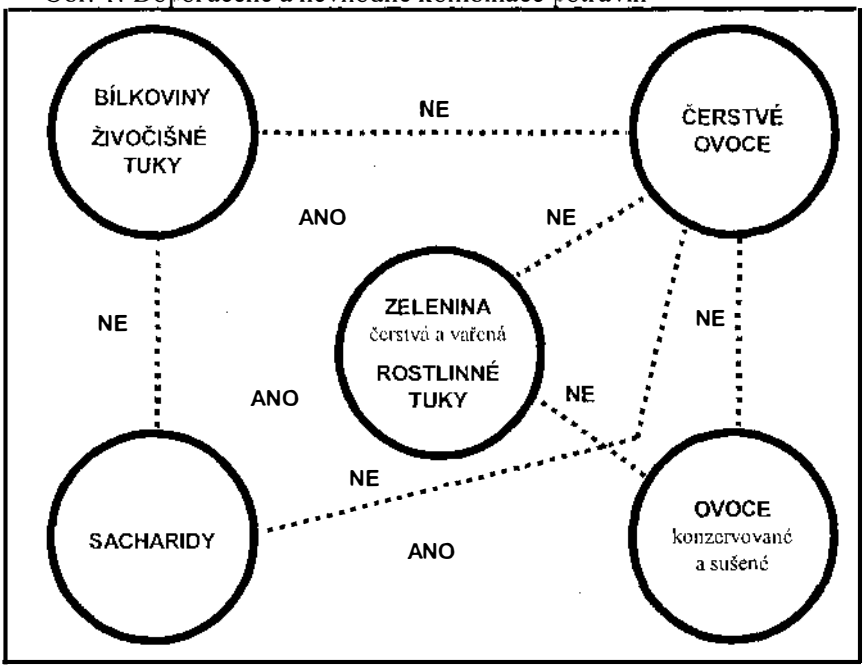
Tato základní procedura – očista střev, bez níž nemá smysl začínat ani jednu z dalších procedur, se nedá zkrátit. Jejím účelem je očistit stěny

střev od letitých nánosů. Já sama jsem vyzkoušela všechny očistné procedury na sobě dvakrát a očistu střev také ve zkrácené verzi. Mohu říci, že zkrácená verze je pro organismus náročnější. Pokud se střeva důkladně nevyčistí, otravují organismus jedy vznikající hnitím letitých nánosů, a ztěžují jeho práci při očistě.

Za nejúčinnější přídavek do klystýru pokládám urinu, protože je svým složením nejbližší vnitřnímu prostředí organismu. Pokud trpíme polypy v tlustém střevě, je vhodné dělat pouze urinové klystýry. Urina by měla být odpařená na ½ původního množství (tj. z 500 ml uriny dostaneme po odpaření 250 ml). Na urinu odpařenou až na ¼ si musí střevo postupně zvyknout, jinak by mohlo dojít k popálení citlivější sliznice střeva. Odpařenou urinu můžeme ředit urinou čerstvou.

Rozhodnutí pečovat o své zdraví by mělo být závazkem ke změně stravovacího režimu, jak to opakovaně ve svých publikacích zdůrazňuji, protože strava je jedním z rozhodujících činitelů udržení zdraví. Konzumace potravin by měla být v souladu s tímto schématem:

Obr. 1: Doporučené a nevhodné kombinace potravin



Poznamenávám, že čerstvé ovoce konzumujeme samotné, a to ½ hodiny před jídlem nebo 2 hodiny po jídle.

1.2 Krok druhý: boj s dysbakteriemií

Časté užívání léků, přemíra kynutého těsta, masa a mléka způsobuje zamoření zažívacího ústrojí cizorodými mikroorganismy – konidiemi, kvasinkami, stafylokoky. Tito parazité, kterým umožňujeme žít na sliznici zahleněného zažívacího ústrojí, se živí krví a zaplavují náš organismus jedy, které produkují.

Pro boj s dysbakteriemií použijeme česnek. Po dobu jednoho až dvou týdnů sníme denně ráno nalačno jeden stroužek česneku hodinu před jídlem a jeden dvě hodiny po večeři, ničím nezajídáme ani nezapíjíme. Pro ty, kterým česnek páchne a s obtížemi ho polykají, doporučuji nakrájet česnek na plátky, zabalit do chlebové střídky a spolknout. Příznakem vyhojení bude vymizení nadýmání po jídle. V průběhu léčení obzvlášť zanedbaných případů vyvolává česneková šťáva pálení v jícnu a žaludku. Vše je v pořádku. Po česnekem usmrcených mikroorganismech se totiž obnažují ranky, které při styku s česnekovou šťávou pálí. Může se objevit i bušení srdce.

Česnek je jediná potravina obsahující rozpuštěné germanium. Tento prvek upevňuje „pružinový" systém všech chlopní v organismu.

Pro obnovu žlázové a vstřebávací schopnosti žaludečně-střevní sliznice je dobré použít odvar z ovsa, který připravíme následujícím způsobem: oves promyjeme, usušíme a umeleme v kávovém mlýnku. Do termosky nasypeme 2 polévkové lžíce mletého ovsa a zalijeme 0,5 l vařící vody. Necháme 3–4 hodiny ustát. Tento odvar je výborný pro obnovu zdraví po porodu, kdy došlo k velkým ztrátám krve, v rekonvalescenci po operacích, při lékových alergiích, anemii, diabetu, hypoaciditě, chronických onemocněních plic, porušení peristaltiky.

Zažívací ústrojí je chemickým regentem, zpracovávajícím naši potravu do takových chemických forem, které jsou schopné vstřebat se do krve, anebo do forem, které jsou evakuovány z organismu. K biochemickému přetvoření potravy je zapotřebí vytvořit určité prostředí o vhodné hodnotě pH. Nejpřirozenějším prostředkem k udržení optimální hodnoty pH prostředí zažívacího ústrojí je jablečný ocet. Působí příznivě na zažívání a udržuje optimální režim látkové výměny.

Podle mých zkušeností je vhodnější ocet připravený doma než jablečný ocet průmyslově vyrobený kysáním lihu obsaženého v jablečném víně, který je kyselejší a méně vhodný k přípravě nápoje. Domácí jablečný ocet

má lahodnější chuť a není tolik agresivní. Použijeme padaná jablka i jablka nižší kvality.

I. Recept na domácí jablečný ocet:

- Jablka omyjeme, odstraníme okvětí („bubáka“) a stopku, a nadrobno je nakrájíme nebo nastrouháme i s jádřincem. Touto hmotou naplníme 5litrovou sklenici asi do poloviny a zalijeme pramenitou vodou. Přidáme 100 g cukru na 1 l vody a kůrku chleba, zavážeme prodyšnou látkou a necháme v teple kvasit.
- Obsah 1–2krát denně zamícháme dřevěnou vařečkou. Necháme stát 2–3 týdny.
- Po 2–3 týdnech obsah procedíme přes plátno, vymačkáme a necháme stát 6 týdnů bez míchání.
- Pak ustátý ocet několikrát scedíme a usazeninu přefiltrujeme.
- Pokud chceme mít ocet průzračný, provádíme filtrování několikrát za sebou. Nejlépe je nechat přefiltrovaný ocet opět nějakou dobu odstát a znovu přefiltrovat. Dokud se na octu tvoří „zátka“, není kvašení ukončeno.

II. Recept na domácí jablečný ocet:

- Jablka omyjeme, odstraníme okvětí a stopku a nadrobno nakrájíme nebo nastrouháme i s jádřincem. Touto hmotou naplníme 5litrovou sklenici asi do poloviny a zalijeme pramenitou vodou. Nesladíme.
- Obsah 1–2krát denně zamícháme dřevěnou vařečkou a necháme stát 2–3 týdny.
- Po 2–3 týdnech obsah procedíme přes plátno, vymačkáme a necháme 6 týdnů stát bez míchání.
- Pak následuje scezení a filtrování jako v předchozím receptu.

Co obsahuje jablečný ocet?

- **draslík** – příznivě ovlivňuje pokožku, elastičnost cévních stěn a posiluje srdeční sval
- **vlákninu** obsahující **pektin** – má vliv na snížení cholesterolu a tím snižuje riziko srdečního infarktu
- **vápník** – důležitý pro tvorbu kostí a zubů

- **beta-karoten** – je účinný v boji proti volným radikálům, které působí stárnutí a nejrůznější onemocnění
- **hořčík** – podporuje aktivitu enzymů, důležitých pro dobrý průběh látkové výměny.

Jablečný ocet kromě ochucování jídel a salátů použijeme také k přípravě **nápoje z jablečného octa**:

Do 2 dl vody přidáme 2 lžičky jablečného octa a osladíme dvěma lžičkami medu. Tento nápoj pijte ráno, hned jak vstanete z postele.

1.3 Krok třetí: očista kloubů

Očistu kloubů provádíme až po důkladné očistě střev, což zabezpečí její provedení bez alergie. V opačném případě se totiž nánosy ve střevě rozpustí dříve než usazeniny solí v kloubech a jsou příčinou svědivky a kopřivky. Na jednu kúru je zapotřebí 15 g bobkového listu. Pět gramů bobkového listu vaříme ve 300 ml vody 5 minut. Vše nalijeme do termosky a necháme 3–4 hodiny odstát. Roztok slijeme a po malých doušcích pijeme během 12 hodin.

Pozor! Není možné vypít všechno najednou vzhledem k nebezpečí vyprovokování krvácení! Proceduru provádíme 3 dny. Roztok připravujeme každý den čerstvý. Za týden je možné proceduru zopakovat. Strava má být vegetariánská – bez živočišných bílkovin. Tato kúra vám pomůže zbavit se usazenin solí v kloubech, bolestí při změnách počasí a kloubní únavy.

1.4 Krok čtvrtý: očista jater

Před očistou jater, stejně jako před kteroukoli z ostatních na sebe navazujících procedur, musí být provedena očista tlustého střeva.

Očista jater se musí provádět pravidelně za těchto podmínek:

- Střevo musí být čisté, bez nánosů a zácpy, aby černá stagnující žluč, oloupané cholesterolové nánosy žlučových cest a bilirubinové kameny mohly bez zadržení ve střevě volně odejít konečníkem. Jinak by se mohly stát zdrojem sekundární intoxikace ze střeva.
- Několik dnů před očistou je nutno jíst veganskou nebo vegetariánskou stravou.

- Přísně dbáme na dodržení času očisty jater: **19:00–21:00 hodin.**
- K očistě je nutné přistoupit s přesvědčením o mohutných regeneračních schopnostech našeho organismu, s plnou důvěrou a beze strachu. Je to důležité zejména na začátku procedury a v době odchodu hlenů, oloupaných odlitků žlučových cest, měkkých bilirubinových kamenů velkých rozměrů (až velikosti vlašského ořechu), drobných cholesterolových kamenů. Každý, kdo absolvoval celkovou očistu, byl překvapen množstvím kamenů, obsahem žlučových cest, ale hlavně následnou úlevou. Ušetří se žlučník před jeho chirurgickým odstraněním, protože všechno, co se v těle nachází, má svůj účel.

Příprava a provedení očisty jater:

1. den ráno mezi 5. a 7. hodinou provedeme klystýr a během dne jíme čerstvá jablka a pijeme jablečný mošt, ale také se mi osvědčilo pití kombuchy v libovolném množství.
2. den provedeme totéž, co 1. den.
3. den opět totéž, co 1. a 2. den.
4. den je vyvrcholením očisty. Ráno provedeme klystýr a pijeme pouze jablečný mošt v libovolném množství až do 19:00 hodin večer, kdy začneme se samotnou procedurou očisty.

Před zahájením procedury očisty jater:

- Připravíme si 200 nebo 300 ml olivového oleje a 200 nebo 300 ml čerstvě vylisované citrónové šťávy (jsou dvě školy očisty jater a podle toho, pro jakou se rozhodneme, připravíme si množství oleje a citrónové šťávy). Nemáme-li možnost sehnat olivový olej, dobře poslouží i slunečnicový olej.
- Připravíme si 4 skleničky (pokud jsme se rozhodli pro první typ očisty jater) anebo 6 skleniček (pokud jsme se rozhodli pro druhý, důkladnější typ očisty). Do každé skleničky odměříme přesně 50 ml olivového oleje a 50 ml čerstvé citrónové šťávy. Použijeme tedy 200 nebo 300 ml olivového oleje a 200 nebo 300 ml čerstvé citrónové šťávy, které rozdělíme po 50 ml do čtyř nebo šesti skleniček.
- S pitím směsi oleje a citrónové šťávy začneme přesně v 19:00 hodin. Celé množství se musí vypít do 21:00 hodin.

- Hodinu před očistou užijeme dvě tabletky No-Spa (nebo jiné spasmolytikum) a dvě tabletky Isocholu. (Spasmolytikum uvolní žlučové odvodní cesty a Isochol podpoří vylučování žluče).
- Zároveň si dáme patnáctiminutovou napařovací koupel (teplota vody 38– 40 °C pro ty, kteří ji snesou).
- Pro případ, že bychom během pití směsi pocítili nauzeu anebo nucení ke zvracení, připravíme si předem drobně nakrájený česnek a v případě nevolnosti k němu čicháme.
- Krátce před 19. hodinou si připravíme termofor, naplněný horkou vodou a obalený ručníkem, abychom si nezpůsobili popáleniny.

Průběh procedury očisty jater

V 19:00 hodin si lehneme do postele, přiložíme termofor na krajinu jaterní – těsně pod pravý žeberní oblouk. Vypijeme dávku oleje s citrónovou šťávou z první skleničky a lehneme si na pravý bok. Setrváme tak až do 1 hodiny po půlnoci, kdy začíná biologická aktivita jater. Vodu v termoforu udržujeme stále teplou. Při tom vypijeme po 20 minutách další dávky. Je nutno bezpodmínečně dodržet dobu 19:00–21:00. Tento čas pro začátek očisty je vybrán proto, že v játrech je minimální tok energie od 19:00 do 21:00 hodin.

Pokud nám dělá potíže vypít najednou větší množství připravené směsi, užíváme ji po lžících, ale během 20 minut, a uložíme se ke spánku. Vylučování hlenů, usazenin ze žlučových cest a kamenů do zažívacího ústrojí proběhne individuálně, ale játra se během procedury již čistí a trasa hlenů a kamenů z dvanáctníku do tlustého střeva je ještě dlouhá. Nutkání na stolici se může objevit nad ránem, ale i později. Vyprazdňování je etapovité. Půldruhé hodiny po třetím vyprázdnění aplikujeme klystýr. Ráno lehce posnídáme nebo vypijeme šťávu či sníme ovoce. Po uplynutí 12 hodin (tj. v 17:00–19:00 hodin) provedeme ještě jednou klystýr.

Celý následující týden po očistě jíme vegetariánskou stravu – bez živočišných bílkovin. Stolicí ještě odcházejí hleny a bude světle zabarvena.

Účinek procedury je výraznější, načasujeme-li očistu do období měsíčního úplňku.

Během prvního roku lze provádět tuto proceduru jedenkrát v každém čtvrtletí. V druhém roce dvakrát a v dalších letech jednou ročně. Jsou-li játra hodně zanesena (poznáme to podle obsahu ve stolici), můžeme

očistu jater zopakovat za měsíc. V době mezi dvěma očistami jater jíme lehce stravitelné pokrmy.

Po první očistě jater se může objevit lehce zvýšená teplota a únava. Je to průvodní znak této procedury a vše se upraví samo.

1.5 Krok pátý: očista ledvin

Důležitost ledvin je v této knize na mnoha místech zdůrazněna. Ledvinové kameny a písek jsou důsledkem jejich špatného fungování, způsobeného jejich neustálým přetěžováním, nedostatečným příjmem tekutin.

Očistu ledvin je nejlépe provést v létě, kdy je sezóna melounů, protože spolu s černým chlebem se nám stanou na týden jedinou potravou. Dnes už není problém provést očistu ledvin v kterékoli roční době, protože melouny jsou k dostání po celý rok. Trpíme-li ledvinovými kameny nebo pískem v močovém měchýři, zvolíme pro jejich vyplavení z organismu biologicky nejméně aktivní čas ledvin. Nejlépe v čase 5:00–7:00 hodin (nejnižší biologická aktivita ledvin) si dáme 20–30minutovou teplou lázeň do 40 °C, při které pojídáme meloun s černým chlebem.

Proceduru můžeme zopakovat za 2–3 týdny, až do docílení žádoucího výsledku, tedy vyplavení kamínků nebo písku.

1.6 Krok šestý: očista lymfatických cest

Touto procedurou očistíme lymfatické cévy a lymfatické uzliny, které hrají klíčovou roli v obranném systému organismu.

Podle návodu amerického dietologa dr. Walkera si připravíme směs 900 ml grapefruitové šťávy, 200 ml pomerančové šťávy, 200 ml citrónové šťávy a 1,5 l vody z roztátého ledu (led si vyrobíme předem v mrazničce, nejlépe z vody zbavené deuteria). V lékárně si koupíme 100 g Glauberovy soli. Ráno si odměříme 100 ml vody z roztátého ledu, do které přidáme polévkovou lžíci Glauberovy soli, a tento roztok vypijeme. Potom si dáme 15minutovou lázeň 40 °C teplou. Pro důkladné ohřátí a lepší pocení se ponoříme do vany. Po lázni se začneme silně potit. Každých 30 minut vypijeme 200 ml připravené směsi ředěné šťávy. Celé množství spotřebujeme během 15 hodin.

Šťávu z citrusových plodů si připravujeme každý den čerstvou, nalijeme do láhve, kterou uzavřeme a dáme do chladničky. Pokud máme dost

času na přípravu každé dávky, vyrábíme několikrát denně čerstvou šťávu. Stáním totiž šťáva oxiduje a ztrácí cenné látky.

Tato očistná kúra se provádí celkem tři dny po sobě. Vhodné jsou při ní každodenní výplachy tlustého střeva.

1.7 Krok sedmý: očista cév

Krev je důležitým transportním orgánem. Podílí se na zachování celistvosti organismu a jeho řízení. Transportuje kyslík, živiny, obranné látky, hormony a jiné důležité látky.

Krev proudí v uzavřeném cévním systému a k tomu, aby mohla dopravit potřebné látky všude po celém organismu, je velmi důležité, aby cévy měly dostatečný průsvit. Porucha průchodnosti cév končí nekrózami tkání (odumřením), infarktem srdce, plic, mozku, střev apod. Ke zlepšení průchodnosti cév slouží sedmý očistný krok.

K očistě cév si připravíme:

- 2 dl koprového semínka (nemořené – koupíme v lékárně)
- 2 lžíce mletého kořene kozlíku lékařského (*valeriánský kořen Valeriana officinalis*)
- 4 dl medu

Směs dáme do dvoulitrové termosky, zalijeme po okraj vařící vodou a necháme 24 hodin louhovat. Poté obsah termosky rozlijeme do menších lahví a dáme do chladničky. Užíváme 1 polévkovou lžíci ½ hodiny před jídlem až do spotřebování.

Doporučené procedury očisty těla je potřebné absolvovat přesně v uvedeném pořadí.

Všechny procedury musí postupovat za sebou tak, jak jsou v knize popsány. Začínají úvodními výplachy tlustého střeva a pokračují až po sedmý očistný krok cév.

Teplé lázně slouží k vazodilataci (rozšíření cév) a lepšímu prokrvení, a tím k odplavení hlenů.

Výplach tlustého střeva slouží k lepšímu vyplavení vyloučených hlenů z tlustého střeva, kam se část hlenů dostává i z krevního řečiště.

Pokud jsme o své tělo nepečovali, životospráva byla špatná a je mu hodně let, musíme vynaložit také více sil na jeho ozdravení. Především u těch, kteří mají organismus hodně zanesen hleny a různými jinými usazeninami, důkladná očista předejde nebo zmírní různé komplikace, vyvolané během hladovění přemírou vyplavování těchto látek, které by mohlo vést k zahlcení krevního oběhu a vylučovacích cest.

Očista jater ušetří hladovějícího ostrých krizových stavů během hladovění, pokud se rozhodneme pro hladovění, kdy se s játry čistí od kamenů a staré husté žluči také žlučový měchýř. Z tlustého střeva mohou vycházet také odlitky žlučových cest a cáry odloučené sliznice. Pro ty, kteří uvažují o hladovění, doporučuji před hladověním celkovou očistu.

Důležitou součástí očisty zažívacího ústrojí a zejména tlustého střeva jsou klystýry. Ideální je aplikace při aktivních biorytmech tlustého střeva, tj. mezi 5. a 7. hodinou ranní, není to však nutnou podmínkou. V tomto období, kdy se tlusté střevo samo očišťuje, bude účinek klystýru větší. Očistný klystýr může být aplikován večer nebo během dne, nejlépe několik dnů před hladověním ráno i večer.

Těm, kteří se rozhodují pro urinoterapii, vřele doporučuji celkovou očistu, zejména při silně zahlenčném organismu. Když je organismus silně zahlenčen, může se na začátku urinoterapie, zejména při vypití více než 100 ml uriny za den, objevit průjem nebo zvracení v důsledku uvolňování velkého množství hlenů.

2. Biorytmy

Většina procesů v našem organismu probíhá v rytmech, které jsou synchronní s periodickými pohyby Měsíce, Slunce, Země, souvisejí s měnící se přitažlivostí a dalšími událostmi v kosmu. Určitě si každý z nás povšiml, že jsou dny a hodiny, kdy hravě snese fyzickou nebo duchovní zátěž, zatímco jindy je tomu naopak. Je to tím, že se aktivita jednotlivých orgánů a systémů v organismu periodicky mění. Správné načasování životosprávy, posilovacích, ozdravných nebo léčebných procedur je velice důležité.

2.1 Nitrobuněčné biorytmy

Buňka je vysoce organizovaná chemická továrna s komplikovanými výrobními linkami, která bez ustání přeměňuje suroviny přijímané z okolí ve výrobky, jejichž sortiment může měnit podle okamžité poptávky. Své výrobní metody přitom přizpůsobuje vybavení, které má k dispozici. V buňce neustále probíhají dva procesy: anabolismus a katabolismus.

Anabolismus je biologický proces, při kterém jednoduché látky spojením mezi sebou vytvářejí složitější a složitější látky, sloužící k tvorbě nové protoplazmy, růstu a hromadění energie.

Katabolismus je proces opačný. Dochází při něm ke štěpení složitých látek na jednoduché a tím k uvolnění nahromaděné energie.

Anabolický proces způsobuje narůstání protoplazmy, zatímco proces katabolický vede k zmenšování jejího množství a destrukci. Oba procesy se vzájemně posilují. Rozpad buněčných struktur stimuluje jejich následnou tvorbu. Čím více složitých látek se v protoplazmě nashromáždí, tím více energie se uvolní, tím více životaschopná je buňka a také organismus jako celek.

Biorytmus je řízen světlem a teplotou. Čím jsou oba faktory silnější, tím více se projeví cyklus promíchávání protoplazmy a aktivita enzymů.

Od 3:00 hodin ráno do 15:00 hodin odpoledne dochází k posunu pH organismu na kyselou stranu. Denní doba aktivuje katabolické procesy v každé buňce lidského organismu. Malá pracovní zátěž za denního světla posiluje tendenci k posunu kyselo-zásadité rovnováhy na stranu zásaditou.

S ubýváním světla a snižováním teploty dochází k zahuštění buněčné protoplazmy a k poklesu nitrobuněčné aktivity. Od 15:00 hodin odpoledne do 3:00 hodin ráno dochází k posunu pH organismu na zásaditou stranu. V buňkách je klid, tzv. neaktivní stav. Probíhají anabolické procesy, zejména obnova buněk.

Střídání nitrobuněčných biorytmů je synchronní se střídáním dne a noci.

Pohyb energie (volných elektronů) po dráhách akupunkturního systému, aktivita orgánů, to vše je svázáno s procesy, které v průběhu 24 hodin probíhají na zemském povrchu.

2.2 Denní (24hodinové) biorytmy

Den, podle čínské národní medicíny, se vyznačuje periodou jang, noc periodou jin.

Jang a jin, jimiž je v čínské taoistické filozofii vysvětlována podstata všech věcí a jevů, jsou dva protichůdné, ale vzájemně se podmiňující principy, existující ve všech procesech v přírodě.

Do sféry principu *jang* patří vše kladné: světlo, den, teplo, ale také energie, aktivita, funkce, pohyb.

Je to mužský princip.

K principu *jin* patří vše negativní, tma, noc, chladno, hmota, klid.

Je to princip ženský.

Mezi oběma principy je neustálé soupeření, ale jeden bez druhého nemohou existovat (*zákon jednoty a boje protikladů*). Narušení rovnováhy vede k nemocím.

Oba principy přecházejí jeden do druhého, transformují se. Jang jako denní princip nastupuje o půlnoci, vzrůstá a sílí a svého maxima dosahuje dopoledne. V poledne nastupuje jin, sílí, maxima dosahuje za soumraku a směrem k půlnoci slábne.

Při detailnějším rozdělení perioda od ranního úsvitu do poledne odpovídá ***jang v jinu***: organismus ke své činnosti využívá svou vlastní energii a energii získanou od Slunce. Perioda od poledne do večerního soumraku odpovídá ***jin v jangu***. Vlastní energetické procesy se kumulují s energií

získanou z potravy. Organismus je plně převeden na energii smíšenou, tj. energii vlastní a získanou z potravy.

Od večerního soumraku do půlnoci pokračuje perioda odpovídající ***jin v jangu***. V tomto období jsou nejvýraznější hmotné a energetické procesy, spojené s obnovou organismu. Perioda od půlnoci do ranního svítání odpovídá ***jang v jinu***, energetické procesy se vyrovnávají s hmotnými.

V organismu neustále probíhá střídání obou procesů, energetického *jang* a hmotného *jin*. Převládají-li procesy jang, vede to k úbytku jin (narušení struktur těla). Jestliže převládají procesy jin, což vyžaduje další energii na zajištění syntézy, zmenšuje se jang (člověk se stává obézním a špatně pohyblivým). Růst a ubývání jin i jang, jejich vzájemné střídání, jsou základními podmínkami rozvoje a existence lidského organismu.

Na principu jang a jin zakládají čínští lékaři vzájemný vztah orgánů mezi sebou a jejich vztah ke kůži (akupunkturní body a projekce orgánů v určitých lokalitách kůže).

Má se zato, že každý velký orgán je v protikladném a zároveň doplňujícím (komplementárním) vztahu k jinému velkému orgánu.

Tab. 1: Párové komplementární orgány (podle čínského lékařství)

Plíce	⇦⇨	**Tlusté střevo**
Srdce	⇦⇨	**Tenké střevo**
Ledviny	⇦⇨	**Močový měchýř**
Slezina a slinivka břišní	⇦⇨	**Žaludek**
Játra	⇦⇨	**Žlučník**

Při poruše nebo nemoci jednoho orgánu z dvojice nastává také nějaký problém s orgánem doplňujícím.

Již velmi dávno dospěli čínští lékaři pozorováním k představě, že existuje spojení mezi povrchem těla a jednotlivými vnitřními orgány. Praktické zkušenosti s akupunkturou daly vzniknout koncepci zvláštního systému „ši-sy-czin-sjue“ 14 drah s body zprostředkujícími spojení povrchu těla s vnitřními orgány, které zabezpečují vazbu mezi vnějším a vnitřním prostředím.

Na povrchu těla byly prokázány body, ve kterých se určitým způsobem odráží funkční aktivita vnitřních orgánů. Drážděním těchto bodů dochází ke zpětnému ovlivnění těchto orgánů. Například drážděním nosní sliznice vyvoláme kýchací reflex, tlakem na hřbet nosu tento reflex utlumíme. Tlakem na oční bulvy vyvoláme změnu srdečního rytmu – tachykardii. Při paroxysmální (záchvatové) tachykardii můžeme tlakem na oční bulvy obnovit srdeční rytmus apod.

V lidském organismu je podle *ši-sy-czin-sjue* 12 hlavních párových drah a dvě další, nepárové dráhy, po nichž proudí energie *Qi* a krev *Xue*, které jimi regulují tělesné funkce.

Čínští lékaři nejprve popsali 12 hlavních párových drah, které označili podle ovládaných vnitřních orgánů:

I. dráha plic
II. dráha tlustého střeva
III. dráha žaludku
IV. dráha sleziny a slinivky
V. dráha srdce
VI. dráha tenkého střeva
VII. dráha močového měchýře
VIII. dráha ledvin
IX. dráha perikardu
X. dráha tří ohňů
XI. dráha žlučníku
XII. dráha jater

Později byly určeny ještě 2 nepárové dráhy:

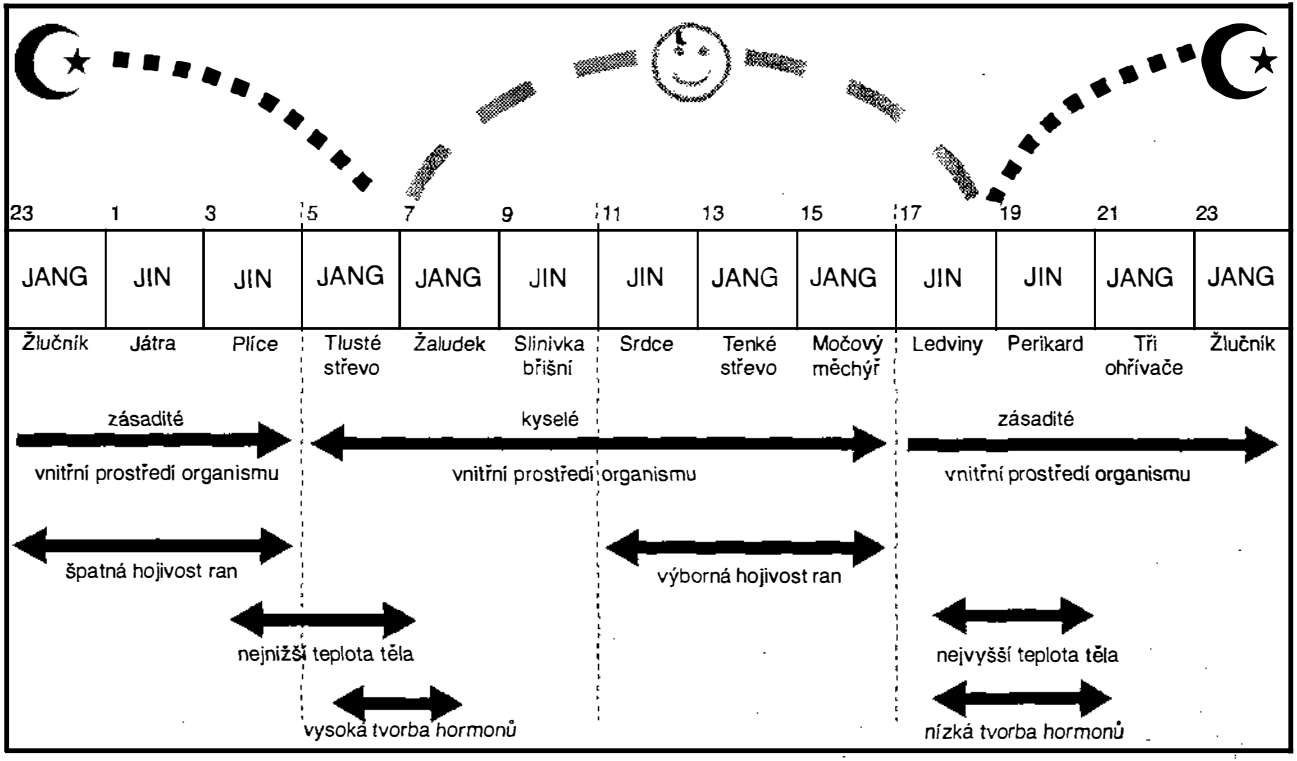
XIII. dráha zadní střední
XIV. dráha přední střední

Tyto dvě dráhy se od 12 předcházejících liší energetickými vlastnostmi, vztahem k vnitřním orgánům a léčebnou indikací. Osm zázračných drah (*qui-mai*) podle tradiční čínské představy jsou jakési „nádrže energie“, které spojením s „moři energie“ a na druhé straně se základními drahami slouží k udržování energetické rovnováhy v soustavě drah. Přijímají přebytek energie při jejím nadbytku v základních drahách a vydávají ji při jejím nedostatku v základních drahách.

Dráhy také představují spojení člověka s okolím, což má vliv na jejich patologii, neboť jsou vlastně cestami pro vniknutí patologické noxy do těla. Exogenní noxa se dostává kůží do hlavní nebo sekundární dráhy a cestou atakuje vnitřní orgán. Avšak i vnitřní noxy (emoce) se z vnitřního orgánu mohou opačně dostat cestou hlavní a sekundární dráhy na povrch těla do kůže.

Rozeznáváme **dráhy hlavní** (***King***), které jsou kmenem, z něhož vystupují jednotlivé větve, a **sekundární dráhy** (***Luo***). I ty mají kolaterály a subkolaterály, umožňující spojení hlavních drah mezi sebou.

Podle své příslušnosti k oběma principům se dělí dráhy na ***jangové*** a ***jinové***. Dráhy *jinové* začínají na nohou nebo na hrudníku a probíhají směrem vzhůru, při zvednutých pažích vždy po vnitřní straně končetin. Dráhy *jangové* začínají na hlavě nebo na rukou a jdou dolů po vnější straně končetin. Sběrným místem všech jangových drah je hlava, jinových drah hrudník.



Obr. 2: Aktivita orgánů v denním cyklu (denní biorytmy)

Rozdělení orgánů z hlediska principu *jang* a *jin*

Plné orgány přísluší k principu *jin*. Jejich úkolem je resorpce, zpracování a ukládání látek. Patří sem plíce, srdce, slezina, ledviny, játra.

Duté orgány náležejí k principu *jang*. Jejich úkolem je příjem živných látek z prostředí, jejich příprava ke vstřebávání a evakuační funkce. Patří sem tenké a tlusté střevo, žaludek, žlučník, močový měchýř.

Perikard (orgány srdečního obalu) a tři ohřívače jsou funkčními okruhy. Tři ohřívače jsou funkčním okruhem, spojujícím navzájem orgány hrudníku, břicha a malé pánve. Jde o funkci cévního systému, speciálně tvořenou cévní stěnou. Patří k systému *jang*. Druhým funkčním okruhem působícím na celý organismus je perikard. Náleží k systému *jin*. Uvedená klasifikace je důkazem hlubšího pohledu Číňanů na fyziologické souvislosti.

Čtyři orgány *jang*

Tlusté střevo vylučuje potravinový odpad z organismu. Jeho biologický čas je od 5:00 do 7:00 hodin ráno. V této době probíhají v tlustém střevě procesy formování stolice a její posun směrem ke konečníku.

Žaludek plní funkci hromadění a prvotního zpracování potravy. Jeho biologický čas je ráno od 7:00 hodin do 9:00 hodin. Tento čas je **nejvhodnější pro příjem potravy.**

Tenké střevo plní funkci štěpení potravy na monomery a aminokyseliny a slouží k jejich přepravě přes střevní bariéru do krve. Biologický čas tenkého střeva je odpoledne od 13:00 do 15:00 hodin. V tomto čase jsou nejvhodnější podmínky ke štěpení živin: Intenzivně se využívá energie slunečního svitu, stimulující v souladu s resonancí vnitřních orgánů trávicí procesy. Dochází k promíchávání potravinové hmoty v dutině střeva a k jejímu aktivnímu pohybu jak ve střevě samém, tak i k dopravě rozštěpené potravy skrz stěnu tenkého střeva do krve.

Močový měchýř vylučuje produkty bílkovinné a solné výměny z organismu. Biologický čas močového měchýře je od 15:00 do 17:00 hodin odpoledne, kdy nejúčinněji dochází k rozpadu, oddělení šťáv a usazenin a vyloučení nepotřebných látek z organismu.

Čtyři orgány *jin*

Ledviny plní funkci udržování původní životní energie a vodní a solné rovnováhy. Vylučují produkty dusíkové výměny. Biologický čas ledvin je od 17:00 do 19:00 hodin večer. Je to čas, který napomáhá štěpení bílkovinných látek, z rozštěpeného vytěsňuje a vylučuje všechno nepotřebné, avšak souběžně vrací potřebné zpět do krve. Vhodnější doba pro ohromnou práci ledvin neexistuje.

Perikard (osrdečník, srdeční obal) není orgán, nýbrž zvláštní funkce pro udržení stálé chemické skladby krve. Jeho biologický čas aktivity je od 19:00 do 21:00 hodin večer. Je to čas, jehož jedním z příznaků je stabilita, kdy se obnovují vyrovnávací systémy krve a plazmy.

Játra jsou hlavní laboratoří a energetickým zásobníkem, kde se uskutečňují všechny druhy výměny, rozdělení krve a energie. Biologický čas jater je od 1:00 do 3:00 hodin v noci. Tato perioda je ideálně spojena s funkcí jater.

Výživné látky postupující do krve jsou pro organismus cizorodé a až při průchodu játry mění svou strukturu, stanou se blízkými organismu. Na tuto přeměnu se vydává mnoho energie, avšak v této době je energie přebytek.

Játra využijí období své aktivity také k tomu, aby štěpila staré červené krvinky a tvořila žluč. Tvořící se žluč má zásadité pH. V době, kdy pracují játra, dochází k největšímu posunu pH vnitřního prostředí na stranu zásaditou, což má za následek horší hojení ran než v kterékoli jiné době.

Plíce udržují vzájemný poměr kyslíku a kysličníku uhličitého ve vnitřním prostředí organismu. Biologický čas plic je od 3:00 do 5:00 hodin v noci.

Vliv Měsíce na 24hodinové biorytmy

Periodické procesy v přírodě a v lidském organismu jsou silně svázány s pohybem Měsíce okolo Země. Měsíc se v průběhu 29,5 dne (přesně: 29 dnů, 12 hodin, 44 minut, 2,8 sekund) jedenkrát otočí okolo středu těžiště přitažlivosti Země a Měsíce, které se nachází uvnitř Země blíže k povrchu. Ačkoliv je hmota Měsíce 27milionkrát menší než hmota Slunce, je Měsíc 374krát blíže k Zemi a působí na ni silněji než Slunce. Měsíc oběhne okolo Země za 24 hodin a 50 minut.

Hlavní efekt působení Měsíce na Zemi je gravitační. Působením přitažlivosti Měsíce se pevný povrch Země deformuje, roztahuje se směrem k Měsíci asi o 50 cm vertikálně a asi o 5 cm horizontálně. Ještě silnější vliv má Měsíc na vodní obal Země. Tak dochází na mořských pobřežích k úkazu přílivů a odlivů: Voda během každých 12 hodin 25 minut stoupá, až utvoří maximální přílivovou vlnu, poté po stejnou dobu klesá, až utvoří minimální odlivovou vlnu. Toto bouřlivé gravitační působení se přirozeně podílí na chování atmosféry, což má samozřejmě vliv na mnohé meteorologické jevy.

Přílivové a odlivové působení gravitačního pole Měsíce zasahuje také tekutiny uvnitř lidského organismu. Tento úkaz se odráží především na rozmisťování krve. Čínská medicína učí, že všech 12 hlavních orgánů je spojeno s odpovídajícími energetickými kanály. Jednou za 24 hodin pociťuje každý orgán dvouhodinovou přílivovou vlnu aktivity, když působí puls tohoto orgánu, a po 12 hodinách protikladnou, odlivovou vlnu, kdy je orgán nejméně zásoben krví. Měsíc je správcem (generátorem) dvouhodinových taktů maximální aktivity a pasivity 12 orgánů člověka. Tím se objasňuje, proč jsou orgány vysoce aktivní pouze 2 hodiny během 24 hodin, i to, že v protifázi jsou stejně dlouho v nejméně aktivním stavu.

Druhý efekt působení Měsíce na Zemi je elektromagnetický. V důsledku toho vzniká v krystalických mřížkách, ze kterých se skládají látky zemského povrchu, pružné napětí, které působí spolu s elektrickým a magnetickým polem. Tím vzniká piezoelektrický efekt a magnetostrikce, které nakonec působí na magnetické vlastnosti zemské atmosféry. Změna magnetického pole má vliv na rychlost průběhu biochemických procesů.

Oba měsíční vlivy, gravitační a elektromagnetický, působí souběžně. Ukazuje se, že elektromagnetické efekty jsou nejvýraznější v prostředí kapalně krystalickém, nasyceném mikroelementy (stopové prvky). Kapalně krystalickým prostředím, nasyceným mikroelementy, je v lidském organismu krev, mezibuněčná a nitrobuněčná tekutina. Dochází k tomu, že tam, kde se v daném okamžiku hromadí krev a mezibuněčná tekutina, se aktivují elektromagnetické efekty, které vyvolávají biologickou aktivitu enzymů určité části organismu.

Příkladem nezodpovědného přístupu k biorytmům je příjem bílkovinné potravy večer, protože večer organismus odpočívá a nemůže bílkoviny úplně rozštěpit a vstřebat.

Jako důvody dr. **Shelton** uvádí:

Vnitřní prostředí organismu je večer zásadité, což nenapomáhá štěpení tak složitých tepelně zpracovaných látek, jako jsou bílkoviny.

V této době je v organismu klid, začíná perioda obnovování a hromadění energie. Trávení bílkovin spotřebovává část energie pro samotný proces trávení.

Ve shodě s měsíčním rytmem jsou v tomto období nejaktivnější ledviny, avšak žaludek je ve stavu energetického klidu. Nemůže tudíž proběhnout plnohodnotné kvalitní štěpení bílkovin.

Bílkoviny, ani jiná potrava přijatá touto dobou, se plně neštěpí, nevstřebají se, vzniká záludný polotovar hlen, který postupně plní organismus, usazuje se v podobě krystalů kyseliny močové, cévy jsou zanášeny hleny, které jinak během dne odkašláváme. Nabourává se fáze klidu a oddechu. Organismu je bráněno, aby mohl v klidu pracovat v hromadění energie, protože ji pohlcuje trávicí proces. V důsledku toho organismus v noci neodpočívá, ale pracuje, srdce buší přetížením, špatně se dýchá. Všechno přispívá k hromadění únavy s přechodem do únavy chronické. Ráno člověk vstane skleslý, rozbitý, a aby se vzpamatoval, pije silnou kávu nebo silný čaj, kouří, což ho přibližuje stále více k nemoci.

Večerní trávení spotřebuje energii a krev, kterou by měly využívat tou dobou ke své činnosti ledviny. Zatížení trávicího ústrojí se negativně projeví na práci ledvin, které v tuto dobu mají svůj čas maximální biologické aktivity (17:00–19:00 hodin). Nemohou plnit svoji základní funkci – regulovat bílkovinnou, vodní a solnou výměnu. Platí důležitý fyziologický zákon, že při aktivitě jednoho orgánu jsou ostatní orgány v útlumu. Takto často začíná ledvinná nedostatečnost, kterou při uvedeném způsobu života nelze léčit, pokud se neodstraní příčina. To je rovněž jedna z příčin velkého výskytu cukrovky a dalších podobných nemocí.

Nepřiměřený příjem potravy na noc narušuje náš organismus a znemožňuje jeho ozdravný proces. Dodržování tisíciletími prověřeného způsobu života organismus upevňuje a odvrací od něj nemoci.

Nejvhodnější doba pro příjem potravy je kolem 9:00 hodin ráno. Tou dobou je žaludek naplněn energií a krví (biologický čas žaludku je od 7:00 do 9:00 hodin ráno). Vnitřní prostředí organismu je kyselé, což umožňuje lepší štěpení přijaté potravy. Návazně se do trávení zapojí slinivka a slezina. Biologický čas (maximální aktivita) slinivky a sleziny je od 9:00 do 11:00 hodin dopoledne.

Je zřejmé, že uvedená doba je pro příjem a trávení potravy nejvhodnější, protože neodebírá energii potřebnou na jiné procesy. Zvýšený ranní přísun sluneční energie je také v souladu s rozdělením činností v organismu a maximálně podporuje trávení.

Nahlédli jsme, jak jsou sladěné procesy probíhající na Zemi s funkcemi organismu. Lze tvrdit, že tento soulad je stoprocentní. Při tom podmínky vnějšího prostředí udávají rytmus pro fungování organismu, nikoli naopak. Každá perioda přináší organismu určitou výhodu, příslušný orgán se zapojuje lehce a postupně do režimu práce a stejně tak přechází do režimu klidu a akumulace energie.

Bohužel si také nemůžeme neuvědomit, jak málo toho o sobě opravdu víme jako laici i jako lidé medicíny, pokud se absolutně nezajímáme o biorytmy.

V lékařství již vznikl nový směr, ***chronomedicína***, která zkoumá biorytmy různých nemocí a vypracovává metody efektivního působení na nemoc s využitím biorytmů. Chronomedicína se zabývá dvěma okruhy problémů:

– Využívání zvláštností biorytmů nemoci ke stanovení optimálního momentu aplikace léků a fyzioterapeutických procedur v periodě největší aktivity nemocných orgánů. Dovoluje to dosáhnout vyléčení s podstatně menšími dávkami léků, což zároveň také snižuje vedlejší účinky chemoterapie.

– Podávání léků nebo fyzioterapeutické procedury nějaký čas před zhoršením cyklu nemoci. Například naakumulování kyseliny uhličité před astmatickým záchvatem ho může zcela eliminovat.

V současné době bylo již objeveno na 300 rytmicky se měnících funkcí organismu během dne (v průběhu 24 hodin).

Bylo zpozorováno, že slunné počasí má na lidský organismus povzbudivý a současně uklidňující účinek, který je nejvýraznější při východu Slunce. V zimě za slunného dne dochází ke kumulaci účinku dráždění světlem a chladem, zesilovaného odrazem slunečního světla od sněhu a mírným vánkem.

Sychravý zamračený den vede k uklidnění, avšak nízká hustá oblačnost působí příliš tísnivě. Bouřková mračna a bouřky působí negativně na nervový systém. Mrazivé vlhké počasí, stejně tak jako prudké větry, vyvolávají deprese.

Ze studia geolunárních vlivů vyplývá důležitá zásada pro ozdravení: Dodržovat rytmy přírody a sladit s nimi svou činnost.

Jednou ze základních příčin nemocí a neúspěchů přirozeného ozdravení organismu je nesoulad života s přirozenými rytmy, které jsou veliteli funkcí organismu.

2.3 Týdenní biorytmy

Pro pochopení funkce týdenních a měsíčních biorytmů si povšimněme vlivu magnetického pole Slunce a gravitačně energetického působení Měsíce na život člověka.

Slunce vyzařuje všemi směry velké množství nabitých částic, vytvářejících sluneční plazmu (sluneční vítr). Sluneční plazma za sebou táhne magnetické pole, které v souhrnu tvoří meziplanetární magnetické pole. Bylo dokázáno, že toto pole přicházející ze Slunce má sektorovou strukturu. Záporné částice se pod jeho vlivem vracejí ke Slunci a kladné klesají. V důsledku toho se rychlost „slunečního větru" a hustota částic přicházejících od Slunce systematicky mění.

Slunce se otočí kolem vlastní osy za 27 dnů, zatímco Země prochází různými sektory meziplanetárního magnetického pole průměrně v průběhu 7 dnů. Každých 7 dnů se Země nachází buď v kladném, nebo v záporném sektoru tohoto pole, což se projevuje na zemské stratosféře a působí i změny počasí.

Vlivem změn v magnetickém poli Země dochází také ke změnám pH vnitřního prostředí z kyselého na zásadité a naopak.

Kyselé pH je spojeno s aktivitou organismu, zásadité pH s jeho pasivitou. Změny vnějšího magnetického pole orientují molekuly organismu do přesně stanovené podoby, což se odráží na jejich funkčním stavu.

Tím se stává, že organismus člověka je po dobu 7,4 dne ve fázi zvýšené aktivity. Tomu je příznivé kyselé pH organismu a zvýšený přítok sluneční plazmy (perioda jang). 7,4 dnů připadá na tísnivou fázi, kdy převládá zásadité pH a snížený přítok sluneční plazmy (perioda jin).

Člověk pociťuje také změnu magnetického pole meziplanetárních sektorů. Velmi nepříznivě působí dny, kdy se přechází od jednoho sektoru meziplanetárního pole do druhého. Abychom pomohli organismu přenést se přes toto období, je potřebné vést přiměřený životní režim. Fyzická zátěž má být mírná, jídlo lehce stravitelné a v malém množství.

Je žádoucí a přitom snadné samostatně upravit rytmus aktivního a pasivního týdne. Je potřebné pozorně sledovat výkyvy nálady, fyzické a intelektuální aktivity. Postačí vést si po dobu 1–2 měsíců deník. Člověk zjistí, kdy se mění jeho nálady a duševní a fyzická aktivita.

2.4 Měsíční biorytmy

Kalendářní měsíc, který má 28 až 31 dnů, neodpovídá žádným periodickým procesům probíhajícím ve vesmíru. Lunární (synodický) měsíc s průměrnou délkou lunace 29,530587 dne je přirozenou etapou, s níž jsou spojeny cyklické změny v přírodních procesech na Zemi. V průběhu lunárního měsíce dochází k přílivům a odlivům moří s měnící se intenzitou, přičemž jejich mohutnost se zvětšuje nebo zmenšuje v závislosti na dni lunárního měsíce.

Lunace je doba mezi začátkem stejných fází Měsíce, od úplňku k úplňku, od novoluní k novoluní atd. Lunace mezi dvěma stejnými fázemi Měsíce, např. úplňky, není stálá, ale je odlišná v ročních obdobích, i v různých letech. Například v zimě je doba lunace mezi dvěma novoluními 29 dnů a 12 až 18 hodin, na jaře a na podzim je to 29 dnů a 11 až 14 hodin, v létě trvá lunace 29 dnů a 7 až 9 hodin. Je tomu tak proto, že celý vesmír je dynamický a oběžné doby a dráhy těles sluneční soustavy nemají stejnou periodicitu s oběhem Země kolem Slunce.

Přechod Měsíce přes stratosférický závoj Země mění parametry stratosféry. Odraz slunečního světla od zemského povrchu se rovněž periodicky mění. Všechny uvedené změny se odrážejí v rostlinách, zvířatech i v lidském organismu. Na lunárním cyklu závisí také intenzita kvašení vína, vstřebávání kyslíku zemědělskými kulturami, perioda množení živočichů (hlavně mořských), měsíční ovulační cyklus u žen.

Současná věda vysvětlila vazby, jejichž prostřednictvím Měsíc působí na člověka. Při silném gravitačním působení Měsíce na zemský povrch (pevný i kapalný) ve dnech měsíčního novu a úplňku, se silně mění následující parametry: vlhkost, atmosférický tlak, teplota, elektrické a magnetické pole. Ukazuje se, že i malé změny těchto parametrů působí na lidský organismus.

Jsou-li tyto změny prudké a organismus člověka oslabený, zahleněný, podchlazený, dochází k různým nemocím. Prudké změny atmosférického tlaku narušují stabilitu funkcí tvorby krve vyvolávají zvýšení krevního tlaku, vedoucí k recidivám kardiovaskulárních poruch.

Na změnu atmosférické vlhkosti vždy citlivě reaguje mozek. Ještě více ovlivňují bioelektrickou aktivitu mozku změny napětí magnetického pole, což může vyvolávat řadu psychických poruch. Americký psychiatr L. D. **Ravic** v 70. letech prováděl měření rozdílů elektrického potenciálu v hlavním mozku a v oblasti hrudníku u duševně nemocných pacientů. Zjistil, že tento rozdíl se mění ze dne na den v závislosti na fázích Měsíce. Měnila se i aktivita nemocných. Ravic to objasňoval takto: Měsíc přímo neovlivňuje lidské chování, avšak změna vztahu elektromagnetických sil vesmíru může vyvolávat až katastrofální projevy u nevyrovnaných jedinců.

Na první pohled by se zdálo, že současná věda ví o Měsíci všechno, včetně toho, jak působí na člověka. Pokud se nám však podaří nahlédnout do starých pramenů, ve kterých je spousta rad, jak co nejlépe využít lunárního cyklu, dostáváme se do slepé uličky: Na čem jsou tyto rady založeny a z jakých, kdysi široce známých, poznatků vyplývají? A co když je význam těchto doporučení nesrovnatelně cennější než dnešních přísně vědeckých pouček?

Tak třebas tibetská medicína doporučuje provádět profylaktické léčení a jiná všeobecně posilová opatření v prvních lunárních dnech Měsíce. Bylo odpozorováno, že *„nemoci zlých duchů“* (krvácení do mozku, paralýzy, infarkt myokardu, psychické nemoci, epilepsie a jiné) nejčastěji vznikají 4., 8., 11., 15., 22. a 29. dne lunárního cyklu.

Čínská medicína doporučuje provádět od 1. dne po novoluní požehování *moxou*. Požehování se dělá pelyňkovou cigaretou, dlouhou podle potřebné doby působení, zhruba 20 cm. Dobře to znají akupunkturisté. Zapálenou cigaretou se působí 5–10 minut na akupunkturní body ze vzdálenosti 1–2 cm, nebo se působí na rukojeť jehly: první den jedenkrát, druhý den dvakrát, atd. až do čtrnácti požehování 8. dne po novu.

Tato vynikající procedura požehování *moxa* se provádí v drázce žaludku v bodě „cu-san-li“. Pelyňkovou cigaretou se nahřívá bod dlouhověkosti, který se nachází 3 prsty pod čéškou a 2 cm vpravo od bércové kosti na pravé noze a 3 prsty pod čéškou a 2 cm vlevo na levé noze. Dá se poměrně snadno nahmatat. Je to místo citlivější než jeho okolí. Procedura se doporučuje pouze prvních 8 dnů lunárního měsíce.

Astrologie, rozvinutá **Avicenou**, tvrdí, že při novoluní není nadměrná fyzická aktivita tak nebezpečná jako při úplňku. Při novoluní je energie zkoncentrovaná uvnitř organismu a těžko vychází ven. Při úplňku je energie vně a snadno se ztrácí, proto nadměrná pohybová aktivita v tomto období může silně narušit energetický rozpočet organismu.

V jihovýchodní Asii, Japonsku, Indii, Vietnamu, Číně i jinde. dodnes žijí podle fází lunárního kalendáře, který je včleněn do kalendáře občanského.

2.5 Lunární cyklus a jeho vliv na organismus

Při svém pohybu se Měsíc cyklicky přibližuje ke Slunci a poté se zase od něho vzdaluje. Návrat Měsíce do téže kosmické polohy vůči Slunci se uskuteční za 29,5 dne (přesně za 29 dnů 12 hodin 44 minut 2,8 sekund), což je synodický měsíc. Je to doba, během níž vystřídá Měsíc všechny své fáze – uskuteční svůj úplný lunární cyklus. Kromě toho rozlišujeme siderický (hvězdný) měsíc, což je doba, během níž se Měsíc vrátí k téže stálici. Trvá 27,321 dne (27 dnů 7 hodin 43 minut 11,5 sekund), což je doba oběhu Měsíce kolem Země. V důsledku toho, že se perioda oběhu Měsíce kolem Země a doba otočení Měsíce kolem své osy časově kryjí, je Měsíc vždy otočen k Zemi stejnou stranou. Tuto stranu Měsíce osvětluje Slunce a zastiňuje ji Země.

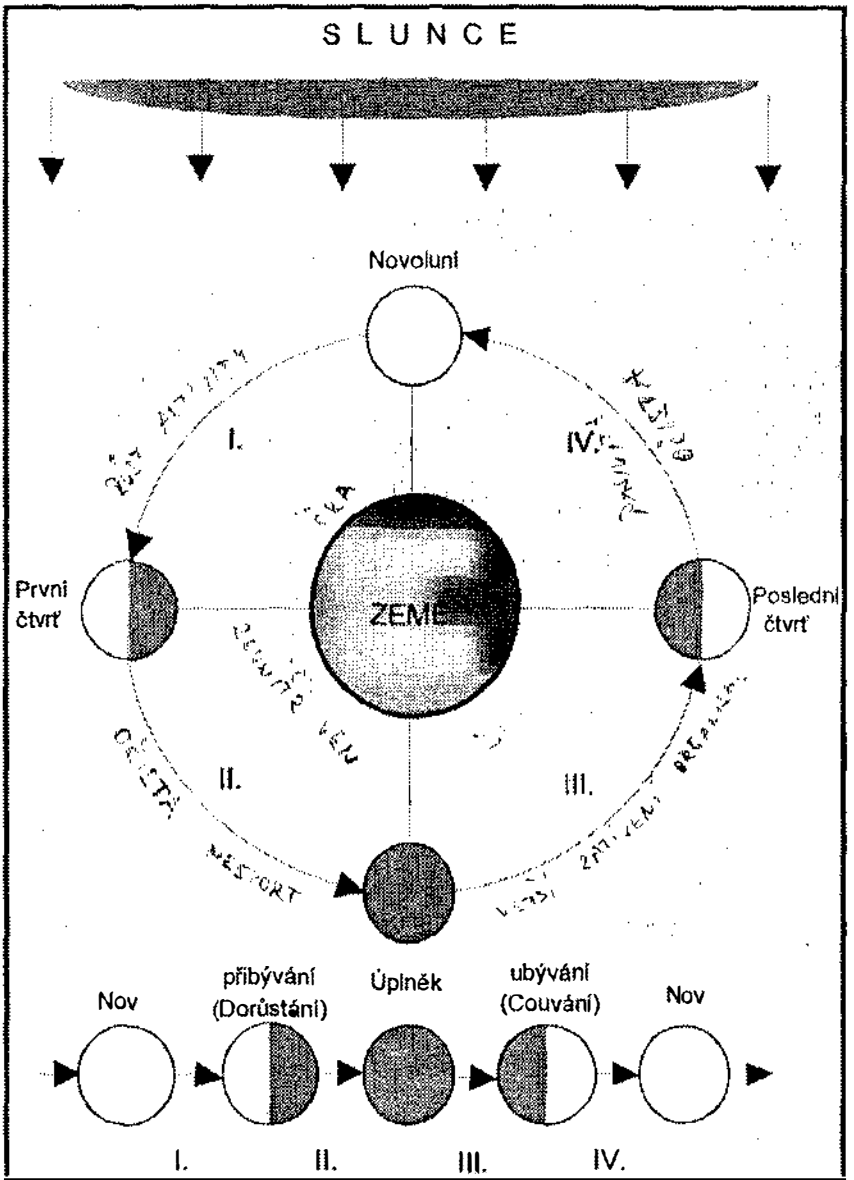
V závislosti na poloze Měsíce vůči Zemi osvětluje Slunce, při pohledu se Země, každý den jeho jinou část. Měsíc od novoluní začíná postupně den za dnem zprava dorůstat, až je za úplňku osvětlená celá měsíční polokoule. Poté začíná zmenšování osvětleného povrchu Měsíce (couvání) a je osvětlená pouze levá část, až nakonec zmizí za dalšího novoluní. Změny osvětlení Měsíce vyjadřují jeho čtyři fáze. Každá fáze (poloha) trvá 7,4 dne.

Střídání měsíčních fází vzniká v důsledku toho, že Slunce osvětluje postupně jinou část povrchu Měsíce. Ze Země vidíme vždy jen měsíční polokouli, resp. jen její osvětlenou či neosvětlenou větší nebo menší část. Jak se mění poloha Slunce, Země a Měsíce, tak se mění i vzhled Měsíce.

Měsíc, Země a Slunce nejsou zpravidla v přímce, nýbrž vytvářejí neustále proměnný trojúhelník, protože obíhají po svých eliptických drahách. Jestliže se dostanou ve vzácnějších případech do přímky, nastává zatmění Slunce (pohledu ze Země na Slunce brání Měsíc) nebo Měsíce (když je Slunce na přímce mezi Zemí a Měsícem).

Při novoluní není Měsíc vidět. Během I. a II. fáze (od novu k úplňku) vidíme Měsíc jako „dorůstající“, přičemž při dosažení první čtvrti má podobu písmene D. Po úplňku pak ubývá během III. a IV. fáze (od úplňku k novu), přičemž při dosažení poslední čtvrti má podobu písmene C.

Obr. 3: Střídání poloh (fází) a podob Měsíce při pohledu ze Země



Střídání fází Měsíce

Novoluní. Země, Měsíc a Slunce jsou v jedné přímce a přitom je Měsíc před Sluncem. Slunce a Měsíc jsou ve stejném znamení zvěrokruhu. Vycházejí téměř současně, takže Slunce osvětluje odvrácenou stranu Měsíce a proto není vidět. V důsledku toho, že Slunce a Měsíc se nacházejí na stejné straně (konjunkce) ve vztahu k Zemi, jejich gravitační síly se sčítají a působí jedním směrem. V tomto období jsou zaznamenány největší přílivy a odlivy. Očistný proces za novoluní je dvakrát účinnější než kdykoliv jindy. Změna zemské přitažlivosti, vyvolaná přílivy v zemské kůře, představuje zhruba 20 % celkové změny podmíněné přitažlivostí Měsíce a Slunce a působí stejným směrem.

První fáze. V důsledku toho, jak se vzdaluje na východ (proti směru hodinových ručiček) od Slunce, začne být Měsíc viditelný, jako malý srpeček, v západní části nebeské oblohy. Osvětlená část (pravá) měsíční polokoule se zvětšuje, až je za 7,4 dne osvětlená celá polovina Měsíce. Toto je první fáze, během níž dochází k následným změnám s vodním obalem Země: Když Měsíc na konci této fáze zaujímá postavení kvadrantu (90 °) vůči Slunci, je gravitační efekt jejich výsledného působení nejmenší. Měsíční přílivy jsou synchronní se slunečními odlivy a měsíční odlivy se slunečními přílivy. V této fázi je tendence přechodu od největších přílivových a odlivových vlivů až k úplnému klidu.

První čtvrť. Během dne, když je osvětlena přesně pravá polovina Měsíce, nedochází k žádnému gravitačnímu vzruchu od Měsíce ani od Slunce. To je zvláštní bod, ve kterém se po krátkém okamžiku klidu mění směr pohybu na opačný, rozšiřující se.

Druhá fáze. Měsíc pokračuje ve svém pohybu za bodem první čtvrti a stále více se vzdaluje od Slunce. Osvětlený povrch Měsíce každým dnem roste. Nakonec, když je Měsíc v opozici (postavení 180 °) ke Slunci, nachází se Země mezi Měsícem a Sluncem a je plně vidět osvětlená strana Měsíce. Nastává úplněk. Od první čtvrti do úplňku uplyne 7,4 dne (od novoluní 14,8 dne). Toto je druhá fáze, v jejímž průběhu začíná gravitační vliv Měsíce a Slunce rozdělovat vodní obal Země, dokud se v úplňku tento proces nezakončí. V této fázi, tedy od první čtvrti, se pozoruje tendence k rozdělení, rozšíření.

Úplněk. Za úplňku dochází k maximálnímu rozdělení vodního obalu Země mezi Měsícem a Sluncem. Se strany Měsíce přicházejí měsíční přílivy a se strany Slunce zase sluneční přílivy. Odlivy se pozorují mezi přílivovými vlnami. Úplněk je zvláštní bod maximálního rozšíření a rozdělení vodního povrchu, po kterém dochází k opačnému procesu.

Třetí fáze. Po úplňku, kdy je Měsíce nejvíce vzdálen od Slunce, se začíná opět přibližovat ke Slunci. Plně osvětlená část měsíční polokoule se začíná zmenšovat, dokud z levé strany nezůstane přesně polovina. Toto je třetí fáze, která v lunárním měsíci trvá od 14,8 do 22,1 dne. V této fázi dochází k přemístění Měsíce ve vztahu k Slunci ze 180 ° na 90 ° (kvadratura). V období přemístění Měsíce gravitační síly Měsíce a Slunce spojují vodní obal Země. Přílivy se postupně zmenšují až do úplného zmizení. V této fázi pozorujeme tendenci přechodu od rozšíření ke stlačení.

Třetí čtvrť. Ve dnech, kdy je osvětlená levá polovina Měsíce, obdobně jako v první čtvrti, nedochází k žádnému gravitačnímu působení. Je to zvláštní bod, kdy se po okamžiku klidu naopak změní tendence od stlačení k rozšíření.

Čtvrtá fáze. Měsíc se stále více přibližuje ke Slunci, dokud nezaujme prostřední postavení mezi Sluncem a Zemí. Toto trvá od 22,1 do 29,5 dne do dalšího novoluní. Projeví se to zmenšováním měsíčního srpku až do novu, kdy na obloze není nic vidět. Je to poslední, čtvrtá fáze, kdy Měsíc z 90° postavení ve vztahu ke Slunci přechází do nulového. V období tohoto pohybu začínají gravitační síly na sebe navzájem působit, zesilovat a táhnout zemský obal v jednom směru. Ve IV. fázi probíhá cílevědomý, vzájemně se posilující pohyb od klidu k maximální aktivitě.

Vliv fází Měsíce na pohyb energie a tekutin v organismu

Podíváme se, jak se odráží vliv fází Měsíce a jeho zvláštních bodů na pohybu energie a tekutin v lidském organismu. *Použijeme nám již známou čínskou terminologii jang a jin.*

Jang odráží zemskou gravitaci, jin měsíční a sluneční gravitaci.

Poloha jang je vnitřní, jin vnější.

Tendence jin rozšiřuje, jang stlačuje.

Hmotnost jin je lehká, jang těžká.

Směr jin vystupuje, jang sestupuje.

V organismu jde energie jin zdola nahoru, energie jang shora dolů.

V novoluní bude kapalné prostředí organismu, v důsledku společně působící gravitace Měsíce a Slunce, přitahováno k hlavě. Zemská gravitace už nepůsobí na člověka tak, jako na opačné straně Měsíc a Slunce. V důsledku toho se člověk odlehčuje asi o 20 %. Novoluní je prv-

ním zvláštním bodem, kdy dochází k maximálnímu vzniku jin při minimálním protichůdném jang. Nyní se procesy rozšiřující a postupující vzhůru mění na opačné, stlačující a směřující dolů. Takový prudký obrat jemných procesů klade na organismus zvýšené nároky.

V první fázi začíná zmenšování společné gravitace Měsíce a Slunce, až do jejich úplného vzájemného zneutralizování. V důsledku toho se vnější působení gravitace jin na kapalné prostředí oslabuje, zato zemské působení jang vzrůstá. Projeví se to tak, že tekutiny klesají z oblasti hlavy dolů a rovnoměrně se rozdělují v organismu. Na základě toho, že vnější gravitační síla jin přestává působit, zemská gravitace jang silně přitahuje tělo člověka, což způsobuje zvětšení jeho hmotnosti. První fáze Měsíce je růst jang, což se projeví v postupném růstu aktivity lidského organismu.

První čtvrť (podoba písmene D) je charakterizován maximální aktivitou organismu, projevem jang. Gravitace vesmírných těles se navzájem vyrušila. Země se z roztaženého, vejci podobnému, tvaru opět stala kulatou. V tomto období je hmotnost člověka největší, organismus je stlačený. V tomto přechodném bodě, kdy je jang maximální, vzniká jeho protiklad jin. Procesy v organismu, pod vlivem vzrůstající gravitace Měsíce a Slunce – síly jin, začínají organismus roztahovat. Změna těchto vzájemně protikladných pohybů je obrovskou vnitřní prací, stresem pro organismus.

Druhá fáze je charakteristická postupným zvyšováním vnější měsíční a sluneční gravitace. Jin roste, avšak jang – zemská gravitace, ubývá. V úplňku je vnější působení jin na Zem maximální. Měsíc a Slunce rozdělily svou gravitační energií vodní obal na dvě vzájemně protikladné části. Podobný proces pozorujeme i v lidském organismu. V důsledku toho, že se všeobecný tok rozdělil na dva, zeslábl.

Energie a kapalné prostředí organismu jsou podrobeny vlivu jin, směřují zevnitř ven, organismus se rozšiřuje. V důsledku toho, že všechno jde zevnitř ven, je tato perioda nejpříhodnější pro očistu organismu. Zde je potřebné fyzickou aktivitu přibrzdit, abychom nerozptylovali energetický tok.

Úplněk je charakterizován maximálním protikladným působením Měsíce a Slunce na Zemi. Země je vytažená a rozšířená. V lidském organismu energie volně proudí zevnitř ven, kapalné prostředí je blíže k povrchu těla. Maximální jin v tomto období utváří svůj protiklad jang. V tomto

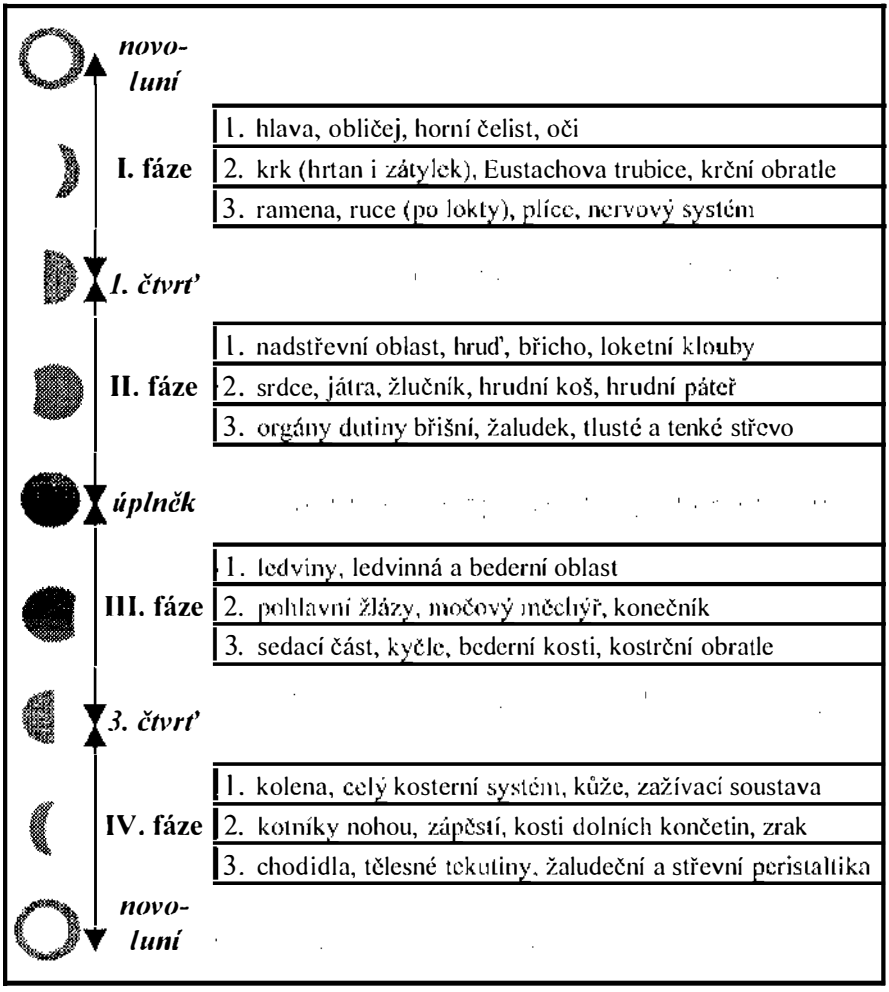
bodě dochází k obratu od rozšíření ke stlačení. Probíhá boj, zlom na nejjemnějších úrovních lidského organismu – stres.

Po tomto stresovém přelomu, od rozšíření ke stlačení, začínají převládat procesy stlačení jang. Nyní se energie a kapalné prostředí z vnějšího rozšířeného stavu organismu koncentrují, postupují hlouběji do organismu. Dostředivý stlačující pohyb je příznakem aktivování procesů jang. Tak se v období třetí fáze aktivují všechny procesy jang a orgány s nimi spojené. V člověku se objeví síla, chce se mu aktivně pohybovat, sportovat, zatížit organismus. Toto je nejvhodnější perioda pro větší zatížení organismu, s nímž se lehce vypořádá. V tomto období je zvýšená pohlavní aktivita. V průběhu prvních dvou fází dochází k dozrávání vajíčka ve vaječníku a jeho přiblížení se k vejcovodům.

Třetí čtvrť (zrcadlová podoba písmene D, plné C), to je bod maximálního stlačení organismu jangovou, zemskou gravitační energií. V ní, jakož i v předešlých zvláštních bodech, dochází k vnitřnímu obratu od stlačení k rozšíření. Je to den „vnitřní bouřky", jako novoluní, první čtvrť a úplněk. Organismu je potřebné dopřát klid. Je potřebí vyhýbat se nadměrnému zatížení organismu, přejídání, stresům.

Čtvrtá fáze Měsíce, to je opět růst jinové energie, růst společného působení gravitace Měsíce a Slunce ve stejném směru. Tok energie a tekutin uvnitř organismu směruje k hlavě, hmotnost těla se zmenšuje, tělo se rozšiřuje. Vzniklý stav napomáhá průběhu všech procesů jin, aktivuje jinové orgány. V této fázi vidíme největší přílivy, síly přitažlivosti působí jedním směrem. Zvnějšku je tato perioda charakterizována narůstáním pasivity, vznikem otoků, vylučováním hlenů a tekutin z organismu. Je to perioda přirozeného očišťování organismu.

Obr. 4: Aktivita orgánů v lunárním cyklu (měsíční biorytmy)



V průběhu každé fáze lunárního cyklu (7,4 dne) jsou aktivovány určité orgány našeho těla. Fáze se dělí ještě na tři třetiny (po 2,5 dne) .

Lunární cyklus dává návod k tomu, co, proč a kdy je potřebné udělat pro přirozené ozdravení organismu.

2.6 Roční biorytmy

Země se otáčí kolem Slunce, avšak nikoli po kružnici se středem na Slunci, nýbrž po excentrické dráze. Počátkem ledna je Země u Slunce nejblíže, počátkem července nejdále. V důsledku toho se během roku mě-

ní vzdálenost mezi Sluncem a Zemí zhruba o 4,8 milionu kilometrů! Tím se také mění dva hlavní vlivy Slunce, gravitační a světelný. Roční změny energie, dopadající na Zemi jako teplo a světlo, představují mezi minimem a maximem 7 %.

Zvláštnosti ročních období a jejich vliv na lidský organismus

Ke střídání ročních období dochází v důsledku změn v množství energie, dopadající ze Slunce na Zemi. Připomeňme si známé sezónní jevy z našeho pohledu obyvatel severní polokoule: Ve dnech letního slunovratu je světelný den nejdelší. Na zemský povrch dopadá nejvíce sluneční energie. Ve dnech zimního slunovratu, přestože je Země nejblíže ke Slunci, je položena vůči slunečnímu toku tak, že dny jsou nejkratší a na Zemi dopadá minimum sluneční energie.

Ve dnech jarní a zimní rovnodennosti jsou den a noc stejně dlouhé. Množství sluneční energie, přijímané Zemí, má střední hodnoty mezi maximem a minimem. Je to optimum pro živé organismy, příhodné pro rozmnožování.

Kromě změn toku slunečního záření na zemský povrch se mění i jiné parametry na něm závislé: vlhkost, aeroionizace, pO_2 (parciální tlak kyslíku) a další parametry. Nejvíce aeroiontů pozorujeme od srpna do října, nejméně od února do března. To se odráží především v aktivitě tělesných orgánů.

Plíce pracují aktivně tehdy, když je v atmosféře bohatě aeroiontů. Jejich největší aktivitu pozorujeme na podzim. Hodnota pO_2 je nejvyšší v zimě, v lednu. Toto kolísání se silně odráží na práci orgánů, zejména ledvin. Nejaktivnější jsou ledviny v zimním období.

Sezónní aktivita orgánů lidského organismu

Roční období se změnami denního a nočního časového rozpětí (příliv množství energie ze Slunce) spolu s gravitačním působením síly Slunce, Země a Měsíce mají zásadní vliv na aktivitu 12 energetických kanálů lidského organismu, zajišťujících fungování s nimi spojených orgánů. Čím delší je světelný den, tím silněji pracují kanály i orgány s nimi spojené, konající práci ve dne. Čím je noc delší, tím silněji pracují kanály pracující v noci. Současná medicína statisticky potvrzuje přítomnost tohoto faktu, bez popisu mechanismu vlivu.

Po tisíciletí žil člověk v souladu s rytmy přírody, aby mohl přežít. Pozoroval a naslouchal důležitým jevům, důkladně sledoval nejen stav oko-

lí, ale také vzájemné vztahy mezi tímto stavem a příslušným okamžikem pozorování. Systematickému zájmu byly podrobeny především vztah dne a noci, měsíční a roční období, postavení Slunce, Měsíce a hvězd.

Povšimněme si některých praktických dopadů sezónních vlivů z pohledu medicíny:

- Vrchol infarktů myokardu se pozoruje v pozdním podzimu, do zimy, zatímco minimum výskytu infarktů myokardu je v srpnu až září.
- Podle gastroskopických vyšetření jsou zánětlivé změny trávicího ústrojí minimální v létě a začátkem podzimu, zatímco maximální projevy jsou v zimě a na jaře.
- Hmotnost novorozenců (3 040 až 3 120 g) je nejvyšší v lednu až březnu, zatímco nejnižší je v červnu až srpnu (1 940 až 3 060 g).

Podívejme se na příhodu infarktu myokardu v lednu. V tomto období (zejména v noci) na člověka působí největší stlačující gravitační energie Slunce plus Země a je-li úplněk, tak i Měsíce. V důsledku toho, že zahleněné svaly ztratily svou elasticitu, působením krevního tlaku se trhají a nedovolují, aby se srdeční svaly dostatečně zásobily krví. V důsledku toho dochází k nekróze (odumření) části postiženého srdečního svalu.

Nejmenší výskyt infarktových příhod je v létě, kdy jsou tkáně maximálně rozšířené a tím dostatečně zásobené krví.

Porod dětí s vyšší hmotností v zimě se dá vysvětlit postupně narůstající gravitací plodu, které z vnějšku napomáhá narůstající sluneční gravitace. V důsledku konjunktivního (společného) působení může gravitační pole plodu kolem sebe udržovat větší množství hmoty než v létě, kdy je gravitační síla Slunce minimální.

Gravitační síla působí na těžiště lidského organismu v jednotlivých ročních obdobích různým směrem. Čínská medicína dodnes vychází z principu periodické aktivity hlavních orgánů lidského organismu (72 dnů) na základě gravitace. V létě gravitační energie vytahuje těžiště těla nahoru (jih) a aktivuje srdce a tenké střevo, v zimě tlačí těžiště dolů (sever) a aktivuje ledviny a močový měchýř, na jaře táhne těžiště napravo (východ) a aktivuje játra a žlučník, na podzim táhne těžiště nalevo (západ) a aktivuje plíce a tlusté střevo. V mezidobích, tj. po 72 dnech od začátku nejvyšší aktivity hlavního orgánu, jsou po dobu 18 dnů maximální měrou aktivní vedlejší orgány – slinivka břišní, slezina a žaludek.

Periody nejvyšší aktivity jednotlivých orgánů v průběhu roku lze na den přesně stanovit podle východního kalendáře, respektujícího lunární cykly – viz Obr. 5: Aktivita orgánů v ročním cyklu (roční biorytmy). První den lunárního nového roku podle východního (čínského) kalendáře se dodnes na Východě slaví jako Nový rok, začátek jara.

Lunární (čínský) Nový rok je v jednotlivých letech pohyblivý: Je to první den od vstupu Měsíce do druhého novoluní po zimním slunovratu, ve kterém Slunce (i Měsíc) vstupuje do znamení Vodnáře. (*Při novoluní jsou Měsíc i Slunce ve stejném znamení zvěrokruhu.*) Některá data lunárního Nového roku: 12. únor 2002, 1. únor 2003, 22. leden 2004, 8. únor 2005. *Kalendář aktivity tělesných orgánů v nejbližších letech je uveden v tabulkách na konci této kapitoly.*

Podávání léků a operace, jsou-li prováděny v přimčřených dnech, velmi pomohou, zatímco v jiných údobích jsou méně účinné, nebo dokonce uškodí, často nezávisle na dávce a kvalitě léků a na veškerém umu lékaře. Úspěch každého záměru nezávisí jen na existenci nutných schopností a pomocných prostředků, ale rozhodující měrou i na datu a okamžiku jeho provedení.

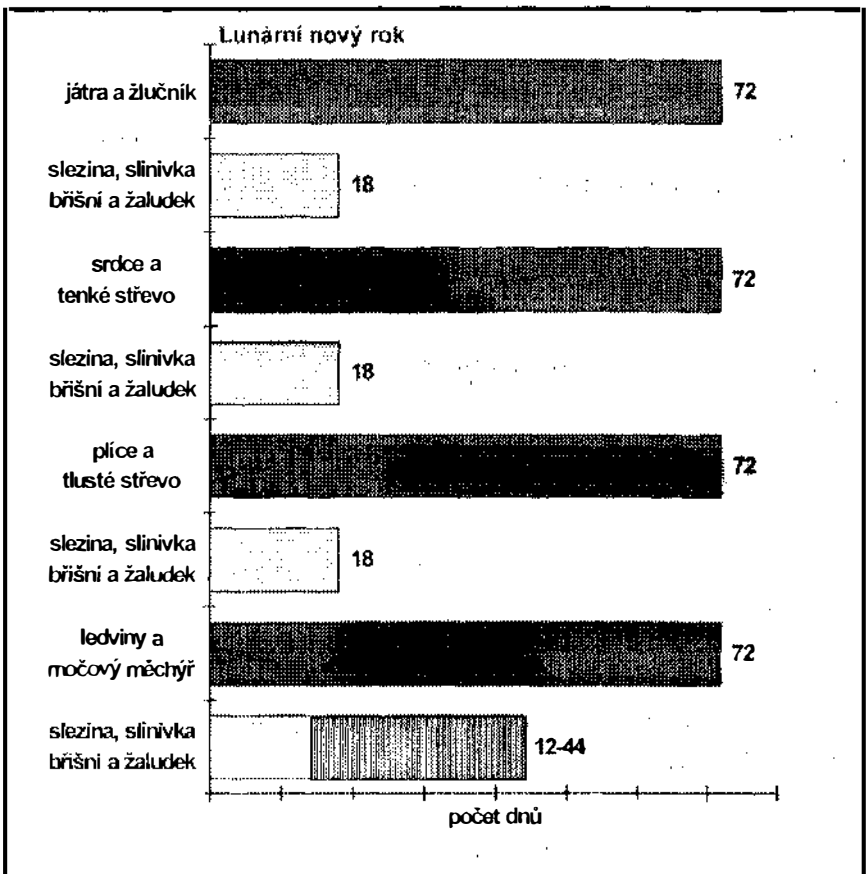
Prvních 72 dnů počínaje *lunárním Novým rokem* jsou aktivní játra a žlučník. Péče o ně v průběhu těchto 72 dnů přinese své ovoce. Můžeme se rozhodnout pro léčbu a ozdravení jater a žlučníku urinotcrapií s dodržením určitých pravidel, nebo ve spojitosti s hladovčním, které popisuji v knize *Hladovění pro zdraví.* Kromě toho můžeme ozdravit játra a žlučník hladověním po dobu 14–21 dnů, zahájeným ve II. anebo IV. fázi lunárního cyklu. Rozhodnout se pro hladovční vyžaduje znalost úskalí, zkušenost a odborné vedení osobou znalou. Obě metody můžeme spojit.

Po skončení období maximální aktivity jater a žlučníku jsou dalších 18 dnů aktivní slezina, slinivka břišní a žaludek. Chceme-li ozdravit uvedené orgány, můžeme opět využít samotné hladovění, urinoterapii, nebo obě metody spojit. Hladovění, v doporučené délce 7–14 dnů, je nejúčinnější, provede-li se ve II. fázi lunárního cyklu.

Připočtením 72 dnů se dostaneme do ročního maxima aktivity tenkého střeva a srdce. Opět se mohou ozdravné metody kombinovat anebo uplatnit samostatně. Urinoterapie, při spojení s hladověním, nepřipouští souběžné užívání léků, účinek léků se během hladovění mnohokrát zvyšuje a je potřebné jejich dávky podstatně korigovat lékařem. Osoby se srdečními nemocemi se musí poradit s ošetřujícím lékařem. Tohoto období se dá využít v rámci prevence ischemické choroby srdeční i po dosažení věku, který je rizikový pro cévní onemocnění. Urinoterapii, případně spoje-

nou s hladověním 7–14 dnů, provedeme ve II. nebo IV. fázi lunárního cyklu.

Obr. 5: Aktivita orgánů v ročním cyklu (roční biorytmy)



Dalších 18 dnů patří znovu aktivitě sleziny, slinivky břišní a žaludku. Období nejvyšších aktivit těchto orgánů jsou během lunárního roku čtyři a můžeme v nich jednotlivé metody prostřídat. Důkladně tak ozdravíme nejen zmíněné orgány, ale celý organismus.

Následujících 72 dnů patří v ročním biorytmu plícím a tlustému střevu. To se dostáváme do období podzimu, kdy jsou výsledky našeho snažení o ozdravení těchto orgánů nejlepší. Urinoterapii, případně spojenou s hladověním 7–14 dnů, zahájíme ve II. nebo IV. fázi lunárního cyklu.

Pak znovu nastává 18denní období aktivity sleziny, slinivky břišní a žaludku.

Poslední 72denní období patří aktivitě ledvin a močového měchýře. Je to období nejpříznivější pro jejich ozdravení. Zde můžeme prostřídat ozdravné metody také, ale obzvláště u lidí s nemocnými ledvinami doporučuji urinoterapii, mají-li vhodného dárce uriny, nejlépe dítě do 10 let.

Potom znovu nastává období aktivity sleziny, slinivky břišní a žaludku, které trvá v délce 12–44 dnů až do příštího lunárního Nového roku .

Skloubení urinoterapie a hladovění s obdobím aktivity umožní cíleně působit na patřičné orgány. Hladovění delší než 3 dny, pokud nemáme s hladověním zkušenosti, musí být vedeno zkušeným člověkem. Obzvláště velké opatrnosti je třeba u nemocných. Zde se raději držíme opakovaných krátkodobých hladovek trvajících 1–3 dny.

Je důležité uvědomit si, že hladovět se má v součinnosti s přírodními procesy, a nikoli v náhodně zvolených dnech. Jak nabádá ve své knize *Hladovění* **Malachov**: *Zdaleka se vyhněte dnům, kdy se nemá hladovět!*

Tab. 2: Období nejvyšší a nejnižší aktivity hlavních orgánů v r. 2002

Orgány	Roční aktivita nejvyšší	Roční aktivita nejnižší	Měsíční aktivita nejvyšší	Denní aktivita nejvyšší	Denní aktivita nejnižší
			fáze/ třetina	hod.	hod.
ledviny a močový měchýř	22.10.2001 – 1.1.2002	léto	III./1. III./2.	17–19 15–17	5–7 3–5
žaludek, slezina a slinivka	2.1.2002 – 11.2.2002	březen	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
játra a žlučník	12.2.2002 – 24.4.2002	podzim	II./2.	1–3 23–1	13–15 11–13
žaludek, slezina a slinivka	25.4.2002 – 12.5.2002	červen	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
srdce a tenké střevo	13.5.2002 – 23.7.2002	zima	II./2. II./3.	11–13 13–15	23–1 1–3
žaludek, slezina a slinivka	24.7.2002 – 10.8.2002	září	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
plíce a tlusté střevo	11.8.2002 – 21.10.2002	jaro	I./3. II./3.	3–5 5–7	15–17 17–19
žaludek, slezina a slinivka	22.10.2002 – 8.11.2002	prosinec	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
ledviny a močový měchýř	9.11.2002 – 19.1.2003	léto	III./1. III./2.	17–19 15–17	5–7 3–5

Tab. 3: Období nejvyšší a nejnižší aktivity hlavních orgánů v r. 2003

Orgány	Roční aktivita nejvyšší	Roční aktivita nejnižší	Měsíční aktivita nejvyšší	Denní aktivita nejvyšší	Denní aktivita nejnižší
			fáze/ třetina	hod.	hod.
ledviny a močový měchýř	9.11.2002 – 19.1.2003	léto	III./1. III./2.	17–19 15–17	5–7 3–5
žaludek, slezina a slinivka	20.1.2003 – 31.1.2003	březen	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
játra a žlučník	1.2.2003 – 13.4.2003	podzim	II./2.	1–3 23–1	13–15 11–13
žaludek, slezina a slinivka	14.4.2003 – 1.5.2003	červen	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
srdce a tenké střevo	2.5.2003 – 12.7.2003	zima	II./2. II./3.	11–13 13–15	23–1 1–3
žaludek, slezina a slinivka	13.7.2003 – 30.7.2003	září	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
plíce a tlusté střevo	31.7.2003 – 10.10.2003	jaro	I./3. II./3.	3–5 5–7	15–17 17–19
žaludek, slezina a slinivka	11.10.2003 – 28.10.2003	prosinec	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
ledviny a močový měchýř	29.10.2003 – 8.1.2004	léto	III./1. III./2.	17–19 15–17	5–7 3–5

Tab. 4: Období nejvyšší a nejnižší aktivity hlavních orgánů v r. 2004

Orgány	Roční aktivita nejvyšší	Roční aktivita nejnižší	Měsíční aktivita nejvyšší	Denní aktivita nejvyšší	Denní aktivita nejnižší
			fáze/ třetina	hod.	hod.
ledviny a močový měchýř	29.10.2003 – 8.1.2004	léto	III./1. III./2.	17–19 15–17	5–7 3–5
žaludek, slezina a slinivka	9.1.2004 – 20.1.2004	březen	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
játra a žlučník	22.1.2004 – 2.4.2004	podzim	II./2.	1–3 23–1	13–15 11–13
žaludek, slezina a slinivka	3.4.2004 – 20.4.2004	červen	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
srdce a tenké střevo	21.4.2004 – 1.7.2004	zima	II./2. II./3.	11–13 13–15	23–1 1–3
žaludek, slezina a slinivka	2.7.2004 – 19.7.2004	září	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
plíce a tlusté střevo	20.7.2004 – 29.9.2004	jaro	I./3. II./3.	3–5 5–7	15–17 17–19
žaludek, slezina a slinivka	30.9.2004 – 17.10.2004	prosinec	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
ledviny a močový měchýř	18.10.2004 – 28.12.2004	léto	III./1. III./2.	17–19 15–17	5–7 3–5

Tab. 5: Období nejvyšší a nejnižší aktivity hlavních orgánů v r. 2005

Orgány	Roční aktivita nejvyšší	Roční aktivita nejnižší	Měsíční aktivita nejvyšší	Denní aktivita nejvyšší	Denní aktivita nejnižší
			fáze/ třetina	hod.	hod.
ledviny a močový měchýř	18.10.2004 – 28.12.2004	léto	III./1. III./2.	17–19 15–17	5–7 3–5
žaludek, slezina a slinivka	29.12.2004 – 7.2.2005	březen	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
játra a žlučník	8.2.2005 – 20.4.2005	podzim	II./2.	1–3 23–1	13–15 11–13
žaludek, slezina a slinivka	21.4.2005 – 8.5.2005	červen	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
srdce a tenké střevo	9.5.2005 – 19.7.2005	zima	II./2. II./3.	11–13 13–15	23–1 1–3
žaludek, slezina a slinivka	20.7.2005 – 6.8.2005	září	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
plíce a tlusté střevo	7.8.2005 – 17.10.2005	jaro	I./3. II./3.	3–5 5–7	15–17 17–19
žaludek, slezina a slinivka	18.10.2005 – 4.11.2005	prosinec	II./3.	7–9 9–11	19–21 21–23
ledviny a močový měchýř	5.11.2005 – 15.1.2006	léto	III./1. III./2.	17–19 15–17	5–7 3–5

Tab. 6: Období nejnižší aktivity hlavních orgánů

Orgány	Roční aktivita nejnižší	Měsíční aktivita nejnižší	Denní aktivita nejnižší
	období	fáze	hod.
ledviny a močový měchýř	léto	II., IV. II., IV.	5–7 3–5
žaludek, slezina a slinivka	březen červen září prosinec	I., III. I., III.	19–21 21–23
játra a žlučník	podzim	I., III. I., III.	13–15 11–13
srdce a tenké střevo	zima	I., III. I., III.	23–1 1–3
plíce a tlusté střevo	jaro	II., IV. I., III.	15–17 17–19
ledviny a močový měchýř	léto	II., IV. II., IV.	5–7 3–5

V obdobích nízké aktivity orgánů se snažíme posílit orgán, který je nemocný nebo od narození oslabený. Pokud bychom chtěli nemocný nebo oslabený orgán posílit v období jeho nejvyšší aktivity, budeme posilovat párový orgán z dvojice, který je silnější, a ten bude utiskovat nemocný nebo oslabený orgán.

3. Vlastnosti a složky uriny

3.1 Fyzikální vlastnosti uriny

Barva uriny zdravého člověka pochází od barviva urochrom, jež je součástí uriny, ale není obsaženo v plazmě. Jeho tvorba záleží především na stravě, zdraví či nemoci. Barva uriny kolísá od bledě žluté až do červeně žluté. Čím více tekutin se vypije, tím je barva uriny světlejší, méně koncentrovaná.

Urina sytě žlutě zabarvená je zpravidla koncentrovaná, s vysokou hustotou a vylučuje se v malém množství. Na začátku urinoterapie při větším množství pití uriny, tím, že dochází k vydatnému rozpouštění solí a hlenů, může se moč na delší dobu stát kalnou. Je to normální stav.

Bezbarvá urina se vylučuje při diabetu (cukrovce) a při diabetes insipidus (vodní úplavice).

Mléčně zabarvená urina se vylučuje při vysokém obsahu hnisu, při zánětlivém procesu.

Nazelenalá až namodralá barva uriny se objeví při velkém zahnívání bílkovin v tlustém střevě. (Pomůže zříci se bílkovinné stravy, zejména bílkovin živočišného původu, a provedení očisty tlustého střeva klystýrem.)

Červeně zabarvená moč se vyskytuje při hemoglobinurii nebo po použití léků či vitaminů skupiny B.

Červenohnědá barva se objeví při vysokém obsahu bilirubinu a urobilinu při porušc jater (infekční žloutenka) a žlučníku.

Průzračnost. Urina zdravého člověka je průzračná, při delším stání se v ní objeví průsvitné obláčky, je to přirozený jev. Stojí-li urina ještě déle, tvoří se sedliny.

Zápach. Čerstvá urina zdravého člověka má charakteristický zápach. Velkou zásluhu na zápachu uriny mají potraviny, zejména maso, koření jako cibule, česnek, mentol apod. Tibetští léčitelé upozorňují, že pokud urina páchne nějakou potravou, svědčí to o jejím nestrávení.

Chuť. Urina zdravého člověka má lehce nahořklou chuť, po větším použití soli slanou. Nejpřijatelnější chuť má urina při vegetariánské a laktovegetariánské stravě a při hladovění.

Reakce. Čerstvě zachycená urina má kyselou reakci a závisí na stavu pH mimobuněčné tekutiny. Může klesnout za metabolické acidózy až na pH = 4,8. Nejkyselejší je urina po ránu mezi 3.–6. hodinou ranní, kdy má pH = 5–6. Reakce uriny se mění po přijetí potravy a dlouhým stáním. Hodnota pH uriny kolísá mezi 5 až 7. Kyselost uriny se snižuje při vydatném pocení. Zvýšená spotřeba čerstvých zeleninových šťáv posouvá pH uriny na zásaditou stranu. Urina, ve které se objeví čpavkový zápach, má zásaditou reakci.

Povrchové napětí. Povrchové napětí uriny je 64–69 din/cm^2 (voda má 78,2 din/cm^2). Povrchové napětí uriny se snižuje přítomností bílkovin a žlučových kyselin. Čím je povrchové napětí nižší, tím lépe se látky rozpouštějí. Nízké povrchové napětí zvyšuje povrchovou aktivitu kapaliny, čímž se v povrchové vrstvě oddělují jednotlivá prostředí (kapalina – vzduch, kapalina – olej atd.) a vytváří se vrstva s vyšším energetickým potenciálem. Zde probíhají aktivněji chemické reakce a urina má schopnost lépe rozpouštět různé látky než voda. Bilirubinové kameny v játrech a žlučníku, kameny v ledvinách a močovém měchýři urina svým okyselujícím působením rozpouští.

Specifická hmotnost uriny činí 1 002 až 1 030 mg/cm^3, zatímco specifická hmotnost krve je 1 052–1 061 mg/cm^3, v závislosti na obsahu plazmatických bílkovin. Celková koncentrace bílkovin krevní plazmy činí 6,4–8,3 g na 100 ml. Specifická hmotnost uriny závisí na množství vypité tekutiny, intenzitě pocení a stravovacím režimu jedince.

Urina po příjmu do lidského organismu má, díky nižší specifické hmotnosti, schopnost ředit tělesné tekutiny, žluč a hleny, usazené v buňkách a mezibuněčném prostoru. Protože u maligních onemocnění jsou průvodním jevem tromboembolické příhody, je příjem uriny velmi účelný, neboť zabraňuje tvorbě trombů a tím tromboembolickým příhodám.

Pevné látky. Při odpařování uriny, získané za 24 hodin, dostaneme 50–60 g pevných látek. Z tohoto množství připadá asi 25 g na anorganické látky a asi 35 g na látky organické.

Přítomnost iontů, částic osmoticky aktivních, v moči se projevuje tzv. kryoskopickou depresí moči, tj. snížením bodu tuhnutí moči. Teplota, při které urina mrzne, kolísá od –1,3 °C do –2,3 °C v přímé úměrnosti k osmolaritě moči.

Specifická elektrická vodivost. Přítomnost elektrolytů v moči způsobuje její elektrickou vodivost. U normální (nepatologické) uriny závisí na celkové koncentraci iontů. Kolísá v rozmezí 0,013–0,033 Ohm/cm. Hlavní podíl na elektrické vodivosti moči mají ionty chloridů.

Relativní viskozita uriny je 1,02. Zvyšuje se přítomností bílkovin a moučných produktů ve stravě, silně tepelně zpracovaných a požívaných za studena.

Kalorický koeficient závisí na množství bílkovin, které organismus vyloučí. Do uriny se také vylučuje dusík. 1 g vyloučeného dusíku představuje 7,7–8,6 cal. Během dne se z organismu močí vyloučí až 15 g dusíku, 2,1 g aminokyselin, 35 mg proteinů, vitaminy, minerály, mikroelementy a další důležité látky.

3.2 Složky uriny

V lidské moči se vyskytuje na 200 různých zatím objevených látek. Nachází se v ní močovina, kyselina močová, základy purinů, histidin, aminokyseliny, kyselina hyppurová, éterické kyseliny, síra, pigmenty, rodanidy, bílkoviny, glukóza, aceton, žlučové kyseliny, kyselina mléčná, kyselina pyrohroznová, cholesterin, inosit, nenasycené mastné kyseliny, tčkavé mastné kyseliny, kyselina jantarová, šťavelová aj. Dále se v urině nachází pepsin, trypsin, amyláza, fosfatázy a další enzymy, vitaminy, steroidní hormony a minerální látky. Z plynů je to dusík, kysličník uhličitý a kyslík.

Při různých patologických procesech se v urině objevují látky, které nejsou v urině zdravého jedince obsaženy v takovém množství (bílkovinné látky, glukóza, fruktóza, aceton, kyselina acetoctová, aminokyseliny, tuky, cholesterin, kyselina močová). Vyskytují se i další látky jako peptidy, nukleové kyseliny, mukoproteidy, fibrin, hemoglobin, žlučová barviva, hormony, enzymy, které organismus produkuje ke korekci dané nemoci.

Urinu převážně tvoří velké množství krystalicky uspořádané vody. Takovou strukturu přirozená voda nemá. Uspořádaní molekul v přirozené vodě je chaotické. Po vypití se voda v organismu změní do kapalně krystalického stavu. K přetvoření 1 l vody do kapalně krystalické podoby spotřebuje lidský organismus 25 kcal. Při dlouhodobém pití uriny dochází k velké úspoře energie a tím prodlužování života. Voda je schopná přijímat a přenášet informace. Voda, která prošla organismem, zachytila o něm úplnou informaci.

Tento proces probíhá na základě vzájemného působení informačně-energetické soustavy člověka s tekutinou. Různé patologické stavy se také zaznamenávají. Po vypití tekutiny (v tomto případě uriny), ve které je zakódována nemoc, informačně-energetický základ zaznamenané patologie sám najde zdroj, který nemoc způsobil, a na principu vyvolání interference ho likviduje. Zejména tento efekt je základem homeopatického principu *léčit podobné podobným*. V takovém případě je vlastní urina nenahraditelnou tekutinou.

Další významnou vlastností uriny je, že lehce **fluoreskuje**, svítí. Současné vysvětlení tohoto jevu vychází z názoru, že v základě našeho fyzického těla se nachází rozsáhlý světelný hologram. Podle současných představ je k tomu, aby vznikl holografický záznam, potřebná předmětná světelná vlna z libovolného zdroje a stejně silné odražené světlo, opěrná vlna. Působením obou vln na sebe vzniká interferenční obraz, který se nazývá hologram. Hologram je možné zapsat na kapalných krystalech. Ke vzniku holografického záznamu je třeba dodat kapalným krystalům silné osvětlení – opěrnou vlnu.

Podle *Ájurvédy* se v oblasti jater nalézá třetí čákra (plexus solaris), která z energie vakua vyrábí světlo a teplo. Kapalné prostředí organismu je tvořeno kapalnými krystaly nasycenými světlem z uvedeného zdroje jako opěrnou vlnou a nesoucími holografický záznam.

Informace o tom, jaký organismus má být, jak má fungovat, leží v každé jeho buňce ve formě holografického kódu, který se nachází v chromozomech.

Dále vysvětlíme, odkud se bere energie k vytvoření rozsáhlého hologramu buňky, orgánu a celého organismu. Chemickým zdrojem energie v organismu je zejména uhlík. Sloučením uhlíku s vodíkem se uvolní 5 kcal z 1 g uhlovodíku.

V buňkách svalů se spotřebuje okolo 25 % této energie na mechanickou práci, část se změní na teplo a jiné potřeby organismu a zbytek se využije pro osvětlení, k trvalému obnovování holografického záznamu celého organismu. Světlo se získává ze Slunce. Ke spojení kysličníku uhličitého a vody je potřebná sluneční energie.

Kapalné prostředí našeho organismu, tvořené kapalnými krystaly, v sobě udržuje nejen holografický záznam, ale jsou současně nasyceny světlem - opěrnou vlnou. Použijeme-li urinu vnitřně i zevně, zvyšujeme osvětlení organismu. Navíc urina fluoreskuje. Použití uriny dovoluje do-

sáhnout takového efektu, jakého nelze dosáhnout žádnou jinou léčebnou metodou. Zejména v tom spočívá jedinečnost uriny jako léku.

Elektrickou vodivost uriny způsobuje přítomnost rozpuštěných solí. Při odpaření uriny na ¼ objemu se její elektrická vodivost zvýší. Provede-li se takovou urinou masáž, dodá se organismu velké množství energie jako volné elektrony přes kožní póry. V důsledku toho se v organismu značně aktivují fermentativní procesy. Masáž těla urinou, zejména odpařenou, nabíjí tělo energií, aktivuje fermentativní procesy, důsledkem čehož je ozdravení a omlazení organismu. Ještě jednu vlastnost má tento koncentrovaný slaný roztok: vynikající schopnost hojit rány.

V moči zdravého člověka jsou tři základní skupiny látek: *organické, neorganické* a *biologické.* Organické dělíme na *dusíkaté* a *nedusíkaté.* S urinou se vylučují konečné produkty bílkovinného metabolismu.

Za 24 hodin se vyloučí při stravě chudé na bílkoviny 3,6 g dusíku, zatímco při stravě bohaté na bílkoviny 15–17 g dusíku.

Na základě toho, že lidský organismus je schopen využít (resyntetizovat) vyloučený a znovu použitý dusík, může být obvyklé množství bílkovinné stravy omezené. Zejména tohoto efektu využívají jogíni a některé národy, resp. kmeny pro přežití v extrémních podmínkách. Při pití 100 až 200 ml uriny 2–3 krát denně mizí potřeba doplňovat bílkoviny, zejména živočišné.

Hlavní ***dusíkaté složky*** uriny jsou: močovina, kyselina močová, purinové báze, aminokyseliny, čpavek, kreatinové látky.

Největší množství dusíku se z organismu vyloučí s močovinou, cca 80–90 %, za 24 hodin to bývá zhruba 15–30 g. Močovina je látka, která snadno difunduje přes biologické membrány, podle koncentračního a osmotického gradientu. Močovina působí jako přirozené diuretikum, pomáhá vyloučit z organismu přebytečnou vodu. Lze ji použít jako močopudný prostředek. Močovina, na rozdíl od amoniaku, je pro organismus neškodná, a to i při značné koncentraci. Amoniak tvořený v ledvinách se vylučuje do ledvinných tubulů a je využíván k regulaci acidobazické rovnováhy.

Močovina zesiluje aktivitu proteolytických enzymů, které jsou vylučovány v zažívacím ústrojí k trávení přijaté potravy. Močovina má mohutný protirakovinný efekt (zejména odpařená urina, použitá k obkladům v místě postiženém rakovinou). Zanedbatelné nejsou ani její účinky antimikrobiální, protivirové a protiplísňové.

Za 24 hodin vyloučí zdravý člověk urinou 2,1 g volných aminokyselin a 2 g aminokyselin ve vázané formě. Zvýšené množství aminokyselin se v urině objeví při bílkovinném deficitu, zvýšeném rozpadu tkání, horečce, popáleninách, otravách a poruchách funkcí jater. Pití vlastní uriny zabrání ztrátám, velmi rychle se normalizují funkce organismu. Opětně přijaté látky bílkovinné povahy šetří organismu velké množství energie.

Ze skupiny ***nedusíkatých organických látek*** se s urinou vylučují étericko-sirné kyseliny, které mají velkou rozpustnou schopnost. V urině býložravců je podíl těchto ethericko-sirných kyselin větší, než v lidské urině, a proto dobře rozpouští kameny. Rovněž urina při vegetariánské stravě má větší potenci rozpouštět kameny v organismu.

Když se odpaří urina posbíraná za 24 hodin, dostane se až 65 g sušiny. Z ní 15–25 g tvoří ***anorganické látky***. Jsou to soli sodíku, draslíku, vápníku, hořčíku, železa, chlóru, fosforu, chrómu. Dále jsou v urině obsaženy mikroelementy (stopové prvky), na které je naše strava velmi chudá.

Mezi ***biologicky aktivní látky*** uriny patří naprosto všechny látky, které jsou vytvořeny v lidském organismu. Jsou to hormony, enzymy, vitaminy. Hodně hormonů obsahuje urina mladých lidí, nejvíce však urina těhotných žen. Urina mladých (18–30 let) se dá využít k vyrovnání hormonálních poruch lidí ve věku 35–60 let.

Hormony jsou vysoce aktivní látky, působící na látkovou výměnu, rozvoj organismu, růst, stáří, chování, reprodukci apod. Jejich nadbytek i nedostatek vážně poškodí celý organismus.

Hormony produkují žlázy s vnitřní sekreci, tedy samostatné orgány, avšak také endokrinní buňky, které jsou rozeseté v epitelu žaludku, střev, žlučníku, dýchacích cest, plic, močových cest a kůže. Kromě hormonů vyrábí organismus látky chemicky a biologicky aktivní, tzv. tkáňové parathormony neboli biostimulátory.

V knize *Urinalysis in Clinical Laboratory Practice (Rozbory moči v klinické laboratorní praxi)*, vydané v Miles Laboratories, CRC Press USA, pod vedením A. H. **Free** a H. M. **Free** v r. 1975, autoři rozebírají 200 složek tvořících urinu, které však nepovažují za konečný počet. Zdůrazňují, že i když neposuzují urinu jako nutrient (potravu), vyskytují se v ní četné látky s vysokou nutriční hodnotou, vedle dalších látek – hormonů, steroidů a dalších důležitých látek, řídících procesy látkové výměny v organismu. Zdravý jedinec za 24 hodin v urině vyprodukuje hormonální a jiné látky, uvedené v následujících tabulkách.

Tab. 7: Hormonální složky v urině vyloučené za 24 hodin

mg

Hormonální složky uriny (v produktivním věku 20–40 let)	Muž	Žena
Aldosteron	3,5	4,2
Androgen	18,2	14
Androsteron	3,5	4,2
Estradiol, v lutcální fázi	–	7
Estriol, v lutcální fázi	–	28
Estron, v lutcální fázi	–	14
17–Ketoadrenokortikoid	14,7	12,6
Ketosteroidy	18,2	18,2

Tab. 8: Jiné látky v urině vyloučené za 24 hodin

Alanin, celkový	38	mg
Allantoin	12	mg
Aminokyseliny, celkem	2,1	g
Arginin, celkový	32	mg
Biotin	35	mg
Cystin	120	mg
Dopamin	0,40	mg
Draslík	2,5	mg
Dusík, celkový	15	g
Epinefrin	0,01	mg
Fenylalanin	21	mg
Fosfor, organický	9	mg
Glukóza	100	mg
Glycin	455	mg
Hořčík	100	mg
Inositol	14	mg
Jód	0,25	mg
Kreatinin	1,4	mg
Kyselina askorbová	30	mg
Kyselina glutamová	308	mg
Kyselina listová	4	mg
Kyselina pantotenová	3	mg
Lysin, celkový	56	mg
Mangan	0,5	mg
Methionin, celkový	10	mg
Ornitin	10	mg
Proteiny (bílkoviny), celkem	35	mg
Pyridoxal	70	mg
Pyridoxamin	100	mg
Riboflavin	0,9	mg
Tryptofan, celkový	28	mg
Tyrosin, celkový	50	mg
Uhličitan sodný	140	mg
Urea (močovina)	24,5	mg
Vápník	23	mg
Vitamin B6	100	mg
Vitamin B12	0,03	mg
Zinek	1,4	mg
Železo	0,5	mg

3.3 Léčebné účinky uriny

Léčebné účinky uriny vyplývají z jejích vlastností:

- Urina působí kyselým pH (zejména první ranní) na posílení imunitního systému.
- Má účinky protibakteriální, protivirové, protinádorové a protiplísňové.
- Močovina působí jako diuretikum. Posiluje aktivitu proteolitických enzymů, produkovaných v zažívacím ústrojí.
- Obsahuje biogenní stimulátory. Jsou to látky, ve kterých je nahromaděna značná energie, působící na celý organismus.
- Urina má polyhormonální účinky.
- Obsahuje informace o konkrétních nemocech, jimiž organismus trpí, ale také o nemocech, které ještě nepropukly.
- Metabolity uriny jsou budiči a regulátory životních procesů.
- V urině, zejména odpařené, je značné množství solí – elektrolytů. Jejím užíváním se zvýší přítok volných elektronů, aktivujících enzymatické procesy, které jsou u nemocných a starých lidí značně zpomalené.
- Urina má malé povrchové napětí a proto rozpouští usazeniny lépe než voda.
- Obsahuje 98 % vody strukturované do podoby kapalných krystalů (jakou má led), zatímco normální voda má chaoticky uspořádané molekuly. Na přeměnu 1 litru vody do strukturované formy, jedině v níž je organismem využitelná, musí organismus vynaložit 25 kcal.
- Urina je silně nasycena gravitační energií a při opětném použití rozpouští kameny a usazeniny.

Tab. 9: Účel a způsoby aplikace uriny

Účel aplikace uriny	Způsob aplikace
K očistě organismu	Pití čerstvé uriny, klystýry (s urinou čerstvou a odpařenou na ½ nebo na ¼ původního množství), masáže starou či velmi starou urinou nebo urinou odpařenou na ¼ původního množství
K cílenému působení na nemocné orgány	Obklady (s urinou odpařenou na ¼ původního množství, se starou či velmi starou urinou) a kataplazmy
K energetické stimulaci	Přikládání uriny odpařené na ¼ původního množství na chodidla a akupunkturní body na předloktích a na bércích
Ke vpravování mikroelementů do organismu	Urinové a bylinné koupele s urinou odpařenou na ¼ původního množství nebo se starou urinou
K rozpouštění soli v kloubech	Obklady ze staré a velmi staré uriny nebo z uriny odpařené na ¼ původního množství
Jako kosmetický prostředek	Masáže pokožky urinou starou, velmi starou či odpařenou na ¼ původního množství

4. Druhy uriny a jejich zvláštnosti

4.1 Různé druhy uriny

Armstrong různé druhy uriny nepopisuje. K léčení vždy používal čerstvou moč nemocného. Byl proti tepelnému upravování uriny a tvrdil, že teplem se znehodnocují účinné látky, obsažené v čerstvé urině. V případě, že z nějakého důvodu nebylo možné použít urinu nemocného, doporučoval použít čerstvou urinu dárce. Dosažení dobrých výsledků při urinoterapii připisoval hladovění, pití uriny a čisté vody.

A. N. Maslennikov, když začal používat urinu, zjistil, že zdaleka ne všechny nemoci se poddají urinoterapii, jak uvádí *Šivambukvalpa*. Hledal příčiny a shledal v druzích moči velké zvláštnosti, na kterých závisí úspěch léčení. Existují různé druhy moči a každá z nich má kromě všeobecných vlastností určité vlastnosti, které náležejí pouze jí a specificky působí na organismus.

Podle teorie **V. P. Filatova** se tvoří velmi důležité biologické stimulátory v organických látkách, jsou-li vystaveny extrémním podmínkám, jako je var, odpařování, ochlazení na teplotu –3 až –4 °C a stání po dobu 4–6 dnů v temnu. Tyto látky (biologické stimulátory) se nemění ani při teplotě 120 °C, a proto nemohou být bílkovinné povahy, jsou mrazuvzdorné a termostabilní. Takové extrémní podmínky pro urinu představují var a odpařování.

Odpařováním uriny, která obsahuje 98 % vody a ta se zase skládá ze 48 přírodních druhů vody, se z ní odpaří nejméně stabilní druhy vody a zůstanou pouze druhy termostabilní. V odpařené urině se tvoří biogenní stimulátory ve větším množství než ve velmi staré urině.

Podle **K. Birda**, který ve své knize *Tajemný život rostlin* uvádí, že čím delší je životnost kapalného krystalu, tím užitečnější je pro organismus a tím více je příbuzný s kapalným prostředím člověka. Takové krystaly se tvoří zejména v odpařené urině. Podle *Šivambukvalpy* lidé používali odpařenou urinu k prodloužení života a rozvíjení tvořivých schopností.

Čerstvě vyloučená urina si velmi krátkou dobu udržuje svoje původní vlastnosti. Už po krátkém stání mění svoji vnitřní strukturu, neboť krystalické látky postupně vypadávají z roztoku. V urině, kterou necháme odstát při 20 °C ve tmě 3–6 dnů, se mění pH z kyselého na alkalické; v urině se

tvoří čpavek. Je-li takto změněná urina použita k masážím, rozšiřuje kožní póry a tím napomáhá lepšímu vylučování odpadních látek a toxinů.

Odpařená urina je koncentrovaný přírodní solný roztok, a proto působí několikrát silněji než čerstvá nebo i odstátá urina. Takto upravená urina má velkou schopnost působit přímo nejen na určitou část, ale i na její okolí.

Kvalitu a skladbu uriny ovlivňuje strava, individuální tělesná stavba (konstrukce), myšlení, emoce, lunární cyklus a roční období. Při urinoterapii v první řadě využíváme vlastní urinu, ve které jsou zakódovány všechny patologické procesy probíhající v organismu, dokonce i takové, které se zatím neprojevily.

Druhy uriny se rozlišují podle:

1. původu
2. zpracování
3. doby odběru
4. části proudu

Urina podle původu:

- novorozenecká urina
- dětská urina
- urina dospělých v produktivním věku
- – mužská
- – ženská
- urina dárcovská
- urina těhotných žen
- stařecká urina

Urina podle zpracování:

- čerstvá urina
- odstátá urina
- stará urina
- velmi stará urina
- urina odpařená na ¼ nebo na ½ původního množství

- ochlazená urina
- urina jako homeopatikum
- urina jako homeopatická tinktura

Urina podle doby odběru:

- ranní urina
- denní urina
- večerní urina
- noční urina

Urina podle části proudu moči:

- první část proudu
- střední proud
- poslední část proudu

4.2 Urina podle původu

Novorozenecká urina

V prvních dnech života je novorozenecká urina silně kyselá. Obsahuje velké množství dusíku, který se vylučuje ve formě močoviny. Urina novorozence je přesycena informacemi bouřlivě se rozvíjejícího organismu. Je velmi vhodná jako dárcovská k potlačení hnilobných a kvasných procesů, když je pH vnitřního prostředí nemocného posunuto na zásaditou stranu. Je vynikajícím prostředkem při špatně se hojících, hnisavých ranách, gangréně, apod.

Protože obsahuje hodně močoviny, která působí močopudně, používá se jako přirozený **diuretický prostředek** ke snížení tlaku cerebrospinálního moku, nitrolebečního a nitroočního tlaku. **Ozdravuje ledviny, zlepšuje trávicí procesy, likviduje infekční nemoci, rozpouští tromby v krvi, snižuje srážlivost krve**. Je vhodná jako dárcovská moč k aplikaci u onkologických procesů ve formě obkladů a hlavně k pití. Uvědomme si, že nejčastější příčinou úmrtí u onkologických pacientů jsou tromboembolické příhody (embolie mozku, plic).

Pokud chceme urinu novorozence použít k obkladům; dobře nám k tomu poslouží bavlněné pleny, do kterých se zachytila novorozenecká urina. Já sama jsem se přesvědčila o vynikajících vlastnostech této uriny.

Kapala jsem ji opakovaně dvouletému dítěti do očí při zánětech spojivek. Během 12 hodin nezbyla po zánětu ani stopa.

Dcera mé přítelkyně po příchodu z porodnice zjistila, že její novorozeně má hnisavý zánět spojivek. Poradila jsem jí, aby dala do plínky vyžehlený bílý kapesník, a aby pak po pomočení nakapala urinu dítěti do obou očí. Samozřejmě neposlechla a navštívila pediatra. Když po třech týdnech usilovného kapání sulfonamidů a antibiotik zánět neustoupil, byla jí doporučena návštěva oční lékařky. Pak se přece jen rozhodla a zkusila urinu. Po dvou dnech bylo po zánětu.

Jak zachytit tuto drahocennou tekutinu u novorozenců a batolat je dnes problémem, ale určitě jej vyřešily přírodní národy. Jak ve své knize *Moč, ta zvláštní šťáva* uvádí C. **Thomasová**, v Turecku se dodnes používají jakési dřevěné „fajfky", uzpůsobené pro chlapce a děvčátka.

Dětská urina

Jde o urinu dětí **od jednoho měsíce do 8–10 let** (podle vyspělosti). Její výhodou je vysoký obsah imunitních látek, které jsou tvořeny centrálně kostní dření a brzlíkem, periferně ve slezině, lymfatických uzlinách a lymfatické tkáni zažívacího ústrojí. Stárnutím postupně ubývá tkáně brzlíku o 90 % a sleziny o 50 %. Proto nastává oslabení imunitních procesů. Dochází k útlumu tvorby protilátek v kostní dřeni a v lymfatických uzlinách.

Ke **zvýšení** vlastní **imunity** k obraně proti virózám, infekčním nemocem a maligním (zhoubným) onemocněním se doporučuje pití dětské uriny, obsahující velké množství obranných látek. Abychom zvýšili svoji obranyschopnost, je potřebné spolu s pitím dětské uriny důkladně očistit vlastní organismus.

Urina dospělých

Mužská i ženská urina má svoje zvláštnosti, které jsou důsledkem působení hormonů a principem ženského a mužského magnetismu. Proto je vždy důležité používat urinu dárce stejného pohlaví. Ve výjimečných situacích je možné jenom krátkodobě použít urinu opačného pohlaví.

Urina dospělých je vyvážená po stránce hormonů a obranných látek u lidí ve věku od 18 do 30 let. Má se používat ke korekci a stimulaci činnosti organismu ve věku od 35 do 60 let.

Ženská a mužská urina

Obě se od sebe liší jednak obsahem hormonů, jednak principem ženského a mužského magnetismu. Při **dárcovství uriny** je nutné, aby byl dárce **stejného pohlaví**. Krátkodobě lze použít dětskou urinu druhého pohlaví, protože obsahuje ještě malé množství hormonů, odpovídajících pohlavní rozdílnosti. Čím více se věk dárce blíží 10. roku, tím kratší dobu můžeme urinu od opačného pohlaví používat. Čím je dítě mladší, tím déle se smí jeho urina použít pro opačné pohlaví. Dětskou urinu opačného pohlaví (kolem 8–10 let) smí dospělý užívat nejdéle po tři měsíce.

Urina od dospělého muže nebo ženy se může také použít u opačného pohlaví, ale jenom na velmi krátkou dobu a ve výjimečných případech, pokud není vhodný dárce na blízku.

Urina dárcovská

Při urinoterapii nezávisle na věku vždy dáváme přednost vlastní urině. Existují však situace, které to neumožňují: užívání většího množství léků, začínající onemocnění močových cest, zástava močení, aj.

V takových případech použijeme urinu dárce, nejlépe dítěte stejného pohlaví ve věku od 1 roku do 10 let, nebo urinu zdravé dospělé osoby stejného pohlaví od 18 do 30 let. Na krátkou dobu lze použít i urinu dítěte opačného pohlaví. Pokud je dárcem dítě opačného pohlaví, je možné jeho urinu používat po dobu 3 měsíců. Čím je dítě mladší, tím méně hormonů obsahuje jeho urina a tím déle můžeme jeho urinu použít.

Dárcovská urina se zpravidla používá do doby, než může nemocný začít používat svou vlastní urinu.

Rozhodneme-li se využít urinu dárce ke stimulaci vlastního organismu, je třeba vybrat si mladého, zdravého jedince stejného pohlaví a tělesné stavby jako léčená osoba. Je potřebné znát jeho způsob života, návyky a stravování. Dárce musí mít kladný vztah k příjemci a celou záležitost, do níž je nezbytné ho zasvětit, musí plně chápat.

Urina dárce se má používat ve výjimečných případech, v přechodném období, a to zejména tehdy, když nemocný bere léky nebo z nějakého jiného důvodu nemůže užívat svoji urinu, nebo je jí nedostatek. Dáváme přednost dětské urině. Pokud je uriny dostatek a nemocný nebere léky, upřednostňujeme vždy vlastní urinu.

Urina těhotných žen

Tato urina je velmi užitečná a specifická. Na jejím složení se podílí organismus matky, působení dělohy, placenty a organismu samotného plodu. Během těhotenství, ponejvíce ve 20.–35. týdnu, proběhnou strukturální a funkční změny v ledvinách a močových cestách. Průtok plazmy a krve ledvinami se zvýší zhruba o 45 % a filtrace o 60 %.

V důsledku toho stoupne množství látek vylučovaných močí (glukózy, aminokyselin, vitaminů rozpustných ve vodě). Nejvíce se vylučují aminokyseliny jako glykokol, histidin, treonin, serin, alanin. V 16. týdnu těhotenství je jich 45krát více než před těhotenstvím.

V nadbytku se vylučuje kortizol. Vylučování některých vitaminů rozpustných ve vodě se zvyšuje 3–4krát (kyselina listová, cyanokobolamin, kyselina askorbová). V moči stoupá podíl močoviny jako konečného produktu metabolismu bílkovin a nukleoproteinů. V ledvinách se ve zvýšené míře tvoří enzym erytropoetin, odpovědný za tvorbu červených krvinek. Během těhotenství se ho tvoří až 5krát více.

Urina těhotných žen je vynikající močopudný a protirakovinný prostředek, napomáhá krvetvorbě při všech formách anemie, posiluje obranyschopnost a léčí velký počet nemocí.

Tato urina je přesycena energiemi formujícími ideální podmínky pro vývoj těla plodu. Energetická charakteristika uriny těhotné ženy se mění každým dnem a týdnem, zejména v první půlce těhotenství. Při formování každého orgánu plodu bude urina touto informací vybavena. Díky tomu je možné použít ji **ke stimulaci obranných sil organismu, proti stárnutí a při léčení** velkého množství nemocí. Urinu těhotných nesmějí používat nemocní se zhoubným bujením!!!

Stařecká urina

Je urinou nejméně vhodnou k dárcovství, neobsahuje prakticky žádné obranné látky ani hormony. Lze ji použít jen na léčení vlastních nemocí, jako dárcovskou jen v krajním případě, když je náhle potřebné vyvolat močení u nemocného s poruchou močení.

4.3 Urina podle zpracování

Čerstvá urina

Tento druh uriny se používá nejvíce. Musíme rozlišovat podle původu urinu člověka zdravého a nemocného.

Urina zdravého člověka ve věku od 18 do 30 let se doporučuje jako prostředek **k prevenci nemocí**, k vyrovnání a stabilizaci hormonální hladiny s cílem šetřit energický potenciál organismu a také k obohacení organismu látkami obsaženými v urině.

Urina nemocného se používá jako univerzální prostředek **k léčení jeho vlastní nemoci.** Stydnutím ztrácí řadu energetických vlastností, z roztoku vypadávají krystalické látky a působením světla se urina začíná rozkládat, na vzduchu se okysličuje, tvoří se v ní sedliny (látky vypadlé z roztoku). Mění se její kyselé pH na alkalické a urina získává jiné vlastnosti.

Čerstvá urina se používá k pití, proplachování nosohltanu *néti*, kloktání, proplachování dutiny ústní při zvýšené kazivosti zubů, k masážím celého těla. Je velmi vhodná při miniklystýrech, zejména u lidí, kteří mají odpor k pití uriny, neboť tak se vstřebá beze změn, aniž je částečně znehodnocená trávicími šťávami. Můžeme ji použít i do očistných klystýrů.

Odstátá urina

Sem se řadí urina, která stála více než čtvrt hodiny po vymočení. Tato urina krátkodobým stáním a vychladnutím ztrácí svůj magnetismus, světélkování a vnitřní strukturu. Pokud tuto urinu použijeme vnitřně, k masážím anebo jinak, bude následně pro obnovení svých původních vlastností brát energii z organismu. Podle starých písemností je nutno tuto urinu před použitím odpařit na ¼ původního množství, anebo ji ohřát ve vodní lázni na teplotu těla.

Stará urina

Sem patří urina do 24 hodin po vymočení, s prvními známkami rozložení bílkovin a s počínajícím čpavkovým zápachem. Hlavní zvláštnost této uriny spočívá v tom, že ztrácí svůj magnetismus, svítivost, vnitřní strukturu, mění se její pH a začíná se v ní tvořit čpavek. Jogíni tvrdí, že pokud se použije (k pití, k masáži), bude na sebe stahovat energii orga-

nismu k dosažení svého počátečního magnetismu, fosforescence a vnitřní struktury.

Tuto urinu nedoporučovali staří jogíni k masážím bez předchozího odpaření na ¼. Na rozdíl od jogínů tvrdil Armstrong, že vařením dochází ke ztrátě řady látek. Doporučoval používat urinu 3–6 dnů starou. V urině odpařené na ¼ původního množství je zvýšená koncentrace iontů, zvyšuje se její elektrická vodivost, je agresivnější a proto je potřebné pracovat s ní opatrně, zejména při použití ke klystýrům.

Velmi stará urina

Jakmile se objeví v urině čpavkový zápach (po 3–6 dnech), dochází ke změně pH z kyselého na zásadité. Podle profesora Filatova se v této urině za extrémních podmínek tvoří *biogenní stimulátory*, které se nemění ani při zahřátí až na 120 °C. Z tohoto se usoudilo, že biogenní stimulátory nemohou být bílkovinné povahy.

Profesor **Filatov** vycházel z poznatku, že všechny orgány a tkáně neumírají najednou. Ty orgány a tkáně, které ještě přežívají, i když organismus je mrtvý, produkují pod vlivem extrémních podmínek vysoce aktivní látky, bránící zániku orgánů a tkání – biogenní stimulátory. Tyto látky působí na organismus jako celek.

V rozkládající se urině se tvoří tyto látky v extrémních podmínkách, a to při uchovávání v temnu při teplotě 20 °C po dobu 3 až 6 dnů. Tato urina se hodí **k obkladům, zejména u zastaralých nemocí**. Čím je nemoc zastaralejší, tím starší urina se použije.

Velmi starou urinou rozumíme urinu odstátou 3–6 dnů, která změnila své pH na zásadité a zvýšila obsah čpavku. Zvýší tím svoji účinnost: čpavek rozšíří kožní póry a tím umožní odchod zplodin kůží. Je to prostředek, který vytěsňuje toxiny z kůže. Staří léčitelé s úspěchem používali obklady se starou urinu k detoxikaci organismu. Očišťuje cévy, rozpouští usazeniny. Působením čpavkových par se očišťovací proces uvádí do pohybu.

Zásadité pH umožní rozpouštění zplodin kyselého charakteru, odloučí se mrtvé tkáně, vyčistí se zánětlivá ložiska. Tento proces se zastaví až ve zdravé tkáni.

- K **očištění tlustého střeva** od letitých nánosů, parazitů a polypů Do klystýru se použije 150–200 ml staré moči (nejvýše 3 dny staré, odstáté při 20 °C), která mírně zapáchá čpavkem. *Moč odstátá déle než tři dny může ve střevě způsobit popáleninu střevní sliznice.* Pokud použijeme starší urinu (odstátou do 6 dnů, zejména u polypů střeva), musíme ji ředit čerstvou urinou. Zpočátku dáme ¼ staré uriny a ¾ uriny čerstvé. Postupně přidáváme urinu odstátou a ubíráme čerstvou, až použijeme k čištění tlustého střeva pouze starou, déle odstátou urinu.
- K **očištění cév,** léčbě křečových žil a hemoroidů; na začátku urinu také ředíme.
- K **odstranění mrtvých a zrohovatělých tkání** přikládáním obkladů a masážemi. Zde je možné použít urinu 6 dnů starou. Začíná se s méně odstátou urinou a postupně se používá urina starší. Nejlepším vodítkem je reakce organismu. Je to vždy individuální a řídíme se reakcí místa, kde je urina aplikována.
- K **rozpouštění solí usazených v kloubech** používáme obklady a masáže. Čím je postižení starší, tím starší urina se k obkladům použije, dokonce i více než 6 dnů. Začíná se méně odstátou urinou a postupně se přidává urina starší. U obkladů a masáží nemusíme být na stáří moči tolik opatrní jako u klystýru. Obklady se nechávají působit od 20 minut do 2 hodin. S přihlédnutím k reakci kůže se doba obkladu postupně prodlužuje. Pokud dojde k reakci (svědivka nebo vyrážka), obklady se na 1–2 dny přeruší. Uvedené jevy zmizí samy a můžeme pak dál pokračovat v obkladech a masážích.

Urina odpařená na ¼ původního množství

Používá se jako prostředek k **upevnění struktur** celého organismu a jako **diuretikum** (močopudný prostředek).

Staroindická *Šivambukvalpa* doporučuje používat urinu odpařenou varem na ¼ původního množství. Odpařovat lze urinu čerstvou nebo odstátou, a to maximálně 3 dny starou. U této odpařené uriny musíme být opatrní, zejména při použití v klystýrech, protože její účinky jsou silnější – používá se také k masážím postižených kloubů a do kataplazem cíleně na postižené orgány, a to v době jejich maximální biologické aktivity.

Odpařená urina na ¼ se získá takto:

- Do smaltované, skleněné, nebo keramické nádoby se nalije 400 ml čerstvé nebo odstáté uriny.
- Vaří se tak dlouho, až zbude 100 ml původního množství.

Může se odpařovat libovolné množství, ale vždy nejvýše na jednu čtvrtinu, jinak se namísto odpařené uriny získá mýdlový roztok. V různých publikacích jsem se dočetla, že ve středověku používali urinu k praní prádla a za tímto účelem byly zřizovány městské sběrny uriny.

Existuje však také moderní metoda, jak získat odpařenou urinu bez vaření, a to mrazem.

Postup při přípravě mrazem odpařené uriny:

- 1 litr odstáté uriny dáme do uzavřené plastové nádoby a vložíme na 4–5 hodin do mrazničky.
- Sledujeme zmrazování tak, aby zůstala nezmrazená ¼ původního množství uriny, tj. 250 ml, které je doposud kapalné. To je urina, která by zbyla po odpaření varem, zatímco vzniklý led je voda, která by se varem odpařila. Bod mrazu vody je 0 °C, zatímco bod mrazu uriny je od –1,3 °C do –2,3 °C.
- Kapalnou složku slijeme a po zahřátí na vhodnou teplotu ihned použijeme k aplikaci, nebo dáme zmrazit k pozdějšímu využití.
- Led, který zbyl v nádobě, vyhodíme.
- Odpařenou urinu rozmrazujeme a ohříváme ve vodní lázni, nikdy nepoužíváme tepelný zdroj (sporák, mikrovlnnou troubu, apod.).

Co se děje s urinou při odpařování ?

Podle profesora **Filatova** se tvoří v urině za krajně nevhodných podmínek **biogenní stimulátory** (biostimulátory). Vaření uriny takové krajně nevhodné podmínky vytváří. Výzkumy prokázaly, že dříve získané biostimulátory z tkání při jejich ochlazení na –3 až –4 °C, uchované v temnu po dobu 4–6 dnů, mohou snášet teplotu 120 °C. Biostimulátory proto zřejmě nejsou bílkovinné povahy. Jsou to zvláštní útvary, kterým je přisuzována termostabilita.

Odpařováním uriny získáme silně koncentrovaný přirozený solný roztok, působící účinněji než čerstvá urina. Odpařená urina do sebe osmoticky stahuje z tkání různé metabolické odpady, usazeniny, vodu, hle-

ny, parazity, a to bez vedlejších účinků. Zvýšený obsah dusíkatých látek, které organismus umí resyntetizovat, napomáhá obnově sliznice a poškozených orgánů, což je při medikamentózní léčbě naprosto nemožné. Odpařená urina nedráždí tkáně. Jestliže budeme odpařenou urinu pít, je nutné po celé toto období přísně dodržovat stravovací režim.

Odpařováním uriny se mění voda s normální krystalickou strukturou na strukturu termostabilní, těžce rozrušitelnou, a tím velmi užitečnou pro organismus. Ze 48 přírodních druhů vody, které tvoří lidskou urinu, zůstávají ty nejstabilnější, vzdorující tepelnému působení, zatímco méně stabilní se odpaří..

Doktor **Sergejev** v knize *Voda si pamatuje všechno* uvádí: *Byly objeveny společné zákonitosti změn vlastností při stárnutí neživé hmoty a živého organismu. Pokud jsou zákonitosti stárnutí u anorganické a organické hmoty shodné, potom se tělo stejně jako obyčejný beton rozpadá svým přirozeným tempem. Pokud vyměníme vodu, základ betonu i lidského těla, můžeme značně prodloužit délku života, aktivní a tvůrčí období života.*

Odpařováním a tudíž *zmenšením objemu vody v urině* se v ní seskupují micely (záporně nabité částice), které dávají urině mimořádnou strukturu. Vnitřní struktura uriny na principu *efektu dutých struktur* akumuluje chronální energii (tzv. energie času).

Chronální energie se koncentruje uprostřed močového měchýře, tak jako ve vejci žloutek. V močovém měchýři dochází k uvolňování chronální energie a jejímu vyloučení z organismu spolu s urinou. Po vypití čerstvé uriny prozařuje chronální energie celý organismus prostřednictvím tělesných tekutin a organismus se omlazuje.

Nejsilnějším akumulátorem energie jsou pravidelné šestihrany a šestistěny, které příroda dávno zná, jako jsou vzorce molekul benzolu, medové plásty a také urina odpařená na ¼. Odpařováním uriny dochází ke koncentraci látek, nacházejících se v neodpařené urině, a navíc varem vznikají nové látky.

Ruský vojenský lékař Alexandr **Zamkov** získával z uriny těhotných žen extrakt *Gravidan*, s nímž měl vynikající výsledky při léčení nemocí. Speciálním postupem tepelného zpracování moči gravidních žen se mu podařilo připravit vysoce účinný, sterilní polyhormonální preparát. který v začátcích ověřoval na zvířatech. Zamkov si sám aplikoval 15 cm^3 Gravidanu a vzápětí pozoroval ústup dýchavičnosti, vylepšení srdeční akce,

dobrou náladu a neobyčejnou jasnost mysli. Lék neměl žádné vedlejší účinky. S Gravidanem pracovali na 300 klinikách po celém Rusku.

Léčili s úspěchem rachitis u dětí, hormonální poruchy, neurologické nemoci, alkoholismus a narkomanii. V roce 1938 závist kolegů, kteří do uriny při výrobě Gravidanu přimíchali kyselinu sírovou, zlikvidovala veškeré Zamkovovo snažení. Institut byl zrušen, sám zůstal bez práce a r. 1942 podlehl infarktu.

Odpařená urina, vzhledem ke svým osmotickým vlastnostem, při použití stahuje metabolické odpady, jedy, nadbytečnou vodu, hleny, bez vedlejších účinků. Zvýšený obsah dusíkatých látek, které organismus umí resyntetizovat, napomáhá obnově sliznic a poškozených orgánů.

4.4 Vliv stravy na urinu

Urina je dokonalým a velmi citlivým indikátorem naší stravy. Nejkvalitnější pro léčebné využití je urina při požívání přírodních potravin, jako jsou ovoce, zelenina, různé kaše – v podstatě vegetariánská strava, na přechodnou dobu i veganská strava. Pokud urinu pijeme a používáme pouze v minimálním množství jako preventivní prostředek, lze jíst tvaroh, jogurt, kyselé mléko, vajíčka (ovolaktovegetariánství), vyváženě,. Nekvalitní urina se tvoří při konzumaci konzervované stravy, masa, uzenin, kávy, silného čaje, alkoholu a jiných škodlivin. Podle kvality vlastní uriny sami poznáme, jak se máme stravovat: podle její barvy, zápachu a chuti.

Obsahuje-li strava hodně bílkovin, zejména živočišných, rozkládají se na močovinu a vzniká velké množství dusíkatých látek, které se budou postupně rozkládat na čpavek. Zvýšené množství kyseliny močové ohrožuje naše klouby. Proto má být strava při urinoterapii bezmasá. Metabolismus bílkovin ovlivňuje chuť a zápach uriny. Potrava obsahující hemoglobin (krev obsažená v mase) působí na mysl člověka negativně.

V indických *Ašrámech* se vyžaduje, aby se strava při provádění urinoterapie skládala z rýžových placek, vařené a syrové zeleniny, luštěnin, ovoce. Dietu upravují podle konkrétní potřeby v závislosti na individuální konstituci a nemocech. Např. při léčení žloutenky a žlučníkových potíží se používá více sladkého ovoce, převařené vody a především kompotu z křížal. Když nemocný nesmí používat svou urinu, protože bere léky, používá urinu od dárce. Dárce jí 3 i více dnů předtím, než urinu daruje, jen placky z naklíčené pšenice bez jakýchkoli pochutin. Léčebná účinnost takové uriny značně stoupne.

V našich podmínkách, kde se strava diametrálně liší od těchto zeměpisných šířek a základ jídelníčku tvoří maso, nás stojí podstatně více úsilí změnit stravovací režim. Nemocní, kteří se rozhodnou pro urinoterapii, musí tento stravovací režim změnit, pokud chtějí dosáhnout dobrých výsledků. Maso dává urině nejen nepříjemný zápach svými konečnými dusíkatými metabolity (močovina, kyselina močová), ale zvýšená hladina kyseliny močové je původcem dny a ledvinných kamenů.

Nemocní a zejména ti, kdo jsou postiženi maligním bujením, by měli svůj jídelníček vybírat velice pečlivě. Neznám nemoc, která by vyžadovala maso v jídelníčku. Je to jen naše zkostnatělost a nechuť přizpůsobit se světovému trendu, ale také neschopnost každého z nás si něco odříci. Ti, kteří se rozhodli pro změnu a jejichž okolí jede ve svých starých kolejích, to mají velmi těžké. Je nesmírně důležité, aby nemocného podpořila jeho rodina. Znám takové, které svůj jídelníček přizpůsobily nemocnému.

V roce 1999 jsem navštívila speciální soukromé sanatorium *Humlegaarden* v Humlebacku v Dánsku, kde léčí maligní onemocnění. Součásti léčby je laktovegetariánská strava. Maso je tam tabu, ale strava, kterou tam podávali, byla velice pestrá, chutná a vyvážená. Jídlo bylo servírováno formou švédského stolu. Množství různé zeleniny syrové i tepelně zpracované, těstoviny, rýže, brambory, ovoce čerstvé i sušené, syrové kořenící byliny, česnek a cibule. Nikdy nechyběl na stole velmi chutný (na rozdíl od našich kyselých) měkký zrnitý tvaroh typu *cottage*, bílkovina velmi hodnotná a lehce stravitelná. Tvaroh jako velmi kvalitní bílkovina i jako lék u nás není doceněn. Týdenní pobyt v tomto sanatoriu stojí našich 21 000 korun. Pacienti jsou zde léčeni dva až tři týdny a obyčejně se tam po určité době vracejí.

Pokud jsme pro své zdraví a vnitřní očistu nic nedělali, přejídáme se, popíjíme alkohol, kouříme, pijeme kávu a chemicky upravené nápoje a potraviny a pokud se již ozvala nemoc, vždy vyloučíme negativně působící faktory a individuálně přizpůsobíme léčebné a ozdravné kúry, každý s ohledem na sebe. Organismus, zahlcený hleny a solemi, se bude maximálně snažit, aby se usazenin zbavil, musíme mu však pomoci. Dopřejme mu čas, pokud si ho bude vyžadovat, aby usazeniny vyloučil. Když se objeví vyrážka, svědění, nebo únava na 1–2 dny kúru přerušíme, vše odezní bez našeho vnějšího zásahu.

Po této době pokračujeme ve svém snažení o ozdravení organismu a v léčbě nemoci. Tak jako vyžaduje klasická medicína individuální přístup ke každému pacientovi a jeho nemoci, tak ani urinoterapie není výjimkou. Co snáší jeden organismus, nemusí vyhovovat jinému, proto si

dávky k pití uriny, k obkladům a masážím přizpůsobíme podle potřeby, nasloucháme svému tělu.

Jak už bylo víckrát zdůrazněno, musíme provést alespoň očistu tlustého střeva, abychom krevnímu řečišti ulehčili odsun nepotřebných látek. Ideální je provést celkovou očistu. Pokud nám dělá potíž aplikovat klystýr, použijeme tento postup:

- 1–2 dny předtím můžeme pít projímavou minerální vodu, jíst kašovitou stravu,
- poslední den před kúrou jíst jídlo, které má hodně vlákniny (zelí, luštěniny apod.).

Aby mělo naše snažení smysl a hlavně výsledky, musíme změnit svůj životní styl a zamyslet se nad svým jídelníčkem a hlavně nad množstvím jídla, které denně sníme. Přejdeme na vegetariánskou nebo laktovegetariánskou stravu s převahou živých jídel:, mezi něž patří ovoce (i sušené), zelenina, čerstvé ovocné a zeleninové šťávy.

To, že strava je při urinoterapii velmi důležitým činitelem, jsem si ověřila osobně na sobě. Setkala jsem se i s pacientem, který trpěl maligním onemocněním prostaty s metastázami do kosti. Po dobu 4 let jedl pouze veganskou stravou. Po 4 letech stravovací režim porušil a nemoc se opět ozvala. V době, kdy mi o tom pověděl, byl opět na veganské stravě.

Součástí komplexního léčení pacientů se zhoubným onemocněním by měla být vhodná strava, přechodně veganská, vegetariánská, laktovegetariánská, nebo i makrobiotická, kterou by předepsal podle stavu pacienta odborník v tomto oboru.

Často jsem slýchala, že tyto druhy stravy působí zažívací potíže, především nadýmání. Ano, pokud každé jednotlivé sousto pořádně nerozkoušeme, třeba 50–100krát. Jsme zvyklí jídlo hltat v běhu, aniž si uvědomujeme, že si škodíme. Trávení by mělo začít již v ústní dutině, kde by se mělo jídlo dostatečně promíchat se slinami a tekuté by mělo stéci do žaludku. Platí to pro zdravé, ale pro nemocné daleko více.

Jídlo by mělo do žaludku přijít dostatečně rozmělněné a již částečně natrávené slinami. Podpoříme tím významně trávení, jídlo se lépe vstřebá a jeho kratším pobytem v žaludku zabráníme kvašení.

Velmi důležitou součástí trávení je pravidelné vyprazdňování. Je to určitý signál lidského těla a my bychom mu měli naslouchat. Pokud ho trvale ignorujeme – a začíná to ve školních lavicích, protože hodina trvá

45 minut a ve škole musí byt dítě ukázněné – tak se přirozená potřeba potlačí. Tady začíná řada zažívacích potíží s následnými poruchami vyprazdňování a hemoroidy.

Nikdy jsem neslyšela, že by nějaké zvíře trpělo zácpou, ale u člověka je to dosti běžná záležitost. Jak mohou střeva pracovat, když je jejich sliznice potažena nánosy nestrávené potravy? Střevní peristaltika je zpomalená, střeva pracují proti velkému odporu, což si vyžádá velké energetické ztráty a tvoří se v nich slizniční vychlípeniny – polypy.

Dříve se strava připravovala jednoduše. Naše babičky dávaly k snídani bílou kávu s chlebem, oběd byl o něco vydatnější a večer byly vařené brambory s kyselým mlékem a jiná lehce stravitelná jídla. Dodržoval se jakýsi způsob zdravé kombinace stravy. Jen zřídka se dostaly současně na stůl brambory, maso, sýr, zelenina a syrová rostlinná strava.

Všechna velká světová náboženství dodržovala půst. Byly dny, kdy se nejedlo maso, křesťané ve středu a v pátek. Muslimové mají dodnes ramadan, měsíční půst, během něhož se od východu do západu slunce nesmí jíst ani kouřit. Ramadan se cyklicky střídá podle arabského lunárního kalendáře, takže postupně připadne na všechna roční období. Leccо z toho, co my dnes ignorujeme, bylo v minulosti ověřeno a dodržováno. Křesťané měli adventní půst (od 1. dne adventu do 24. prosince) a velikonoční půst. Z lidové moudrosti je známé varování, že po cukroví, které sníme před Vánocemi, se tloustne více, než když mlsáme o Vánocích.

Postění se, třeba jen s úmyslem výrazného omezení konzumovaného množství, má také velmi pozitivní účinek. Nikoli náhodně následuje po karnevalu půst. Je dobré se v této době mírnit s jídlem, protože tělo se dobře zbavuje jedů a regeneruje. Odmění se nám zvýšenou imunitou a pocitem dobrého zdraví.

Půst o novoluní je prevencí proti nemocím, v tento den se tělo obzvláště dobře zbavuje jedů. Příjem potravy naopak tento proces brzdí a může jej zastavit. Je dobré jíst méně také během úplňku. Syrové potraviny bychom měli konzumovat před vařenými, ovoce a ořechy před salátem a zeleninou. Nakonec bychom měli jíst jídla náročnější na trávení.

První jídlo má být podle *Ájurvédy* ráno mezi 7. a 9. hodinou ranní, kdy je biologicky maximálně aktivní žaludek. Pokud se jí dvě jídla denně, může se jíst o něco více, ale nesmí se přejídat. Další jídlo by mělo být mezi 13. a 15. hodinou, kdy je biologicky aktivní tenké střevo. Může se jíst trochu víc, avšak také se nepřejídat. To by mělo být poslední jídlo

a dále bychom měli jíst jen v malém množství syrové ovoce nebo zeleninu.

Večer po 17. hodině bychom už neměli přijímat žádnou potravu. Jídlo, požité pozdě večer kvasí v zažívacím ústrojí a nadýmá. Platí to i pro ovoce i zeleninu. Dopřejme svému žaludku a střevům klid k regeneraci a obnově sil, druhý den je budeme opět potřebovat. Jídlo by mělo být lékem, a ne záhubou.

4.5 Urina během hladovění

Vynikající urina se tvoří při hladovění, když organismus přejde na endogenní (vnitřní výživu). Tím, že je během hladovění zamezeno přísunu potravy do organismu, je změněna energetická bilance. Organismus je nucen žít ze svých vnitřních zásob, protože energetické zdroje nejsou doplňovány zvenčí. Velmi brzy, během 1–2 dnů, se vyčerpají zásoby glykogenu uloženého v játrech.

Při hladovění dochází k posunu pH vnitřního prostředí na kyselou stranu a to v organismu vyvolá řadu změn, zejména omezení vylučování žaludečních a trávicích šťáv, vylučování slin a zástavu peristaltiky střev. Během 4. až 5. dne hladovění aktivují nenasycené mastné kyseliny tkáňový hormon cholecystokinin, který potlačuje pocit hladu. Organismus se připravuje na endogenní výživu.

Jako energetická zásobárna pro fyziologické funkce se využije tuková tkáň organismu. (Štěpení nasycených mastných kyselin na nenasycené se během hladovění účastní voda.) V období první acidotické krize dochází k úplnému zastavení sekrece žaludeční kyseliny a místo ní se objeví tzv. spontánní žaludeční sekrece. Žaludeční sekret obsahuje velké množství bílkovin, které se vstřebávají zpět do krevního řečiště. Tento přizpůsobovací proces snižuje ztrátu bílkovin a zabezpečuje organismu neustálý přísun důležitých aminokyselin.

Krevní glukóza je produkována v játrech z nesacharidových zdrojů, jimiž jsou nedusíkaté látky některých aminokyselin a glycerol pocházející z tuků. Endogenní výživa zbavuje jednotlivé orgány zátěže a zajišťuje klid k jejich regeneraci. Jsou odstraňovány blokády ve spojovací tkáni a buňkách způsobené letitými usazeninami, dochází ke zlepšení výměny látkové a vstřebávání živin.

Tím, že organismus nepřijímá potravu, dochází k obrovským úsporám energie, kterou organismus využije k celkovému ozdravení. Prvním sig-

nálem je změna barvy, chuti a zápachu uriny. Urina dostává slámově žlutou barvu, její chuť je nevýrazná a nepáchne. Urina je odrazem ozdravného procesu. Užitím uriny během hladovění se prohlubuje očista organismu, rozpouštějí se nadbytečné hleny, regenerují se poškozené sliznice a orgány.

Dochází k masivnímu uvolňování hlenů, urina při hladovění je jimi přesycena a při opětném použití uriny je uvolňování hlenů ještě mohutnější. Léčí se skrytá ložiska infekce a dochází k očištění organismu na principu homeopatie: *Podobné působí na podobné.*

Ti prozíravější začnou s ozdravným procesem včas, ti méně prozíraví čekají, až je donutí nemoc, potom je to ale náročnější. Dnes existuje velké množství knih, jejichž autoři zasvětili svůj život výzkumu hladovění, zdravé výživě a prevenci nemocí.

Pokud to se svým zdravím myslíme vážně, nebude problém začít něco dělat pro sebe ihned. Stačí začít hladovět (neboli postit se, lačnět) jeden den v týdnu s pitím uriny ráno, nebo lépe s pitím uriny celý den a k tomu vypít 2–3 l vody. Před koncem lunárního měsíce můžeme přidat tři dny hladovění. Za rok dostaneme hezkou řádku dnů: 60 i více.

Když přihlédneme k tomu, že v české populaci je 60 % obézních a řada lidí se značnou nadváhou, děti z toho nevyjímaje, je to důvod k zamyšlení nad tím, jak svému tělu nejlépe pomoci a odložit nadbytečné kilogramy zatěžující nosné klouby.

4.6 Vliv emocí na urinu

Abychom pochopili důležitost vlivu emocí a myšlení na naše zdraví, je zapotřebí zahloubat se do samotné podstaty lidského těla. V souladu s fyzikálními poznatky není základní strukturální jednotkou molekulární atomová, nýbrž kvantová jednotka. Fyzika označuje jako kvantum základní jednotku hmoty nebo energie, která je 10–100 000 000krát menší než atom. Na této úrovni se hmota a energie stávají vzájemně zaměnitelnými. Je to i v souladu s *védskou* filozofií, podle níž se na začátku vytváří přirozená podstata člověka, která díky svým vibracím nutí kvanta spojovat se do atomů a molekul látek. Polární úrovní lidské bytosti se řídí myšlenky, city, nálady. Na kvantové úrovni se z každé myšlenky tvoří kvantové fluktuace a vlnění, které se pak přetvářející v hmotné látky.

Podle *Ájurvédy* působí právě na rozhraní, kde polární úroveň organismu přechází na kvantovou úroveň, životní principy *Dóši*. V systému *po-*

lární úroveň – hmotné tělo regulují všechny funkce organismu. *Dóši* jsou vyjádřením energií, tvořících se v čákrách (energetických centrech).

Přirozené úrovni lidské bytosti vládne mysl, emoce a nálady. Na kvantové úrovni se tvoří kvantové fluktuace, které v konečném důsledku vytvoří fyzické látky. Pokud se člověk ocitne v nebezpečí, dostane strach, který způsobí vylučování adrenalinu (hormon kůry nadledvin, jenž vyvolává zrychlení srdeční činnosti, zúžení cév a zvýšení krevního tlaku), naopak radost stimuluje tvorbu endorfinů, působících jako opiáty. To vše má vliv na fyziologii lidského organismu.

Tyto látky postupují do uriny, která se jejich působením stává buď nepřínosnou, anebo léčivou. Trápení, hněv a jiné negativní emoce podporují tvorbu škodlivých látek, které přecházejí do uriny a ta se stává nevhodnou. Naopak radost sytí urinu látkami působícími příznivě.

Podle *Šivambukvalpy* (staroindický traktát o léčbě močí – urinoterapii) se doporučovalo všem, kdo praktikují urinoterapii, aby ovládali své emoce. Nasměrováním svého vědomí na uzdravení si můžeme sami vyrábět své léky na uzdravení a opakovaně je využívat s urinou.

Po nervových otřesech smutku, nenávisti, křivdách, depresí a jiných silně negativních emocích nelze urinu používat. Je nutné vyčkat několik dnů, až tyto emoce odezní. Pokud bychom v tomto stavu urinu užívali, přijímáme s ní škodlivé látky a tím negativně ovlivňujeme své zdraví, prohlubujeme působení negativních emocí. Negativní myšlení, hněv, život ve stresech, nutí organismus, aby vylučoval látky, působící negativně na organismus. Jejich účinky jsou nám důvěrně známé. Vyvolávají deprese, skleslost, nakonec nemoc. Nesprávným způsobem života, špatným stravováním a důsledkem nízké kultury myšlení se koordinace mezi duševní a fyzickou úrovní lidského těla porušuje. Výsledkem jsou nejrůznější nemoci.

5. Způsoby aplikace uriny

Existuje celá řada různých způsobů a kombinací aplikace uriny do lidského organismu, záleží na každém jedinci.

Pitím uriny vracíme do organismu velmi důležité a prospěšné komponenty, které organismus zpracoval a osvojil si je, pročistíme, omladíme a zregenerujeme celý organismus a kromě toho prospějeme tekutinám vnitřního prostředí. Pití uriny, spojené i s krátkodobým hladověním, očistí organismus až na buněčnou úroveň. Při hladovění delším než 14 dnů se organismus očistí až na úroveň kostních buněk. Urina udělá to, co neudělá žádný jiný prostředek: očistí nás od hlavy k patě, zregeneruje organismus a obnoví poškozené buněčné membrány, spojovací tkáně sliznice a orgány bez vedlejších účinků.

Můžeme ji kapátkem nakapat do očí, použít oční vaničky ke koupelím očí nebo kapat a vkládat tampony namočené v urině do uší při zánětu nebo chceme-li si vylepšit zrak a sluch při degenerativních očních nebo ušních onemocněních. Vedle proplachování ústní dutiny a nosohltanu ji můžeme kapat při alergických i obyčejných rýmách a zánětech vedlejších dutin nosních do nosu, použít jako účinné kloktadlo při angínách. Proplachováním dutiny ústní urinou se vyhneme následkům působení bakterií, kazivosti chrupu, zánětům dásní a paradontóze.

Dalšími způsoby použití uriny jsou homeopatická urina, masáže, obklady a kataplazmy. Kůže je jedním z největších vylučovacích orgánů (až 1,8 m^2 povrchu) a má velkou schopnost vstřebávat vpravované látky, více než jiné orgány. Všechno, co vpravíme kůží, se začne během 3 sekund vstřebávat.

K očistě tlustého střeva (vylučovací orgán, ohřívá orgány dutiny břišní a malé pánve, zajišťuje tvorbu některých vitaminů, vstřebávání vody) ale i k ozdravným cílům slouží urinové klystýry a miniklystýry. Jejich výhodou je, že urina přichází do tlustého střeva nezměněná trávicími šťávami. Pokud spojíme pití ranní uriny s klystýrem, pročistíme celé zažívací ústrojí.

5.1 Pití a kapání uriny pod jazyk

Je to vnitřní aplikace uriny, která patří mezi nejpoužívanější formy urinoterapie. V Anglii je výstižně označovaná jako „*uropoty*“ (urinové

hrníčky). Buď se urina pije či bere po kapkách pod jazyk pravidelně jako prevence nemocí bez přestávky, anebo po 6 týdnech pití či kapání uriny můžeme udělat týdenní pauzu a pak v tomto rytmu pokračovat dále. Při boji s nemocemi pijeme větší množství uriny (až 600 ml), při opakovaném hladovění celodenní produkci až 1–1,5 litru. Jako udržovací dávka postačí 50–200 ml denně. Množství vypité uriny řídíme vnitřní čistotou organismu. Čím je náš organismus vnitřně čistší, tím větší množství uriny můžeme vypít. U silně znečištěného organismu začínáme kapáním uriny pod jazyk od 5–10 kapek několikrát za den a množství postupně zvyšujeme podle reakce organismu.

Pití je jedním za základních a nejběžnějších způsobů využití uriny. Zde je velmi důležité sledovat pH uriny, zejména první ranní. Ideální pH ranní uriny je mezi 5 a 6. Kontrolu pH provedeme pomocí lakmusových papírků pro stanovení pH (k dostání v lékárně nebo v drogerii). Je-li pH ranní uriny posunuto na alkalickou stranu, upravíme pH uriny stravou. Urina kvalitativně odráží stav kapalného prostředí organismu, ve kterém každá jednotlivá látka plní fyziologickou úlohu, a za normálních podmínek urina neobsahuje škodlivé ani jedovaté látky. Urina je perfektní indikátor toho, co sníme a vypijeme.

Přítomnost škodlivin lze předpokládat při nadměrném užívání léků (metabolity jednotlivých léků), kouření, pití alkoholu, konzumaci chemicky upravovaných potravin a nápojů apod. Urina nezahlcená metabolity živočišných bílkovin je bez chuti a zápachu. Při vhodném stravování (vegetariánském, ovolaktovegetariánském, makrobiotickém) se blíží kvalitě uriny při hladovění.

Platí zásada, že čím větší množství uriny pijeme, tím menší musí být množství přijaté bílkovinné potravy. Množství vypité uriny při léčbě neduhů během dne u takto se stravujících je až 600 ml za den. Urina se ráno zásadně pije nalačno a teprve za ½–1 hodinu můžeme pít nebo jíst. Během dne pijeme urinu ½–1 hodinu před jídlem, nebo po jídle za ještě delší dobu, záleží na tom, jak stravitelné jídlo jsme požili.

Jestliže se rozhodneme aplikovat urinoterapii preventivně, začínáme na začátku lunárního měsíce, za novoluní (tj. v období, kdy měsíc není vidět na obloze). Platí to zejména pro muže a děti. U žen, které menstruují, se začíná 1–2 dny po skončení menstruace, pokud se v tomto období měsíčky vyskytnou. Omezení začátku urinoterapie na novoluní neplatí, potřebujeme-li léčit náhle vzniklé potíže a nemoc, platí to především pro prevenci – předcházení nemocem.

V první (ihned po novoluní) a třetí měsíční fázi látky do organismu vpravujeme a ve druhé a čtvrté měsíční fázi se organismus nepotřebných látek zbavuje. Protože kůže je orgán s velkým povrchem, využijeme této možnosti. Do organismu můžeme potřebné látky vpravovat pomocí masáží, koupele, do které kromě uriny (odpařené nebo odstáté) přidáváme odvary z různých bylin.

Množství uriny, které vypijeme, závisí jednak na rozsahu onemocnění, proti kterému chceme bojovat, na tom, jestli chceme působit preventivně, a jednak na stravovacím systému. Pokud chceme uplatňovat preventivní systém, stačí denně pít od 50 ml do 200 ml; je to tzv. udržovací dávka.

Dáváme přednost první ranní urině, má mít kyselé pH mezi 5 a 6, a také proto, že ranní urina obsahuje větší množství látek užitečných pro náš organismus. Urina mění během 24 hodin své pH, od pH 5–6 ve 3 hodiny ráno, kdy je urina nejkyselejší, až po hodně zásadité pH 8 odpoledne. Dá se však volbou stravy vhodně regulovat. Při vegetariánské stravě je pH moči více zásadité.

Tvrzení, že nemocní užívající léky nemohou použít svoji urinu, již doslovně neplatí. Dr. W. Hitt doporučuje začít urinu používat ve formě kapek pod jazyk. Začíná se 5–10 kapkami denně po dobu 3–5 dnů a poté počet kapek v jednotlivé dávce zvyšujeme o 1–2 kapky každý den podle snášenlivosti uriny u pacienta. Pozvolna množství uriny zvyšujeme až na 10–25 ml 5–6krát denně.

Další možností pro nemocné léčené chemickými preparáty je užívání uriny ve formě urinového homeopatika (*kapitola 5.6*). Tato forma je vhodná i u dětí, ale také se dá urina dětem aplikovat pomocí dětského balonkového klystýru do tlustého střeva v množství 3–5 ml a více (do 10 ml) podle stáří dítěte (*kapitola 5.13*).

Při pití uriny dodržujeme následující pravidla:

1. Po důkladném umytí genitálií (u žen) a po vypuštění do klozetu prvních 2–3 ml uriny odebereme do čisté skleničky střední proud a zbytek opět vypustíme do klozetu. Toto pravidlo platí vždy pro první ranní urinu (s výjimkou období hladovění). Urinu vypijeme ještě teplou, protože ochlazováním ztrácí energii, která krystalické látky udržuje v roztoku; ochlazením začínají chemické změny uriny a z roztoku vypadávají krystalické látky.

2. Urinu musíme vypít najednou (ne po doušcích), abychom využili efektu interference (interference – prolínání vlnění – je fyzikální jev, v tomto případě vyvolaný mechanicky, plynulým pohybem kapaliny). Interferenci v lidském organismu vyvolává např. pohyb střevního obsahu, pohyb krve v cévách apod.
3. Nejhodnotnější je urina mezi 3. a 6. hodinou ranní normálního místního času (bez zřetele na letní čas).
4. Příjem tekutin je 1,5–2 l denně, aby jich byl dostatek k odplavení odpadních látek ledvinami. Pitím vody nad 2 l bychom urinu příliš ředili a snížili pH uriny pod úroveň její schopnosti antibakteriálního působení a také ředíme obsah účinných látek. Pít můžeme pramenitou vodu, bylinné čaje omezeně.
5. Pokud bereme více léků (kromě homeopatik), snížíme se souhlasem ošetřujícího lékaře jejich množství (pacient by měl být pod kontrolou lékaře) a urinu užíváme v kapkách pod jazyk.
6. Je zapotřebí dodržovat určitá omezení ve stravování, pokud se užívá urina 3krát a častěji za den. Je nezbytné omezit sůl a živočišné bílkoviny. Úplně je nutné vynechat maso, bílý cukr, bílou mouku, konzervy, uzeniny, alkohol , kávu, tučné sýry a jiné tučné mléčné výrobky s výjimkou netučných jogurtů, netučného tvarohu a kefíru. Vhodná je strava vegetariánská, ovolaktovegetariánská nebo makrobiotická. Příliš kořeněná potrava (také česnek a cibule ve větším množství) nepříjemně ovlivňuje chuť a zápach uriny.
7. Podle *Šivambukvalpy* se nesmí po negativních emocích urina používat 1–2 dny v žádné formě, protože bychom tento negativní stav aplikací uriny prohlubovali. Například strach, zlost a vztek bude vyvolávat vyplavování adrenalinu v organismu a ten bude mít negativní vliv na psychiku pacienta apod.

Vstupem do dutiny ústní ji urina dezinfikuje, léčí, potlačuje hnilobné procesy kolem zubů, čistí mandle. Proplachování ústní dutiny 1–5 minut zpevňuje sliznici úst a zastavuje kažení zubů způsobené mikroby. Osmotickým působením očišťuje mandle. Pokud proplachujeme dutinu ústní 30 minut, urina zpevňuje zubní sklovinu tím, že mikroelementy z uriny přecházejí do zubní skloviny. Současně léčíme kořeny zubů a zbavujeme dásně zánětu. Tuto proceduru je nejlépe dělat večer před spaním.

V dutině ústní dochází k pohlcování luminiscenční energie z uriny, což má blahodárný účinek na celý organismus.

Dále postupuje urina jícnem, který cestou čistí, do žaludku. Osmotickým působením zbavuje žaludek povlaků, promývá sekreční buňky, léčí a upevňuje sliznici žaludku. Pokud jsme urinu užili před jídlem, dlouho se v žaludku nezdrží a postupuje do dvanáctníku. Je-li žaludek nebo dvanáctník postižen vředovou nemocí, kyselé pH uriny je léčí tím, že čistí a odstraňuje látky působící zánět a destrukci sliznice a tkáně. Urina by měla být při vředové nemoci málo slaná, ne koncentrovaná. Pokud jsou v žaludku polypy, měla by se používat odpařená urina. Tím, že je koncentrovanější, osmoticky na sebe stahuje slizniční výchlipky (polypy) a odstraňuje je.

Postupem do tenkého střeva se urina natolik rozředí tkáňovou vodou, že její osmotický tlak se rovná osmotickému tlaku mezibuněčné tekutiny a urina se začíná vstřebávat. Střevní stěna působí také jako filtr a nepřepouští škodliviny dále do krve. Urina použitá časně ráno, aspoň půl hodiny před jídlem, se vstřebává skoro nezměněná. Urina přijatá během dne se vlivem trávicích enzymů mění a v důsledku toho dochází k inaktivaci hormonů a v menší nebo větší míře i jiných látek obsažených v urině.

Ze zažívacího ústrojí urina postupuje krví, kterou při tom ředí, do jater. Normalizují se funkce jater, žluč se stává méně vazkou, pročišťují se žlučové cesty, zbavují se tzv. žlučového bahna. Pokud jsou ve žlučových cestách kameny, použitím očistného procesu (*7 kroků*) a uriny dochází k jejich změknutí, postupnému rozpuštění a vyloučení. Uštříme si chirurgický zákrok.

Z jater se urina dostává krví do celého organismu, kde působí mnohotvárně. Významný je interferenční (vlnový) efekt uriny na nemocné ložisko a regulace hormonální tvorby prostřednictvím zpětné vazby s hypofýzou. Uplatňují se složky uriny, zejména urokináza – naprosto neškodná látka obsažená v urině, která aktivuje rozpouštění trombů v krvi a aterosklerotických plátů na cévních stěnách – a močovina, která působí jako přírodní diuretikum, má výrazné účinky protivirové, protiplísňové a protirakovinné; působí i profylakticky. Stimuluje činnost srdce, ledvin, působí blahodárně na celý organismus.

Pokud je v organismu zánět vyvolaný nemocí jakéhokoli orgánu, urina jej svým kyselým pH potlačuje a přítomností bílkovinných látek obnovuje porušené tkáně. Podle Armstronga nepůsobí žádná terapie na obnovování narušených orgánů tak rychle a účinně jako urinoterapie.

Účel pití a příjmu uriny ústy:

- **Sanace dutiny ústní a mandlí**. Čerstvou urinou proplachujeme ústa 2–5 minut. Pokud je v dutině ústní silný zánět, paradontóza nebo hnisavá angína, proplachujeme čerstvou urinou nebo urinou odpařenou na ¼ původního množství, která je mnohem účinnější.
- **Zpevnění zubní skloviny**. Čerstvou urinou se proplachují ústa 30 minut, nejlépe večer před spaním. K léčbě zánětů pod zubním můstkem a paradontózy proplachujeme ústa 5–10 minut urinu odpařenou na ¼ původního množství.
- **Ozdravení žaludku a dvanáctníku**. Je třeba pít čerstvou urinu jedním douškem ½–1 hodinu před jídlem 2–3krát denně po 100 ml. Při žaludečních a dvanáctníkových polypech se k čerstvé urině postupně přidává urina odpařená na ½ původního množství (80 ml čerstvé a 20 ml odpařené, za dva dny se přidá k 70 ml čerstvé uriny 30 ml odpařené, atd., až dojdeme k poměru 50 ml čerstvé a 50 ml odpařené uriny) a denní dávka 100 ml se vypije nadvakrát po 50 ml. Namísto kombinace těchto dvou koncentrací uriny se může používat dětská urina, aktivovaná chladem. Všechny uvedené druhy uriny obnovují poškozenou žaludeční sliznici a sliznici dvanáctníku. Pokud jsou v žaludku drobné eroze (vředy), také je léčí, a to tím, že čistí spodinu erozí a vředů od nekrotických tkání, bakterií a látek způsobujících zánět a otok. Urina se nesmí používat při akutním zhoršení vředů.
- **Odstranění dysbakteriemie v tenkém střevě**. Pijeme čerstvou urinu nebo dětskou urinu aktivovanou chladem 2–3krát denně půl hodiny před jídlem po 50–100 ml i více až do 600 ml denně. Vyloučíme z potravy droždí, strava je vegetariánská.
- **Léčení jaterních nemocí**. Pijeme čerstvou urinu 3–4krát denně půl hodiny před jídlem po 100 ml jedním douškem. Podle zkušeností, které jsem získala sama osobně, i podle toho, co jsem se dozvěděla od posluchačů na svých přednáškách, nejlepších výsledků se dosáhne po absolvování očisty „7 kroků“. Důkladně se pročistí játra a žlučové cesty, očistné kroky můžeme absolvovat třeba jen k očistě ledvin a současně navázat pití uriny.
- **Při** každém **infekčním onemocnění** se pije 50–100 ml několikrát denně jedním douškem. Na začátku infekčního onemocnění nebo na vrcholu infekční nemoci odebereme urinu a připravíme si uri-

nové homeopatikum zejména pro děti, ale i pro dospělé, kteří odmítají pití. Dostatečný přívod tekutin je nutný.

- **Při hormonálních poruchách** a ke zvýšení obranyschopnosti organismu pijeme 4–5krát denně po 100 ml až do 600 ml denně.
- K **ozdravení ledvin a léčbě ledvinových nemocí** můžeme začít kapáním uriny pod jazyk nebo urinovým homeopatikem, a když je urina bez hnisu, pijeme 4–6krát denně po 100 ml až do zlepšení stavu.
- Jako **potravinový doplněk a k prevenci** exacerbace chronických nemocí se pije 4krát denně 100–150 ml do celkové dávky 600 ml. Po 6 týdnech uděláme týdenní pauzu a celou kúru zopakujeme. Po vymizení potíží přejdeme na udržovací dávku 100–200 ml.
- K rychlému **očištění zažívacího ústrojí** (před započetím 2 dny zbytková strava a klystýry) se pije urina 4krát denně 100–150 ml v průběhu celého dne až do 18. hodin po 2–4 dny. Proceduru je vhodné zopakovat za týden s tím, že se pije po 4 dny urina, vyloučená během celého dne do 18 hodin. Tuto proceduru lze spojit s hladověním, pročištění je důkladnější.
- Jako **močopudný prostředek** při srdečních onemocněních, pije se 2–3krát denně po 50–100 ml, pokud nejsou užívány léky. Při užívání léků se může použít urina dárce, nejlépe dítěte anebo použijeme vlastní urinu ve formě kapek pod jazyk: 5–6krát denně 10 kapek až do zlepšení, pak přejdeme na udržovací dávky, a to 3–4krát denně 10 kapek.

5.2 Proplachování nosohltanu a kloktání urinou

Preventivní, ale i léčebná metoda, velmi užívaná a účinná při prevenci a potlačování infekcí vstupujících do organismu horními dýchacími cestami a sloužící i k očistě mozku. K proplachování nosohltanu a ke kloktání používáme první ranní urinu. Každou nosní dírku propláchneme 8–10krát. Nejvíce se mi osvědčilo nalít trošku uriny ze skleničky do dlaně, jednu nosní dírku ucpat prstem, nasát urinu do nosu a vyfouknout; opakujeme podle potřeby. Pokud porovnáme účinnost uriny při výplachu se slanou vodou, budeme velmi překvapeni rozdílem v účinnosti.

Stejně můžeme urinou kloktat, trpíme-li častými angínami nebo záněty mandlí. Kloktáme 1–5 minut podle postižení mandlí, ke kloktání použijeme nejdříve čerstvou urinu a u hnisavé angíny pak aplikujeme urinu

odpařenou na ¼ původního množství. Účinky uriny jsou okamžité, urina čistí mandle na principu osmosy. Kloktání během dne opakujeme.

Účel proplachování nosohltanu a kloktání urinou:

- **Prevence a léčení nemocí**. Při prevenci v období viróz postačí proplachování nosohltanu 1–2krát denně, v případě výskytu rýmy nebo virózy proplachujeme podle postižení organismu. Pokud je urina koncentrovaná, dráždila by při zvýšené teplotě a nedostatečném příjmu tekutin nosohltan; rozředí se nepatrně teplou vodou (ne z vodovodu, ta obsahuje dráždivý chlor). K předcházení nemocím se používá čerstvá nebo dětská urina. K léčbě můžeme použít urinu odpařenou na ½, ⅓ nebo ¼ původního množství. Smí se ředit čerstvou urinou. Je dobře začít při šimrání nebo pálení v nosohltanu ihned s proplachováním a podle intenzity nachlazení provádět několikrát denně. Nikdy nenecháme rýmu ani virózu rozvinout, to samé platí i o jiných nemocech, námaha vynaložená na jejich likvidaci je pak mnohem větší.
- **Posílení zraku a paměti**. Různé druhy uriny, která musí být vždy odebrána za sterilních podmínek, kapeme do očí (čerstvá urina nemocného, dětská). Při různých degenerativních očních nemocích (šedý zákal, zelený zákal – zde urina snižuje nitrooční tlak) se má čerstvá urina kapat do očí po 1–2 kapkách. Vždy odebereme střední proud uriny (u žen po důkladném umytí mýdlem) do sterilizované skleničky. Kapat urinu do očí se přísně zakazuje lidem postiženým pohlavními nemocemi. Urinu kapeme i do nosu a uší, a to 3–4krát denně 2 kapky čerstvé nebo odpařené uriny. Pomocí *néti* se přes porézní nosní kost urina dostává také do mozku.
- **Posílení sluchu po zánětlivých a degenerativních nemocích prevence ušních nemocí**. Kapat různé druhy uriny po 2 kapkách (aby urina nevytekla, vložíme do ucha vatu namočenou v oleji) opakovaně denně do uší a necháme působit, anebo zavedeme do uší tampony napuštěné urinou.
- K **léčení infekce dýchacích cest** proplachujeme nosohltan, inhalujeme čerstvou urinou, přikládáme obklady z odpařené uriny na hrudní kost. Proplachování nosu *néti* je vynikající u pylových a jiných alergií, senné rýmy. S proplachováním se musí začít včas, než začnou působit alergeny, a proplachovat se musí po celou dobu jejich působení.

5.3 Inhalace uriny

K inhalacím použijeme čerstvou urinu odebranou za hygienických podmínek, zejména při respiračních nemocích (astma, alergie), prochlazeních, bronchitidách (zánět průdušek), tracheitidách (zánět průdušnice). Máme-li inhalátor, naplníme jej odpovídajícím množstvím čerstvé uriny a inhalujeme 10–15 minut. Jeho výhodou je, že se kapénky uriny dostanou až do plic.

Pokud inhalátor nemáme, dáme do skleněné nebo porcelánové misky půl litru horké vody a přidáme 2–4 lžíce uriny čerstvé nebo odpařené na ¼ původního množství. Hlavu předkloníme nad misku, přes hlavu si přehodíme deku nebo froté ručník a inhalujeme 10–15 minut. Po inhalaci bychom měli hlavu zahalit aspoň na 1 hodinu šátkem a nevycházet ven.

5.4 Aplikace pomocí kapátka a oční vaničky

Ve formě kapek se používá urina při rýmě, alergické rýmě, zánětu spojivek a uší. Vždy použijeme střední proud čerstvé, ještě teplé uriny. Urinu odebereme, u žen jen po předchozím důkladném umytí mýdlem, do sterilizované skleničky.

Mnoho starších lidí trpí degenerativním onemocněním – šedým zákalem a zeleným zákalem. Zde je možno využít blahodárných účinků uriny a denně pomocí vaničkových lázní oči koupat. U zeleného zákalu urina snižuje nitrooční tlak.

Urinu aplikujeme do očí při zánětech po jedné kapce, a to několikrát denně. Musí se odtáhnout spodní víčko. Při každé aplikaci uriny do očí používáme čerstvou urinu! Při rýmě a senné rýmě vpravíme do každé nosní dírky 2 kapky, také tak po dvou kapkách při zánětu středouší a zánětu vnějšího zvukovodu do každého ucha. Při zánětech uší můžeme použít tampony z vaty namočené v urině čerstvé nebo odpařené na ¼ původního množství a zavést do každého ucha. Počet aplikací uriny volíme podle intenzity zánětu.

U kojence jsem vkládala přežchlený bílý kapesník do jednorázové pleny a přímo vytlačila urinu z vlhkého kapesníku do zaníceného oka (stejně se může kápnout do zaníceného ucha). Pokaždé zánět během 24 hodin odezněl bez jakýchkoli problémů. Tímto způsobem můžeme zvlhčit i tamponek a použít k vytírání nosu kojence při rýmě.

5.5 Injekční aplikace uriny

Pátrala jsem po metodě sterilizace uriny, která by se dala používat v širším měřítku, bohužel se mi nepodařilo zatím získat žádnou informaci. V publikaci *Urine Therapy* německých autorek Flory Peschek-Böhmer a Gisely Schreiber, Vermont, 1999, se píše, že urina se sterilizuje v ozónovém prostředí. Vyzkoušela jsem na sobě, že urina je sterilní, pokud se odebere po důkladném umytí mýdlem do sterilizované skleničky a aplikuje ještě teplá. Po 3 měsíce jsem si obden aplikovala 2,5 cm^3 uriny do svalu i pod kůži bez problému. Během chřipkové epidemie jsem si denně aplikovala 2,5 cm^3 uriny pod kůži, abych předešla viróze, což se mi podařilo.

Účinek uriny aplikované injekčně je překvapující. Když jsem četla v různých ruských knihách poznatky z vědeckého výzkumu o účincích injekčně aplikované uriny a popisy osobních zkušeností vědců a lékařů, ani ve své nejbujnější fantazii jsem si nedokázala takový účinek představit.

Za celou dobu své dlouholeté praxe jsem se nesetkala s tak okamžitým způsobem účinku u žádného léku ani u širokospektrálních antibiotik (zabírají až do 48 hodin). Prostředek, vhodný pouze do odpadní kanalizace, hodný zavržení, jak by řekl náš skeptik, ale není tomu tak. Byli jsme přírodou obdarováni nejfantastičtější a nejdokonalejší chemickou továrnou, jaká kdy existovala, abychom mohli přežít. Jejím produktem je také urina, mikrofiltrát plazmy kolující v našich cévách. To, co kolovalo před chvíli na špičce našeho jazyka, se najednou ocitlo v podobě uriny!

V začátcích minulého století aplikovali pacientovu urinu injekčně ruští a evropští lékaři. Prvním z ruských lékařů, o kom je zmínka, je J. I. **Zdravomyslov**, který použil urinu sterilizovanou varem po dobu 20–30 minut ve vodní lázni. Nechal ustát bílkovinné sraženiny a po ochlazení aplikoval čirou urinu. Na sobě vyzkoušel aplikaci uriny pod kůži, do svalu i do žíly.

Během aplikace sterilizované uriny pod kůži a několikrát za den už během 2–6 dnů dosáhl vynikajících výsledků při léčení krupózních pneumonií (zánět plic, kdy je zanícený lalok naplněn fibrózní tekutinou), viróz, angín, pneumonie a dalších nemocí (*Léčení krupózních zánětů plic injektováním sterilní moči nemocných*, Врачебная газета 18/1917 a Врачебная газета 45/1925 a *Urinoterapie chřipkových onemocnění*, Врачебное дело, 8/1926).

Vojenský lékař V. A. **Lesevič** úspěšně používal injekční aplikaci uriny v nemocnici na frontě při zánětech plic, exsudativní pleuritidě (*K otázkám urinoterapie*, Врачебное дело, č. 17–18/1926). S. V. **Kracht** popisuje úspěšné léčení krupózních i virových zánětů plic, jeden neúspěšný případ popisuje po opožděném zahájení léčení nemocného. Autor uvádí, že podkožní aplikace jsou účinnější (doba vstřebání je pomalejší) než nitrosvalové a nitrožilní. Čím dříve se zahájí léčení, tím rychleji pacient vyzdraví (Врачебное дело, č. 23–24 /1931).

N. B. **Zilberman** léčil urinou mnoho dětí postižených černým kašlem, s úspěchem, po 10–12 dnech se děti nemusely izolovat (*Autourinoterapie při černém kašli*, Клиническая медицина č. 7/1935). M. A. **Romadanova** v článku *K otázkám urinoterapie*, Врачебное дело, č. 7/1935, popisuje 100 případů podkožních aplikací uriny při revmatické horečce a chronickém revmatismu, parametritidě (zánět závěsného aparátu dělohy) ischiasu, chronickém ischiasu a dalších nemocech. Dochází k okamžité úlevě, snížení teploty a zmírnění bolestí. Popisuje terapii 33 pacientů léčených na klinice a 65 pacientů léčených ambulantně.

Nejvíce urinoterapii rozvinul A. A. **Zamkov**, který v roce 1933 založil v Moskvě Státní výzkumný ústav urogravidanoterapie a stal se jeho ředitelem. Nashromáždil velké množství materiálů o urinoterapii, indických, tibetských a francouzských autorů 18. a 19. století (Bouchard, Maillrat, Pierront). Zamkov upozorňuje na bohatý obsah hormonů a protilátek v urině gravidních žen.

Speciálním přepracováním této moči gravidních žen se mu podařilo izolovat sterilní léčebný preparát, který nazval Gravidan. Svou práci zveřejnil v časopise Новый мир č. 8/1935. Po aplikaci Gravidanu okamžitě ustoupila dušnost, tlukot srdce, vylepšila se nálada a mysl byla neobvykle jasná.

F. S. **Chanenja** prvně použil injekční aplikaci uriny v roce 1936 u své zdravotní sestry, která – při studijní expedici o výskytu klíšťové encefalitidy v Dušanbe (Tádžikistán) – tam onemocněla klíšťovou encefalitidou s teplotami 40 °C. Protože dostupné medikamenty nebyly účinné a nemocná byla v bezvědomí, vzpomněl si na urinoterapii. Urinu nemocné sterilizoval 30 minut ve vodní lázni, nechal vychladnout a každé 2 hodiny jí aplikoval 2 ml pod kůži.

Po druhé aplikaci uriny začala teplota klesat, nemocná se brzy probrala z bezvědomí . Druhý den odezněla bolest hlavy a další příznaky. 8. den po onemocnění nastoupila sestra do práce. Potom Chanenja široce používal tento způsob léčby v armádě při léčbě tyfu, dysenterie (úplavi-

ce), chřipky, zápalu plic a jiných nemocí s vysokými teplotami. Urinoterapii připisoval tyto vlastnosti: rychlý ústup teploty, zmírnění bolestí, odstranění intoxikace, nepřítomnost vedlejších účinků, komplikací a recidiv.

Německý pediatr dr. M. Krebs publikoval celou řadu studií např. *Použití uriny k potlačení akutních infekcí*, Pediatrische Gesellschaft, Leipzig, 1934, kde dokazuje, že vlastní urina podaná klystýrem anebo injekčně je velmi účinná při léčení dětských infekčních nemocí, jako je černý kašel, zarděnky a plané neštovice. Šírce doporučoval použití intramuskulárních urinových injekcí při léčení senné rýmy, astmatu a svalových spasmů způsobených porodními úrazy mozku novorozenců.

Dr. Krebs uvádí: *"Léčil jsem osmiletého chlapce trpícího sennou rýmou injekcemi 5 ml jeho vlastní uriny a byl jsem výsledkem překvapen. Chlapec okamžitě začal lépe dýchat, extrémní zčervenání očí zmizelo. Další dítě, které pobývalo v sanatoriu pro astmatiky, dostalo injekci 4 ml vlastní uriny. Po 6 minutách bylo schopno hluboce dýchat a dobře spalo.*

Povzbuzen svými prvními zkušenostmi s touto terapií vyzkoušel jsem ji postupně na celé řadě typu nemocí a posléze jsem přistoupil k léčení 10měsíčního dítěte, trpícího částečnou paralýzou (ochrnutím) a svalovým spasmem, zjevně způsobeným v důsledku porodního úrazu. Už po první urinové injekci dítě začalo uvolňovat sevřenou pěstičku, uvolnily se jeho pohyby a poprvé se usmálo, což do té doby rodiče neviděli. Ataky angín, kterými dítě trpělo, se po injekci zastavily."

Byl přesvědčen, že autourinoterapie patří do léčebných metod pediatrie, nabádal k její aplikaci další lékaře a vedl rodiče k léčení dětí doma touto metodou. Dokazoval na léčebných výsledcích, že také urinoterapie, prováděná prostřednictvím klystýrů při léčení dětských infekcí jako černý kašel, spalničky, plané neštovice apod. je bezpečná a účinná.

Urinoterapii indikoval při alergiích, senné rýmě, astma, spasmech, migrénách, ekzémech, toxemii v těhotenství a pro zvýšení tvorby mateřského mléka. Dr. Krebs aplikoval svým dětským pacientům od kojeneckého věku jejich vlastní urinu formou injekcí podle věku zpravidla od 0,5 ml až do 5 ml injekčními dávkami, nebo v klystýrech od 3 ml do 10 ml podle věku dítěte.

Jiným průkopníkem urinových injekcí byl italský lékař R. **Tiberi** z Ústavu klinického lékařství na Univerzitě v Peruggii. V r. 1934 popsal v článku *Léčba akutního hemorrhagického zánětu ledvin autovakcínami* velmi podrobně aplikaci urinových autovakcín při léčení pacientů hospitalizovaných pro záněty ledvin, průběh terapie a výsledky u 18 případů

v různých stadiích a projevech této velmi vážné, jak chronické, tak akutní formy onemocnění ledvin, které byly v některých případech provázeny nebezpečnými a dalšími symptomy, např. nystagmem (nekoordinované pohyby očí), albuminurií, krví v moči, cyanózou, otoky, teplotou, mražením, nauzeou, nechutenstvím aj.

Zpravidla podával v týdenní léčbě 7 injekcí po 7 cm^3 uriny. Obvykle již po třetí injekcí byly v moči pacienta zjištěny jen nepatrné stopy krve, teplota a otoky vymizely. V jednotlivých případech, podle hloubky onemocnění, symptomy nefritidy úplně zmizely po 1–3 týdnech od začátku aplikace urinových autovakcín.

Obdobnou metodu léčení akutní i chronické nefritidy publikoval v r. 1936 dr. H. B. **Day** v časopise The English Medical Journal pod názvem *Léčba glomerulární nefritidy Antigenem.* Antigen extrahoval z uriny nemocného a výtažek podával injekcí. Výsledky léčby i v chronických aktivních formách glomerulonefritidy a recidivách nemoci nebo relapsů se dostavily překvapivě brzo. Poznamenal, že na osobách bez nefritidy (zánětu ledvin) vyzkoušel, že urinový extrakt, ani ve velkých dávkách, nemá žádný nepříznivý účinek na funkce ledvin ani na krevní tlak.

Injekcemi vlastní uriny pacientek léčil rovněž rumunský gynekolog dr. M. **Garotescu** případy cystitidy, bolestivých zánětů a infekcí měchýře, které jsou u žen běžné, avšak mohou vést k daleko vážnějším onemocněním, jakými jsou ledvinové infekce. V článku *Léčba cystitidy, způsobené bacily coli, pomocí autourinoterapie*, publikovaném v časopise Romania Medicala, Bukurešť, 1935, popsal desítku případů a doložil výsledky laboratorních testů své výzkumy z praxe, během které aplikoval 220 injekcí s vlastní urinou pacientek, aniž by zjistil vedlejší negativní účinky, kromě příležitostných zrudnutí nebo hrbolků kolem místa vpichu, obvyklých u injekcí všeho druhu.

U nejtěžšího případu pacientky (věk 32 let) s typickými projevy častého velmi bolestivého močení, léčené již několik let nepřetržitě a neúspěšně, po 12 urinových injekcích zmizely všechny příznaky nemoci a testy prokázaly nepřítomnost bacilu coli v moči. V některých případech došlo i při výskytu četných kolonií bacilu coli k likvidaci infekce už po 4 injekcích.

Dalším významným průkopníkem injekční autourinoterapie je prof. dr. J. **Plesh**, který o svých poznatcích obšírně referuje článkem *Urine Therapy*, The English Medical Journal, 1947. Přiznává, že metoda vakcín pacientů vlastní urinou je jen logickým pokračování prací dr. **Pasteura**

a dr. **Jennera**, kteří zahájili éru léčení infekčních nemocí tím, že její slabý zárodek je injekčně vpraven do těla pacientovi.

Kvalitativní rozdíl tkví podle Pleshe v tom, že naočkovaná urina obsahuje zeslabený materiál vlastní pacientovy infekce a organismus se brání nákaze, s níž už přišel do styku, zatímco univerzální sérum nemusí nutně být vhodné pro každého jedince ani pro každý podtyp infekční nemoci. Čerstvá mužská urina je prakticky vždy sterilní a totéž platí o urině ženské, pokud byly před odběrem pečlivě mýdlem omyty genitálie. Pro potřeby injekčního použití musí být pacientova urina vždy čerstvá, odebírá se do sterilizované nádoby a je ihned aplikována.

Za nejvhodnější formu pokládá aplikací uriny do horního vnějšího kvadrantu sedacího svalu. Za účelem autovakcín považuje za dostatečnou dávku ¼ až ½ cm^3. V anafylaktických alergiích začínal dávkou 5 cm^3 čerstvé uriny a při dalších injekcích snižoval dávku vždy o 0,5 cm^3. Injekční urinoterapii Plesh vyzkoušel na stovkách případů a popsal metodu podání a účinky prakticky u všech typů infekčních chorob: žloutenka, vředy v zažívacím ústrojí, alergie, zejména senná rýma, astma, migrény a menstruační problémy, kornatění tepen, srdeční problémy, černý kašel.

Upozornil také na další velmi významnou skutečnost, totiž že pacientova vlastní urina nejenže je indikována proti bakteriálním a virovým onemocněním a alergiím, nýbrž že svým obsahem hormonálních a enzymatických konečných produktů látkové výměny bude urina nepochybně i mocným lékem proti metabolickým poruchám, jako jsou cukrovka a dna, a prostředkem k odstranění poruch ve funkcích vaječníků a štítné žlázy.

K problematice injekční aplikace uriny se vyjadřuje také doktorka farmacie Flora **Peschek-Böhmer** a spoluautorka Gisela **Schreiber** v knize *Urine Therapy*, Vermont, Kanada, 1999. Uvádějí:

– V Německu se urinové injekce aplikují od roku 1920. Tato technika však smí být aplikována jen zkušeným všeobecným nebo naturopatickým lékařem. V prvních desetiletích se do urinových injekcí přidával fenol.

– Dnes se urina sterilizuje v ozónovém prostředí. Injekce se aplikují podkožně. Dávka se může pohybovat mezi 0,5 až 5 cm^3 i více. Injekce se smějí podávat jen obden.

– Injekční léčba se prokázala jako přínosná pro menopauzální problémy, alergie a astma. Injekce se také mohou aplikovat přímo do svalů, což

velmi urychluje distribuci uriny. Za žádných okolností se urina nesmí injektovat do žil.

Ve všech publikacích o urinoterapii se upozorňuje, že pacienti užívající medikamenty a závislí na alkoholu, kávě či drogách nemohou urinoterapii použít. Klinické výzkumy dr. Williama **Hitta** naopak prokazují, že léčba urinou je i v těchto případech možná. Uvádí, že

– po dobu 2½ roku bylo injekcemi vlastní uriny léčeno 20 000 pacientů, mezi nimiž byli lidé s rakovinou, astmatem, silní alkoholici, kuřáci a drogově závislí.

– Přestože pacienti dostávali souběžně léky i urinové injekce, nezaznamenal žádné vedlejší účinky. Množství metabolitů z léků přecházející do moči bylo tak zanedbatelné, že nepředstavovalo žádnou hrozbu.

Formu injekční léčby urinou využijeme na začátku nemoci u akutních onemocnění infekčních, virových, zánětlivých, u alergií všeho druhu i u nemocí chronických, abychom podpořili imunitní systém, ale nesmíme imunitní systém potlačit v představě, že čím více a déle budeme urinu aplikovat, tím lépe.

Je velmi důležité po ústupu symptomu a zlepšení zdravotního stavu injekční léčbu po 7 až 10 injekčních aplikacích uriny aspoň na týden přerušit a po pauze můžeme opět injekční aplikace zopakovat, jestliže to stav ještě vyžaduje. Čím méně necháme onemocnění rozvinout, tím dříve se ho zbavíme.

Počínající virová infekce, kterou jsem byla infikována, přecházející u mne v zánět dutin, jsem nenechala rozvinout a už při lehké rýmě jsem si začala aplikovat injekčně urinu a proplachovala jsem si nosohltan, jako každý jiný den. Nejenže se neobjevila teplota, ale od aplikace 3 cm^3 uriny pod kůži jsem ještě téhož dne byla bez rýmy. Týdenní aplikace postačí k tomu, aby se viróza nerozvinula. Vydatně jsem pomohla organismu při obraně a ušetřila značné množství energie.

Sama na sobě jsem vyzkoušela tříměsíční injekční aplikaci 3 cm^3 uriny do svalu obden a aplikaci 3 cm^3 pod kůži denně celý měsíc.

Urina aplikovaná pod kůži se pomaleji vstřebává a její účinek je prolongovaný.

Skleničku, do které jsem urinu zachycovala, jsem nesterilizovala, pouze umyla důkladně mýdlem a opláchla pod vodovodem, abych se osobně přesvědčila, že urina je sterilní a působí antibakteriálně, pokud se

aplikuje ihned po odebrání ještě teplá, a že nevyvolá žádnou zánětlivou reakci, pokud se přidržujeme všech kautel nutných u injekčních aplikací. Nezaznamenala jsem u sebe jedinou komplikaci. Tento můj osobní experiment není ale přípustný pro laiky! Moje zkušenosti s injekční aplikací uriny jsou určeny pouze pro zdravotníky.

Odběr uriny u mužů je jednoduchý, u žen mu musí předcházet důkladné umytí genitálií mýdlem. Při opomenutí může dojít k zanícení místa vpichu! Po vypuštění prvních 3 ml do klozetu, odebereme do sterilizované nádoby střední proud uriny, bez obav, že do organismu vpravujeme infekční materiál aplikujeme pod kůži. Nesterilizovanou urinu musíme aplikovat ihned, ještě teplou, nejpozději však do 2–3 minut po odběru – za předpokladu, že močové cesty nejsou postižené zánětem.

Aplikovala jsem injekčně urinu svému známému a jeho manželce, oba měli počínající chřipku s bolestmi v krku, zvýšenou teplotou a chrapotem a před sebou neodkladná pracovní jednání. K jejich velkému překvapení oba bez zdravotních problémů svoje pracovní povinnosti zvládli, aniž museli brát nějaké medikamenty. Občma byla 7 dnů aplikována čerstvá urina pod kůži 2krát denně (ráno a večer) po 2,5 cm^3.

Urinu jsem aplikovala bez předchozí sterilizace čerstvou a ještě teplou. Odebrán byl po vypuštění 2–3 ml uriny do klozetu střední proud do sterilizované skleničky. Injekce jsem aplikovala do horního zevního kvadrantu hýžďového svalu.

5.6 Urinové homeopatikum

Pro homeopatický přípravek, který zachová mocnou potenci uriny, odebereme urinu v počátečním stadiu nemoci anebo na vrcholu projevů choroby, protože tehdy jsou protilátky v urině vyprodukované tělem k boji s nemocí nejvyšší.. Homeopatikum se pak dá používat během nemoci, zejména u infekcí a alergií.

Homeopatická urina je také výtečná u dětí. Osoby extrémně citlivé nebo se silnou toxicitou, kterým připadá prvotní reakce těla na urinu příliš prudká, si mohou vyzkoušet aplikaci formou zředěného homeopatického vodního roztoku. O výzkum a aplikaci urinové homeopatie se zasloužila dr. Nancy **Dunne** (1981). Jako alergolog ji používala u dětí a u pacientů s extrémní citlivostí. Uvádí tento postup:

Příprava homeopatické urinové tinktury

- 5 ml destilované vody se nalije do sterilní odměrky a přidá se jedna kapka čerstvé uriny.
- Odměrka se uzavře a obsah se pečlivě 50krát protřepe. To bylo první zředění.
- 1 kapka z tohoto roztoku se kápne do druhé zkumavky s 5 ml destilované vody, obsah se pečlivě 50krát protřepe. To bylo druhé zředění.
- 1 kapka z tohoto roztoku se kápne do druhé zkumavky s 5 ml 40–45% vodky, která působí jako ochranný prostředek. To bylo třetí zředění. Výsledkem je homeopatická tinktura.

Podává se po 3 kapkách pod jazyk každou hodinu tak dlouho, až se projeví zřetelné zlepšení nebo podráždění (zhoršení) příznaků. Až se projeví zlepšení, prodlouží se interval podávání. Po třech dnech se léčení přeruší, aby se zabránilo potlačení imunitního systému. V léčbě se pokračuje, jestliže stav progrese zůstává beze změn nebo objeví-li se recidiva.

Příprava homeopatického urinového roztoku

- Na urinové homeopatické kapky si připravíme několik sterilních šroubovacích lahviček o obsahu 20cm^3 (zakoupit v lékárně i s pipetou a destilovanou vodou).
- Po důkladném umytí mýdlem (u žen) zachytíme do sterilizované lahvičky střední proud první ranní uriny. Do první lahvičky přeneseme pipetou 1 cm^3 uriny a přidáme 9 cm^3 destilované vody a 50krát protřepeme. Dále 1 cm^3 roztoku z této lahvičky přeneseme do druhé lahvičky a přidáme dalších 9 cm^3 destilované vody. Opět důkladně 50krát protřepeme.
- Celý tento proces přípravy opakujeme celkem 6krát a tím jsou urinové homeopatické kapky připraveny k používání. U dětí podáváme 3krát denně 5 kapek, u dospělých podáváme 3krát denně po 10 kapkách pod jazyk.

5.7 Urinové masáže

Ve starých indických písemnostech věnovali velkou pozornost užití odpařené a odstáté uriny k masážím kůže, větší než příjmu ústy. Podle mých zkušeností jsou všechny aplikace důležité a plní svoji úlohu.

Účel kožních aplikací uriny:

- **Očista organismu přes kůži.** Používá se vtírání, nebo obklady ze 3–6 dnů odstáté uriny, nebo urina odpařená na ¼ původního množství. Objevení svědivky nebo vyrážky signalizuje začátek očisty. Pokud není vyrážka příliš rozsáhlá, proces se nepřerušuje. Je-li kůže postižená vyrážkou více, procedura se na 1–2 dny přeruší a pak se pokračuje dál. Při bouřlivé reakci silně zahleněného organismu, kdy se mohou objevit vyrážky s hnisavou čepičkou, masáže nepřerušujeme. Tlakem se snažíme hnisavé čepičky porušit, aby se urina dostala do vyrážky a zhojila ji. Doporučuje se používat klystýry a koupele s přísadou velmi staré uriny k lepšímu vylučování odpadních látek.
- K **léčení kožních nemocí, energetické stimulaci a doplnění mikroelementů** do organismu. K těmto účelům slouží masáže, obklady a koupele s přídavkem uriny odpařené na ¼ původního množství. Masáže se aplikují od 20 minut do 2 hodin. U celkové masáže trvající 2 hodiny se spotřebuje až 300 ml odpařené uriny. Obklady s ohledem na reakce organismu necháme působit dlouhodobě, až do vyschnutí obkladu. K energetické stimulaci organismu se dávají obklady na předloktí, bérce a na chodidla, kde jsou do určitých částí plosky promítnuty reflexní zóny jednotlivých orgánů a částí těla.
- K léčebným účelům se používá urina vlastní, ale i dětská urina aktivovaná chladem, nebo urina 2–3 dny stará. K rozpouštění solí v kloubech, zejména u zastaralých onemocnění, se používá urina odstátá 3–6 dnů (čím starší kloubní onemocnění, tím starší urinu použijeme. Obklady se přikládají zpočátku na 20 minut a postupně se doba prodlužuje i na noc. Čpavek, tvořící se ve staré urině, způsobuje rozšíření kožních pórů a osmózou dochází k vylučování usazenin.
- Pokud se objeví potíže při použití staré uriny, přejde se na používání uriny odpařené na ¼. U osob s degenerativně postiženými klouby (atrózy) je velmi vhodné změnit jídelníček a přejít na

ovocnou a zeleninovou stravu doplněnou ořechy a semínky, vhodná je strava vegetariánská nebo laktovegetariánská. Je dobré přidržovat se lunárního kalendáře a na nemocné části působit v době jejich měsíční a roční aktivity.

- **Cílené působení na nemocné orgány**. Obklady se dávají na místa nemocných orgánů. Radí se vyzkoušet různé druhy uriny a zvolit si typ, který nejvíce vyhovuje. K cílenému působení na oslabené orgány se používají masáže a obklady s přihlédnutím k jejich biologickému času (Tab. 6). K obkladům je dobře si odebrat urinu v době denní biologické aktivity, dát do ledničky a následujícího dne použít k pití i obkladům.
- **Využívání biologicky aktivních bodů**. Jak již bylo uvedeno, nejvíce biologicky aktivních akupunkturních bodů je na rukou k loktům, na nohou ke kolenům, na hlavě, krku a obličeji. To je další důležitá možnost pro vpravení komponentů uriny do organismu. Na předloktí a bércích použijeme obklady, krk, obličej a hlavu promasírujeme urinou.
- Jako **kosmetický prostředek**. Používá se urina čerstvá nebo aktivovaná chladem, nejúčinnější je odpařená urina. Urinou se potírá obličej, ruce a krk. Procedura se opakuje několikrát. Po natření se nechá zaschnout nebo se vmasírovává do kůže (asi 20–30 ml). Po zaschnutí je nejdříve opláchne teplou a nakonec krátce studenou vodou. Aplikovat se mohou obklady – masku na obličej připravíme pomocí žínky, namočené v odstáté nebo odpařené urině, s vystřihnutým otvorem pro oči, nos a ústa.
- **Na podporu růstu vlasů** se hodí urina stará (3–6 dnů), odpařená, dětská čerstvá anebo aktivovaná chladem. Po aplikaci uriny se kořínky vlasů důkladně promasírují až do pocitu slabé bolesti kůže, zabalí se, nejlépe do vlněného šátku, mikrotenové čepice a do ručníku. Nechá se působit od 20 minut až do 2 hodin. Pokud jsou vlasy zničené barvením, tato procedura je oživí a vrátí jim přirozený lesk. Při nadměrném padání vlasů je to jeden z nejlepších prostředků, které znám.
- **K celkovým masážím** se používá urina čerstvá, odstátá, ale i odpařená. Je vynikajícím prostředkem proti pomerančové kůži, drobným venektaziím (rozšířené drobné žilky prosvítající pod kůží) a křečovým žilám. U výraznějších křečových žil si pomůžeme urinovými obklady.

- K **regeneraci kůže**. V určitém věku ztrácí kůže svou elasticitu, a na patách, loktech a kolenou se začíná tvořit nános zrohovatělých buněk působící neesteticky, zejména u dam. Tvorbě těchto zrohovatělých tkání zabráníme masážemi (na paty dáme jen obklady) odpařenou nebo odstátou urinou.
- K **omlazení organismu**. Provádějí se masáže anebo se přidává vlastní odpařená i dětská urina do koupele. Při masážích se vtírá urina lehce do kůže a postupně se přidává na intenzitě až do lehké bolesti. Urina se nechá zaschnout 2–5 minut a pak se smyje, nejdříve teplou a následně studenou vodou. Nepoužívá se mýdlo!

V první a třetí fázi lunárního cyklu je organismus schopen přijímat látky obsažené v urině, protože tělesné tekutiny jsou hlouběji v těle. Ve druhé a čtvrté fázi lunárního cyklu se naopak organismus zbavuje nepotřebných látek a tekutiny jsou nejblíže k povrchu. K masážím v tomto období (2.–4. fáze) je lépe použít urinu starou (3–6 dnů), protože obsahuje čpavek, který svým působením uvolňuje kožní póry. Tím podpoříme uvolňování nepotřebných látek a toxinů z organismu a návrat vody do buněk, což způsobí vyhlazení vrásek.

Masáže jsou velmi účinným způsobem aplikace uriny. Vzhledem k tomu, že kůže pokrývající povrch těla zaujímá plochu až 1,8 m^2, je možné kůží aplikovat značné množství látek, které jsou v urině obsažené. Kůže má velký vstřebávací potenciál. Po nanesení na kůži se látky z uriny dostávají během 3 sekund do krevního oběhu. Urina přestane po vstřebání do kůže páchnout. Po masáži se osprchujeme vlažnou vodou bez použití mýdla.

K masážím můžeme použít urinu čerstvou, odpařenou na ¼ původního množství a urinu odstátou až 6 dnů. K masáži si urinu vždy ohřejeme ve vodní lázni na teplotu těla a při delší masáži její teplotu udržujeme na talíři s dvojitým dnem. Studená urina by ochuzovala náš organismus o energii. Masáží můžeme vpravovat do organismu látky obsažené v urině zejména v období, kdy organismus látky přijímá – během I. a III. měsíční fáze.

Urina odpařená na ¼ původního množství se vyznačuje silnou koncentrací mikroelementů a můžeme ji využít v obdobích I. a III. měsíční fáze, kdy organismus nejlépe přijímá látky obsažené v urině. Dá se použít k masážím, koupelím a obkladům. Tím se organismu vrátí zpět tyto potřebné látky.

Odpařenou urinu můžeme použít ve formě masáží na dlaně a předloktí, plosky nohou a bérce (zde je množství akupunkturních drah a bodů, které využijeme, když potřebujeme aktivovat příslušné orgány); také na chodidlech jsou reflexní zóny jednotlivých orgánů a i zde nám odpařená urina poslouží jako donátor energie.

Místům, kde jsou bulky neznámého původu, se při masážích vyhýbáme, pouze je lehce potřeme tamponkem. Masáž vždy začínáme lehkými krouživými pohyby a postupně zvyšujeme tlak na kůži. Masáž každé části těla by měla trvat asi 10 minut.

5.8 Masáže a obklady z velmi staré uriny

Již po krátkém stání uriny při teplotě okolo 20 °C v uzavřené nádobě dochází chladnutím k prvním změnám – vypadávání krystalických látek z roztoku. Postupně s objevením se čpavkového zápachu se začne měnit pH uriny na alkalické.

Velmi starou urinou rozumíme urinu odstátou 3–6 dnů.

Při masážích kůže urinou starou 3–6 dnů se značná část čpavku odpaří, což umožní rychlé vstřebávání uriny do kůže. Čpavek rozšiřuje kožní póry, urychlí odchod zplodin a vytěsňuje toxiny. Zvyšuje návrat vody do buněk, což způsobuje omlazující účinky uriny. Inhalace čpavkových par uvádí do pohybu očišťovací proces. Při masážích se vyhýbáme bulkám neznámého původu a zásadně nemasírujeme dolní končetiny postižené varikózním syndromem, zde přikládáme pouze obklady.

K urinovým obkladům je nejlepší použít jemný nebarevný kus vlněné látky (svetru). Dlouho udrží vlhkost a vlna nepropouští pach uriny. Stáří odstáté uriny volíme podle stáří nemoci. Čím starší proces, tím déle urinu necháme odstát. Obklad necháme působit podle potřeby a reakce organismu, která je individuální. K aplikaci urinových obkladů na předloktí, bérce a klouby můžeme využít starých nebarevných svetrů, kterým ustřihneme rukávy, ty namočíme v urině a přiložíme. Na obklad přiložíme kuchyňský papír na pečení a převážeme ručníkem.

Máme-li zdravotní potíže s určitými orgány nebo částmi těla, využijeme denní, měsíční a roční aktivity těchto orgánů a vlivu lunárních fází na ně, ale účinek můžeme ještě posílit, přiložíme-li obklad na bérec nebo předloktí v místech, kterými probíhají akupunkturní dráhy nemocných orgánů.

Akupunkturisté mi určitě prominou, že zde průběh akupunkturních drah béřce a předloktí popíši velmi zjednodušeně. Pro čtenáře s hlubším zájmem je v knižních obchodech dostatek dobré literatury.

Akupunkturní dráhy předloktí

- **dráha plic** (má 11 bodů), jinová – probíhá sestupně od hrudníku směrem k ruce. Pod jejím vlivem jsou: nos, krk, plíce, hrudník, horní končetiny
- **patologické příznaky**: rýma, nachlazení, bolesti v krku, dušnost, hemoptýza, astma bronchiale, kašel, kožní choroby, bolesti v ramenou, otoky v obličeji, bolesti podél dráhy

- **dráha tlustého střeva** (20 bodů), jangová – probíhá vzestupně od ruky k hlavě. Pod jejím vlivem jsou: ústa, zuby, hlava, jazyk, tváře, jícen, horní končetiny
- **patologické příznaky**: bolesti v krku, bolesti zubů, senná rýma, krvácení z nosu, bronchiální astma, kopřivka, zácpa, průjem, bolesti podél dráhy

- **dráha srdce** (9 bodů), jinová – probíhá sestupně od hrudníku k ruce. Pod jejím vlivem jsou: srdce, hrudník, centrální nervový systém, horní končetiny
- **patologické příznaky**: bolesti v srdeční krajině, žízeň a sucho v krku, depresivní stavy, bolesti podél dráhy

- **dráha tenkého střeva** (19 bodů), jangová – probíhá vzestupně od ruky k hlavě. Pod jejím vlivem jsou: hlava, krk i zátylek, záda, horní končetiny
- **patologické příznaky**: bolesti v ústní dutině, bolesti zubů a horní čelisti, bolesti v krku, bolesti zátylku a hlavy, neurastenie, závratě a hučení v uších, revmatické onemocnění horních končetin

- **dráha obalu srdce** (9 bodů), jinová – probíhá sestupně od hrudníku k ruce. Pod jejím vlivem jsou: perikard, sexualita, cévní a nervový systém, srdce, hrudník, žaludek, horní končetiny
- **patologické příznaky**: podrážděnost, neklid, bolesti v hrudní a srdeční krajině, angína pectoris, bolesti v oblasti břicha a malé pánve z nedostatku prokrvení, spasmy a kontraktury v oblasti horní končetiny, bolesti podél dráhy.

- **dráha tří ohřívačů** (23 bodů), jangová (ohřívá orgány hrudníku, břicha a malé pánve), probíhá vzestupně od ruky k hlavě. Pod jejím vlivem jsou: uši, oči, postranní části hrudníku, lokty, ramena
- **patologické příznaky**: nemoci uší, nosů a zubů, poruchy krevního oběhu, vysoký krevní tlak, otoky v obličeji, poruchy dýchání, poruchy nervové, ovlivnění příjmu potravy a jejího zpracování, ovlivnění tvorby a vyměšování moči, cnurčza, dysurie, otoky, ovlivnění činnosti pohlavních žláz, břišní distenze, bolesti kloubů horní končetiny, bolesti revmatického a neuralgického charakteru, bolesti podél dráhy

Akupunkturní dráhy bérce:

- **dráha žaludku** (45 bodů), jangová – probíhá sestupně od hlavy k noze. Pod jejím vlivem jsou: hlava, tvář, zuby, ústa, hrdlo žaludek, střeva, dolní končetiny
- **patologické příznaky**: onemocnění hlavy, horních cest dýchacích, bolesti v krku, krvácení z nosu, bolesti břišních orgánů, otoky, zvracení, choroby močových cest, horečnatá onemocnění, bolesti podél dráhy

- **dráha sleziny** (21 bodů), jinová – probíhá vzestupně od nohy k hrudníku. Pod jejím vlivem jsou: plíce, břicho, střeva, žaludek, slezina, játra, urogenitální systém, dolní končetiny
- **patologické příznaky**: bolesti jazyka, zvracení, břišní distenze a střevní poruchy, bolesti žaludku, únavnost, slabost a tíha v těle, tréma a neschopnost soustředit se, alergie na potraviny, bolest a otoky podél dráhy

- **dráha močového měchýře** (67 bodů), jangová – probíhá sestupně od hlavy k noze. Pod jejím vlivem jsou: hlava, zátylek, záda, gluteální krajina, centrální nervový systém, kůže, vnitřní orgány
- **patologické příznaky**: poruchy vodního hospodářství, zadržování moči, noční pomočování, bolesti hlavy, oční onemocnění, kožní vyrážky, astma bronchiale, bolesti podél dráhy, hlavně krku, zad, lumbální krajiny a dolních končetin

- **dráha ledvin** (27 bodů), jinová – probíhá vzestupně od nohy k hrudníku. Pod jejím vlivem jsou: plíce, vnitřní orgány, urogenitální orgány, krk, dolní končetiny
- **patologické příznaky**: otoky dolních končetin při křečových žilách dolních končetin a jejich komplikacích, plynatost, průjem, všeobecné poruchy zažívaní, motorické poruchy a svalové atrofie dolních končetin, bolesti podél dráhy

- **dráha žlučníku** (44 bodů), jangová – probíhá sestupně od hlavy k noze. Pod jejím vlivem jsou: uši, oči, hrudník, játra, žlučník, hýždě, kolena, dolní končetiny
- **patologické příznaky**: nespavost, deprese, bolesti hlavy, závrati, hluchota, tinitus (ušní šelest), oční bolesti, bolesti podél dráhy

- **dráha jater** (14 bodů), jinová -- probíhá vzestupně od nohy k hrudníku. Pod jejím vlivem jsou: postranní části trupu, játra, žlučník, slinivka, urogenitální orgány
- **patologické příznaky**: nechutenství, zvracení, retence moči, noční pomočování, bolesti očí, kožní vyrážky, alergie, bolesti v hypogastriu (v podbřišku), ischialgie, bolesti podél dráhy

5.9 Kataplazmy

Kataplazmy jsou velmi účinné léčebné obklady z odpařené uriny smíšené s jílem. Přikládají se na kůži nad nemocné orgány.

Obě složky kataplazmy se doplňují v účincích. Urina prokrvuje a rozpouští usazeniny, zatímco jíl je vytahuje z těla. Kataplazmu nenecháme nikdy působit déle než 2, maximálně 3 hodiny. Po uplynutí této doby by-

chom to, co, kataplazma vytáhla, nechali vracet zpět na místo, odkud byly škodliviny odstraněny. Kataplazma působí do hloubky a proto její účinky využíváme i při procesech hlouběji uložených.

Jíl, který do kataplazmy použijeme, musí být kvalitní, bez příměsí písku a kamínků. Nejlépe je použít jíl těžený na střešní krytiny a stavební keramiku. Po přiložení musí obklad dobře přilnout a při odstraňování by se neměl drolit, ale měl by se dát odloupnout vcelku. Jílů je celá barevná škála podle obsahu horniny, nejkvalitnější je však zelený, který se dá použít v lékařství i vnitřně.

Kataplazmu připravíme následujícím způsobem:

- Podle rozsahu místa, na které chceme kataplazmu aplikovat, si během dne nashromáždíme potřebné množství uriny. Čerstvou anebo krátce odstátou urinu odpařujeme na ohni (sporák, vařič) ve starém hrnci na ¼ původního množství a pak do ní za tepla zamícháme jíl. Směs jílu s urinou nesmí být ani řídká, ani moc hustá, má mít konsistencí husté smetany nebo jogurtu.
- Chvíli povaříme a necháme vystydnout do potřebné teploty, abychom si nezpůsobili popáleniny. U nemocí krevního oběhu a dýchacích orgánů má mít přikládaná kataplazma teplotu těla, u zánětlivých nemocí pokojovou teplotu. Nikdy nesmí studit.
- Hmotu rozprostřeme vrstvou 2 až 3 cm na papír na pečení a přiložíme na postižené místo. Obklad upevníme k tělu větším ručníkem nebo prostěradlem podle potřeby. Necháváme působit až 2 hodiny. Pokud nedochází na kůži k reakci (může se objevit svědění až vyrážka), smí se kataplazma ponechat až 3 hodiny. Po odstranění obkladu se osprchujeme teplou vodou a na místo po zábalu přiložíme jemnou teplou vlněnou šálu. Půlhodinový až hodinový pobyt v posteli na není na závadu!
- Kataplazmy přikládáme až do vyléčení.

Pokud přikládáme kataplazmy na místo postižené maligním bujením, střídáme je s obklady z přesličky bahenní (nezaměňovat s přesličkou rolní – přeslička bahenní je vyšší; roste na vlhkých stinných místech poblíž vodních pramenů). Nedochází-li k výrazné kožní reakci, jeden den dáváme kataplazmy a druhý den obklady z přesličky. Nebo dvakrát po sobě přesličkový obklad a pak jedenkrát kataplazmu.

Účinek kataplazmy můžeme posílit, odebereme-li urinu v době nejvyšší biologické aktivity orgánu, na který chceme působit.

K aplikaci kataplazmových obkladů využijeme druhé a čtvrté fáze lunárního měsíce, kdy má organismus přirozenou snahu se zbavovat usazenin. Spojení mohutného působení jílu a uriny přinese výsledky jen tehdy, pokud se snažíme dodržovat vše, co s touto formou léčení souvisí. Chce to vytrvalost a spolupráci nejen pacienta, ale celého jeho okolí, nesmí se pohřbít naděje. Pokud pacient nevěří léku, který mu lékař předepíše, nebude účinný, byť by byl sebedražší.

5.10 Urina odpařená na ¼ původního množství

Urina odpařená na ¼ původního množství má specifické vlastnosti. Obsahuje množství organických látek majících stimulující efekt a velmi stabilní kapalné krystaly prospěšné lidskému organismu. V urině odpařené je více biostimulátorů než ve staré, odstáté urině. Obsahuje volné elektrony, které stimulují akupunkturní systém, doplňují a regulují v organismu energii. K jejím vynikajícím vlastnostem patří, že svým osmotickým působením odstraňuje polypy, parazity a čistí sliznice.

Odpařovat můžeme libovolnou urinu, čerstvou, dětskou i starou urinu (jen k obkladům u velmi zastaralých nemocí). Potřebné množství uriny dáme do smaltované nebo skleněné nádoby a vaříme, až se urina odpaří na ¼ původního množství. Dál urinu neodpařujeme, dostali bychom mýdlový roztok! Odpařená urina je výborná jako kosmetický prostředek, k masážím, obkladům, výplachům, v malém množství i k vnitřnímu použití. Chceme-li použít odpařenou urinu vnitřně, je důležité, abychom ze stravy po dobu aplikace vyloučili veškeré bílkoviny (i tvaroh, jogurt). Má velmi hořkou chuť. Při použití k výplachům v klystýrech, jak jsem se již zmínila, si počínáme velmi opatrně, aby nedošlo k popálení sliznice.

Při svých přednáškách jsem se setkala s námitkou, že stará urina zapáchá. Dnes je široká škála aromatizujících sprejů, které tento pach účinně odstraní a vyřeší problém i v malých koupelnách.

5.11 Urina s jílem k vnitřnímu použití

K tomuto účelu použijeme co nejkvalitnější, neznečištěný z hloubky získaný jíl a čerstvou první ranní urinu. Nejznamenitější účinky má jíl zelený, o jeho nalezištích obyčejně vědí geologové. Nepohrdneme však ani kvalitním jílem jiné barvy.

Do 50 ml vlažné vody přidáme 25 ml uriny odpařené na ¼ původního množství a jednu lžičku kvalitního jílu. Důkladně promícháme, necháme

jíl rozpustit a odstát a poté roztok vypijeme; usazeniny usedlé ke dnu samozřejmě nepožijeme. Jílovou suspenzi s urinou pijeme ráno nalačno, hodinu před jídlem. Aplikuje se při poruchách a k pročištění zažívacího ústrojí, žaludečních a dvanáctníkových polypech. Tuto proceduru je možné používat až po celkové očistě, a to po dobu 7–10 dnů. Pozor, má silné očistné účinky!

5.12 Urinové klystýry léčebné a očistné

Očistné urinové klystýry používáme při celkové očistě organismu a během urinového hladovění. Celkový objem nálevu je individuální: 500–1 500 ml. Urinu v množství 200–300 ml přidáme do vlažné převařené vody určené k výplachu.

Abychom roztok vpravili do tlustého střeva co nejhlouběji, použijeme mužskou cévkovací hadičku, potřeme ji vazelínou a zasuneme postupně celou do konečníku. Její konec napojíme na konec irigátoru, a aplikujeme si vysoký nálev. Objem nálevu postupně zvyšujeme nebo výplach provedeme nadvakrát.

Obsah irigátoru postupně vpravíme do tlustého střeva, poté si ucpeme nos a snažíme se falešně vdechovat; tím vytváříme v břiše podtlak a tlusté střevo vodou promýváme. Můžeme si pomoci masáží břicha proti směru hodinových ručiček. Sérii očistných klystýrů (4–5 s dvěma vysokými nálevy) bychom měli absolvovat aspoň jednou za půl roku.

Se silnými očistnými klystýry, při použití uriny odpařené na ¼ původního množství je zapotřebí postupovat opatrně! Silně stimulují energii směrem dolů (ke konečníku), a pokud trpíme hemoroidy, hrozí zde výhřez hemoroidních uzlů. Vždy postupujeme individuálně, nasloucháme reakcím organismu a ze začátku ředíme odpařenou urinu čerstvou urinou.

Urinové klystýry **léčebné** se používají zejména u malých dětí, ale hodí se i pro ty, kteří nepřekonají odpor k pití. Na rozdíl od aplikace pitím se při použití klystýru nezmění kvalita uriny v tlustém střevě, k čemuž dochází v žaludku působením žaludečních šťáv při pití během dne a přiměřené stravě. V tlustém střevě se tekutiny vstřebávají obzvláště dobře.

Zatímco pitím uriny očistíme zažívací ústrojí do úrovně tenkého střeva (pokud nepijeme celodenní produkci), pití a klystýry očistí celé zažívací ústrojí. I zde můžeme použít různé druhy uriny, a to čerstvou i odpařenou na ¼ původního množství, vlastní i dárcovskou. Nejlepší urina ke klystýrům je vlastní urina a také dětská urina, aktivovaná chladem. Je na-

sycená mikroelementy, dezinfikuje tlusté střevo, normalizuje pH střevního prostředí, potlačuje patologickou flóru v tlustém střevě a oživuje normální střevní flóru.

Osmotickým působením na stěny tlustého střeva nasává urina ze stěn vodu a tím střevo očišťuje . Svými protizánětlivými vlastnostmi obnovuje poškozenou sliznici a ničí parazity, žijící v tlustém střevě. Očištěním tlustého střeva normalizujeme jeho velmi důležitou činnost, neboť tlusté střevo slouží jako ohřívač pro orgány dutiny břišní. Tím, že je zahřívá, zlepšuje se jejich funkce, protože orgány dobře pracují jen za určité konstantní teploty, která je 37 °C. Urina aplikovaná pomocí balonkového klystýru za účelem léčebným a vstřebaná z tlustého střeva se dostává dále do krevního oběhu.

Urinové klystýry slouží k těmto účelům:

- K **očištění tlustého střeva** a při nemocech je dobré používat vlastní urinu, jsou v ní zakódovány informace o nemoci.
- **Podpora obranyschopnosti organismu, doplňování mikroelementů a energetická stimulace**. K tomuto účelu slouží miniklystýry tvořené čerstvou urinou (30–50 ml) a několika lžičkami uriny odpařené na ¼ původního množství. Pokud bude dávka větší, mine se účinkem, neboť bude nutit na stolici. Směs aplikujeme pomocí balonkového klystýru.
- Při **potížích v tlustém střevě, jako jsou polypy a parazité**. Aplikuje se čerstvá urina s přidáváním uriny odpařené na ¼ původního množství. Provádí se opakovaně, a to tak, že se postupně mění poměr odpařené vůči čerstvé urině v nálevu (viz str. 190).
- K **odstranění zácpy a oživení peristaltiky** tlustého střeva. Použijeme očistné klystýry opakovaně až do doby, kdy ze střeva vytéká čistý, nezapáchající obsah. Velmi důležité je věnovat pozornost stravování: jíst stravu bohatou na vlákniny, dbát na dostatek tekutin a nepotlačovat nutkání na stolici.

5.13 Miniklystýry

Přicházejí do úvahy u lidí, kteří nedokážou překonat odpor k pití uriny. K provedení se používá balonkový klystýr, pomocí něhož se do tlustého střeva (po předchozím vyprázdnění) vpraví 30–50 ml uriny 3–4krát za den. Po aplikaci uriny zůstaneme klidně ležet, aby se ze střeva vstře-

bala. Po získání určitých zkušeností můžeme množství uriny zvyšovat až na 100 ml při jedné aplikaci.

Urina se dá v nezměněné podobě, při odmítání pití, vpravit do organismu pomocí miniklystýrů. Tímto způsobem vpravenou urinu uchráníme před vlivem trávicích šťáv a vstřebá se v nezměněné podobě. Tato forma urinoterapie je velmi vhodná pro batolata a malé děti. U batolat vpravujeme urinu pomocí stříkaček se speciálním násadcem (hadičkou) do konečníku v leže a musí se všechna vstřebat.

U batolat aplikujeme podle věku 1–3 ml, u větších dětí s přihlédnutím k věku 5–10 ml. U batolat a dětí této techniky využíváme zejména při infekčních onemocněních. U dospělých aplikujeme urinu do 50 ml vleže a čekáme, až se co největší množství uriny vstřebá. Aplikaci můžeme provést 3–4krát denně podle potřeby až do zlepšení nemoci.

5.14 Poševní irigace

Používá se při léčení výtoků (jsou známkou zahlcnění organismu, neboť děloha je také očistný orgán), erozích děložního čípku, zánětech vaječníků, při objevení se atypických buněk v děložním hrdle.

Léčba se provádí opakovanými výplachy pochvy urinou čerstvou nebo odpařenou na ¼ původního množství a zaváděním tamponů namočených v odpařené urině.

Před aplikací u výtoků je potřebné provést celkovou očistu (všech 7 kroků).

5.15 Urinové hladovění

Je nejúčinnější urinoterapeutická metoda, stará jako lidstvo samo, využívaná při léčení akutních i chronických forem nemocí. Je to metoda fyziologické regenerace. Hladovění šetří tělesnou energii a organismus ji využívá ke své očistě. Urina rozpouští letité usazeniny ve spojovací tkáni, kloubech, orgánech i v samotných buňkách a obnovuje poškozené membrány, sliznice a orgány.

Opakovaně jsem se na sobě a také na těch, kteří se rozhodli očistit a ozdravit svůj organismus, přesvědčila o tom, že urinové hladovění, kterému předcházela očista orgánů (7 kroků)se prohloubí a jeho účinky jsou znatelné velmi brzy. Nejčastěji v rámci prevence i ti, kteří trpěli zažívacími potížemi (žlučovými kameny, dysfunkcí slinivky nebo ledvinovým

pískem a drobnými kameny), skončili očistu u ledvin. Není ovšem na závadu přidat očistu cév a lymfatického systému.

Spojení urinoterapie s hladověním je nejúčinnější přirozený prostředek k očistě organismu, obnovení duševní rovnováhy a odstranění různých akutních i chronických nemocí. Během urinového hladovění pijeme veškerou urinu odebranou od první ranní uriny až do 18 hodin večer. Celkové množství může být až 1 ½ litru za den.

Dříve než se rozhodneme i pro krátkodobé hladovění, je nutné se na něj připravit 2–4denním očištěním tlustého střeva klystýry a vyloučením masa a těžko stravitelných potravin. Je také potřeba zvyknout si na příjem uriny, pokud jsme s ním doposud nezačali.

Začneme-li hladovět v letním období, zařadíme při přípravě na hladovění do jídelníčku syrové ovoce a zeleninu. V zimním období jíme zeleninu lehce spařenou, očistí se zažívací ústrojí a hladovění bude probíhat mírněji. V tomto období pomalu zvyšujeme množství uriny, abychom si zvykli. Je důležité stanovit si délku hladovění a psychicky se na ni připravit.

Představy, že čím delší hladovkou začneme, tím lepších výsledků dosáhneme, jsou mylné. Hladovění je věc náročná na psychiku a na výdrž. Ale i když celou hladovku absolvujeme, čeká nás náročné období přechodu na normální stravu, a tam hrozí škody, které se nedají ničím odstranit: celé hladovění znehodnotíme a poškodíme svůj organismus.

Držme se zásady krátkých opakovaných hladovění. Je potřebné začít pravidelním hladověním 1krát týdně, pro silnější přidáme 1krát měsíčně 3 dny, kde není potřebné období přechodu na normální stravu. U těch, kteří si myslí, že to nevydrží, zvyšujeme postupně dobu hladovění po půldnech. Až si zvykneme nepřijímat potravu a pouze pít pramenitou vodu, můžeme hladovět až do 10 dnů.

Krátkodobé preventivní a očistné hladovění od 3–5 až do 10 dnů je podle zkušenosti dobré zařadit aspoň jednou za půl roku, kratší 3denní jednou za ¼ roku i častěji. Během hladovění, i krátkodobého, vyplachujeme tlusté střevo klystýrem i 2krát denně podle obsahu vytékajícího ze střeva.

Urinové hladovění léčebné patří vždy do rukou zkušeného odborníka. Jeho délka se musí odvodit od hmotnosti nemocného a jeho celkového stavu. Dodnes známý a uznávaný odborník přes urinové hladovění je anglický léčitel-urinoterapeut John Armstrong. Jednoho ze svých pacientů

vedl hladověním až 102 dnů. Urinové hladovění očistí organismus dokonalcji a jcho průběh je mírný.

Urinou se dostávají při hladovění do organismu aminokyseliny, dusík, který umí lidský organismus proměnit a zužitkovat, některé vitaminy, enzymy, hormony, minerály, glukóza, strukturovaná voda a řada dalších dodncs ještě nprokázaných látck. Proto hladovění spojené s urinou probíhá bez větších vedlcjších příznaků, jc snášeno velmi dobře a hlavně je spojené sc značnou podporou očistného procesu při hladovění a s obnovou poškozených částí organismu, sliznic orgánů a buněčných membrán. Během urinového hladovění probíhají acidotické krize dříve, než při klasickém hladovění a jejich průběh je podstatně mírnější.

6. Co nás může potkat při urinoterapii

Každý jedinec různě snáší klasické léky a rozdílně na ně reaguje. Obdobně mohou být rozdílné reakce na urinoterapii. Samozřejmě, vždy záleží na stavu organismu a na stáří onemocnění. Čím více je organismus zanesen odpady a zahleněn, tím opatrněji postupujeme s urinoterapií. Musíme dopřát organismu čas, aby uvolněné usazeniny odstraňoval a vylučoval přiměřeným tempem, bez zahlcování cév a střeva.

V případě zažívacích potíží snížíme dávky uriny.

Nejbanálnější komplikací při urinoterapii je svědivka, která odezní sama. Pokud je organismus zanesen letitými usazeninami, může se objevit vyrážka v podobě červených pupínků nebo vyrážka s hnisavou hlavičkou, zvracení i průjem. To jsou pokyny k tomu, abychom omezili příjem uriny. U obyčejné vyrážky urinoterapii na 1–2 dny přerušíme. Pokud se objeví vyrážka s hnisavou čepičkou, začneme s masáží a snažíme se čepičku narušit, aby se urina dostala dovnitř; vyrážka za pár dnů zmizí. Masáže nepřerušíme a pokračujeme v urinoterapii.

6.1 Vyplatí se příprava organismu očistou

Jednoznačně se řídíme svým vlastním stavem a reakcí svého organismu. Pokud je všechno v pořádku, můžeme pokračovat v započatém díle. Během urinoterapie jsem se já osobně setkala pouze se svědivkou, která asi po 10 dnech sama odezněla. To, že všechno šlo bez potíží, připisuji dvakrát provedené očistné kúře, kterou jsem popsala v článku *Kroky ke zdraví*, časopis *Vital*, 1/1995. Stručně se jí zabývám v 1. kapitole pojednávající o přípravě na urinoterapii.

Poprvé jsem kúru provedla po 25 ozářeních. Snažila jsem se ji uspěchat a dělala jsem klystýry jen polovinu určené doby. To ovšem bylo špatné a po očistě jater jsem se cítila unavená a malátná. Organismus nebyl dostatečně připraven. Druhá kúra proběhla bez nejmenších problémů. Pokud se před urinoterapií rozhodnete k očistě uváděným způsobem, pospíchejte pomalu a do klystýrů přidávejte 150–200 ml vlastní uriny, střevo se důkladněji pročistí.

Proč přidat urinu a ne citron anebo jablečný ocet? Po zkušenostech doporučuji vlastní urinu, která je blízká kapalnému prostředí organismu, lépe uvolní nánosy ulpívající na stěnách tlustého střeva. Její schopnost

rozpouštět usazeniny, nepotřebné soli a hleny a zejména u silně zahleněného organismu je tak obrovská, že organismus bez očistné průpravy by byl při urinoterapii zahlcen usazeninami a mohlo by dojít k autointoxikaci provázené zvracením a průjmem. Pokud by bylo provedení uvedené očisty obtížné (já jsem se ovšem nesetkala s nikým, kdo by nemohl očistné kury podstoupit – kontraindikací je kachexie, těžké nemoci horečnaté stavy apod.), může se postupovat následovně:

6.2 Příprava organismu vhodnou stravou

Na 7–10 dnů se přejde na ovocnou a zeleninovou stravu. Nesmí se míchat ovoce (kyselinotvorné) se zeleninou (zásadotvorná). Vždy po zeleninové nebo ovocné stravě je třeba nechat minimálně hodinovou přestávku v jídle. Mohou se jíst luštěniny a zelí, protože mají hodně vlákniny, která působí očistným způsobem na zažívací ústrojí. Je nutno pít hodně čisté vody, 2–3 litry během dne, pokud je takové množství snesitelné. Pití vody je velmi důležité. 1 l. den se použije mineráln ví voda s projímavým účinkem, ale nejvhodnější jsou klystýry podle vytékajícího obsahu 1–2krát denně. Tím je zažívací ústrojí částečně očištěno a připraveno na urinoterapii. Očistné účinky urinoterapie nebudou probíhat tak bouřlivě.

6.3 Nezačínejme při depresích

Náročnost kúr a dávky užívané uriny je třeba vždy zvolit podle stavu organismu. Když se necítíme dobře, jsme unaveni, špatně naladěni, řešíme rodinné problémy, po smutném prožitku nebo ve stresu či depresi, vyčkejme. To všechno, fyzické i psychické stavy, je zakódováno v naší urině a bude jen prohlubovat psychické problémy. Místo pomoci se pak dočkáme zhoršení našeho stavu. Pohřbíme tím dobrou věc, ztratíme k urinoterapii důvěru, a o to nám přece nejde. Hledáme pomocnou ruku ke svému uzdravení a tu v této léčebné metodě určitě najdeme.

6.4 Zpříjemněme si masáže

Další metodou jsou masáže urinou odpařenou na ¼ původního množství, kterou propaguje indická škola, nebo urinou 3–6 dnů starou, jakou používal Armstrong. Oba druhy jsou velmi účinné, zejména ke kosmetickým účelům, ale i k masážím reflexních zón a energetickým dopinkům.

6.5 Očista pomocí miniklystýrů

Pokud nejsme schopni překonat odpor a nepřinutíme se k pití uriny, lze používat miniklystýry z uriny, pochopitelně po předchozí očistě tlustého střeva. Já jsem však přesvědčena, že když jde člověku o život, odpor překoná. Pomocí balonkového klystýru se urina zavádí 3–4krát denně po 30–50 ml do tlustého střeva . Použít se může čerstvá vlastní nebo dětská urina a u nemocných trpících polypy tlustého střeva urina odpařená. Odpařená urina by se měla používat velmi opatrně, zvláště u osob trpících hemoroidy, protože stimuluje energii organismu směrem dolů ke konečníku a mohlo by dojít k výhřezu hemoroidů. Miniklystýry s odpařenou urinou při polypech se provádějí 1–2krát denně po 30–50 ml.

6.6 Projevy účinků urinoterapie

Účinek uriny na organismus člověka je silný a mnohostranný. U některých jedinců může příjem uriny zevně i vnitřně vyvolávat bouřlivější reakci, záleží na zahlenění organismu a také na postižení jednotlivých orgánů. Urina je ultrafiltrát plazmy, který než se dostane do ledvin, koluje v krevních cévách a je zbaven krevních elementů, krevních bílkovin, některých iontů a mikroelementů, které jsou vráceny zpět do oběhu. Urina je naprosto neškodný organismem vyprodukovaný roztok s řadou vynikajících léčebných vlastností. Nebojme se jí.

Zhoršení nemoci v začátcích urinoterapie je podle různých autorů projevem pozitivního účinku uriny na příslušnou nemoc. Řadu zájemců tento fakt odradí, protože mají strach, že si urinou ublížili. Opak je pravdou. Tyto známky zhoršení vždy avizují, že urina začala působit. Je potřebné vydržet a v případě silnější reakce na 1–2 dny urinoterapii přerušit. Z kožních projevů se mohou vyskytnout prurit (svědivka), drobné vyrážky a pustuly (vyrážka s hnisavou čepičkou). Při silně zahleněném organismu či polypech v zažívacím ústrojí se může objevit zvracení a průjmy, způsobené neúměrným uvolněním hlenů ze zažívacího ústrojí. V nemocných orgánech se může objevit nepříjemný tlak až bolesti. Na začátku urinoterapie se může objevit kalná urina. Svědčí to o očistném procesu ledvin. Odborníci na urinoterapii to nazývají očistnou krizí.

Problémy mohou také nastat, pokud začneme celkovou očistu v nepravý čas. V první a třetí fázi lunárního cyklu organismus látky přijímá, ve druhé a čtvrté fázi naopak nepotřebné a škodlivé látky vylučuje. Začít celkový očistný proces bychom měli na začátku druhé anebo čtvrté fáze lunárního cyklu, abychom dostali z organismu maximum škodlivin, a tak

očistnému procesu napomohli. Dva až tři dny před započetím urinoterapie by měla strava obsahovat převahu zeleniny a ovoce, majících hodně vlákniny, k pročištění zažívacího ústrojí. Pokud máme pocit, že z organismu vychází hodně zbytků, měli bychom poslední den před započetím urinoterapie použít některou z projímavých vod. Je vhodné aspoň 2–3 dny předem dělat klystýry, abychom očistili tlusté střevo, a tak ulehčili krevnímu oběhu a ledvinám. Vhodná doba pro výplach tlustého střeva je ráno mezi 5. a 7. hodinou a večer mezi 17. a 19. hodinou. Zahlcení krevního oběhu, do něhož by se dostaly vyloučené hleny, může vyvolat celkovou autointoxikaci. Je samozřejmé, že tuto přípravu přizpůsobíme celkovému stavu našeho organismu. Jestliže se necítíme připraveni na razantnější očistu, rozložíme přípravu do delšího časového úseku.

Pokud po započetí urinoterapie dojde ke zmíněným problémům (svědivky, vyrážky aj.), je zapotřebí k urinoterapii přistupovat individuálně a ubrat na intenzitě. Když urinu pijeme 2–3krát denně, ubereme jedno pití až do zlepšení stavu, nebo kúru vysadíme na 1–2 dny.

Při celkových masážích a obkladech cíleně působíme na postižená místa a orgány. Jestliže se objeví kožní potíže, jako svědění a vyrážka, postupujeme podle *desatera* jednoho z předních urinoterapeutů, prof. dr. **Mitchella** z Lékařské fakulty v Kalkatě.

V roce 1979 napsal knihu *Zázraky močové terapie*, kde popisuje podrobně urinoterapii i s výňatky ze starých literárních zdrojů o urinoterapii. Ve své publikaci vyjmenovává nemoci, kde je urinoterapie nejúčinnější. V podstatě se shoduje J. Armstrongem.

Deset rad nezbytné opatrnosti při urinoterapii (dle Mitchella)

1. Urinové masáže mohou po 5–6 dnech provádění vyvolat svědivku. Ihned přestaneme s masáží. *Můj poznatek, kdy se po masážích objevila svědivka, je pozitivní: i bez přerušení urinoterapie svědivka sama odezněla.*
2. Někdy se mohou na kůži objevit drobné vyrážky s hnisavou čepičkou po celém těle. Je to příznak očišťování organismu. V tomto případě je potřebné pokračovat v masážích a stupňovat tlak na kůži tak, aby puchýřky praskly a urina vnikla do puchýřku. Poté je nutné připravit si teplou lázeň bez použití mýdla. Během 1–2 dnů vyrážky zmizí.

3. Jedy v průběhu urinoterapie z organismu vycházejí buď zvracením, defekací nebo kožními vyrážkami. Je třeba nechat přírodu konat své dílo a zachovávat chladnou hlavu.
4. V případě nedostatečného močení dochází k otokům těla. Urinové obklady na oblast ledvin a kříže pacienta zpravidla zbaví tohoto neduhu.
5. Osoba podrobující se urinoterapii je povinna pečlivě sledovat svůj stav, pocity a zvláštnosti. Musí brát ohled na vliv sezónních změn na organismus.
6. Všechny léky a léčebné procedury se musí nejpozději 3–4 dny před započetím urinoterapie vysadit. V období urinoterapie jsou veškeré léky zakázané. (*Zkušenosti dr. W. Hitta s urinoterapií a užíváním medikamentů uvádím na jiném místě.*)
7. Když se spojí urinoterapie s hladověním, je třeba dodržet přísný půst. Někteří lidé si myslí, že postit se znamená nejíst chléb a kaše. Časté jsou názory, že je možné jíst libovolné množství ovoce. Není to pravda.
8. Pokud má nemocný nízký tlak a slabé srdce, neměl by hladovět. Může provádět masáže urinou, pít urinu a jíst lehkou stravu jednou denně. Tato procedura ho vyléčí bez hladovění, ale zabere více času. Nemocný se musí obrnit trpělivostí, protože nemá jinou možnost.
9. Po vyléčení musí nemocný dodržovat zdravý způsob života. Jestliže si myslí, že může jíst a pít, co si zamane, a že urinoterapie je vždy po ruce, hluboce se mýlí. Přírodní zákony jsou stejné pro všechny a je lépe se jim podrobit.
10. Když vás někdo zrazuje od urinoterapie, neposlouchejte ho. Jaké má důvody ke kritice urinoterapie? Vyzkoušel ji někdy na sobě? Pokud ne, tak proč zrazuje od urinoterapie vás?

Příprava vody zbavené deuteria

A na závěr ještě praktická rada, jak si můžeme k pití nebo k ředění uriny připravit vodu zbavenou deuteria. Takto připravená voda je velmi vhodná k pití při hladovění a urinoterapii, eventuálně při obou spojených metodách.

Deuterium (D_3), těžký vodík, je izotopem vodíku ^2H. Jeho jádro (deuteron) má 1 proton a 1 neutron. Provází přirozený vodík v poměru

zhruba 1:5 000. Relativně velká atomová hmotnost deuteria je příčinou odlišných fyzikálních vlastností sloučenin deuteria od sloučenin lehkého vodíku, protia. Hlavní sloučeninou deuteria je těžká voda, která má například teplotu varu 101,42 °C, teplotu tání 3,82 °C a hustotu (specifickou hmotnost) 1,05 g/cm^3, zatímco normální voda vře při 100 °C, taje při 0 °C a má hustotu 1 g/cm^3; měřeno za fyzikálně definovaných podmínek.

Lehký vodík (protium) je za normálních podmínek bezbarvý plyn bez chuti a zápachu. Skládá se z dvouatomových molekul H_2. Molekuly H_2 jsou tak malé, že snadno difundují (pronikají) pevnými materiály. Toho není těžký vodík schopen. Těžký vodík se neúčastní kolobčhu normální výměny vodíku v organismu. Volný radikál těžkého vodíku působí jako oxidant a nabourává chemické procesy v organismu. Proto je vhodné deuterium z vody odstranit.

K přípravě vody bez deuteria je nejlépe použít pramenitou vodu.

Pokud chceme použít vodu z vodovodu, nabereme ji večer, nádobu neuzavřeme, aby z vody do rána vyprchal chlor.

Postup při přípravě vody zbavené deuteria:

1. 1 litr vody dáme do uzavřené plastové nádoby a uložíme do mrazničky na 4–5 hodin.
2. Sledujeme zmrazování tak, aby zůstaly ještě nezmrazené (kapalné) ¾ původního množství vody, tj. 700–750 ml. To je voda, zbavená deuteria.
3. Tuto kapalnou složku slijeme, necháme zmrazit a později použijeme.
4. Led, který je v nádobě, je zmrazená těžká voda. Vyhodíme ji.
5. Zmrazenou kapalnou složku necháme před použitím volně roztát na vzduchu. Použití mikrovlnné trouby k roztání bych nedoporučovala.

7. Urina a urinoterapie v současném poznání

Chci opětovně zdůraznit, že podmínkou úspěšného snažení při obnově zdraví je změna stravovacího a pitného režimu, celková očista organismu od usazenin pomocí *očisty v sedmi krocích*, urinoterapie a krátkodobých hladovční a dostatek tělesné aktivity. Je to proces dlouhodobý, ale odměnou nám bude, že se budeme ráno budit bez bolestí a budeme aktivní ještě ve vysokém věku.

Urinoterapie u nás nikdy nebyla neznámým pojmem. Využívala se jako léčebný prostředek při drobných poranění i k léčbě vážnějších nemocí, ale tajně, protože se lidé styděli za použití něčeho, co vydalo jejich vlastní tělo. Nevěděli, a dodnes málokdo z laiků ví, že to, co opustilo močové cesty, bylo krátce předtím součástí vnitřního koloběhu v krevních cévách.

Lidská moč – ultrafiltrát plazmy – je zázračný roztok, který si podle vlastních potřeb vytváří náš organismus a vyloučí do něho přebytky, jež momentálně nepotřebuje. Urina není špinavým a jedovatým odpadem našeho těla, jak tvrdí mnozí lékaři, ale je mimořádně cennou fyziologickou látkou, která při opětovném přijetí ušetří mnoho tělesné energie a organismus ji plně využije.

Urina je důležitou tělesnou tekutinou, která nadchla lékařské výzkumníky všech staletí, protože zjistili, že obsahuje nespočetné tělesné živiny a tisíce přírodních látek regulujících každou funkci lidského těla. Mnozí lékaři poukázali na to, že je nesmírně důležité použít při léčení svou vlastní urinu, protože extrakty nebo syntetické drogové přípravky uriny neobsáhnou individuální látky, které vyjadřují naše individuální zdravotní potřeby.

Urinu lze považovat za jednu z nejkomplexnějších tělesných tekutin, neboť obsahuje všechny složky, které byly objeveny v krvi. Výzkumná zpráva o urině *Urinalysis in Clinical Practice (Rozbory moči v klinické praxi)*, publikovaná v Miles Laboratories v roce 1975, CRC Press, USA, pod vedením dr. A. H. **Free** a dr. H. M. **Free**, konstatuje, že za jediný rok je v lékařské a vědecké literatuře publikováno více než 1 000 technických a vědeckých zpráv, zabývajících se složkami uriny o nízkomolekulárních hmotnostech.

Bylo shledáno, že urina obsahuje tisíce komponent, a jakmile to novější citlivé analytické přístroje dovolí, je téměř jisté, že budou zjištěny

další nové složky uriny. Současné výzkumy prokázaly, že v naší urině končí stovky substancí z tělesných chemikálií a živin, které odrážejí naše vlastní tělesné funkce, a jsou-li znovu použity, účinkují jako přirozené vakcíny, antibakteriální, antivirové, antimykotické a protirakovinné látky, jako stabilizátory hormonální činnosti, látky proti alergiím apod. Působí jako dokonalá preventivní péče.

A. H. Free a H. M. Free analyzovali 200 složek tvořících urinu, které nepokládají za konečný produkt. Autoři zdůrazňují, že ačkoli urinu neposuzují jako nutrient, jsou v ní přítomny četné prvky s vysokou nutriční hodnotou, vedle hormonů, steroidů a dalších důležitých prvků řídicích a regulujících procesy látkové výměny v organismu (viz tabulky č. 8 a 9).

Stejně jako příroda nevyprodukuje dva naprosto stejné jedince, tak také neexistují ve světě dva stejné vzorky uriny. Naše vlastní urina obsahuje prvky specifické jen našemu vlastnímu tělu. Mnozí lékaři zjistili a poukázali na to, jak velmi důležité je použít při léčení svou vlastní urinu. Urinu zdravého dárce stejného pohlaví používáme v krajním případě a na nezbytně nutnou dobu (zástava močení nebo jiná vážná příčina).

Dlouho se tvrdilo, že používání vlastní uriny u nemocných, kteří berou medikamenty, je kontraindikováno. Dočetla jsem se, že americký doktor medicíny a farmacie William **Hitt**, provozující urinoterapeutické kliniky *Harold Manner Memorial Hospital* v Mexiku, aplikoval injekčně urinu pacientům, kterým souběžně předepisoval léky. Za 2½ roku bylo na těchto klinikách léčeno urinovými injekcemi 20 000 pacientů bez jakýchkoli vedlejších účinků. Mezi pacienty byli nemocní s rakovinou, astmatem, alkoholici, kuřáci a drogově závislí. Množství lékových metabolitů přecházejících do moči bylo tak zanedbatelné, že nepředstavovalo žádnou hrozbu. Ve skutečnosti působily jako činitele vakcínového typu, které upravují nepořádek v organismu.

Potvrzují to i zmíněné výzkumy *Urinalysis in Clinical Laboratory Practice* laboratoří v Miles, USA. Dokonce u vážné otravy rtutí bylo v moči zjištěno jen nepatrné množství rtuti.

Urinoterapie využívá specifických léčebných schopností lidské moči i moči některých zvířat. Jednou z velkých předností této metody je její všeobecná dostupnost, máme ji kdykoli k dispozici a není závislá na financích nemocného. Urina je medicína chudých. Antibiotika, moderní způsoby léčby a civilizační boom tuto léčebnou metodu zatlačili do pozadí, ale urinoterapie se opět prodírá do popředí, i když pro mnohé je léčba vlastní urinou nepřijatelná, protože se nedokážou vypořádat s opakovaným nepravdivým tvrzením, že urina je špinavá a jedovatá.

Když si uvědomíme, že to, co opakovaně denně vypouštíme do toalety, kolovalo před chvílí s krví v našich cévách, a to i v našem jazyku, už nám určitě nepřipadne urina tak špinavá a jedovatá. A bude podstatně méně odporná, když nás postihne nemoc a selžou běžné léčebné metody neodstraňující příčinu nemoci. Tato jedinečná tekutina, kterou se nepodařilo uměle připravit, zachránila spoustu životů bez toho, že by měla vedlejší účinky.

Je to tekutina, která vypovídá o stavu našeho těla, odráží se v ní náš zdravotní stav, náš jídelníček a zlozvyky. Přesně nás informuje o nemocech v našem těle i o těch, které se ještě neprojevily. Urina je nejčistší homeopatikum, protože je látkou organismu nejbližší.

Během celého 20. století probíhaly výzkumy léčivých schopností lidské uriny v Evropě, Rusku a ve Spojených státech amerických. Poznatky z těchto výzkumů klinicky využívala řada lékařů. Badatelé, vědci a lékaři po celém světě si ověřili a potvrdili, že lidská urina a její komponenty účinně bojují proti virům, bakteriím, rakovinným buňkám, rozpouštějí nebezpečné krevní sraženiny zapříčiňující infarkty plicní, srdeční a mozkové. Ověřili si, že urina léčí vředy, torpidní hnisající rány, obezitu, sennou rýmu stejně jako astma, alergie, nachlazení a chřipky, likviduje horečku, zažívací potíže a řadu jiných chorob. Výhodou uriny je, že nemá žádné vedlejší účinky a přispívá k obnově poškozených tkání.

Zájem o urinoterapii ve světě mezi odbornou veřejností a nemocnými vzrostl, návrat k této staré metodě potvrzuje I. a II. světový kongres urinoterapeutů. První se uskutečnil v březnu 1993 v indickém městě Goa, druhý se konal v květnu 1999 v německých lázních Bad Hersfeld.

Po objevu antibiotik zájem o tuto vynikající, lidským organismem produkovanou sterilní tekutinu v řadách lékařů ochabl, byla ovšem dále využívána laickou veřejností. Dnes se však svět opět vrací k této tekutině, ve které jsou zakódovány informace o dění v organismu, ale hlavně o probíhajících i latentních nemocích s tvorbou příslušných protilátek, to vše v tekutině, kterou organismus produkuje na míru a požadavky každého jednotlivého organismu.

Po dobu 10 let, co ji používám, jsem se opakovaně přesvědčila, že urinoterapie, spojená s hladověním a očistou organismu, přináší výsledky. Žel musím také konstatovat, že někteří nemocní používající urinoterapii nedodržují všechna potřebná pravidla a čas nutný pro úspěch, očekávají promptní výsledky, a když se ihned podle očekávání nedostaví zázrak, tak přestanou mít o tuto metodu zájem.

Péče o vlastní zdraví je neustálý proces, časově náročnější než polknutí tabletky, ale přináší výsledek, nemá vedlejší účinky a odstraňuje příčinu nemoci. Když se ve stresu léta honíme za penězi, hltáme jídlo, kouříme, pijeme ve velkém alkohol, požíváme pro organismus nestravitelné potraviny, nápoje hodně obohacené chemií, aby nám chutnaly, a pak chceme při ztrátě zdraví zázračné výsledky, musíme se o ně přičinit sami: omezit se v nárocích a začít včas s prevencí. Máme stejné orgány jako naši dávní předkové. Porovnejme jejich stravovací podmínky s našimi, a není těžké pochopit, proč rostou počty alergiků, malignč nemocných, civilizačních nemocí, někde se stala chyba.

Nemáme-li dostatek výdrže, nemá smysl cokoli dělat, ať se jedná o jakoukoli činnost. Chce to zavést určitý řád do svého denního programu a věnovat čas udržování zdraví a vyléčení nemoci.

Každý jednotlivec si musí vybrat aplikaci urinoterapie přiměřenou jeho nemoci a také při prevenci hledáme nejvhodnější způsob.

O návratu k urinoterapii jsem se utvrdila publikací M. **Christy** *Your Own Perfect Medicine (Vaše vlastní dokonalá medicína)*, Scottsdale, Arizona, 1998. Shromáždila a komentuje zhruba 150 vědeckých poznatků z urinoterapie a urologie, které byly publikovány v USA v 70.–80. letech.

Byla zjištěna zejména tato fakta (vybírám z její knihy):

– V klinických výzkumech se u nemocných rakovinou použil urinový extrakt, označený jako Antineoplaston. Většina nemocných vykázala značné zlepšení už po týdenní léčbě a při dalším pokračování se projevilo zmenšení velikosti tumoru a normalizace biochemických testů bez jakýchkoli toxických vedlejších účinků. Stanislaw **Burzynski,** M.D, N.D., Chemistry and Physics, 1977. *V současné době vede kliniku v Houstonu (Texas) a zabývá se léčbou rakoviny Antineoplastonem.*

– Překvapivě snadno zabíjí viry. V silné koncentraci urina nejenže oslabuje viry nemocí, jako jsou obrna a vzteklina, ale přímo je ničí. Proceeding of the Society of Experimental Biology, 1936.

– Přirozené protilátky vůči viru HIV se objevují v urině u nemocných AIDS. New York University of Kentucky Medical Center, 1988.

– Při dostatečné koncentraci urina zabije bakterie kapavky. Dr. R. C. **Noble,** Division of Infectious Disease, University of Kentucky College of Medicine, 1987.

– Dokáže zvládnout širokou škálu potravinových, kožních a chemických alergií. Dr. M.V. **Wilson**, Department of Geriatric Medicine, Law Hospital, Scotland, 1983.

– Je schopna zabít nebo zastavit růst bakterie způsobující tuberkulózu. The American Review of Tuberculosis, 1954.

– Urina je jedním z nejjistějších a nejužitečnějších diuretik, jaké jsou známy. Její použití je indikováno při léčení vysokého mozkového a nitroočního tlaku, neoperovatelných mozkových nádorů, lebečních zlomenin a pohmoždění mozku. Zkoušky s urinou prověřily, že zaručeně léčí šedý zákal, vodnatelnost mozku (hydrocefalus), delirium tremens, předmenstruační otoky, meningitidu a epilepsii. Dr. M. **Javid**, mimořádný profesor neurochirurgie, University of Wisconsin Medical School, 1957.

– Urina účinkuje jako výtečná a jistá přirozená vakcína, která se osvědčila v léčbě široké škály neduhů včetně chronických a akutních zánětů jater, černého kašle, astmatu, senné rýmy, planých neštovic, migrény a zažívacích potíží. Dr. J. **Plesch**, Medical Press, Londýn, 1947.

– Bylo zjištěno, že mnohé tělesné nemoci byly urinou zmírněny, např. roztroušená skleróza, zánět tlustého střeva, vysoký krevní tlak, lupus (chronické kožní onemocnění), revmatický zánět kloubů, zánět jater, černý kašel, hyperaktivita, pankreatická nedostatečnost, psoriáza a ekzém, cukrovka, pásový opar, mononukleóza. Dr. N. **Dunne**, lékařská konzultantka, Irish Allergy Treatment and Research Association, Oxford Medical Symposium, 1981.

– Některé součásti uriny potlačují růst maligních nádorů u myší. Zatímco menší dávky zastavují růst nádoru, větší způsobují ústup nádoru. Science Magazine, 1963.

– Jednou z nejdůležitějších funkcí ledvin je odstranění látek a substancí, pro které tělo nemá momentálně využití. Dr. A. H. **Free** a dr. H. M. Free, *Urinalysis in Clinical and Laboratory Practice (Rozbory moči v klinické a laboratorní praxi).*

– Hlavní funkcí ledvin není vylučování, nýbrž regulace. Je bez jakýchkoli pochyb, že ledviny zachovávají to, co potřebujeme, dokonce nám dávají svobodu přebytků. To jest, dovolují nám přijímat víc, než máme mnohdy zapotřebí, například vodu nebo sůl, a vyloučí přesně to, co tělo nevyžadovalo. Dr. S. **Cameron**, profesor urologie, Guy's Hospital Londýn.

– Urinu lze považovat za jednu z nejkompletnějších tělesných tekutin. Obsahuje prakticky všechny složky, které byly objeveny v krvi. Dr. A. H. **Free** a Dr. H. M. Free, *Urinalysis in Clinical and Laboratory Practice.*

– Urina je hlavní složkou plodové tekutiny, ve které plave lidský plod. Normálně plod „vdechuje" tuto plodovou tekutinu plnou uriny do svých plic. Jestliže je ledvinové ústrojí zablokováno, plod neprodukuje tuto tekutinu a plíce se bez ní nevyvíjejí. The New York Times, Medical Section, 18. 8. 1988

Lidský plod plave po celých 9 měsíců v tekutině – podle mínění některých odborníků jedovaté – která obsahuje 27% cukru, 28% močoviny a do 1% solí, hormony, vitaminy a radioaktivní látky (soli thoria, aktinia), mající nemalý vliv na rozvoj plodu.

Americký chirurg, urolog a porodník dr. Charles **Duncan**, který široce aplikoval vlastní urinu pacienta, napsal v roce 1918 knihu *Urine As An Autotherapeutic Remedy (Moč jako vlastní lék).* Popsal v ní vlastní poznatky o léčbě pacientů vlastní urinou a také diskuse s dalšími lékaři, kteří v té době provozovali urinoterapii.

V knize zvláště zdůrazňuje: *Nesetkal jsem se s žádnou patogenní situací ani s nemocí, která by se neprojevila v obsahu uriny. Lze říci, že jako větrná korouhvička urina citlivě reaguje na jakoukoli změnu v pacientově kondici a zdravotním stavu, ať je malá nebo velká.*

Mohu jenom souhlasit se vším, co bylo publikováno různými badatelí a lékaři, zkoumajícími vlastnosti uriny a používajícími urinu při léčení různých nemocí. Pokládám dnes tvrzení, že urina je nesterilní a že je jed, za nepřijatelné a nevědecké.

Lidská urina obsahuje stovky látek, které naše tělo vyrábí, aby bylo v souladu se svými specifickými zdravotními podmínkami. Lidský organismus produkuje nepřeberné množství protilátek, přírodních chemikálií, hormonů, enzymů a dalších látek, aby reguloval a řídil funkce látkové výměny a bojoval proti nemocem, o kterých se někdy ani nedozvíme. Je škoda, že neexistuje dost vyšetřovacích metod, které by objevily další důležité komponenty v urině.

Dřívější i současné výzkumy dokazují, že nepřeberné množství organických i chemických látek a živin, které jsou vylučovány naší urinou, odráží naše tělesné funkce, a použijeme-li tyto látky opakovaně, působí jako přirozené vakcíny a jako stabilizátory hormonů.

Nejenže má urinoterapie velké množství vynikajících výzkumných děl, která vypovídají v její prospěch, ale má za sebou miliony úspěšných léčebných výsledků u lidí po celém světě. Mnozí z nich zjistili, že klasická medicína nemá žádné prostředky na jejich chronické nebo akutní zdravotní potíže, avšak v urinoterapii je našli.

Je to dokonalá preventivní péče o naše vlastní tělo. Urina je nejdokonalejší homeopatikum, které si naše tělo vyprodukuje na míru a působí adresně na patologické ložisko.

8. Použití uriny u jednotlivých nemocí

8.1 Předpoklady úspěšné léčby urinoterapií

Než začnete hledat léčení vaší nemoci, musíte si uvědomit, že veškeré rady jsou jen všeobecné poučky a návody. Každý si musí vybrat sám tu nejvhodnější aplikaci, která mu pomůže. NASLOUCHEJTE SVÉMU TĚLU, samo si řekne, co mu prospívá. Každý jedinec je individualita, a proto si každý musí zvolit ten způsob aplikace a druhu uriny (urina čerstvá, odpařená, stará, velmi stará, kapky pod jazyk, homeopatika, výplachy, pití, masáže, zábaly, kataplazmy atd.), který je přiměřený nemoci i požadavkům organismu.

Chceme-li se věnovat urinoterapii, ať už z důvodů preventivních anebo léčebných, musíme dodržovat určitá pravidla stravování a celkové životosprávy, která v této knize uvádím. Je to důležité, protože strava ovlivní barvu, chuť a zápach uriny (zejména, obsahuje-li strava maso a masné výrobky, chemicky upravené potraviny apod.). Obavy naší medicínské veřejnosti, že urina je jed vyloučený naším organismem a že se nikde ve světě urina nepoužívá, jsou liché: Ledviny, spolu s plícemi, v organismu především udržují acidobazickou rovnováhu (rovnováhu vnitřního prostředí) a ledviny při tom vylučují látky, které organismus v daném okamžiku nepotřebuje.

U nemocných, kde nelze z vážných důvodů urinu použít anebo jí je nedostatek, použijeme urinu dárce. Přednost před urinou dospělých dáme urině dětské (8–10 let, krátkodobě i od opačného pohlaví). Obecně platí, že čím mladší je dítě, tím déle smíme jeho urinu používat. Pokud je dětská urina nedostupná, použijeme urinu zdravých dospělých osob ve věku 18–30 let. V případě nouze i od starších lidí stejného pohlaví; vždy se držíme zásady, že nejlepší je vlastní urina, protože obsahuje nám specifické protilátky.

Proto se musíme snažit co nejdříve použít svou vlastní urinu, ve které jsou vyjádřeny osobní, individuální zdravotní potřeby každého postiženého organismu. Lidský organismus velmi promptně reaguje na každou chorobnou změnu a produkuje své vlastní medikamenty a protilátky, které jsou pro něj v daném okamžiku potřebné.

Zatímco syntetický lék *Urokináza* vyráběný z urinového extraktu ve farmaceutických laboratořích, který se používá u tromboembolických pří-

hod, může vyvolat nebezpečné krvácení, obsahuje přirozená urina, i když se použije ve větším množství, jen okamžitě nepotřebné množství urokinázy a organismus si jí vezme z uriny zpět jen tolik, kolik potřebuje. Co nespotřeboval, znovu vyloučil. Opčtovný příjem uriny nemá tudíž vedlejší účinky. Jelikož organismus umí s přijatou urinou hospodařit, nikdy nám takové nebezpečí předávkování lékem nehrozí.

Souběžně s vývojem potravinových a vitaminových doplňků byly činěny pokusy o vytvoření umělé uriny. Organismus je vstřebá až po přetvoření na jednoduché složky, ale k tomu musí vyplýtvat velké množství energie. Například vitamin B6 – pyridoxin: po spolknutí tabletky ji musí organismus přetvořit na pyridoxal a pak na pyridoxamin; zatímco v urině jsou obě látky už v jednoduché formě.

Strava při urinoterapii by měla být vegetariánská, nebo ovolaktovegetariánská (pokud se stravujeme makrobioticky, tak u této stravy zůstaneme). Při vegetariánské stravě se může vypít až 600 ml uriny denně, bojujeme-li s nemocí. Toto množství uriny pijeme až do vymizení potíží, u nemoci až do jejího odezznění.

Je nutné ze stravy vyloučit maso, protože značně ovlivňuje pach uriny. U těch, kteří nejsou schopni se s masem rozloučit, je nutné ho ve stravě podstatně redukovat jen na maso rybí. U nemocných, kteří trpí zvýšenou hladinou kyseliny močové (hyperurikemie) způsobující dnu a některé z močových kamenů, by se měla její hladina sledovat. I zde lze urinu požívat, a to formou urinových kapek pod jazyk.

Problém hyperurikemie bude asi hlubší a bude spočívat v narušeném metabolismu nevhodnou a nevyváženou stravou, ve zlozvycích (káva, alkohol, kouření nedostatek pohybu apod.), vyvolávajících různé další poruchy a ty zase nemoci. Vzniká začarovaný kruh, ze kterého nás může vyvést celková očista organismu.

Urinoterapie spojená s hladověním přináší markantnější výsledky, je však nutné dodržovat přísný půst o vodě (i destilované, není důvod se jí bát). Hladovějící může vypít až 1,5 litru uriny denně. Jestliže se rozhodneme pro delší hladovění, musí být vedeno někým zkušeným v hladovění.

Pokud se podrobíme urinoterapii, pečlivě sledujeme svůj stav, pocity a zvláštnosti během léčby, naslouchá me svému tělu. Negativní emoce se odrazí v naší urině, proto se jim snažíme bránit; po silné negativní emoci urinoterapii na 1–2 dny přerušíme. Je potřebné brát v úvahu vliv sezónních změn na organismus. Velkým pomocníkem nám bude zápisník, do kterého si každou změnu zapisujeme.

Názor, že po vyléčení nemoci si mohu dopřávat, je mylný. Je potřebné dodržovat správou životosprávu, jinak se nám nemoc vrátí nebo přibude nemoc jiná, která v organismu dřímala. Je třeba neustále preventivně bojovat proti nepřátelům našeho organismu, číhajícím ve vzduchu, vodě a potravč, proti virům a bakteriím. Podmínky k přežití se budou neustále zhoršovat, takže budeme-li chtít žít a přežít, budeme se muset o své zdraví více přičiňovat.

8.2 Viróza

Viróza je infekční onemocnění způsobené viry. Existuje velké množství virů, z něhož jen malá část způsobuje onemocnění lidí. Virus není schopen samostatného množení, dokáže se množit jen v buňce, kterou napadne a jejíž ústrojí a energii využívá. Některé viry napadenou buňku zničí, jiné však mají schopnost vnést svou dědičnou informaci do jádra buňky, přežívat v ní a ovlivňovat její dědičné informace (mohou vést k maligním zvratům).

Virů známe velké množství. Jsou mnohem menší než bakterie, viditelné jen pod elektronovým mikroskopem. K nejčastějším patří herpetické viry, viry dětských nemocí, viry způsobující onemocnění horních cest dýchacích včetně chřipky, viry způsobující zánět jater, enteroviry, viry způsobující některé záněty mozku a mozkových plen (klíšťová encefalitida, lymeská borrelióza). Komplikace při virových onemocněních postihují také srdce. Viry se přenášejí z člověka na člověka, častý je i přenos stolicí (např. žloutenka). Jsou odolné a dlouho přežívají v kontaminované vodě.

Virová onemocnění na rozdíl od bakteriálních nemají hnisavý charakter, neúčinkují proti ním antibiotika (obyčejně se podávají jen preventivně k zabránění druhotné bakteriální infekce). Léky na velkou většinu viróz neexistují, a tak podávané léky jenom tlumí obtíže, aniž by působily proti nemoci samé. Zde je podávání uriny (zejména injekčně) nepřekonatelné žádným jiným lékem. Přesvědčila jsem se, že urina použitá včas nedovolí viróze se rozvinout.

Influenza – chřipka

Jedná se o infekční onemocnění, způsobené virem ze skupiny ortomyxovirů, je známo několik typů. Přenáší se kapénkovou infekcí a má velmi krátkou inkubační dobu: 3 hodiny až 3 dny. Vyskytuje se v epidemiích nebo v pandemiích. Postihuje převážně dýchací cesty a projevuje se

výraznými celkovými příznaky, jako je horečka, bolesti hlavy, svalů a kloubů, kašel a rýma.

Přetrvává stále mínění, že chřipka je lehké onemocnění, ale mockrát jsem se přesvědčila, že tomu tak není. Bývá doprovázená komplikacemi, jako je zánět dutin, průdušek a plic, může postihnout srdce apod. Velmi důležité je začít s použitím uriny v době ještě mírných příznaků, kdy chřipka začíná.

Pravidelně každé ráno proplachujeme nosohltan, každou nosní dírku aspoň 10krát. Proplachování provádíme několikrát během dne. Do obou uší si dáme vatové tampony namočené v urině. Přidáme pití uriny po 100–150 ml aspoň 3krát během dne. Máme-li s pitím problémy, užívají se 5–6krát denně kapky čerstvé uriny pod jazyk, a to 10 kapek dospělí, děti 5–8 kapek. Další účinnou formou jsou urinové homeopatické kapky, které si připravíme na začátku onemocnění a užíváme je pod jazyk 3krát denně, dospělí 10 kapek, děti 5 kapek.

Objeví-li se chrapot či kašel, přidáme urinové inhalace a obklady na průdušky z uriny odpařené na ¼ původního množství. Velmi účinné je připojit k urinové léčbě virózy hladovění. Nasloucháme svému tělu.

Zánět čelních a lícních dutin a etmoidálních sklípků

Jedná se obyčejně o virovou nebo bakteriální infekci. Akutní forma může přejít do chronického stadia, jestliže se neléčí. Projevuje se ucpaným nosem, silnou rýmou s hustým zeleným sekretem, bolestmi hlavy a mohou se objevit i vysoké teploty.

K pravidelnému (každou hodinu i častěji) proplachování nosohltanu připojíme kapání uriny do nosu k jeho uvolnění a pití uriny 3–4krát denně po 100–150 ml. Můžeme si namísto pití připravit homeopatické urinové kapky, pro které odebereme urinu na začátku nemoci. Užíváme je pod jazyk 3krát denně; a to dospělí 10 kapek, děti 5 kapek až do odeznění zánětu. U zánětu dutin je důležité také urinové napařování. Do nádoby se širokým otevřeným povrchem nalijeme horkou vodu, přidáme 50 ml uriny, přehodíme si přes hlavu deku a inhalujeme 10–15 minut. Poté si otřeme obličej a hlavu zabalíme. Nikdy po napařování nevycházíme ihned ven. Procedury opakujeme až do odeznění zánětu.

Velmi účinné je použít jako kapky urinu odpařenou na ¼ původního množství. Kapeme aspoň 4krát denně po 1–2 kapkách do každé nosní dírky. Odpařenou urinu můžeme použít také tak, že do ní namočíme tampony a zavedeme je do nosu, kde je necháme působit 15–20 minut.

Hordeolum – ječné zrno

Jde o ohraničený zánět některé ze žlázek víčka, doprovázený zarudnutím, bolestí, otokem a zhnisáním. Ječné zrno se může samovolně vyprázdnit (jeho obsah vyteče). Zánět vydatně urychlíme přikládáním obkladů z odpařené uriny o teplotě těla. Obklad necháme působit 10–20 minut. Ječné zrno je obyčejně doprovázeno zánětem spojivek. Do spojivkového vaku kapeme 4–5krát denně pomocí kapátka po jedné kapce čerstvé uriny, odebrané sterilně.

Otitis – zánět ucha

Otitis externa – zánět vnějšího zvukovodu – může mít původ virový, bakteriální, plísňový anebo alergický. Projeví se začervenáním zevního zvukovodu, bolestí, puchýři až hnisavým výtokem.

Zánět se obyčejně ohlásí ze začátku mírnou bolestí, která s postupem infekce zesílí. Abychom zabránili šíření infekce do středouší kápneme do obou uší několikrát za den 1–2 kapky odpařené uriny a zvukovod uzavřeme vatovým tamponkem namočeným v oleji. Do vnějšího zvukovodu zavádíme 2krát denně proužky namočené v čerstvé nebo odpařené urině a necháme působit 2 hodiny.

Otitis media – zánět středouší, vzniká nejčastěji šířením infekce z nosu Eustachovou trubicí jako komplikace virózy a zánětů horních dýchacích cest. Projevuje se intenzivní bolestí ucha až protržením bubínku s následným vytečením hnisu, pokud necháme zánět dospět až do tohoto stadia.

Zánětem středouší trpí nejčastěji malé děti, které neumějí smrkat. Často také bývá komplikací zánětů horních cest dýchacích. Projeví se silnou bolestí ucha a teplotou. Při sebemenší bolesti musíme reagovat ihned.

Už při mírných bolestech ucha, které dítě avizuje, začneme včas kapat do obou uší 1–2 kapky jeho uriny několikrát během dne. Aby urina nevytekla, zavedeme do uší hned tampony namočené v dětském olejíčku. Na obě skalní kosti (jsou to kosti za ušním boltcem) přiložíme obklad z odpařené uriny dítěte nebo použijeme urinu matky, pokud se jedná o mimino. Další možností je přiložit na skalní kost tamponek namočený v alkoholu (40% vodka). Urinu kapeme do ucha a také obklady přikládáme až do odeznění všech příznaků.

Conjunctivitis – zánět spojivek

Jde o zánět tenké blanky, pokrývající vnitřní plochu víček a volně přecházející na bělmo až k rohovce. Jde o velmi časté onemocnění vyvolané viry, bakteriemi, podrážděním prachem, slunečním zářením nebo alergií, ale je také průvodním znakem některých celkových infekcí. Některé záněty spojivek jsou přenosné (trachom).

Zánět spojivek se projeví zarudnutím spojivek, pálením, řezáním, světloplachostí až hnisavou sekrecí. Zánětem spojivek jsou postižené nejvíce malé děti. Nikdy nenecháme zánět dospět do stadia, kdy se objeví na očích ospalky, nebo dokonce hnisavý výtok. Je velmi důležité začít již při prvotních příznacích s léčbou.

Začneme ihned kapat do obou očí střední proud čerstvé uriny, odebrané – u děvčátek po důkladném umytí mýdlem – do varem sterilizované skleničky několikrát za den. Dbáme, aby si dítě nemnulo oči, a také nemyjeme obličej chlorovanou vodou. Otíráme ho tamponkem namočeným v odvaru z heřmánku nebo řepíku lékařského. Při úpornějším zánětu dáváme na oční víčka na 15–20 minut obklady z čerstvé uriny. Urinu od kojenců získáme podle návodu na str. 93.

Rýma akutní a chronická

Jde o zánět nosní sliznice, obvykle virového původu, který často přechází v zánět horních dýchacích cest, často ale končí virovým zánětem plic. Vzhledem k virovému původu rýmy proti ní neexistuje žádný lék, který by ji dokázal vyléčit. Rčení, které tvrdí, že léčená rýma trvá týden a neléčená sedm dnů, to jen potvrzuje.

Jako u každé nemoci platí, že nejlevnějším léčením je prevence, proto bychom si měli celý rok proplachovat nosohltan ranní urinou, ale také se vyvarovat prochlazení, které aktivuje viry a bakterie v organismu. Zkuste si propláchnout nosohltan slanou vodou a následně urinou. Uvidíte ten obrovský rozdíl a utvrdíte se v ohromné čistící schopnosti uriny.

V období chřipek bychom měli k proplachování nosohltanu připojit pití první ranní uriny v množství asi 100–200 ml. Není na závadu, začneme-li s masážemi urinou, počínaje omytím rukou, obličeje a zátylku.

Kdo má s pitím uriny problémy, může čelit chřipce s rýmou kapáním 10 kapek čerstvé uriny pod jazyk 5–6krát denně.

Již při nepatrném pálení v nosohltanu bychom měli co nejdříve provádět opakovaně výplachy nosohltanu urinou a do vnějších zvukovodů káp-

nout 1–2 kapky uriny nebo zavést do ucha proužek vaty namočený v urině, který necháme působit až do vysušení. Je-li třeba, proužek vyměníme.

Při pálení a bolestech v krku můžeme urinou kloktat.

U kojenců a malých dětí je účinné vytírat nos několikrát denně vatovou tyčinkou namočenou v dětské čerstvé urině. Kromě toho, že dojde k splasknutí hypertrofované sliznice, uvolní se rýma, nos se snáze vyčistí a zlepší se dýchání. Současně kapeme urinu do obou uší, abychom předešli zánětům středouší.

Jestliže rýma sestoupí níže do dýchacích cest, anebo postihne vedlejší nosní dutiny a máme doma inhalační přístroj, využijme ho. Do inhalačního přístroje místo běžně používané směsi dáme odpovídající množství čerstvé uriny a dále postupujeme běžným způsobem. Další možností je napařování popsané výše.

Na začátku onemocnění můžeme také připravit homeopatické kapky podle již uvedených postupů (*viz kapitola 5.6*).

Pro zdravotníky, kteří urinoterapii používají, mohu bez obav doporučit injekční aplikaci první ranní uriny pod kůži 2–5 cm^3 ihned po ranním odběru a další čerstvě odebranou urinu podle intenzity onemocnění můžeme aplikovat večer, také 2–5 cm^3. Injekčně aplikujeme urinu po dobu jednoho týdne.

Použití uriny u viróz a bakteriálních onemocnění horních dýchacích cest:

- pití čerstvé uriny– až do 600 ml za den *při vegetariánské stravě*
- proplachování nosohltanu – čerstvou urinou
- kloktání urinou – čerstvou urinou i urinou odpařenou na ¼ původního množství
- masáže a omývání kůže čerstvou urinou
- kapání uriny pod jazyk a do uší a vkládání tamponků do uší – použitím čerstvé uriny i uriny odpařené na ¼ původního množství
- kapání čerstvé uriny do nosu
- inhalace par čerstvé uriny – pokud jsou již zasažené hlasivky nebo dutiny
- urinové homeopatické kapky pod jazyk
- urinové zábaly

Celkové urinové zábaly dáváme při teplotě nad 40 °C, při teplotě nad 38 °C dáváme zábaly jen na hrudník až do poklesu teploty pod 38 °C. Zábaly vždy po zahřátí měníme za studený zábal. U kojenců při horečce můžeme použít k zábalům matčinu urinu.

Oména – chronická rýma

Jde o chronický zánět doprovázený atrofií nosní sliznice, postihující převážně ženy. Nemocný má sníženou citlivost čichu. V nosní dutině jsou přítomny silně páchnoucí strupy. Příčina může být vrozená, někdy se onemocnění objevuje po operacích zvětšujících dutinu nosní.

Pomůže pravidelné ranní proplachování nosohltanu první ranní urinou a kapání čerstvé uriny během dne do nosu několikrát během dne. Dalším účinným prostředkem jsou tampony namočené v urině odpařené na ¼ původního množství, zaváděné do nosu 2krát denně na půl hodiny.

Akutní zánět průdušek

Je velmi častou komplikací virových anebo bakteriálních infekcí, pokud jim včas nevěnujeme dostatek pozornosti. Projeví se zvýšenou teplotou, kašlem a vykašláváním hlenů. Pak již musíme odhadnout své schopnosti a rozhodnout se, zda se budeme léčit sami, nebo se svěříme do péče odborníka.

Urinoterapii se dá hodně zvládnout, ale musíme důsledně plnit doporučení. Pokud onemocnění postupuje velmi rychle, využijeme všech způsobů aplikace uriny. Neustaneme v péči, když se stav zlepší, ale postupujeme se stejnou intenzitou v léčbě až do vymizení všech příznaků.

Vyloučíme, jako u všech zánětů, příliš horké a studené nápoje. Příliš horké nápoje sliznici popálí a tak sníží její obranyschopnost, nápoje studené podchlazením naopak připraví půdu pro množení virů a bakterií. Když zánět postoupil do průdušek, musíme zintenzivnit procedury, neboť k zánětu plic je jen krůček. Připravíme a aplikujeme homeopatické kapky (*viz kapitola 5.6*)..

K proplachování nosohltanu a pití uriny připojíme jednou nebo dvakrát denně inhalace a urinové zábaly na hrudník, zejména na oblast průdušek. Jako obklad na průdušky použijeme tvaroh s cibulkou, kterou necháme na sádle zesklovatět a smícháme s tvarohem. Obklad má mít teplotu těla. Při horečce (do 38,5 °C) dáváme zábaly na celý hrudník, nebo zábaly celkové při teplotě ještě vyšší. Chceme-li účinek obkladů zvýšit, použijeme urinu odpařenou na ¼ původního množství.

Urina použitá k zábalům by měla mít teplotu místnosti. Na zábal je nejvhodnější bílá jemná vlněná starší šála (déle podrží vlhkost, hřeje a tím vyvolává hyperemii – lepší vstřebávání látek z uriny a odvádění toxinů z těla – a vlna zabrání urinovému pachu). Pokud ji nemáme k dispozici, je vhodná i dětská bavlněná plínka nebo jiný přírodní materiál. Nikdy nepoužíváme tkaniny z umělého vlákna.

Objeví-li se teplota nad 38,5 °C, dáváme zábal z uriny pokojové teploty na hrudník, stoupne-li teplota nad 39,5 °C, dáme celkový urinový zábal. Zábal měníme vždy, když zteplá. K tomu účelu je dobré mít po ruce dvě zábalové látky, aby se zábaly mohly měnit.

8.3 Herpes

Herpes je onemocnění způsobené herpetickými viry, projevující se lokálním zánětem kůže, sliznice anebo rohovky se svědivými až palčivými puchýřky, které postupně praskají a zasychají. Virus v těle přežívá a může dojít k opakovanému výsevu oparu vlivem různých činitelů, jako je teplota, sluneční záření, stres, menstruace apod.

Herpes se objevuje v oblasti obličeje jako herpes labialis (postihuje rty, nosní otvory) anebo herpes cornae (postihuje rohovku oka). Obě onemocnění jsou způsobena virem HSV 1 (lidským herpetickým virem). Dalším místem výskytu jsou vnější pohlavní orgány – herpes genitalis, kde se onemocnění přenáší pohlavním stykem a je způsobeno virem HSV 2.

Herpes simplex – opar

Nejčastěji se vyskytuje na horním a dolním rtu a u nosních otvorů. Opar vyvolává již zmíněný virus HSV 1. Projeví se jako místní zánět sliznice nebo kůže s následným výronem palčivých puchýřků, které postupně praskají a zasychají. Recidiva výsevu oparu je často způsobená výše uvedenými činiteli.

Abychom zabránili následnému rozšiřování výsevu a jeho dalším komplikacím, přikládáme na postižené místo tampony namočené v čerstvé urině, avšak účinnější je urina odpařená na ¼ původního množství. Tampon podržíme na postiženém místě několik minut až půl hodiny (závisí na velikosti oparu) a opakujeme několikrát v průběhu dne.

Abychom zabránili recidivě, připojíme pití první ranní uriny. Zejména u žen, které trpí oparem při menstruacích, začneme s pitím uriny několik dnů před začátkem menzes, pokračování nebude na závadu.

Při recidivě připravíme homeopatické kapky a užíváme 3krát denně 10 kapek.

Herpes zoster – pásový opar

Dalším onemocněním patřícím do skupiny virových onemocnění s kožním projevem je pásový opar – herpes zoster. Jeho nejčastější lokalizací jsou krční, hrudní, bederní a sakrální nervy. Postihuje také trojklaný nerv, kdy může být zároveň postižena i oční rohovka.

Onemocnění způsobuje herpetický virus VZV (varicella – zoster virus). Virus zoster je blízký viru varicelly – planých neštovic. Kontakt dospělého s dítětem majícím plané neštovice vyvolá u něj pásový opar a naopak.

Pásový opar je velmi bolestivé onemocnění projevující se zduřením a svěděním postižené části kůže a tvorbou puchýřků s různou náplní. U těžšího průběhu oparu (zejména u lidí s oslabenou imunitou) se spodina může gangrenózně rozpadat.

Jako u každého onemocnění je velmi důležité podchytit léčení pásového oparu již v začátku, dokud se onemocnění nerozvine. Nezvyklé pruhovité pálivé a bolestivé svědění je skoro vždy předzvěstí začátku pásového oparu, někdy již několik dnů dopředu.

Podle místa lokalizace potíží začneme ihned přikládat obklady z uriny odpařené na ¼ původního množství, obklady mají mít teplotu těla. Při lokalizaci potíží v krajině hrudníku dáváme obklady na celý hrudník. Pokud jsou potíže v oblasti lumbální a křížové, dáváme obklady na tuto oblast včetně břicha. Urina má silné analgetické účinky a působí také proti svědění.

Mučivé bolestí v jedné části obličeje mohou být předzvěstí postižení trojklaného nervu. Bolesti jsou obyčejně nesnesitelné, urinovými obklady využijeme také analgetických (bolest utišujících) účinků uriny. Celou půlku obličeje zabalíme do teplých (37 °C) urinových obkladů z odpařené uriny, které necháváme působit několik hodin. Na zábaly je nejvhodnější velmi jemná bílá vlněná šála navlhčené urinou teploty těla. Nikdy ne urinou studenou! Chráníme se prochlazení, postižená část obličeje nesmí prostydnout!

Do ucha na postižené straně zavádíme tamponky navlhčené v odpařené urině. Zde je žádoucí začít s pitím první ranní uriny 100–200 ml a během dne aspoň dvakrát po 100 ml, pokud nebereme žádné léky. Pokud léky užíváme, aplikujeme čerstvou urinu pod jazyk 5–6krát denně po 10 kapkách anebo homeopatické kapky 3krát denně po 10 kapkách.

8.4 Verrucae vulgares – bradavice

Drobné kožní výrůstky vyvolané virem HPV (human papilloma virus), které se mohou krvi roznášet na různá místa (škrábáním). Jsou přenosné na člověka a inkubační doba je 1–6 měsíců. Častá lokalizace těchto bradavic je na rukou, v obličeji vzácněji na nohou, apod. Bolestivé je umístění pod nehty, anebo na ploskách nohou.

Mohou se vyskytovat jednotlivě, anebo mnohočetně. Někdy mizí spontánně, jindy odolávají. Existuje několik druhů bradavic. Mateřská bradavice bývá zpravidla větší než dcořiné v jejím okolí. Nezpůsobují subjektivní potíže.

Na bradavice přikládáme obklady z uriny odstáté do 6 dnů, velmi účinná je urina odstátá 3 dny a pak odpařená na ¼ původního množství. Na bradavice jsou vhodné i kataplazmy, které necháme působit 2 hodiny.

Verrucae plantares

Jsou zvláštní formou verrucae vulgares. Lokalizují se na chodidlech a na rozdíl od ostatních bradavic jsou velmi bolestivé a mohou znemožňovat chůzi. Mají houbovitou konzistenci a po seříznutí povrchové rohoviny dochází k tečkovitému krvácení. Na rozdíl od kuřích ok nejsou nad kostními výběžky.

Účinné jsou koupele postižené části nohou v urině odpařené na ¼ původního množství, anebo v urině 6 dnů i více staré. Nohy ponecháme v urinové koupeli ½ hodiny. Koupele opakujeme denně až do vymizení bradavic. Po koupeli postiženou část opláchneme vodou bez mýdla a důkladně osušíme.

Nejrychleji tyto bradavice mizí po přikládání kataplazem. Přikládáme je denně na 2 hodiny až do vymizení bradavic.

Verrucae planae juvenilis

Bývají zpravidla menší než obyčejné bradavice, mají hladký povrch zbarvený tmavěji než okolní kůže. Vyskytují se u dětí a mladých lidí

v obličeji, na hřbetech rukou, předloktích a bércích, zpravidla mnohočetně.

Opět bradavice odstraníme přikládáním kataplazem, které necháme působit 2 hodiny, nebo obkladů z uriny odpařené na ¼ původního množství na postižená místa, necháváme působit několik hodin. Obklady i kataplazmy přikládáme do vymizení bradavic.

Verrucae senilis

Jde o stařecké bradavice tmavší barvy, někdy značných rozměrů. Objevují se ve vyšším věku na hlavě, obličeji a trupu. Jejich vada je kosmetická, jinak ale nejsou nebezpečné.

Jako prevence těchto stařeckých bradavic a pigmentací je vhodné začít včas s mytím a masážemi obličeje urinou, k léčbě jsou vhodné obklady z uriny odpařené na ¼ původního množství.

8.5 Infekční onemocnění

Infekční zánět jater – hepatitis

Zánět jater může být způsoben řadou mikroorganismů, ale často bývá součástí různých celkových onemocnění. Zánětem reagují játra i na poškození alkoholem a léky. Nejčastěji se pod hepatitidou myslí virový zánět vedoucí k poškození jater.

Hepatitida typu A (infekční žloutenka) je vyvolána virem A, který se do organismu dostává trávicím ústrojím. Inkubační doba je 2–7 týdnů. Hepatitida typu B je vyvolána virem B který se přenáší krví, pohlavním stykem nebo z matky na plod. Inkubační doba je 6 týdnů až ½ roku. V současné době jsou známé další typy virů.

Onemocnění velmi často probíhá skrytě a onemocnění typu B až v polovině případů přechází do chronického stadia. Hepatitida se projeví zežloutnutím (u ikterických forem), trávicími obtížemi, pobolíváním pod pravým žeberním obloukem, chřipkovými, kožními a kloubními příznaky. Není znám lék, který by mohl onemocnění vyléčit. Velmi důležitý je klid, dieta, dostatek přírodních vitaminů.

J. W. Armstrong popisuje v knize *The Water of Life (Živá voda)* začátek své léčitelské kariéry, kdy ještě neměl zkušenosti s léčením žloutenky (v roce 1919). Tehdy ho požádal o pomoc muž, postižený virovým zánětem jater. Pacienta léčil pomocí urinového hladovění. Během prvních

2–3 dnů došlo k odbarvení kůže a po 10 dnech zmizelo žluté zbarvení v obličeji.

Hladovění, které odlehčí zažívacímu ústrojí a ušetří značné množství energie, organismus využije k podpoře očisty jater a povzbuzení imunitního systému. Před započetím hladovění bychom měli důkladně očistit tlusté střevo klystýrem, do kterého přidáme urinu, aby hleny vyloučené z jater a žlučníku volně odcházely do tlustého střeva, nerozkládaly se v něm a mohly být vyloučeny z organismu.

Krátkodobé hladovění spojené s pitím uriny začneme ráno a pití uriny ukončíme v 18 hodin. Množství vypité uriny při lehké stravě je 600 ml denně, i více. Podle odbarvování uriny můžeme také posuzovat rychlost ústupu nemoci. Čím více uriny během hladovění vypijeme, tím dále urina postoupí v zažívacím ústrojí a očišťuje ho.

Biologická doba jater je od 1 do 3 hodin v noci. Urinu odebranou v tomto čase bychom měli uschovat v chladničce a vypít ji v době, kdy jsou játra nejméně aktivní (od 13 do 15 hodin), protože v době nejmenší zátěže je posílíme a podpoříme jejich očistu. Urinu ohřejeme ve vodní lázni na teplotu těla a vypijeme.

Těm, kterým dělá potíž pití uriny, je možné připravit z uriny odebrané v době biologické aktivity jater (1:00–3:00 hodiny v noci, urinu odložíme v uzavřené skleničce do chladničky) urinu odpařenou na ¼ původního množství a použít ji ve formě kapek. Kapky podáváme pod jazyk, dospělým 10 kapek 3–4krát denně. Odpařenou urinu uchováváme po celý den v chladničce a další den ji připravujeme čerstvou.

Můžeme rovněž připravit homeopatické urinové kapky, pro které odeberemc urinu v době biologické aktivity jater. Užíváme je pod jazyk 3krát denně; a to 10 kapek dospělí, děti 5 kapek až do odeznění záněti.

Neopomineme masáže celého těla odpařenou urinou a přikládání kataplazem na oblast pod pravým žeberním obloukem. Kataplazmy přikládáme denně a necháváme je působit 2 hodiny..

Mononukleóza

Jde o infekční onemocnění způsobené herpetickým virem EBV (virus Epsteina-Barrové), méně často virem CMV (cytomegalovirem). Postihuje převážně mladé jedince a přenáší se přímým kontaktem. Inkubační doba je asi 2 týdny. Projevuje se horečkou, zduřením uzlin, angínou a bývají

lehce postižená játra. Paulova-Bunnellova reakce, sérologické vyšetření na mononukleózu, nemusí být vždy pozitivní.

U dětí si připravíme homeopatické kapky a podáváme 3krát denně pod jazyk 5 kapek. Velmi účinné je časté kloktání čerstvou urinou během dne. Při tělesné teplotě nad 38,5 °C dáváme studené urinové zábaly na hrudník a zábal měníme vždy při zahřátí. Na zvětšené uzliny dáváme zábaly z uriny odpařené na ¼ původního množství a pokojové teploty. Zábal necháváme působit do zaschnutí a v případě potřeby ho obnovíme čerstvým.

Parotitis – zánět příušních slinných žláz

Virový zánět příušních slinných žláz, projevující se jejich zduřením, bolestí a celkovými příznaky. Komplikací může být podráždění slinivky břišní a mozkových plen, velmi nepříjemnou komplikaci u mužů bývá orchitida – zánět pohlavních žláz. Oboustranný zánět varlat může způsobit neplodnost. Onemocnění zanechává trvalou imunitu.

U dětí si můžeme připravit urinové homeopatické kapky z uriny odebrané na začátku nebo na vrcholu onemocnění, kdy urina obsahuje nejvíce protilátek. Užívá se 5 kapek pod jazyk 3krát denně. Na zduřelou žlázu dáváme z obou stran obklady z uriny teploty těla, buď z odstáté do 2 dnů, anebo z uriny odpařené na ¼ původního množství.

Při celkové alteraci a teplotách dáváme urinové zábaly.

U dospělých si připravíme urinové homeopatické kapky a kapeme 3krát denně 10 kapek pod jazyk, nebo začneme s pitím uriny 3–4krát po 100–150 ml denně. Zároveň přikládáme na obě příušní žlázy zábaly z uriny odpařené na ¼ původního množství. Pokud došlo k orchitidě, přikládáme na skrotum zábaly z uriny odpařené na ¼ původního množství. Pokračujeme v léčbě až do úplného vyléčení.

Spála

Je to infekční onemocnění způsobené streptokoky. Projevuje se vysokou teplotou, angínou a vyrážkou. Onemocnění má krátkou inkubační dobu, 2–5 dnů. Nejčastěji jsou postižené malé děti. Nemocní jsou izolováni na infekčním oddělení. Kvůli hrozícím komplikacím se léčí antibiotiky.

U nemocných dětí, pokud jsou v domácím ošetření, je účinné kloktání urinou, opakovaně během dne také obklady z uriny na krk. Na začátku, nebo na vrcholu nemoci, kdy je v urině nejvíce protilátek, odebereme urinu na přípravu homeopatických kapek, které pak podáváme 5 kapek pod

jazyk 3krát denně, anebo můžeme dávat pít 10, 50 až 100 ml uriny, podle věku, korigované čerstvou šťávou ze sladkého ovoce v poměru 3 díly uriny a jeden díl šťávy. Místo šťávy můžeme přidat lžičku medu.

Masáže celého těla urinou po 15–20 minut ve vyhřáté koupelně podpoří vnitřní používání uriny. Poté nemocného osprchujeme teplou vodou bez použití mýdla. Při teplotě nad 38,5 °C dáváme urinové zábaly na hrudník. Po ztcplání zábal měníme, až do poklesu teploty na 37 °C. U teploty přes 40 °C dáme nemocnému celkový urinový zábal – u malých dětí můžeme použít urinu matky.

Varicella – plané neštovice

Je to infekční onemocnění postihující malé děti, způsobené herpetickým virem VZV (varicella zoster virus), který u dospělých vyvolává pásový opar. Inkubační doba je 2–3 týdny. Nemoc se projeví chřipkovými příznaky a typickou měnící se vyrážkou. Onemocnění zanechává odolnost.

Průběh nemoci urychlíme kapáním 5–10 kapek (podle věku) čerstvé uriny pod jazyk 5–6krát denně anebo homeopatickými kapkami 5 kapek pod jazyk 3krát denně. Vyrážky potíráme tamponem namočeným v odpařené urině (přebytečnou urinu vymáčkneme, aby z něj nekapala). Tampon na vyrážce chvíli podržíme. Na každou vyrážku kolem očí použijeme nový tampon. Urinu necháme zaschnout a neomýváme. Po vstřebání do kůže se nemusíme obávat, že urina bude cítit.

Často bývá výsev vyrážky velmi intenzivní, v tom případě na místa s nejhustější eflorescencí dáme na ½ hodiny zábal z odpařené uriny. Po odstranění zábalu necháme kůži zaschnout, neotíráme. Místa bez vyrážky otíráme žínkou.

Tuberkulóza

Jde o vážné infekční onemocnění, vyvolané zpravidla mykobakteriemi tuberkulózy, způsobující specifický zánět, při němž dochází k tvorbě tuberkulózních uzlíků. Později se do odumřelé tkáně ukládají vápenaté soli. Nekrotická část může zkapalnit a dochází ke vzniku kaverny. K nákaze dochází přímým vdechnutím bakterií od nakaženého. Onemocnění může postihnout kterýkoli orgán.

Bakterie mohou v organismu dlouho přežívat a k onemocnění dojde až při poklesu obranyschopnosti organismu. Onemocnění může probíhat mírně, ale u oslabených jedinců dochází k rozsevu drobných ložisek do

celého organismu. Mírnější onemocnění se projeví kašlem, zvýšenými teplotami, pocením, nechutenstvím, hubnutím a malátností.

Je jednou z poměrně častých a nejhorších infekčních nemocí. I přes její značné omezení a přeočkování se vyskytuje stále i u nás a v posledních 20 letech nepatří mezi vzácná onemocnění. Problémem jsou kmeny rezistentní, na které neúčinkují obvyklé léky.

Objev, že urina má tuberkulostatické účinky, přivedl anglického léčitele na myšlenku léčit toto onemocnění dlouhodobým hladověním, pitím uriny a urinovými masážemi celého těla. Touto metodou dosáhl léčebných úspěchů. Léčil tak tuberkulózu plic, tlustého střeva a tuberkulózní gangrénu.

Urinoterapie přináší naději i pro ty, u nichž medikamenty příliš nezabírají a léčení je velmi zdlouhavé. Pacientům, kteří berou medikamenty, je možné podávat urinu odpařenou na ¼ původního množství ve formě kapek pod jazyk, a to 3krát denně 10 kapek, nebo jako urinové homeopatikum 3krát denně po 10 kapkách pod jazyk, až dojde ke zlepšení nebo ke zhoršení příznaků; obojí je známkou, že léčba je účinná. Další postup je přísně individuální.

Důležité jsou masáže celého těla odpařenou urinou, u těch, kteří berou více medikamentů, je možné použít k masážím urinu dárce.

Tam, kde má nemocný tuberkulózou blízky kontakt na zdravotníka, může se aplikovat urina nemocného injekčně za dodržení hygienických kautel. První týden aplikujeme denně 7 cm^3 první ranní uriny pod kůži, pak uděláme na týden pauzu, další týden aplikujeme denně 6 cm^3 pod kůži a opět uděláme týden pauzu, a další týden aplikujeme 5 cm^3 denně pod kůži. Nedošlo-li k subjektivnímu zlepšení můžeme celou injekční proceduru po 3 týdnech zopakovat, ale ne dříve, protože bychom příliš potlačili imunitní systém.

U pacientů s tuberkulózním postižením tlustého střeva můžeme přidat aplikaci 50–100 ml uriny do tlustého střeva pomocí balonkového klystýru. Pokud toto množství ve střevě udržíme, aby se celé vstřebalo, můžeme do tlustého střeva vpravit 150–200 ml čerstvé první ranní uriny pomocí vysokého nálevu. Urinu v menších množstvích aplikujeme do vyprázdněného tlustého střeva vleže několikrát za den.

Švédský lékař K. **Björnsjö** z Uppsaly shrnul výsledek svých výzkumů účinku uriny na bacily tuberkulózy r. 1951 takto: „*Urina má schopnosti zabít nebo zastavit bujení bakterie, která způsobuje tuberkulózu.*“

Imunodeficit – snížená odolnost vůči nemocem

Je to porucha imunitního systému s následnou sníženou odolností proti infekcím a často i proti výskytům nádorů. Postihuje různé obranné složky a podle toho se objeví příznaky. Příčinou může být vrozené anebo závažné celkové onemocnění jater, ledvin, zhoubná choroba a AIDS, kde i banální onemocnění může končit fatálně.

Urinoterapie při tomto postižení nabízí homeopatické kapky, pití, celkové masáže a urinové koupele. Jelikož je organismus celek a jednotlivá onemocnění nelze jako taková léčit jednotlivě, přistoupíme i k léčení imunodeficitu z tohoto aspektu.

Vyvážená strava, čisté tlusté střevo a fungující játra jsou podmínkou. Za dodržení všech hygienických podmínek přistoupíme k aplikaci uriny pod kůži. Po 7 dnů aplikujeme denně 5 ml uriny (odborník znalý injekčních aplikací) pod kůži (horní zevní kvadrant hýždě) pro její rychlejší účinek. Po 7–10denní pauze aplikujeme urinu ve stejném množství a délce pod kůži. Aplikaci opakujeme 3–4krát s uvedenými pauzami.

Pitný urinový režim (4krát 150 ml) lze doplnit krátkou 5denní hladovkou, při níž se pije urina vyloučená do 18:00 hodin. Velmi účinná je celková očista organismu a masáže celého těla urinou od 15 minut do 2 hodin denně. U dětí volíme pití uriny od 5–10 ml do 50 ml (podle věku), nebo kapání čerstvé uriny (může se ochutit medem) pod jazyk od 3–5 do 10 kapek (podle věku) 5–6krát denně.

Urinové homeopatické kapky připravíme podle návodu (*kapitola 5.6*) a podáváme dětem 5 kapek pod jazyk 3krát denně, dospělým 10 kapek pod jazyk 3krát denně.

8.6 Alergie potravinové, chemické a prostorové

Jde o přecitlivělost organismu na určitou látku – alergen (jako jsou zejména potraviny, dále pak pyl, prach, peří, srst a některé léky, mikroby, chemické látky). Princip alergie spočívá v poruše řízení imunitního systému, vedoucí k neúměrným reakcím často spojeným s vyplavením určitých látek (jedná se hlavně o histamin), poškozujících organismus anebo některé orgány (otokem, zvýšenou tvorbou hlenů, zúžením průdušek, poruchou činnosti cév, ničením buněk apod.).

K alergickým nemocem patří senná rýma, některé formy průduškového astmatu, urtika (kopřivka), ekzémy, některé druhy hemolytických

anemií a řada dalších nemocí. Nemoc se projeví, když organismus přijde do styku s alergenem – dojde k senzibilizaci proti tomuto antigenu.

Vlastní projev alergické reakce je způsoben odpovědí organismu na podráždění vyvolané uvolněnými biologicky aktivními látkami. Závažnost reakce organismu na alergen závisí na regulační schopnosti organismu, do jaké míry dokáže kompenzovat podněty a účinek uvolněných biologicky aktivních látek.

Senná rýma – polinóza

Je to onemocnění, kdy je postižený přecitlivělý na pyl, prach, plísně apod. Alergická reakce je zprostředkována imunoglobulinem E a vyplavením některých látek způsobujících zvýšenou propustnost cév, zúžením průdušek, tvorbou otoků. Alergen – látka způsobující alergii do organismu vstupuje normální cestou (vdechnutím, požitím) a reakce se může někdy projevit i na místě vzdáleném od vstupu alergenu. Patří sem některé formy průduškového astmatu.

Onemocnění se projeví kýcháním, pocitem ucpaného nosu, řídkou rýmou, slzením a otokem sliznic. Současně se může objevit zánět spojivek a bolesti hlavy. V nosní dutině mohou být polypy. U postižených sennou rýmou bychom měli začít s prevencí už po prvním diagnostickém ověření nemoci. Bojovat s onemocněním musíme začít dříve, než se alergeny objeví. Čím dříve začneme s nemocí bojovat, tím méně ji dovolíme se rozvinout a snáze ji zvládneme.

Pravidelně každé ráno proplachujeme nosohltan první ranní čerstvou urinou. Nejvíce se mně osobně osvědčilo nalít urinu do dlaně, jednu nosní dírku ucpat a druhou urinu vtáhnout do nosohltanu a posléze urinu z nosu vyfouknout. Urina se bezpečně dostane i do vedlejších nosních dutin, i do sklípků za kořenem nosu. Každou nosní dírku propláchneme 8–10krát.

Část čerstvé první ranní uriny (50–100 ml) vypijeme. V pití pokračujeme i během dne. Dělá-li nám pití uriny problémy, zejména u dětí, připravíme si homeopatické kapky podle návodu (*kapitola 5.6*), a kapeme pod jazyk po 10 kapkách 3krát denně u dospělých a u dětí 5 kapek 3krát denně. Zde je velmi vhodná také masáž kůže urinou, zvyšujeme tím příjem látek obsažených v urině. Podle stupně onemocnění (je-li přítomen astmatický ekvivalent – záchvat kašle na alergickém podkladě) provádíme ráno anebo večer masáž 10–30 minut i déle.

U alergií můžeme použít také homeopatickou tinkturu a řídíme se návodem na str. 101.

Během dne opakovaně kapeme 1–2 kapky čerstvé uriny do každé nosní dírky a provádíme inhalace uriny.

U malých dětí vytíráme nos urinovým tamponem a kapeme 1–2 kapky uriny do každé nosní dírky, větší děti mohou proplachovat urinou nosohltan a také jím kapeme urinu několikrát za den do nosních dírek. Dáváme dětem vypít 10–25 ml uriny ochucené medem 3–4krát denně. Přidáme masáže celého těla odpařenou urinou.

Potravinové alergie

Jde o reakci, která je vyvolaná cizorodou látkou v potravě u přecitlivělého jedince. Alergie je stav přecitlivělosti organismu při opakovaném setkání s některými antigeny vnějšího prostředí, alergen vyvolává zvýšenou imunitní reakci. Nejznámější je alergie na lepek obsažený v mouce, ale existují alergie i na řadu jiných potravin.

Obyčejně se o původci potravinové alergie ví, a tak máme práci usnadněnou. Připravíme si homeopatické kapky, zejména u dětí: Na začátku, ale lépe na vrcholu alergické reakce odebereme urinu a standardním postupem si připravíme kapky. Podáváme před a po jídle 5 kapek pod jazyk. Můžeme však podat dětem i čerstvou urinu ochucenou medem, a to malým dětem v dávce 5–10 ml, větším 25–50 ml, 5krát denně.

K pitné kúře přidáme očistné urinové klystýry. Ani u dětí se nebojíme připojit krátké, 12hodinové hladovění jednou týdně. Dostatek tekutin je samozřejmostí.

Kontaktní ekzém

Vzniká na alergickém podkladu při působení určité látky na kůži. K alergizaci kůže dochází po jednorázovém nebo opakovaném styku alergenů s kůží. Senzibilizace (vznik přecitlivělosti na určitou látku) často vzniká po latentní době 8–14 dnů, nezřídka i po letech.

Je to povrchový, neinfekční zánět kůže. Projevuje se četnými svědivými kožními změnami, jako jsou mokvající puchýřky až stroupky, v akutním stadiu, v chronickém stadiu pak dochází k zhrubnutí kůže na postižených místech, barevným změnám a šupinkovatění.

V první řadě upravíme stravovací režim a odstraníme alergen – látku vyvolávající ekzém. U dospělých začneme s pitím uriny 100–150 ml 4krát denně, anebo kapeme čerstvou urinu pod jazyk 10 kapek 3krát denně, anebo můžeme použít homeopatické kapky nebo tinkturu (řídíme se

návodem na str. 101). U dětí použijeme čerstvou urinu pod jazyk nebo homeopatické kapky. Na postižená místa přikládáme na 20–30 minut obklady, ze začátku z čerstvé uriny, poté z uriny odpařené, sledujeme reakci kůže a postupně prodlužujeme působení zábalů. Po odstranění obkladu místo osprchujeme vlažnou vodou bez mýdla a osušíme.

Při velkých a mokvajících plochách ošetřujeme postiženou část kůže pomocí rozprašovače, který sterilizujeme a naplníme odpařenou urinou. U tvrdošíjných kožních poruch, jako je lupenka a nemokvavé ekzémy, přikládáme na postižená místa 1–2krát denně obklady z odpařené uriny. Dobu aplikace korigujeme podle reakce.

Endogenní atopický ekzém

Vzniká buď z dětského ekzému, nebo bez předchozích kožních příznaků v období dospívání, vzácně v dospělosti. Projevuje se tvorbou splývajících svědivých puchýřků obyčejně v loketních jamkách, v podkolenních jamkách, v obličeji a na krku, méně často postihuje onemocnění celé tělo. Dominantním příznakem nemoci je svědění, které způsobuje nespavost, neklid a psychickou alteraci. Příčina onemocnění je nejasná.

Při pití uriny dáváme přednost první ranní urině, která je obsahem látek a kyselým pH nejpůsobivější. Množství, které vypijeme, by mělo činit aspoň 100–200 ml. Při akutních potížích kapeme 10 kapek čerstvé uriny pod jazyk, 5–6krát denně nebo si připravíme homeopatické kapky, případně homeopatickou tinkturu (řídíme se návodem na str. 101).

Urinu k přípravě homeopatických kapek a tinktury odebereme první ranní urinu na začátku nemoci nebo při vysoké úrovni jejích akutních projevů (na vrcholu nemoci).

Během dne sbíráme urinu k masážím a do koupele. Masáže provádíme urinou odstátou až 3 dny, nebo urinou odpařenou na ¼ původního množství. Délka masáže je 10–20 minut a provádíme ji 2krát denně. Urinu si ohřejeme ve vodní lázni a udržujeme ji teplou v talíři s dvojitým dnem, do kterého nalijeme teplou vodu. Studená urina by ochuzovala organismus o energii. Urinu lehce vtíráme a na místech, kde je kůže zdravá, postupně přidáváme na tlaku.

U úporného ekzému zasahujícího větší plochu můžeme aplikovat na postižená místa zábaly z čerstvé uriny odpařené na ¼ původního množství. anebo použijeme urinu odstátou do tří dnů.

Délku působení obkladu si každý reguluje sám podle reakce kůže. Obklad přikládáme 2krát během dne a necháváme působit až do vyschnutí obkladové látky.

Koupele děláme jednou nebo dvakrát týdně. Do koupele (vanu naplníme až skoro po okraj), přidáváme 2 litry 3–6 dnů odstáté uriny, která otevře kožní póry a kůže se lépe čistí. Po poradě v bylinkové lékárně můžeme do koupele přidat extrakt z bylin. V koupeli setrváme 15 minut, maximálně 20 minut. Delší pobyt ve vodě ochuzuje naše tělo o energii.

8.7 Urina jako kosmetický prostředek

Neznám lepší prostředek na udržování hladké sametové pleti a proti vráskám, než je urina. Její čistící a výživné hodnoty nemůže nahradit sebedražší krém. Nic nezregeneruje povadlou pokožku rychleji a lépe než odstátá nebo odpařená urina. Urina se rychle a beze zbytku vstřebá do kůže a ztrácí pach. Nejúčinnější je urina odpařená na ¼ původního množství a urina odstátá do 3 dnů.

Protože urina po nanesení působí lokálně, vazodilatačně (zlepšuje prokrvení, ředí krev a snižuje její viskozitu), zvyšuje se tak přísun živin a ve zvýšené míře se odplavují metabolity. Látky obsažené v urině působí na tonus kůže tím, že vracejí do buněk vodu, čímž kůži napínají. Urina je velmi účinná a zabraňuje tvorbě drobných venektázií na pokožce obličeje a zabraňuje vzniku pomerančové kůže na stehnech.

K masážím se může používat urina odpařená na ¼ původního množství nebo urina odstátá 6 dnů i více. Délka masáže závisí na stavu naší pokožky. Stačí, když masáž děláme denně 15–20 minut ale může se provádět i déle. Na obličej si můžeme udělat obklad z jemné bílé vlněné látky, do níž vystřihneme otvory pro oči a ústa. Obklad namočíme do příslušné uriny a necháme působit 20–30 minut. Po masáži a obkladu necháme ještě urinu na kůži zaschnout a pak se vlažnou vodou osprchujeme. Nepoužíváme mýdlo.

Vypadávání vlasů a poškození vlasů barvením

Urinu lze velmi účinně použít při vypadávání vlasů způsobených různými příčinami a jejich narušením častým barvením. Urina zlepší výživu vlasu, vlas oživne, dostane ztracený lesk a zesílí. Děláme si zábaly z uriny odstáté až 6 dnů anebo odpařené na ¼ původního množství.

Po dvojím umytí vlasů šamponem důkladně promasírujeme vlasy buď urinu odstátou do 6 dnů, anebo urinou odpařenou na ¼ původního množství, pak si na hlavu dáme mikrotenovou čepici, zabalíme hlavu do ručníku a necháme působit ½ až 1 hodinu. Poté vlasy opláchneme pouze vodou a osušíme. Tuto proceduru provádíme podle potřeby 1krát týdně nebo i častěji.

Ragády – trhliny

Jde o štěrbinovité, různě hluboké (často zasahující až do svaloviny) praskliny kůže, vznikající jejím vysušením a rohovatěním. Nejčastěji se objeví na rukou, pokud dlouhodobě pracujeme s odmašťovacími prostředky a opomíjíme promašťování rukou nejlépe vepřovým sádlem. Dalším exponovaným místem jsou paty nohou. Hluboké ragády jsou bolestivé a velmi znepříjemňují život.

Urinu jako výtečný prostředek zvlhčování máme vždy k dispozici a využijeme toho. Při každém močení ruce důkladně promasírujeme a urinu necháme zaschnout, poté omyjeme bez použití mýdla. 1–2krát denně si pro postižené končetiny připravíme koupel z velmi staré uriny anebo obklad, ke kterému můžeme použít bílé bavlněné nebo vlněné rukavice, příp. ponožky. Obklad necháme působit 1–2 hodiny. K lázni a obkladům můžeme také použít urinu odpařenou na ¼ původního množství, kterou na postižená místa necháme působit 20–30 minut. Pak postižené končetiny omyjeme a opatrně pemzou postupně odstraňujeme zrohovatělou část, končetiny opláchneme, osušíme a promastíme sádlem. Pokračujeme až do vyhojení ragád.

Kandidóza – monilióza

Je to infekce vyvolaná zejména kvasinkou candida albicans běžně se vyskytující v ústech, trávicím ústrojí, v pochvě a na kůži. Při nedostatečné hygieně, snížení imunity, cukrovce a po léčbě antibiotiky se může rozmnožit a způsobit místní onemocnění. V dutině ústní způsobí soor – moučnivku. Může postihnout pochvu, předkožkový vak, kožní záhyby. U oslabených jedinců může postihnout i vnitřní orgány.

U všech případů postižení je velmi vhodné pití 50–200 ml první ranní uriny, abychom podpořili imunitní systém. Když je organismus silně zahleněn, začneme od 50 ml, i méně. Při kandidóze v pochvě je potřebné několikrát denně provádět výplachy odpařenou urinou pomocí balonkového klystýru. Pro tento účel existuje speciální delší nástavec. Na dvě až tři hodiny vkládáme do pochvy tampony namočené v urině odpařené na

¼ původního množství. Je nutné, aby se léčil i partner, aby se infekce nepřenášela dále.

Pomůže denně koupel žaludu urinou 15–20 minut a po koupeli důkladně předkožku vysušit. Urinový obklad z odstáté 3 dny staré anebo odpařené vlastní uriny dáváme na 15–30 minut, chceme-li léčbu urychlit. Stejný postup platí i při postižení předkožkového vaku kandidózou.

Dermatomykózy

Toto infekční onemocnění kůže a jejích adnex (vlasů a nehtů) postihuje převážně povrchovou část kůže – epidermis. Onemocněním trpí velká část obyvatelstva, zejména městského. Zdrojem jsou nejčastěji veřejné lázně, koupaliště, sprchy, tělocvičny, šatny, místa, kde chodí lidé bosi, v bytě jsou to koberce, kde postižení plísní chodí bosi anebo společně používané ručníky.

Předpokladem ke zbavení se tohoto onemocnění je důkladné sterilizování bot (zejména kožených) pomocí formaldehydových par. Boty dáme do velkého hrnce, do kterého vložíme tablety formaldehydu, důkladně utěsníme a dáme na balkon. S tabletami pracujeme v otevřeném prostoru, neboť jejich výpary jsou jedovaté.

Koberce lze přetřít octovým roztokem. Pokud se chceme uchránit infekce, používáme ve veřejných zařízeních patřičnou obuv. Bavlněné ponožky vyvaříme a přežehlíme teplou žehličkou. Levných bot a bačkor se zbavíme a dezinfikujeme pouze boty, dražší. V rodině by měl každý používat své ručníky a obuv, pro návštěvy vyhradíme zvláštní boty. Pak má teprve význam začít se léčit; nedodržíme-li tyto zásady, infekci neustále přenášíme.

Interdigitální mykózy, paronychie, onychomykózy se zbavujeme pomocí urinových koupelí. Ke koupelím používáme urinu odpařenou na ¼ původního množství, anebo můžeme použít urinu odstátou 6 dnů i déle. Koupel provádíme 1–2krát denně 20–30 minut. Po koupeli necháme urinu zaschnout a pak místo osprchujeme bez použití mýdla. Koupele provádíme až do úplného vymizení mykózy. U interdigitálních (meziprstních) mykóz vkládáme vatu namočenou v urině mezi prsty a necháme působit 2–3 hodiny. Léčení onychomykózy urychluje potření postižených nehtů jódem po urinové koupeli.

Scabies – svrab

Je to parazitární kožní onemocnění, u nás ne moc časté, ale jako lékařka jsem se s ním mnohokrát setkala. Je vyvolané roztočem zákožkou svrabovou. Inkubační doba je 2–3 týdnů. K nákaze dochází obvykle nepřímo – prádlem, šatstvem. Samička si v kůži vytváří 5–20 mm dlouhé chodbičky, do nichž snáší vajíčka a exkrety. V teple (při ulehnutí do postele) samička opouští chodbičku, což postižený pocítí jako intenzivní svědění.

Roztoč se usadí v místech s nejjemnější kůží (v meziprstních prostorech rukou, na vnitřní straně zápěstí, v podpaždí, kolem pupku, u žen kolem prsních bradavek, u mužů na předkožce). Podle lokalizace použijeme buď urinové obklady, nebo koupele. Vždy použijeme urinu odpařenou na ¼ původního množství nebo odstátou urinu.

Na obklad použijeme bavlněnou látku (na ruce bavlněné rukavice) namočenou v odpařené urině a přiložíme na postižená místa, kde je koupel nemožná. Obklady si děláme denně; překryjeme papírem na pečení, převážeme a necháme působit 2–3 hodiny. Pokud jsou postižené meziprstní prostory, volíme koupel z odstáté, nebo odpařené uriny kterou necháme působit 20–30 minut i déle. Poté končetiny opláchneme vodou, důkladně osušíme ručníkem, který by měl skončit v dezinfekčním roztoku spolu s použitými ponožkami.

Furunkl, karbunkl, gangréna – sněť

Furunkl (nežit) je hnisavé kožní onemocnění, obyčejně vyvolané bakteriemi (streptokoky, stafylokoky), kdy zhnisá folikul (vlasový míšek). Výskyt nad horním rtem je obzvláště nebezpečný, jelikož může dojít k přestupu infekce do mozkových splavů s následnou trombózou a infekcí mozku; proto vždy navštívíme lékaře.

Karbunkl patří také mezi pyodermie, kdy dochází. ke splynutí několika furunklů. Jedná se hnisavý proces s celkovými příznaky. Nejčastěji se vyskytuje u diabetiků.

Gangréna (sněť) je odumření tkáně, způsobené nedostatečným prokrvením s následným vysycháním a působením některých bakterií. Nejznámější mezi laiky je gangréna diabetická, vzniklá na podkladě poškození cév cukrovkou.

Zde již jde obyčejně o diabetika, který se s onemocněním potýká dlouho a užívá řadu různých medikamentů, jež brání pití uriny ve větším množství.

Dá se využít urina zdravého dárce stejného pohlaví ve věku 18–30 let, anebo urina dítěte stejného pohlaví mladšího 10 let. Pacient postižený diabetem může pít svou urinu, i když bere léky, ale jen v malém množství, 10 kapek 5–6krát za den pod jazyk, nebo aplikovat v období akutní infekce urinu homeopatickou.

Kromě kapání čerstvé nebo homeopatické uriny pod jazyk je nutné denně dělat koupel gangrénou postižené části. Ke koupelím používáme dárcovou čerstvou urinu odpařenou na ¼ původního množství. V koupeli necháme ponořenou postiženou část 20–30 minut. Koupel v průběhu dne zopakujeme. Končetinu osprchujeme, důkladně osušíme, na noc můžeme přiložit na defekt obklad z odpařené uriny. O postiženou část těla pečujeme intenzivně až do úplného vyléčení. Masáže celého těla urinou dárce provádíme denně.

U nežitu a i karbunklu nikdy nečekáme, až jejich velikost dosáhne hrozivých rozměrů, začneme ihned při zjištění počátečních kožních změn přikládat obklady z uriny odpařené na ¼ původního množství. Obklad necháme působit podle velikosti postižení 2–3 i více hodin a udržujeme jej neustále vlhký. Léčíme jen to, na co stačíme svými znalostmi.

Akné – trudovitost

Trudovitost je kožní onemocnění charakterizované zánětem mazových žláz. Nejčastěji vzniká u dospívajících vlivem hormonálních změn a díky nadměrné tvorbě mazu. Kůže je zpravidla mastná. Na pleti se projevuje od jednoduchých komedonů (černé tečky) až po rozsáhlejší hnisavé vyrážky s následným zjizvením. Podstatný podíl má zde nevyvážená strava a zahlenčné očistné orgány, zejména tlusté střevo. Jestliže stolice v tlustém střevě kvasí, do krve se dostávají se živinami hlavně toxické substance. Každá léčba zabere rychleji a účinněji, je-li tento významný vylučovací orgán čistý.

Trudovitostí bývá nejvíce postižen obličej, hrudník a horní část zad. Vymačkáváním komedonů a hnisavých vyrážek se infekce zanáší do hlubších vrstev kůže a jeho výsledkem jsou nepěkné jizvy, někdy i pigmentace. Akné většinou v dospělosti ustupuje, ale zasáhne-li hlubší vrstvy, zůstávají jizvy.

Velmi důležitá je vyvážená strava (vyloučit ostrá a kořeněná jídla, škodí nadbytek glycidů a živočišných tuků, čokoláda, ostré sýry apod.). Velmi důležité je udržovat čisté tlusté střevo a dbát na jeho pravidelné vyprazdňování.

Pijeme 100 ml uriny 3–4krát denně; jestliže nejsme s to překonat bariéru, zavádíme 30–50 ml uriny do konečníku po předchozím vyprázdnění stolice anebo po výplachu střev klystýrem. Urinu zavedeme do konečníku pomocí balonkového klystýru vleže a dbáme, aby se všechna urina z tlustého střeva vstřebala. Tak jako u všech nemocí, je možné kapat pod jazyk 10 kapek čerstvé nebo odpařené uriny 5–6krát denně.

Na postižená místa přikládáme urinové obklady buď z uriny odstáté, anebo z čerstvé uriny odpařené na ¼ původního množství. Obklady necháme působit 20–30 minut, poté místo opláchneme vlažnou vodou bez mýdla. Během dne můžeme ještě postižená místa potírat urinou odpařenou na ¼ původního množství, necháme zaschnout a nemyjeme.

Vhodná je krátkodobá hladovka (7 dnů) s pitím uriny, zejména u rozsáhlejšího postižení kůže. Během hladovění provádíme denně ráno a večer klystýr a každodenně 15–20 minut masáž celého těla urinou odpařenou na ¼ původního množství.

8.8 Čerstvá poranění

Povrchové i hlubší poranění kůže zasahující do svaloviny je dobré ihned po zranění ošetřit čerstvou urinou. Urina nejenže zastaví drobné i větší krvácení z malých cévek, ale má i analgetické a dezinfekční účinky (viz prostoglandiny, které tělo začne ihned po zranění vylučovat), avšak zajistí také zhojení bez jizev.

Na poranění přiložíme nejlépe přežehlený bílý batistový kapesník, namočený v čerstvé urině. Obvaz překryjeme papírem na pečení a převážeme bílým kapesníkem. Neustále udržujeme obvaz vlhký tím, že kapátkem urinu do spodního obvazu přidáváme. Poranění po 48 hodinách převážeme (pokud se nejedná o oděrku, tu opakovaně zvlhčujeme, ale nebalíme) a použijeme stejný postup až do úplného vyhojení.

Sama jsem se o tom mnohokrát přesvědčila. Prvně, když jsem si při pádu ze židle roztrhla předloktí o poškozený ratanhový výplet. Rána byla dlouhá 20 cm a hluboká asi 1 ½ mm. Po přiložení čerstvé uriny rána přestala krvácet a do týdne se odloupl strup. Po 14 dnech zbyla na předloktí pouze dlouhá jako vlas silná nepigmentová čára, přestože u mne se pora-

nění obyčejně hojí keloidem (zbytnělou tuhou jizvou nepravidelného tvaru).

Podruhé jsem si ve spěchu zapomněla poslední část ukazováčku ve dveřích auta a zabouchla je i s prstem. Na lůžku nehtu byla známá „borůvka", celý poslední článek ukazováčku byl okamžitě tmavě modrý, krvácel a kůstka byla zlomená.

Nebudu popisovat své pocity po tomto malém úrazu, ale moje první reakce byla dát prst do urinového zábalu. Pocítila jsem okamžitou úlevu a během čtyř dnů, po které jsem balila prst do zábalů, se urinou rozpustil i hematom a vytekl do obvazu. Pak jsem přiložila speciální mastičku na dočištění nehtového lůžka. Během krátké doby se objevila silná bolest a já jsem se opět vrátila k urinovým obkladům, po kterých došlo ke zklidnění bolestí. „Borůvka", která na prstě obyčejně přetrvává několik týdnů, byla brzy pryč. Nový nehet a kůstka byly nad očekávání rychle v pořádku.

Na jedné z přednášek jsem se setkala se starší paní, která si jako jedenáctiletá při řezání slámy strčila ruku do řezačky. Byla to pravá ruka a hrozila amputace. Když si ruku dala do urinového zábalu, bolest se zmírnila, rána zatáhla, došlo ke změnám, které umožnily upustit od amputace. Ani jako lékař bych nedokázala poznat, že ruka je po takovém velkém úrazu, a to bez jizev.

Distorse – podvrtnutí, kontuze – pohmoždění

Jsou to úrazy velmi časté, které nás mohou imobilizovat prostřednictvím sádry na dlouhou dobu. A dá se tomu předejít.

Jedna známá, která byla v osmém měsíci těhotenství, si při procházce v lese podvrtla kotník. Po obtížné cestě domů mi zavolala a sama si ihned aplikovala urinu a tvaroh. Urinové obklady a tvaroh vyléčily kotník natolik, že když jsem za ní druhý den přijela, po otoku již nezbyla ani stopa a pacientka se mohla pohybovat bez opory.

U obou poranění přikládáme čerstvou nebo odpařenou urinu; ta má výraznější účinky. Je-li výron opakovaně na tomtéž místě, prodloužíme dobu obkladů o několik dnů. Urinové obklady střídáme s obklady z měkkého tvarohu. Obklad první den po úraze měníme po jeho zahřátí, druhý den po dvou hodinách. Střídavě přikládáme obklady až do vymizení všech příznaků.

Na noc je velmi účinné zabalit postižený kloub do měkkého tvarohu. Vrstva by měla být silná aspoň 1 cm. Na tvarohový zábal přiložíme papír na pečení a končetinu důkladně zabalíme, například do ponožky. Ráno podle výsledku pokračujeme v urinových zábalech.

Hematomy – krevní podlitiny

Jde o rozsáhlý uzavřený krevní výron v hlubších tkáních, jako je podkoží a svalovina, spojený s otokem, ale nejbolestivější jsou a nejčastěji zakysávají hematomy nad kostí, kde není žádné podkoží. Vznikají nejčastější po pádu a tvrdém nárazu. Pokud se úrazu nevěnujeme, dochází velmi často ke zkysání hematomu s dalšími důsledky (abscés), nebo se hematom zorganizuje a na jeho místě vzniká zatvrdlina.

Ve své praxi jsem se setkala s případem, kdy se pacientka uhodila do prsu a následně vznikl hematom. Nevěnovala tomu žádnou pozornost. Po nějaké době byl na postiženém prsu diagnostikován karcinom. Velice snadno a levně můžeme těmto komplikacím předejít. Mockrát jsem se přesvědčila o mimořádné schopnosti uriny rozpouštět krevní sraženiny, které jsou po rozpuštění velmi snadno organismem absorbovatelné a tím zneškodněné.

Vysoce účinné jsou kataplazmy, které přikládáme na postižené místo až na 3 hodiny. Můžeme je střídat s obklady z měkkého tvarohu. Tvaroh rozpouští a vytahuje látky způsobující zánět a otok. Kombinace těchto dvou metod přinese zaručený výsledek.

8.9 Bodnutí a kousnutí

Každý z nás se setkal během života s bodnutím včelou, vosou, komárem či jiným hmyzem a také s kousnutím zvířetem. Také kdekdo z nás bojoval s klíštětem přisátým na kůži. Bodnutí, zejména včel a vos, vyvolává nepříjemný a bolestivý otok, u alergických osob je velké nebezpečí alergické reakce ohrožující život.

Od klíštěte (patří mezi roztoče) hrozí nebezpečí přenosu **virové** encefalitidy. Onemocnění se u nás vyskytuje endemicky hlavně v lokalitách, kde se nakažené klíště obvykle vyskytuje.

Další nepříjemnou nemocí vyvolávanou klíštětem je **lymeská borreliózа** (nazvaná podle místa výskytu v USA, města Lyme), která může u neléčených forem i po několika týdnech způsobit další vážné komplikace a onemocnění.

Stejně nebezpečné je pokousání neznámým zvířetem, když nemáme možnost si ověřit, zda je očkované proti vzteklině. **Vzteklina** (rabies) je virové onemocnění přenášené slinami nakaženého zvířete. Virus se šíří podél nervu do mozku, inkubační doba je 10 dnů až několik měsíců. Projeví se celkovými fyziologickými a psychickými příznaky, hlavně záchvaty a křečí. Rozvinuté onemocnění končí do několika dnů smrtí. Pokousané místo ihned zvlhčíme čerstvou urinou a začneme s pitnou kúrou. Je možné kapat si 10 kapek uriny pod jazyk 4–5krát denně.

Po kousnutí neznámým zvířetem by měl postižený navštívit antirabické centrum. Na pokousané místo můžeme přikládat obklad z odpařené uriny. Je to nejrychlejší pomoc nezávislá na medikamentech, nebo na zdravotnickém zařízení, které nemusí být vždy dostupné: Očkování se musí provést do 24 hodin.

U **hmyzích bodnutí**, nejsme-li alergičtí, stačí opakovaný obklad z čerstvé uriny na pokousané místo, tím otok i bolestivost ustoupí. Pokud je poškozený alergický vůči hmyzímu jedu, přidáme k potírání místa bodnutí okamžitě pití uriny. Jedná-li se o bodnutí do jazyku, je velmi užitečné nabrat do úst doušek uriny ze skleničky a držet jej v ústech co nejdéle. Provádíme až do zlepšení stavu anebo vyhledáme v případě nutnosti lékařskou pomoc.

Máme-li po ruce stříkačku a jehlu, aplikujeme postiženému alergikovi pod kůži nebo do svalu 5 cm^3 vlastní čerstvé, ještě teplé uriny. Nádobku, do které urinu odebereme, vypláchneme vařící vodou a dezinfikujeme místo vpichu. Je-li pacientův život ohrožen, opomeneme sterilitu a jednáme co nejrychleji. Zaručí nám to bezpečný transport k lékaři.

Klíšťata přisátá ke kůži pečlivě odstraníme (i s hlavičkou, přesvědčíme se o tom lupou; jestliže lupu nemáme, položíme klíště na bílý papír, nebo kapesník a pečlivě si je prohlédneme). Opakovaně potíráme postižené místo urinou odpařenou na ¼ původního množství. Velmi důležité je pít urinu aspoň 4x po 150 ml během dne a sledovat místo kousnutí, při objevení zvětšující se červené skvrny vyhledáme lékaře.

Na mé přednášky chodila paní, která běžně používala urinu ještě dříve, než došlo ke kousnutí klíštětem. Dva týdny po odstranění klíštěte ji syn upozornil na červené ohraničené skvrny, byly to kožní příznaky lymeské borreliózy a donutil ji navštívit lékaře, který nezjistil žádné následky po kousnutí. Další dva roky navštěvovala přednášky ve zdraví.

8.10 Popálení, opaření, spálení sluncem

Tyto úrazy nás potkají nejčastěji v kuchyni, ale i jinde. Jsou velmi nepříjemné a bolestivé a vždy se hojí jizvou, která může vyvolávat nepříjemné kontraktury. Postihne-li nás taková nepříjemná událost, neváháme a ošetříme postižené místo urinou. Na menší popálená místa přiložíme urinový obklad, k ošetření větší popálené, nebo opařené části těla použijeme sterilizovaný (i plastový) rozprašovač naplněný čerstvou urinou. Postižená místa opakovaně postříkáme a necháme zaschnout. U spálenin od sluníčka, kde je každý dotyk bolestivý a obklad bychom dlouho nesnesli, přiložíme na spálené části bílý batistový kapesník, který čerstvou urinou neustále zvlhčujeme.

8.11 Metabolická onemocnění

Uvnitř lidského těla probíhají chemické a fyzikální procesy látkové přeměny – metabolismus. Slouží k získávání energie a látek potřebných pro jeho činnost, růst, mentální vývoj, k obraně proti nemocem atd. Metabolismus tvoří dva protikladné chemicko-biologické procesy, katabolismus a anabolismus.

Při metabolických chorobách jsou procesy látkové přeměny narušeny nevyváženou stravou, nedostatečným pohybem, přejídáním, závadnými chemicky upravovanými a nevhodně upravovanými potravinami, zácpou apod.

Součástí léčby metabolických poruch musí vždy být úprava životosprávy (vyloučení vepřového a červeného masa, alkoholu, kouření, kávy, chemický upravených potravin a různých potravinových přísad a konzervačních přípravků). Mylná je představa, že tělo získává esenciální aminokyseliny (které si neumí samo vyrobit) pouze z masa.

Arthritis urica – dna, pakostnice

Dna je metabolickou poruchou, při které dochází k poruše metabolismu kyseliny močové vznikající v organismu jako konečný metabolit nukleových kyselin.

Jedná se o metabolické kloubní onemocnění, způsobené poruchou metabolismu purinů a vylučování kyseliny močové, vznikající jako metabolit (konečný produkt) odbourávání nukleových kyselin v organismu. Protože jsou soli kyseliny močové špatně rozpustné, mohou v moči za určitých podmínek vykrystalizovat, ale mohou se vyloučit i uvnitř organis-

mu a usadit se ve formě kamenů v ledvinách, krystalků v kloubech apod. Kyselina močová se v podobě drobných krystalků ukládá do kloubů a dalších orgánů a poškozuje je. Příčina není jasná.

Klasickým projevem dny je dnavý záchvat, při němž postižený kloub zarudne a je značně bolestivý. Velmi důležitá je u onemocnění strava – střídmost v jídle a pití, vyloučení masa, alkoholu a dalších potravin jako vnitřností apod.

Vysoké hodnoty kyseliny močové nedovolí v širším měřítku použít vlastní urinu, dá se však použít čerstvá vlastní urina 10 kapek pod jazyk 4–5krát denně, anebo v době akutního záchvatu 3krát denně 10 kapek pod jazyk urinového homeopatika, případně použijeme pod jazyk čerstvou urinu dárce, nejlépe dětskou. K zábalům nemocného kloubu můžeme použít i vlastní urinu, a to buď odstátou, anebo odpařenou na ¼ původního množství. Zábaly přikládáme do odeznění záchvatu.

Arthritis – zánět kloubu

Onemocnění se projeví zčervenáním, otokem, bolestí a omezením pohybu, ale nemusí být vždy všechny příznaky přítomny. Příčinou může být revmatoidní arthritis, dna, lymeská borreliióza, onemocnění jiných orgánů (virový zánět jater, střevní infekce).

Když postižený neberc léky, upraví si stravovací režim a po očištění tlustého střeva klystýry přistoupí k pití 3krát denně 100 ml uriny. Jednou denně přidáme 10–15minutové masáže celého těla, abychom podpořili odchod zplodin z organismu. Užívá-li nemocný léky, je místo pití možné kapat urinu pod jazyk, anebo si připravíme homeopatické kapky. Dospělým kapeme pod jazyk 3krát denně 10 kapek čerstvé nebo homeopatické uriny, u dětí podle věku 3krát denně 5 kapek homeopatické uriny.

Na postižené klouby přikládáme každý den na 2–3 hodiny kataplazmy. Pokud je kloub zanícený a teplý, kataplazma musí mít pokojovou teplotu. Je-li kloub studený, přikládáme kataplazmy teploty těla. Na noc jemně vmasírujeme pomocí vatového tamponu urinu do pokožky kloubu (5–10 minut) a kloub zabalíme do bílé vlněné šály.

Ischialgie, lumbago – bolest v kříži

Jde o bolest v křížové oblasti s vyzařováním do dolních končetin, způsobenou drážděním nervových kořenů vyhřezlou meziobratlovou plotýnkou. Potíže může působit i zanícený sedací nerv (n. ischiadicus) – odtud lidový název ischias.

Lumbago – ústřel, houser, hexenšus – je náhle vzniklá bolest v kříži spojená s křečemi zádových svalů, často doprovázená blokádou meziobratlových kloubů. Obě postižení bývají vyprovokována chladem, zvedáním těžkých předmětů, rychlým a nevhodným pohybem.

Podle mých zkušeností je nejúčinnější přikládání kataplazem. Připravenou hmotu rozetřeme ve vrstvě asi 1–1,5 cm na papír na pečení a když má obklad teplotu těla, přiložíme na postižené místo a zabalíme. Zábal necháme vleže na lůžku působit až 3 hodiny. Po odstranění zábalu se osprchujeme teplou vodou, osušíme a zabalíme postižené místo. Je potřebné ještě aspoň ½ hodiny setrvat na lůžku. Zábaly opakujeme denně až do vyléčení.

Diabetes mellitus – úplavice cukrová

Je to onemocnění, způsobené nedostatkem nebo sníženou účinností inzulínu – hormonu slinivky břišní. Je důležitý pro udržování přiměřené hladiny krevního cukru, správného průběhu látkové přeměny (ovlivňuje metabolismus bílkovin a tuků). Má celkové anabolické účinky.

Diabetes mellitus se poměrně často se vyskytuje u dětí.

Někdy je diagnóza stanovena až při vzniku komplikací. Akutní komplikací je diabetické kóma, do kterého může vyústit těžká hyperglykémie s následným rozvratem vnitřního prostředí. K chronickým komplikacím patří poškození ledvin, očí a drobných cév. Časté jsou i poruchy kožní, nervové, gangrény částí dolních končetin. Léčba spočívá v dietě, podávání tabletových antidiabetik a inzulínu.

I pro diabetika může být v určité formě přínosná urinoterapie..

V této otázce je zajímavá zmínka o urinoterapii při diabetu v Japonsku. Peschek-Böhmer ve své *Urine-Therapy* píše, že japonští lékaři dosud běžně předepisují při cukrovce pití uriny. Jsou přesvědčeni, že cukr v urině vyprovokuje organismus, aby uvolnil více inzulínu ze slinivky břišní. Velký důraz kladou na vyváženou stravu, odpočinek, přiměřenou tělesnou hmotnost a dostatečný pohyb.

Tam, kde je diabetes léčen jen dietou, můžeme po celkové očistě (aspoň po očistu ledvin) přistoupit k pití uriny, ale již během očisty smíme užívat 10 kapek čerstvé uriny pod jazyk 5–6krát denně. Po očistě pijeme 50–100 ml uriny 3–4krát denně, přidáme masáže a ranní proplachování

nosohltanu. Při akutních infekcích si připravíme homeopatické kapky a užíváme 3krát denně 10 kapek pod jazyk až do zlepšení.

U dospělých diabetiků ani u dětí užívajících léky se pitná kúra neaplikuje. Podáváme čerstvou urinu ve formě kapek pod jazyk, u dospělých 10 kapek 4–5krát denně, u dětí 3–5 kapek 4–5krát denně. Sledujeme reakci organismu. Při dobré snášenlivosti uriny přidáváme denně o 1–2 kapky u každé dávky. Když pacient urinu snáší, u dětí dosáhneme aplikace 10 kapek uriny pod jazyk 3-4krát denně, u dospělých až 25 kapek 3–4krát denně.

Namísto ranního preventivního proplachování nosohltanu ranní urinou vytíráme nos tamponem namočeným v urině aspoň 3krát denně. V době akutní infekce si připravíme (na začátku, nebo na vrcholu infekce) homeopatické urinové kapky, užíváme až do zlepšení příznaků. Děti užívají 5 kapek pod jazyk 3krát denně, dospělí užívají 10 kapek pod jazyk 3krát denně.

8.12 Degenerativní a zánětlivá onemocnění

Degenerativní onemocnění je způsobeno ztrátou specifické buněčné funkce jednotlivých tkání, orgánů a celého organismu nemocemi, poruchou přísunu živin a odplavování metabolitů. U degenerativních onemocnění dochází k úbytku funkční tkáně na postižených místech a k její náhradě vazivem, tukem anebo vápníkem. Postižený orgán není schopen plného výkonu a při větší zátěži dochází k bolestem.

Jako další příčina se uvádí stáří, ale neshledávám to pravdivým, protože budeme-li se držet zdravé vyvážené výživy a nebudeme se přejídat, vyhneme se kouření a přemíře alkoholu, budeme mít dostatek pohybu, tělesné a duševní aktivity, těmto nemocem se vyhneme.

Je také nutné aspoň od určitého věku věnovat se vnitřní očistě organismu a dbát o vnitřní čistotu zažívacího ústrojí a jednotlivých orgánů. Zárukou je vždy bezpečnost urinoterapie. Urina je prostředek vyzkoušený věky a bez vedlejších účinků, prostředek vyrobený organismem na míru.

Během své lékařské praxe jsem porovnávala naše a západní důchodce. Nebylo výjimkou že zahraniční 80letí důchodci, hezky upravení, cestovali, měli řadu zájmů, byli psychicky čilí, zatímco většina našich důchodců se sotva pohybuje, jsou nevrlí, bez vedlejších zájmů a bez úsměvu. Pozorujte, když čekáte za volantem na křižovatce na zelenou, dáte mi za pravdu. Nespočívá vše vždy jen v penězích.

Katarakta – šedý zákal

Může mít různé příčiny. Zde se budeme zabývat onemocněním postihujícím diabetiky a lidi ve vyšším věku, ale urinu mohou použít i mladší pacienti, postižení tímto onemocněním. Jde o onemocnění průzračnosti čočky s postupným zhoršováním zraku. Jako vždy i zde je velmi důležitá a mnohem méně náročná prevence. Zopakujme si několik pravidel.

V prvé řadě je to průběžná očista, protože zbavuje organismus usazenin. To jsou látky, které organismus nestačil využít ani vyloučit a uložil je na různých místech organismu, protože vylučovací orgány jsou zahlcené. Je na tom podepsaná nevyvážená strava, častá přejídání, chemicky upravené a nevhodně zpracované potraviny, voda, vzduch, chemická dochucovadla a konzervanty.

Urinoterapie je prostředek, který očistu organismu podpoří a jeho poškozené části obnovuje, což je její předností před chemickými medikamenty a i chirurgickými zákroky, které vidím jako poslední možnost. Čím méně se do organismu zasahuje chemií a skalpelem, tím je to pro něj přijatelnější.

Zařazení do životního režimu pravidelného krátkodobého hladovění (1–3 dny) naše zdraví neohrozí, ba naopak mu jenom prospěje.

Pokud pacient nebere léky, může pít 200 ml uriny za den, provádět si výplachy očí čerstvou první ranní urinou pomocí oční vaničky (k dostání v lékárně), a to 1–2 minuty každé oko. Trpí-li oči zánětem spojivek, kapeme 3–5 krát za den do obou očí čerstvou urinu očním kapátkem a můžeme na 10–15 minut přikládat na obě oční víčka obklady z čerstvé nebo odpařené uriny.

Proceduru provádíme 6–8 týdnů, pak uděláme 10denní přestávku a nedošlo-li k žádanému výsledku, proceduru opakujeme. Znovu chci upozornit, že každý organismus reaguje jinak, a proto je nutné postupovat individuálně. U pacientů užívajících více léků můžeme pití uriny nahradit kapáním čerstvé uriny pod jazyk, bereme 5krát denně 10 kapek. Je důležité vést si o účincích uriny záznamy a jimi se řídit.

Glaukom – zelený zákal

Může mít různé příčiny, ale nejčastěji vzniká na sklonku středního věku a ve stáří a proto jsem ho zařadila mezi degenerativní onemocnění. Onemocnění se projeví zvýšeným nitroočním tlakem s následnými změnami vnitřní části oka a poškozením očního nervu s následnou poruchou

vidění. Jedná se o zvýšenou tvorbu anebo poruchu odtoku komorové vody v oku.

Pro použití uriny platí pro glaukom totéž co pro kataraktu. V obou případech je nutná úprava životosprávy jako při všech nemocech.

Artrózy a artritidy

Artróza je nezánětlivé degenerativní onemocnění kloubů, způsobené poškozením kloubní chrupavky, která je styčným bodem mezi kloubními kostmi, či její nerovností. V mladším věku se nejčastěji setkáváme s koxartrózou vyvolanou obyčejně vrozenou luxací kyčelního kloubu, kdy může dojít až k ankylóze – ztuhnutí kyčelního kloubu. U lidí s nadváhou vzniká chronickým přetížením kyčelního kloubu s následnou degenerací kloubu.

Patří sem také gonartróza – artróza kolena, spondylartróza – artróza kloubů páteře, artróza drobných kloubů na rukou. Jsou to onemocnění, která mohou vyvolanou bolestí nemocnému ztrpčovat život. Klouby jsou deformované, pohyblivost je omezená.

Artritidy jsou zánětlivá postižení kloubů.

U kloubních postižení artrózou i artritidou používáme shodnou urinoterapii.

Léky, které nemocní obyčejně berou, jsou konzervativní, pouze zmírňují obtíže – tlumí symptomy, ale neodstraňují příčinu. V první řadě je třeba redukovat nadváhu (často jsem se setkala s neporozuměním při doporučení tohoto prvořadého opatření), změnit způsob stravování (přechod na vegetariánskou stravu) a omezit množství potravy, zajistit dostatek pohybu a duševní aktivity a aspoň jeden den v týdnu zařadit půst 36 hodin, to je procedura neohrožující život, ale naopak velmi prospěšná.

Protože jsou to vesměs postižení užívající medikamenty, je možné urinu pít v malých dávkách (5 ml) 4–5krát denně. Do kloubů vtírat urinu odpařenou na ¼, můžeme ji použít i do obkladů. Nejvhodnější je nebarvená vlněná šála, nebo zbytky vlněného nebarveného svetru; vlna dlouho udržuje vlhkost, hřeje a nepropouští pach uriny. Je možné si uplést z vlny nákolenice, na ruce použijeme nebarvené rukavice.

Pokud je onemocnění zastaralé, použijeme kataplazmy. Hmotu teploty těla rozetřeme na papír na pečení vrstvou 1–1 ½ cm a přiložíme na postižené místo, zabalíme do vlněné šály a upevníme. Kataplazmu necháváme

působit 2–3 hodiny, pak kloub omyjeme teplou vodou bez mýdla a teple zabalíme. Obklady přikládáme až do zlepšení.

Procedury používáme při postižení kloubů páteře, rukou i nohou.

Dupuytrenova kontraktura

Jde o onemocnění nejasné etiologie, projevující se ztluštěním a svraštěním vaziva dlaně s následným zkrácením šlach a nemožností natáhnout prsty. Postižená končetina se stává postupně nefunkční. Léčí se chirurgicky.

Účinným prostředkem jsou masáže rukou urinou odpařenou na ¼ původního množství. Masáže se musí provádět pravidelně 2–3krát denně 15–30 minut. Po každé masáži by mělo následovat 5minutové cvičení. Prsty rukou opřeme o pevnou podložku, dlaně jsou volné, a tlačíme na prsty (nejlépe na okraji stolu) do vyvolání mírné bolesti, potom tlak povolíme.

Celulitida

Zde může jít i o jiné příčiny než pouze o degenerativní změny podkožního tuku a vaziva postihující převážně ženy, obyčejně ve stáří, ale není to vždy pravda. Nejčastěji se vyskytuje na hýždích a stehnech u mladších žen, které to pokládají za velkou kosmetickou vadu. Povrch kůže se mění, vazivová septa kůži vtahují, její povrch se stává hrbolatým a připomíná pomerančovou kůru.

Velmi účinné u tohoto onemocnění jsou preventivní denní masáže celého těla trvající 10–20 minut. Masáže provádíme buď urinou odstátou 3–6 dnů, anebo urinou odpařenou na ¼ původního množství. Pokud se jedná už o hlubší změny na kůži, provádíme masáže ½ až 2 hodiny. Každá část by se měla masírovat asi 10 minut. Masáž provádíme v dobře vyhřáté místnosti, nejlépe v koupelně.

Ze začátku vtíráme urinu ohřátou na teplotu těla zlehka do kůže a tlak postupně zvyšujeme. Nikdy nemasírujeme místa, kde je bulka nebo otok neznámého původu. Těmto místům se vyhneme. Po skončení masáže tělo osprchujeme bez použití mýdla a důkladně osušíme. Ihned po masáži bychom neměli vycházet ven. Provádět masáž je nejlepší před spaním.

8.13 Zánětlivá postižení pohybového aparátu

Zánětem reaguje organismus na infekční, mechanické nebo chemické poškození tkáně. Prvními příznaky jsou bolest, otok, zarudnutí, zteplání, porucha funkce. Patří sem skupina onemocnění pohybového aparátu (páteře, kloubů, svalů a šlach), vyvolaných různými původci.

Progresivní polyartritida

U nás jde o onemocnění dost časté, postihující převážně ženy. Projevuje se bolestmi, otokem a pozdější deformací až ankylózou kloubů. Onemocnění začíná nejčastěji v období přechodu a nejdříve se projeví na drobných kloubech rukou s pozdějším onemocněním dalších kloubů. Příčina onemocnění je dosud neznámá, předpokládá se působení autoimunity. Onemocnění nelze vyléčit, ale ve většině případů se podaří jeho postup zpomalit nebo zastavit.

U tohoto onemocnění je pacient vždy pod silnou medikamentózní hormonální clonou. Zvolíme-li urinoterapii, měli bychom použít vlastní urinu ve formě kapek nebo při akutní exacerbaci onemocnění formu homeopatickou, ale i obklady a kataplazmy z uriny dárce.

Zvolíme-li urinu ve formě kapek, užíváme 4–5krát denně 10 kapek čerstvé uriny pod jazyk, anebo si připravíme urinu jako homeopatikum a užíváme ji 3krát denně 10 kapek. Na klouby můžeme použít buď urinu odstátou až 6 dnů, nebo urinu odpařenou. Je-li to možné, upleteme si vlněné pomůcky.

Rukavice či nákolenice namočíme do připravené uriny pokojové teploty, navlékneme na postižené místo, zabalíme do papíru na pečení, překryjeme ručníkem a necháme působit 2–3 hodiny. Pak postižené místo omyjeme v teplé vodě a na hodinu teple zabalíme, abychom zabránili podchlazení kloubů.

Obklady přikládáme až do zlepšení stavu. U citlivých jedinců se mohou účinky uriny projevit bouřlivěji, je to známka, že urina účinkuje. V tomto případě je možné také obklad přikládat obden. Je ale dobré vydržet a v péči nepolevovat, vše se zmírní. Je potřebné vždy naslouchat svému tělu a přizpůsobit se jeho reakci.

U pokročilejšího onemocnění je možné přikládat kataplazmy. Pokud je kloub zanícený a teplý, kataplazma má mít pokojovou teplotu. Výsledek je závislý na našem přístupu. Uriny není potřebné se bát, je to produkt

vytvořený naším organismem. Abychom mohli žít a přežít, vytváří si látky jemu prospěšné a také léčivé.

Bechtěrevova nemoc

Jde o zánětlivé onemocnění kloubů páteře, sakroiliakálních kloubů, někdy kloubů kyčlí a ramen, vedoucí k ztuhnutí kloubů. Více jsou postiženi muži. Příčina nemoci není známá, uvažuje se o vztahu k některým HLA (Human Leukocyte Antigens – lidské leukocytární antigeny).

Protože pacienti postižení touto nemocí berou léky, připadají v úvahu kapky čerstvé uriny pod jazyk (10 kapek 4–5krát denně) nebo odpařená urina (10 kapek 3krát denně). Kataplazmy, které jsou velmi účinné, je vhodné přikládat na celou páteř a nechat působit 2–3 hodiny. Účinné jsou i 15–30minutové masáže urinou odpařenou na ¼ původního množství. Při užívání léků použijeme k masážím urinu dárce.

Po odstranění kataplazmy a po masáži je třeba se osprchovat vlažnou vodou bez použití mýdla a páteř opět zabalit, anebo pobýt aspoň ½ hodiny v posteli. Potom bychom měli věnovat čas cvičení, protože kataplazmou se uvolnily vazy a kloubní pouzdra i svaly. Všechny formy použití uriny opakujeme do zlepšení stavu.

Revmatická onemocnění šlach a periostu

Jde o postižení tkání v okolí kloubu a jeho pouzdra. Projevuje se značnými bolestmi v místě postižení, omezením hybnosti kloubu až jeho ztuhnutím. Nejčastěji jsou postižené klouby humeroskapulátní (kloub ramenní a lopatkový) a klouby loketní. Velmi známý mezi laiky je tzv. tenisový loket.

Pokud postižený nebere léky, je dobré přistoupit k pitné kúře a celkovým masážím. Ti, kteří berou léky, užívají urinu po kapkách, a to 10 kapek 4–5krát denně. Na klouby je třeba přikládat urinové obklady, ke kterým použijeme urinu odpařenou na ¼ původního množství, anebo urinu odstátou až 6 dnů, anebo použijeme kataplazmy, vše o teplotě těla. Po odstranění obkladu umyjeme kloub teplou vodou bez mýdla a opět na ½ hodiny teple zabalíme.

Osteoporóza – řídnutí kostí

Příčina onemocnění není jasná. Nejčastěji se vyskytuje v klimakteriu anebo u žen v mladším věku po odstranění vaječníků. Vyskytuje se při dlouhodobé nehybnosti, delší léčbě kortikoidy, může se také objevit po

některých vzácnějších chorobách. Projevuje se bolestmi a vyšším rizikem zlomenin.

Důležitá je vyvážená strava s dostatkem vápníku (mléčné výrobky, dostatek vitaminu D), pobyt na slunci v rozumné míře, fyzická aktivita, omezíme potraviny zhoršující vstřebávání vápníku, jako je kyselina listová, pšeničné otruby, ořechy, čokoláda, alkohol, káva apod.). Dbáme na čistotu tlustého střeva. V pokročilejším věku bývá organismus postižen různými potížemi zapříčiněnými jeho zahleněním (přejídání s následnou obezitou), poruchou střevní pasáže (s následnou zácpou). Ve střevě se vstřebává vápník a fosfor potřebný pro správnou tvorbu kostí, ale i pro řízení životně důležitých dějů.

Pro ty, kteří neberou léky, přichází v úvahu pitná kúra (100–150 ml uriny 3–4krát denně), které by měla vždy předcházet celková očista s následnou úpravou stravy a životosprávy a očistnými klystýry, do kterých přidáváme také urinu pro snadnější očistu střeva, a to 100–300 ml uriny podle míry zanesení tlustého střeva. Klystýry provádíme denně do doby, než ze střev vytéká čistá nepáchnoucí voda.

U nemocných, kteří berou léky, užíváme ve formě kapek pod jazyk buď čerstvou urinu (10 kapek 5–6krát denně) anebo si připravíme v období zhoršení potíží z uriny homeopatické kapky. Ty pak užíváme při silných bolestech až do zmírnění (10 kapek 3krát denně). Pak přejdeme na kapání uriny čerstvé nebo odpařené na ¼ původního množství (10 kapek 3krát denně).

Phlebitis – zánět žil

Povrchový zánět žil – tromboflebitida – se projeví zčervenáním a bolestivostí v průběhu postižené žíly. Vyskytuje se obyčejně na dolních končetinách (při křečových žilách), anebo na horních končetinách po injekční aplikací některých látek dráždících cévní stěnu.

Na postižené místo aplikujeme obklady z uriny odpařené na ¼ původního množství. Obklad má mít pokojovou teplotu. Obklad po zahřátí vyměníme. Celková doba působení obkladu je 2–3 hodiny a obklady přikládáme do vymizení příznaků zánětu a bolestivosti. Urinové obklady střídáme s tvarohovými obklady. Urinové masáže celého těla, při nichž se vyhýbáme končetině postižené zánětem žil nebo křečovými žílami, umožní organismu zbavit se hlenů. Součástí léčby je pití čerstvé uriny (100–150 ml 3–4krát denně) a výplachy střeva s přidáním uriny.

U nemocných, kteří berou léky, aplikujeme pod jazyk 3krát denně 10 kapek uriny čerstvé nebo odpařené na ¼ původního množství.

Varices cruris – křečové žíly

Jde o žilní insuficienci, nejčastěji lokalizovanou na dolních končetinách, která se projevuje se otoky, častými záněty a někdy bércovými vředy. Onemocnění může být dědičné, nebo může vzniknout jako důsledek hlubokého zánětu žil s následnou neprůchodností způsobenou trombózou. Onemocnění zhoršuje dlouhé sezení a dlouhé stání.

Zábaly z uriny odpařené na ¼ původního množství přikládáme na celé postižené končetiny a necháváme působit 2–3 hodiny. Urina má mít tělesnou tepotu. Po předchozí očistě tlustého střeva a úpravě stravovacího režimu pijeme 100 ml čerstvé uriny 3–4krát denně. U nemocných užívajících medikamenty dáváme urinu pod jazyk, a to 10 kapek čerstvé nebo odpařené uriny 3krát denně.

Denně na dolní končetiny přikládáme obklady buď z uriny odstáté nebo z odpařené na ¼ původního množství. Urinové obklady střídáme s tvarohovými až do zlepšení. Dolní končetiny nikdy nemasírujeme.

Migréna

Jde o záchvatovitou bolest hlavy, které někdy předchází aura (stav předcházející záchvat) doprovázená nevolností, zvracením a světloplachostí. Bolest obyčejně postihuje jednu půlku hlavy. Příčina není jasná, předpokládá se změněná reaktivita mozkových cév a změna metabolismu některých látek v mozku. Specifický lék neexistuje.

Podle mého dlouhodobého pozorování bylo velmi často momentem provokujícím prochlazení anebo silný průvan. Jsem přesvědčená, že na tyto problémy si zakládáme již v mládí, kdy i při třeskutých mrazech opomíjíme pokrývku hlavy. Samozřejmě příčin je více. Urina mne samotnou zbavila migrény, ale občas, když se ocitnu v průvanu, pociťuji náznak lehké bolesti.

Pokud postižený migrénou nebere žádné medikamenty, je možné pít 3–4krát denně 100–150 ml uriny. Každé ráno je nutné proplachovat urinou nosohltan. Do uší vkládáme na 2 hodiny tampony namočené v odpařené urině. Masáže celého těla urinou odstátou nebo odpařenou na ¼ původního množství prohloubí účinek pitné kúry. Je vhodná i očistná kúra

8.14 Ischemické nemoci

Ischemie je místní nedokrvení tkáně nebo orgánu vedoucí k jeho poškození až nekróze – odumření. Dochází k nedostatku kyslíku a živin a v postižené části se hromadí odpadní produkty. Nejčastěji je způsobená změnami na přívodních arteriích, jejich zúžením na arteriosklerotickém podkladě, méně často zánětem.

Ischemická choroba srdeční

Jedná se o nedostatečné prokrvení srdečního svalu na podkladě zúžení (ischemická choroba srdeční) až uzávěru koronárních arterií (angina pectoris a infarkt myokardu). Je porušeno zásobení srdečního svalu kyslíkem a živinami, také vázne odvádění metabolických zplodin.

Příčinou je vysoká hladina tuků a cholesterolu v krvi, stres, kouření, vysoký krevní tlak apod. Projeví se bolestmi, poruchou srdečního rytmu až srdečním selháním. Ischemická choroba srdeční je nejčastější onemocnění srdce.

V první řadě je potřebné odstranit všechny negativní aspekty (kouření, stres), mít vhodný stravovací režim, dostatek pohybu.

Postižení ischemickou chorobou srdeční obyčejně berou různé medikamenty, proto nepřichází v úvahu pití uriny ve větším množství. Volíme zpravidla použití uriny ve formě kapek. Kapeme 5–6krát denně 10 kapek čerstvé uriny pod jazyk, urina totiž působí vazodilataci. První ranní urinu odpaříme na ¼ původního množství, dáme do sterilizované lahvičky a uložíme do chladničky pro další použití během dne. Každý den si připravíme čerstvou odpařenou urinu a pravidelně kapeme 5–6krát denně po 5 kapkách pod jazyk až do zlepšení stavu.

Máme-li po ruce urinu dárce, můžeme masírovat každý den celé tělo 20–30 minut.

Claudicatio intermitens – onemocnění tepen dolních končetin

Příčinou onemocnění tepen dolních končetin s postupným zužováním až úplným uzávěrem je ateroskleróza. Ze začátku se projevuje bolestmi při chůzi; bolest po krátkém odpočinku mizí, později jsou bolesti i za klidu. Onemocněním trpí převážně muži, ženy vzácněji, obyčejně po menopauze.

Je nutné dodržovat zásady prevence aterosklerózy (podstatné omezení tuku, vyvážená strava, zákaz kouření apod.). U postižených užívajících léky přistoupíme k používání urinových kapek připravených z uriny odpařené na ¼ původního množství. Kapeme po 5 kapkách odpařené a čerstvé uriny pod jazyk 3–4krát denně.

Pokud nemocný neužívá léky, je možné po přípravné očistě začít pít 50 ml vlastní uriny 3–4krát denně a postupně množství zvyšovat. Můžeme přidat masáže celého těla. Vhodná je i očista celého organismu.

Velmi důležité jsou obklady na postižené končetiny z uriny odpařené na ¼ původního množství, anebo použijeme urinu odstátou až 6 dnů. Obklad necháme působit 2–3 hodiny. Po odstranění obkladů osprchujeme obě končetiny velmi krátce vlažnou a pak studenou vodou.

Hypertenze – vysoký krevní tlak

Charakteristickou známkou je zvýšení tepenného tlaku ve velkém krevním oběhu. Je to jedno z nejčastějších onemocnění, jehož příčina je neznámá (esenciální hypertenze). V malém procentu je vysoký krevní tlak způsoben jinou chorobou (onemocněním ledvin nebo nadledvin). Zásadou musí být začít s prevencí v době, kdy je co zachraňovat.

Onemocnění se ze začátku nemusí projevit nápadnějšími příznaky, ale po určité době, ignorujeme-li malé příznaky onemocnění, může dojít k závažným komplikacím (hypertrofie levé srdeční komory až její selhání, urychlení aterosklerózy, mozkové příhody, poškození ledvin apod.).

Podstatná je úprava životosprávy a stravovacího režimu, snížení nadváhy, odstranění stresů, kouření, aktivní odpočinek a zdravá vyvážená strava s omezením tuků a hlavně soli. U nemocných v začátcích onemocnění, kteří neberou léky, je možné zahájit pravidelnou urinovou pitnou kúru (25 ml 3–4krát denně) a po celkové očistě organismu a tlustého střeva lze zvýšit dávky na 100–150 ml 3–4krát denně. Denně provádíme 15–20minutovou masáž celého těla urinou odstátou nebo odpařenou na ¼ původního množství.

U pacientů, kteří berou léky, volíme místo pití kapání čerstvé uriny pod jazyk, a to 10 kapek 4–5krát denně, anebo odpaříme první ranní urinu na ¼ původního množství a užíváme 5 kapek pod jazyk 4krát denně.

8.15 Choroby urogenitálního systému

Infekce ledvin a močového měchýře

Klasické poststreptokokové postižení ledvinového parenchymu se obyčejně projeví za 1–2 týdny po infekci slabostí, vyšším krevním tlakem, menším množstvím moči s hematurií (krev v moči) a albuminurií (bílkovinou v moči) a někdy i s přítomností hnisu.

Infekce také často postoupí ascendentní cestou z močového měchýře do ledvin, pokud se podcení zánět močového měchýře a neléčí se. Zánětem může být postižena ledvinná pánvička nebo ledvinný parenchym. Neléčený akutní zánět může pozvolna přejít do chronického stadia.

Akutní zánět ledvin se projeví bolestí v oblasti ledvin, obtížemi při močení, horečkou a nevolností. Obyčejně navštívíme lékaře, který předepíše antibiotika, ale i v tomto případě, je možné použít vlastní urinu nebo urinu dítěte nebo dospělého dárce.

Zvolíme-li urinu dárce, pak nejlépe urinu dítěte do 10 let anebo urinu zdravého dospělého jedince stejného pohlaví od 18 do 30 let. Urinu dárce pijeme po 50 ml 5–6krát denně. Na podbřišek a oblast ledvin přikládáme zábaly z uriny odpařené na ¼ původního množství. Přikládáme je 2krát denně, mají mít teplotu těla a necháváme je působit až několik hodin.

Na začátku onemocnění nebo na jeho vrcholu si můžeme připravit z uriny nemocného urinové homeopatické kapky. Až do zlepšení stavu podáváme dětem 3krát denně 5 kapek pod jazyk, dospělým 3krát denně 10 kapek pod jazyk. Homeopatické kapky můžeme použít i při přítomnosti hnisu v moči. Zde však vyloučíme pití uriny.

U chronického zánětu ledvin, kde jsou příznaky méně bouřlivé, ale může postupně dojít ke zhoršení ledvinných funkcí až k jejich selhání, se onemocnění věnujeme důsledně. Zde použijeme (v období remise) čerstvou urinu ve formě kapek pod jazyk (5–6krát denně 10 kapek).

V období exacerbace (nové vzplanutí onemocnění) začneme s podáváním urinových homeopatických kapek připravených z uriny nemocného. Podáváme u dětí 5 kapek pod jazyk 3krát denně, u dospělých 10 kapek pod jazyk také 3krát denně až do zlepšení stavu. Urinu na homeopatické kapky odebereme na začátku onemocnění nebo na vrcholu exacerbace.

Dále podáváme první ranní čerstvou urinu pomocí balonkového klystýru, u dětí podle věku od 3 do 10 ml. Aplikujeme po vyprázdnění střev vleže, aby se urina vstřebala. U dospělých aplikujeme 25–50 ml 2–3krát denně, také po vyprázdnění střev a vleže Než se urina vstřebá, zůstáváme v klidu ležet. Na podbřišek a krajinu ledvin přikládáme obklady z uriny odpařené na ¼ původního množství.

Na podbřišek a oblast ledvin dáváme kataplazmové obklady a necháme působit 2 hodiny, ne déle. Podávání uriny při infekcích ledvin a močového měchýře se nemusíme obávat.

Léčitel Armstrong popisuje léčbu několika pacientů s akutním i chronickým onemocněním ledvin, které léčil jenom jejich vlastní urinou a hladověním. Nejstaršímu pacientovi bylo 75 let a hladověl 53 dnů, nejmladšímu 2 roky a hladověl dva týdny. Všichni pacienti, které léčil, se uzdravili, přestože klasická medicína jim již nebyla s to pomoci.

Brightova nemoc

Brightova nemoc je diagnostikována jako „onemocnění ledvin". Tato všeobecná diagnóza v sobě zahrnuje několik forem akutních a chronických onemocnění ledvin, která se obyčejně projeví přítomností bílkovin v moči, otoky, vodnatelností a jinými sekundárními symptomy. Příčinou onemocnění jsou horečnatá onemocnění, zvláště spála, nemoci z prochlazení, vliv dráždících léků, alkohol a jiné příčiny.

Následující případ Brightovy nemoci, který uvádím podle Armstronga, pokládám za jeden z nejtěžších.

Nemocná, 30 let. Lékaři jí nedali žádnou naději. Špatně dýchala, moči bylo velmi málo, byla hustá, na pohled směs krve a hnisu. Nemocná, soudě podle letité fotografie, vypadala dobře. Normální váha při její výšce měla být 70 kg, když jsem ji prvně uviděl, vážila aspoň 140 kg. Nehledě k prognóze lékařů, nepovažoval jsem ji za umírající, ačkoli její stav byl velmi vážný. Trápily ji bolesti. Naštěstí byly u nemocné dvě starší dobré zdravotní sestry, které se neklaněly lékům.

Nikdy nenaleznu dost slov, abych ocenil tyto ženy za jejich přesvědčení důvěřovat mi, ochotu spolupracovat. Při pohledu na stůl a postel nemocné jsem pochopil, že není nic nenormálního v tom, že ztratily důvěru v léky: Lahviček bylo tolik, že jsem byl rozhořčen, jak s nemocnou experimentovali. Bez ohledu na slabou srdeční činnost, silnou dýchavičnost atd., jsem slíbil nemocné rychlé zlepšení jejího těžkého stavu a přesvědčil ji, že se v krátké době vylučování moči zvýší stokrát.

Není to nadsázka, tak silný je účinek příjmu vlastní moči vnitřně. Je to mocný prostředek k odstranění zbytků ze všech částí lidského těla. Prognóza se plně potvrdila. Po 4 dnech se zvýšil celodenní objem moči (za 24 hodin) z 54 g teplé, páchnoucí, husté, kalné a se spoustou sraženin na 5 400 g průzračné tekutiny, blížící se obyčejné dešťové vodě. Na čtvrtý den nemocná pila všechnu svou moč do poslední kapky.

Moč byla bez chuti, zápachu a díky tomu méně vyvolávala odpor. Kromě moči bylo nemocné doporučeno pít vodu dle potřeby: potřeba činila 3 litry za 24 hodin, ale musím říci, že za 4 dny žízeň vymizela. Po těchto 4 dnech jsem se přestal znepokojovat a mimo své krátké návštěvy jsem svěřil léčení oběma chytrým a šikovným sestrám. Za 23 dnů se nemocná natolik zlepšila po všech stránkách, že jedna ze sester mě prosila o svolení k přerušení hladovění a dát nemocné trochu čerstvé mrkvové šťávy s citronem.

Výsledek byl žalostný. Nemocná se cítila hůře. Za dvě hodiny po vypití šťávy se objevila na rukou nemocné vyrážka a svědění, snížilo se vylučování moči, měla vzedmuté břicho a na břiše se objevila svědivka. Na břicho daly obklad z moči jedné ze sester a pečlivě potíraly i ruce nemocné toutéž močí. Během čtyř hodin se vlhkost z obkladů vstřebala do dutiny břišní a objevila se moč, kterou daly ihned nemocné vypít, tak jako před vypitím šťávy. Stačil však příští týden, aby se podařilo odstranit tyto příznaky.

Součástí urinoterapie byly masáže celého těla nemocné močí nepřetržitě po dvě hodiny. Přerušení bylo dovoleno na stanovenou dobu přestávek jen v případě, že nemocná byla silně unavena a vyčerpaná. Nemocné vtíraly do kůže denně dvakrát po 2 hodinách moč jedné ze sester. 48. den se stav nemocné normalizoval natolik, že jsme ukončili hladovění. Příštího dne jsme dali nemocné čerstvou šťávu z pomeranče, ve 4 hodiny celý pomeranč, aby z něj sama vysávala šťávu. Tohoto dne sama vyprázdnila močový měchýř, což znamenalo, že je všechno v pořádku, a všechnu moč vypila.

Téhož dne v 18:30 dali nemocné kousek ryby a dvě brambory uvařené v páře a ve slupce. Nemocná vážila 70 kg. Příští den měla nemocná dvě skromná jídla. Všechno jídlo musela dobře rozžvýkat na kaši, než ho spolkla. Za týden nemocná vstala s postele a bez potíží se pohybovala po pokoji. Po úplném uzdravení moje bývalá pacientka pokračovala v pití uriny a masírovala si jí tělo. Výsledky této poslední procedury byly pro kůži, vlasy, barvu pleti a celého zevnějšku této ženy zázračné. Moč je

skutečně výtečná výživa pro kůži i prostředek proti všem kožním nemocím. Uzdravení vyvolalo mnoho polemik v široké veřejností, ne však u lékařů.

Jak je možná známo, „otec psychoanalýzy" dr. **Freud** uváděl, že *není důležité, jaká jsou fakta, protože mnozí lidé věří pouze tomu, čemu sami chtějí věřit, a nevěří tomu, čemu věřit nechtějí.*

Armstrong v této souvislostí zaznamenal okolností, které dovolují pošpinit lékaře. *Vždy totiž existuje reálná možnost, že lékaře, který se osmělí předepsat pacientovi užívání moči při plném hladovění, někdo označí za blázna, nebo morálně nezodpovědného, a pacienti okamžitě zavrhnou jeho rady. Proč vlastně většina lidí vyhledává rady lékařů? Aby jim řekli, jak neutralizovat působení jejich vlastních vrtochů na zdraví. Pokud jeden lékař řekne, že se mají zdržet toho nebo onoho, vyhledají jiného lékaře, který jim řekne, že to není nezbytné. V nadšení z poslední rady ji ochotně plní ke škodě na svém zdraví.*

Urolitiáza – ledvinové kameny a písek

Kameny v močových cestách mohou být tvořeny solemi kyseliny močové – urátové kameny, anebo mohou obsahovat vápník – kameny kalciumoxalátové, fosfátové apod. Ohlásí se bolestmi až ledvinnou kolikou a mohou vést k blokaci vývodních močových cest, hromadění moči v ledvinách (hydronefróza) a častým močovým infekcím. Teorií o příčinách vzniku kamenů je řada. Význam některých metabolických poruch pro tvorbu a růst kamenů je znám už dlouho.

Krystalické látky tvořící močové kameny pocházejí z moči a vyskytují se v ní i za normálních okolností. Jejich rozpustnost je značně závislá na pH moči a tato závislost je různá pro různé druhy kamenotvorných látek. Rozpustnost kyseliny močové se zvyšuje se stoupajícím pH moči. Rozpustnost kalciumoxlátu zůstává změnami pH moči prakticky neovlivněna.

Dostatečný přívod tekutin (denně 1,5–2 litry) je základem prevence konkrementů tím, že podporuje peristaltiku močových cest. Dietní režim a také krátkodobá týdenní hladovka ovlivní hlavně u metabolických poruch tvorbu kamenů. Z urinoterapeutických procedur využijeme hlavně čerstvou urinu a urinové homeopatické kapky. Čerstvou urinu podáváme 10 kapek pod jazyk 5–6krát denně. Při krátkodobém hladovění (1–3 dny) užíváme 10 kapek čerstvé uriny pod jazyk každou hodinu.

Cystitis – zánět močového měchýře

Jde o bakteriální infekci častější u žen než u mužů. Provokačním momentem je zácpa s poruchami střevního chemismu, prochladnutí, menstruace, dráždivé jídlo, pohlavní styk, kde se infekce šíří krátkou močovou rourou, apod. U mužů se vyskytuje ve vyšším věku v souvislosti se zbytněním prostaty.

Projevuje se častým a bolestivým nutkáním na moč. Většina akutních zánětů močového měchýře je reakce na určitou přecitlivělost (na chlad, ostrá jídla). Je nutné odstranit vyvolávající faktor, dodržovat klid na lůžku a přistoupit k urinoterapii.

Na začátku onemocnění, i když se užívají chemické medikamenty, si připravíme homeopatické urinové kapky a užíváme 3krát denně 10 kapek pod jazyk, nebo kapeme pod jazyk 5–6krát denně 10 kapek čerstvé uriny. Po ústupu potíží, úpravě stravovacího režimu a očistě tlustého střeva můžeme začít s pitím uriny 100 ml 3–4krát denně. Bude to zároveň prevence proti zánětům, které se opakují při sebemenším prochlazení.

Na oblast močového měchýře a ledvin dáváme obklady z uriny odpařené na ¼ původního množství, teploty těla a necháme působit 2–3 hodiny i déle. Chráníme se prochlazení zejména nohou, zánět se pak často vrací.

Poruchy menstruačního cyklu

Měsíčky jsou periodicky se dostavující krvácení, začínající od puberty a končící menopauzou. Menstruační cyklus trvá cca 28 dnů, za jeho počátek se považuje první den krvácení. Problémy, které se mohou vyskytnout během menstruace sahají od nepravidelného cyklu přes bolestivé měsíčky až po silné krvácení.

Pravidelné pití uriny a přikládání teplých urinových obkladů na oblast podbřišku a křížové oblasti mohou potíže upravit a odstranit. Častými příčinami bolestivých menstruací jsou záněty vaječníků a děložního závěsného aparátu.

Než přistoupíme k pitné kúře, je potřebné upravit stravovací režim. Klystýry se postaráme o čistotu tlustého střeva, které má vliv na všechny orgány včetně urogenitálních. Denně pijeme 50–100 ml uriny, nebo kapeme 10 kapek uriny pod jazyk 5–6krát denně.

Další možností je použít urinu odpařenou na ¼ původního množství ve formě kapek, užívá se 5krát denně 5 kapek, anebo si připravíme

v první den menstruace homeopatické kapky a užíváme 10 kapek 3krát denně během celé menstruace.

Na podbřišek a na křížovou oblast přikládáme na 2 hodiny denně obklady z odpařené uriny mající teplotu těla. Prospěšné jsou i celkové masáže odstátou urinou. S procedurou začneme první den menstruace a pokračujeme po celou dobu menstruace.

Urinoterapii se věnujeme při každé menstruaci až do zlepšení.

Menoragie – silné prodloužené menstruační krvácení

Řada žen trpí tímto silným a prodlouženým menstruačním krvácením, jehož důsledkem je značná ztráta krve, opakující se každý měsíc. Důsledkem silného krvácení je anemie a s ní související potíže. Vše, co se vymyká normálnímu zdravotního stavu, je nemoc a je v našich silách s ní bojovat.

Zvláště mladým dívkám, kterým by tato komplikace znepříjemňovala život, se skytá možnost zbavit se tohoto neduhu. Je dost času udělat si celkovou očistu až po 5. krok včetně. Bude to pro ně i příprava k tomu, aby porodily zdravé dítě.

Vadí-li někomu pití uriny, může si kapat 5–6krát denně 5–10 kapek čerstvé uriny pod jazyk, a to už během očisty. Další možností je připravit si urinové homeopatické kapky a užívat 3krát denně 10 kapek pod jazyk během celé menstruace.

Zde také může urinoterapie vydatně pomoci. Poznatek, který zde uvádím, vyzkoušela na sobě pacientka, kterou jsem vedla hladověním. Menoragií trpěla léta.

Dva dny před menstruací odpaříme čerstvou urinu na ¼ původního množství, necháme vychladnout a uložíme v zašroubované lahvičce do chladničky. Do připravené nálevky (2 cl) si pak urinu odměříme a vypijeme na lačný žaludek 3krát denně ½ hodiny před jídlem. Pít začneme 2 dny před menstruací a pokračujeme během menstruace.

Fluor vaginalis – poševní výtok

Často doprovází gynekologická zánětlivá (zánět pochvy, dělohy, vejcovodů), nádorová, venerická a infekční onemocnění. Infekční příčinu výtoku odhalí vyšetření MOP. Protože děloha patří také k vylučovacím orgánům, výtok zdánlivě bez příčiny může být způsoben zahleněním organismu.

Vše souvisí se vším, a proto i zde bychom měli začít úpravou stravovacího režimu a očistou tlustého střeva. Následuje pitná kúra 3–4krát po 100–150 ml uriny během dne, nebo urina podávaná ve formě kapek čerstvé uriny (4krát 10 kapek pod jazyk). Dvakrát týdně zařadíme celkové koupele s přidáním odstáté uriny, koupel nemá přesahovat 20 minut.

Denně bychom měly dělat poševní výplach urinou a na 3 hodiny denně vkládat do pochvy tampony namočené v odpařené urině. Vhodné jsou masáže celého těla buď urinou odpařenou na ¼ původního množství, nebo urinou odstátou po dobu 24 hodin až 6 dnů. Velmi účelné je i týdenní urinové hladovění a celková očista organismu.

Mykózy–plísně – pohlavních orgánů

Onemocnění vyvolané kvasinkami (nižší houby) při místním anebo celkovém oslabení. Jsou v přírodě všudypřítomné a za normálních okolností nezpůsobují žádné onemocnění. Nemoc je přenosná a v případě, že onemocní jeden z partnerů, musí se léčit oba.

Pije se 25 ml čerstvé uriny 4krát denně, anebo se užívají homeopatické urinové kapky, které si připraví oba partneři. Homeopatické kapky užíváme 3krát denně po 10 kapkách pod jazyk. Je účinné dělat 1–2krát denně poševní výplachy urinou odpařenou na ¼ původního množství. Do pochvy je nutné vkládat tampony namočené v odpařené urině, nejlépe na noc, až do vyléčení. Vhodné jsou také sedací koupele s přídavkem 100 ml čerstvé či odpařené uriny.

U mužů, kteří mají pohlavní orgán postižený mykotickým onemocněním, je třeba denně umýt důkladně pohlavní orgán v urině odpařené na ¼ původního množství. Proceduru je potřebné provádět 2krát denně tak, že se odhrne předkožka a penis důkladně oplachujeme, neboť tam se mykóza nejvíce drží. Procedury provádíme až do vyléčení. Během léčby zachováváme pohlavní zdrženlivost.

Menopauza – klimakterium – přechod

Ukončením pravidelného menstruačního krvácení dochází u žen ke klimakteriu. Je to období, kdy dochází k výrazným hormonálním změnám. Klimakterium je doprovázeno vegetativními potížemi (návaly, pocení, bušení srdce, trávicí obtíže) a negativními psychickými stavy (deprese, podrážděnost). V tomto období se mnohem častěji objevují nemoci.

Klimakterium nastává mezi 45. a 55. rokem, bývají však i značné odchylky. K předčasnému klimakteriu dochází po odstranění obou vaječníků. Klimakterium se velmi často hlásí i několik let dopředu.

Při potížích v klimakteriu můžeme po předchozí očistě aplikovat pitnou kúru (3krát denně 150 ml čerstvé uriny). Před očistou můžeme užívat kapky z uriny odpařené na ¼ původního množství (3krát denně 5 kapek pod jazyk) anebo 5–6krát denně užijeme pod jazyk 10 kapek čerstvé uriny. Provádíme také denně 15–20minutové celkové masáže urinou odstátou do 3 dnů, nebo použijeme urinu odpařenou na ¼ původního množství. Na podbřišek přikládáme obklady z odpařené uriny.

Procedury aplikujeme až do vymizení potíží.

Dysfunkce glandulae suprarenales – dysfunkce nadledvin

Nadledviny jsou žlázy s vnitřní sekrecí umístěné na horních pólech ledvin. Hrají významnou roli v celkové obraně organismu. Skládají se ze dvou částí. Je to v prvé řadě pro život nezbytná **kůra**, která produkuje glukokortikoidy, mineralo-kortikoidy a v menší míře také pohlavní hormony. Druhou částí nadledvin je **dřeň** produkující katecholaminy (adrenalin a noradrenalin), které vyplavujeme při stresu; není k životu nezbytná.

Na své přednášce jsem se setkala s mladou ženou, vegetariánkou, která byla kvůli dysfunkci nadledvin 12 let v důchodu. Poslední dva roky pila urinu, nový lékař (původní šel do důchodu), který ji nechal kompletně vyšetřit, jí po vyhodnocení laboratorních výsledků sdělil, že je v pořádku a není důvod, aby byla nadále v důchodu.

K léčení dysfunkce nadledvin můžeme aplikovat pití čerstvé uriny, kapky čerstvé uriny pod jazyk nebo homeopatické urinové kapky při akutních potížích. Pitná kúra se použije, je-li organismus zbaven hlenů a nebere-li pacient léky; lze pít až 600 ml uriny denně. Není-li organismus očištěn a u těch, kteří si nemohou na pitnou kúru zvyknout, použijeme formu aplikace kapek čerstvé uriny pod jazyk (10 kapek 5–6krát denně). Provádíme denně celkové 20minutové masáže buď urinou odpařenou na ¼ původního množství, anebo urinou odstátou 3–6 dnů. Na krajinu ledvin přikládáme až 6 týdnů kataplazmy. Nedošlo-li k zlepšení, můžeme po 3týdenní pauze v léčbě pokračovat. Po zlepšení je žádoucí aplikovat buď udržovací pitnou kúru 100–200 ml uriny nebo 5–6krát denně 10 kapek čerstvé uriny pod jazyk.

Hypertrofie (zbytnění) prostaty

Jedná se o časté onemocnění mužů ve vyšším věku, které má nejasnou příčinu, ale usuzuje se na souvislost s pohlavními orgány. Vyvolává potíže s močením s následným zadržováním moči a možností vzniku šíření močové infekce a poškození ledvin. Zbytnělou prostatu lze nahmatat konečníkem.

K léčbě lze pít 50 ml čerstvé uriny 3–4krát denně anebo při braní léků aplikovat 10 kapek čerstvé uriny pod jazyk 3–4krát denně. Můžeme si také připravit urinové homeopatické kapky a užívat 10 kapek pod jazyk 3krát denně při zhoršení potíží.

Účinné jsou kataplazmy, které střídáme s tvarohovými obklady. Připravenou hmotu pokojové teploty rozprostřeme vrstvou silnou 1–2 cm na papír na pečení, přiložíme mezi varlata a konečník a překryjeme kapesníkem. Upevníme suspenzorem a necháme působit 2–3 hodiny.

Někdy může dojít k bouřlivější reakci. Nenechejme se tím odradit a pokračujme v péči. Je to známka, že prostata reaguje příznivě na léčbu. Muži středního věku, kterému jsem poradila tuto léčbu, spal hned první den aplikace celou noc (předtím nucení na moč 5–6 krát za noc).

Druhý den po přiložení kataplazmy se objevila bolest a strach nemocného zahnal na ultrazvuk. Tam lékař zjistil, že prostata je normální velikostí. Po týdnu aplikace kataplazem byl bez potíží. Ve vyšším věku bude potřebné občas kataplazmové obklady opakovat. Je nutné pečovat pravidelně o čistotu tlustého střeva.

Orchitis – zánět nadvarlete

Projeví se zarudnutím, otokem a silnými bolestmi. Často je způsobená bakteriemi šířícími se z ostatních částí močopohlavního systému anebo viry (příušnice). Oboustranný zánět může způsobit neplodnost.

Na obě varlata střídavě přikládáme obklady z uriny odpařené na ¼ původního množství pokojové teploty a po ohřátí obklad vyměníme. Střídavě přikládáme urinové zábaly a měkký tvaroh. Tvarohové zábaly po vymizení vláčností měníme. Zábaly necháváme působit 2–3 hodiny. Je potřebné pít 50 ml čerstvé uriny 5–6krát denně anebo aplikovat 10 kapek čerstvé uriny pod jazyk 5–6krát denně. Můžeme si také připravit urinové homeopatické kapky a užívat v akutním stadiu 10 kapek pod jazyk 3krát denně.

8.16 Onemocnění trávicího ústrojí

Funkcí trávicího ústrojí je trávení, vstřebávání živin a dalších životně důležitých částí potravy a vylučování nestrávených zbytků. Dobré fungování trávicího ústrojí je nezbytné k zabezpečování energie a látek důležitých pro stavbu a obnovu činností celého organismu.

Trávicí ústrojí tvoří dutina ústní včetně zubů, hltan, jícen, žaludek, tenké a tlusté střevo a konečník. Další součástí trávicího ústrojí jsou slinné žlázy, slinivka břišní a játra. Při způsobu dnešního stravování, kdy jíme nevyváženou stravu, ve stresu jídlo polykáme bez dostatečného rozkousání a proslinění, trpí řada lidí různými poruchami trávení od zánětů žaludeční sliznice, vředů, potíží se slinivkou a žlučníkem, zánětů sliznice tenkého střeva, divertiklů a vředů tlustého střeva až po rakovinná onemocnění. Jsou daní za to, že si sami sebe málo vážíme a to, co nás drží při zdraví a životě (jídlo), odbudeme.

Paradontóza – zánět dásní

Paradontóza začíná v první fázi krvácením dásní. Neléčí-li se včas, dojde ke chronickému onemocnění závěsného aparátu zubu, dásně a kostního lůžka. Zub se postupně uvolňuje, až dojde k jeho ztrátě. Onemocnění je velmi časté a začíná v poměrně mladém věku.

K příčinám patří špatná zubní hygiena s hromaděním plaku, bakterie, zubní kámen, špatný imunitní systém, dědičnost a celkové onemocnění. Jako prevence je důležitá ústní hygiena, masáže dásní a také urinoterapie.

Nejúčinnějším prostředkem, i preventivním, je vyplachování dutiny ústní urinou s následným jejím podržením v ústech. Ráno před vyčištěním zubů podržíme doušek uriny v dutině ústní 5 minut. Velmi důležité je vyplachování večer před spaním před vyčištěním zubů, kdy urinu držíme v ústech až 30 minut s občasným vyplivnutím a dalším douškem čerstvé uriny. Kromě toho, že ničí bakteria, posiluje zubní sklovinu.

Jestliže se již zuby viklají nebo začínají potíže pod zubním můstkem, použijeme urinu odpařenou na ¼ původního množství. Výplachy provádíme ráno i večer až 30 minut, sledujeme reakci sliznice dutiny ústní, pokud cítíme pálení, odpařenou urinu můžeme ředit urinou čerstvou, (nikdy ne vodou, snížil by se účinek uriny!).

Soor – moučnivka

Jde o onemocnění způsobené pomnožením kvasinky candida albicans v dutině ústní. Projevuje se bělavými bolestivými povlaky na sliznici. Vyskytuje se u pacientů léčených širokospektrými antibiotiky narušujícími přirozenou mikrobiální floru v dutině ústní, ale poměrně často toto onemocnění vidíme u kojenců a malých dětí.

U kojenců je často příčina v nedostatečné péči o bradavky při kojení. U větších dětí může vzniknout po požití nemytého ovoce nebo zeleniny. K léčbě moučnivky u dospělých kombinujeme opakovaně výplachy dutiny ústní urinou s výtěry dutiny ústní genciánou violeti..

U batolat a malých dětí vytíráme dutinu ústní urinovými vatovými tampony pravidelně po 2 hodinách. U kojenců si pomůžeme tím, že vložíme do pleny přežehlený kapesník a pak ním dutinu ústní vytíráme střídavě s genciánou.

Salmonelóza

Využívám příležitosti předat v této knize recept mimořádně účinný a mnohokrát ověřený. Salmonelóza je akutní zánět žaludku a střeva, způsobený gramnegativními bakteriemi, jichž jsou stovky druhů. Infekce se projeví do několika hodin velmi bouřivě bolestmi břicha, teplotou, průjmy a zvracením. Pacienta, zejména dětského, ohrožuje na životě ztrátou tekutin.

Salmonelózy mají značný epidemiologický dopad, jsou pohromou pro hromadné stravování. Často jsou důsledkem nedostatečně tepelně upraveného drůbežího masa anebo syrových vajíček infikovaných salmonelou (saláty, cukrářské výrobky, zmrzlina apod.), anebo při cestování do zemí s chabou hygienickou úrovní.

Ihned po objevení potíží je dobré přestat jíst, tekutiny podávat pouze po lžičkách a začít s léčbou.

Zde trošku odbočím od urinoterapie a poradím lék z nejjednodušších a mimořádně účinných. Recept mi poradila 80letá stará paní, která přežila blokádu Leningradu. Vyzkoušela jsem jej na sobě a členech rodiny i na vysoce postaveném politikovi.

Koncem našeho letního pobytu u moře v Abcházii nejdříve onemocněla 17letá dcera, které lék tato naše domácí podala tajně, protože jsem s tím nesouhlasila, a její potíže zmizely. Posléze jsem onemocněla já; ná-

dobí jsem myla pod vodovodem venku a zřejmě při mytí ovoce došlo k jeho infikování.

Velké problémy s náhradní letenkou a strach, že nebudu schopna odletět, mě donutil přistoupit k této velmi účinné léčbě. Po vypití jedné dávky jsem byla bez potíží a odletěli jsme ze Soči všichni tři. Byla to pro mne neocenitelná zkušenost, kterou jsem v rodině mnohokrát použila já i moji příbuzní i známí a při pobytech v exotických afrických a asijských zemích (ale i u nás), a vždy si roztok 5% jódové tinktury v malé lahvičce nosíme sebou.

V lékárně si lze nechat udělat 5% jódovou tinkturu (ne 7%, kterou nabízejí). U dospělého nakapeme do 0,5 dl vlažné vody 15–25 kapek 5% jódové tinktury podle závažností stavu a vypijeme. Roztok jódu hned zapijeme ½ dl vlažné čisté vody. Obyčejně stačí jediná dávka. Kdyby se průjem nezastavil, připravíme si ještě jednu dávku stejným způsobem a účinek je jistý. U dětí se roztok připraví tak, že do 0,5 dl vlažné vody se přidá počet kapek shodný s věkem dítěte. Pro roční dítě kápneme do vlažné vody 1 kapku, pro dvouleté 2 kapky, pro tříleté 3 atd. Roztok se zapije ½ dl vlažné vody. Znalost této medicíny může zachránit život tam, kde nemáme možnost vyhledat pomoc, zejména u dětí.

Tyroiditis –zánět štítné žlázy

Štítná žláza je žlázou s vnitřní sekrecí. Tvoří ji dva laloky, které jsou spojeny úzkým můstkem – istmem. Je umístněná na krku v oblasti štítné chrupavky. Produkuje hormony obsahující jód (tyroxin a trijodtyronin). Jsou velmi důležité pro látkovou výměnu a pro rozvoj mozku v dětství. Tvorba těchto hormonů je řízena z předního laloku hypofýzy.

Dále jsou ve štítné žláze buňky produkující hormon kalcitonin, který ovlivňuje hospodaření s vápníkem. Zánětem může být štítná žláza postižena po běžné viróze, ale také na podkladě autoimunitním. Onemocnění se projeví zduřením štítné žlázy, bolestivostí až poruchami funkce.

K léčení se mohou použít kapky pod jazyk, a to buď z čerstvé uriny (10 kapek 5–6krát denně) nebo urinové homeopatické kapky (10 kapek 3krát denně v akutním stadiu).

Na štítnou žlázu přikládáme obklady z uriny odpařené na ¼ původního množství a necháváme působit několik hodin. Účinnější jsou kataplazmy, přikládáme je na 2 hodiny, ne déle, na štítnou žlázu. Obklad má mít pokojovou teplotu.

Struma, zvětšení štítné žlázy – vole

Může být spojená s normální funkci štítné žlázy (eufunkční struma), nebo je její funkce zvýšená (hypertyreóza) anebo snížená (hypotyreóza). Než se začalo s přidáváním jódu do kuchyňské soli, vyskytovala se struma v oblastech s nedostatkem jódu.

Další příčinou strumy může být zánět, Basedowova nemoc či nádor.

Může být hladká nebo uzlovitá. Zvětšuje-li se struma směrem dovnitř, může působit dýchací potíže stlačování průdušnice, nebo potíže při polykání. Tento případ se řeší chirurgicky. Pokud se nejedná o strumu působící kompresi jícnu a průdušnice, může potíže zmírnit urinoterapie.

Protože tito nemocní obyčejně berou léky, podáváme urinu ve formě kapek pod jazyk, a to 10 kapek 3–4krát denně. Na štítnou žlázu přikládáme urinové obklady z uriny odpařené na ¼ původního množství. Obklady necháme působit 2–3 hodiny, podle reakce i déle. Přikládat můžeme i kataplazmy na 2 hodiny.

Dysfunkce pankreatu – porucha funkce slinivky břišní

Slinivka břišní je žláza s vnitřní i vnější sekrecí uložená za žaludkem a patří k trávicím orgánům. Produkuje trávicí šťávy s mnoha enzymy (amylázu, lipázu a trypsin). Její fungování je nezbytné pro správné trávení bílkovin, cukrů a tuků. Slinivka vyúsťuje do dvanáctníku těsně s vývodem žlučovým.

Dysfunkce slinivky je důsledkem přejídání, nevyvážené stravy, tučných a přepálených jídel, pití kávy a alkoholu, v neposlední řadě i nedostatečného rozkousání a proslinění sousta apod. Obyčejně jde ruku v ruce s dysfunkcí žlučníku.

Projeví se poruchou trávení, bolestmi po jídle, nadýmáním a říháním, protože jídlo už ze žaludku přichází nedostatečně natrávené a v zažívacím ústrojí stojí a kvasí. Pokud potížím nevěnujeme dostatek péče, onemocnění může skončit zánětem slinivky břišní.

V první řadě nastolíme slinivkově-žlučníkový dietní stravovací režim, jídlo dostatečně rozmělníme v ústech a každé sousto se učíme žvýkat až 50krát. Je třeba odbourat pití kávy, alkoholu, používání chemických přípravků v jídle apod. Konzumujme spíše jídla dušená na vodě, nenadýmavou zeleninu vaříme v páře. Jíme malé dávky a častěji.

Provedeme celkovou očistu organismu, která je u všech onemocnění nesmírně důležitá, chceme-li se dočkat výsledků, které nás uspokojí.

Po očistě zahájíme léčbu pití 50–100 ml čerstvé uriny 3–4krát denně, a to ½ hodiny před jídlem nebo 1 hodinu po jídle. Ten, kdo nepřekonal odpor k pití, může užívat 10 kapek čerstvé uriny pod jazyk 5–6krát denně. Také si můžeme připravit homeopatické urinové kapky, užíváme při akutním zhoršení potíží 10 kapek pod jazyk 3krát denně.

Pokud jsou potíže trvalého rázu, je dobré udělat si celkovou očistu do očištění ledvin včetně. Všichni, kteří si tuto očistu udělali, a nebylo jich málo, byli udiveni množstvím kamenů (a následnou úlevou), které z nich vyšly bez chirurgického zásahu. Dysfunkce slinivky jde společně s dysfunkcí jater a žlučníku.

Obezita – otylost

Jde o nadměrné hromadění tuku. Příčny jsou většinou kombinované, jenom u malého počtu obézních je porucha vyvolaná hormonálně. Způsob výživy v ranném dětství, dědičné vlivy, ale hlavně přejídání, konzumace alkoholu, nedostatek pohybu, psychické vlivy jsou příčinou nadváhy a obezity. Často se psychické a jiné problémy *řeší* jídlem a pitím.

Obezita je rizikový faktor řady nemocí (aterosklerózy, žlučových kamenů, postižení kloubů, páteře, cukrovky, kožních infekcí apod.). S hlediska srdečně-cévních onemocnění je nebezpečná obezita androidní – mužského typu, kdy je tuk soustředěn v oblasti břicha.

Odlišný je gynoidní – ženský – typ obezity, kdy se tuk ukládá v oblasti boků. Je to onemocnění v počáteční fázi nebolestivé, které dnes velmi často vidíme již u malých dětí. Bolí až jeho důsledky. Je to alarmující stav pro naše zdravotnictví, které bude v budoucnu čelit velkým finančním problémům.

Je nutná vyvážená strava s dostatkem zeleniny, ovoce a vlákniny, redukce množství jídla a jeho energetické hodnoty, dostatek pohybu a tělesné aktivity. Jídlo je zapotřebí rozložit do více časových úseků a poslední jíst v 16:00 hodin, pak už jenom nekalorickou zeleninu a ovoce, i večer u televize.

Týdně zařadíme jeden den bez jídla jenom s pitím čisté vody, jednou měsíčně zařadíme tři dny hladovění o vodě a urině. Po vyloučení živočišných bílkovin (hlavně masa) ze stravy zahájíme pitnou kúru, která důkladně pročistí zažívací ústrojí. Urinu pijeme 5krát denně po 50 ml. Pro

ty, kteří si potřebují na tuto kúru zvyknout, je možnost kapat 5 kapek uriny pod jazyk každou hodinu a postupně přidáváme, až se dostaneme k požadovanému množství. Zaměříme se na celkový očistný proces, který můžeme ukončit u očistou ledvin včetně. Provádíme rovněž masáže celého těla urinou odpařenou na ¼ původního množství nebo urinou odstátou.

Do klystýrů přidáváme ¼ uriny z celkového množství tekutiny určené k výplachu. Na místa, kde je uložen tuk, dáváme každý den na ½ hodiny zábaly z odpařené uriny. Podmínkou úspěchu je návrat trávicího procesu do normálních kolejí (očista organismu), vyvážená strava a umírněnost v jídle, dostatečná fyzická aktivita, pravidelnost a výdrž.

Dysbakteriemie – porucha normální střevní flory

Příčinou může být porucha trávení, dále ji mohou způsobovat záněty střeva nebo vzniká po užívání antibiotik. Na poruše trávení se podílí nedostatek žaludeční a pankreatické šťávy. Dochází proto k nestrávení bílkovin, které se nestačí rozštěpit a rychle opouštějí tenké střevo. V tlustém střevě pak převládá hnití bílkovin a zkvašování polysacharidů, působící jeho zánět v důsledku zesílené peristaltiky. Porucha se projeví řídkou až průjmovitou stolicí, zvýšeným odchodem střevních plynů, křečemi. Pomnožení patogenní flory způsobují antibiotika, zejména širokospektrální.

V první řadě nastolíme dietní režim, zahájíme výplachy střeva s přídavkem uriny v poměru 1:1 s vodou a pak přidáme pitnou urinovou kúru. Začneme 50–100 ml první ranní uriny a pak během dne pijeme ještě 2–3krát 100 ml. Urinu vyloučenou během dne sbíráme a využijeme ji k večernímu klystýru. Nejlepší je udělat si vysoký nálev, aby se urina dostala co nejdál do střeva. Urinu přidáme do klystýru s vlažnou převařenou vodou, anebo k výplachu střeva použijeme jenom čerstvou urinu. Klystýry si děláme až do odeznění dysmikrobie a poruch s ní souvisejících. Velmi účinné jsou ve stravě přírodní jogurty s obsahem živých kultur. 1 lžíci můžeme také přidat do klystýru.

Obstipace – zácpa

Jde o obtížné, málo vydatné vyprazdňování střev. Habituální návyková obstipace vzniká porušením vyprazdňovacího reflexu vlivem špatných stravovacích návyků, malého příjmu vlákniny a tekutin. Další příčinou jsou různá onemocnění střev a jiných orgánů, včetně vlivu některých léků. Používání projímadel zpočátku přináší úlevu, později celý stav jenom zhorší. Zácpu si pěstujeme od dětství zadržováním vyprazdňování, které se hlásí nutkáním na stolici.

Pečovala jsem o nemocnou, u které byl diagnostikován tumor prsu a odmítala chirurgickou léčbu. Vedla jsem ji 15denním hladověním, na které jsme navázali celkovou očistu organismu. Její zdravotní stav se natolik zlepšil, že byla udivena. Zbavila se také 30 let trvající zácpy.

Při léčení zácpy je nezbytně nutné pít denně 1,5 – 2 litry tekutin. Upravíme jídelníček; vyloučíme veškeré živočišné bílkoviny a nahradíme je jogurtem a tvarohem, strava je laktovegetariánská se zařazením dostatečného množství vlákniny.

U letité zácpy je velmi přínosné aplikovat týdenní hladovění s pitím veškeré uriny, vyloučené do 18:00 hodiny.

Žádoucí je pročistit tlusté střevo klystýry , které by se měly dělat 2krát denně (ráno a večer) až do doby, než ze střeva vytéká čistá voda.

Do klystýrů přidáváme urinu, která pomůže důkladně očistit tlusté střevo od letitých nánosů na sliznici tlustého střeva. Zde je potřebné použít vysoký nálev, aby tekutina zůstala ve střevě co nejdéle. Důkladnější očistě můžeme napomoci masáží břišní stěny.

Až do vyléčení aplikujeme pití čerstvé uriny 4–5krát denně 100 ml.

Enteritis regionalis – Morbus Crohn

Zánětlivé střevní onemocnění postihující různé úseky střeva, obyčejně konečnou část tenkého střeva. Vzácněji bývají postiženy jiné úseky trávicí trubice. Stěna střeva je ztluštělá a prostoupená zánětem. Tvoří se v ní vředy, píštěle a abscesy, průsvit střeva se zužuje.

Příčina onemocnění není známá, předpokládá se podíl imunitních mechanismů. Nemoc se projeví průjmy, bolestmi břicha, poruchou trávení a vstřebávání, teplotami a mimostřevními příznaky. Nemoc má období klidu a aktivity.

Pokud je nemoc v období remise (klidu), zahájíme podávání čerstvé uriny formou kapek pod jazyk, nebo si připravíme urinové homeopatikum. Na týdenní hladovění navážeme pití ranní uriny hodinu před požitím čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy. Z první ranní uriny odebereme 2 dávky: 100 ml a 50 ml. Dávku 100 ml vypijeme a 50 ml aplikujeme po vyprázdnění střev pomocí balonkového klystýru vleže, aby se urina vstřebala. Čerstvou urinu aplikujeme klystýrem do střeva 3–4krát během dne, a to 25–50 ml. Přes den pijeme urinu 5–6krát po 50 ml i více.

Zbytek uriny sbíráme do lahve, přikryjeme ji a necháme v temné místností při teplotě 20 °C. Večer si připravíme ze zbylé uriny kataplazmu na 2–3 hodiny na břicho. Obklad má mít pokojovou teplotu.

Pokud nám dělá potíže pití uriny, nahradíme pitnou kúru kapáním 10 kapek uriny pod jazyk 5–6krát denně, nebo si připravíme homeopatické kapky (nejlépe na začátku exacerbace nemoci), které užíváme 3krát denně po 10 kapkách pod jazyk.

Denně si děláme masáže odpařenou nebo odstátou urinou.

Colitic ulcerosa – zánět tlustého střeva a konečníku

Onemocnění postihuje libovolnou část tlustého střeva, ale vždy konečník. Na sliznici jsou povrchové vředy, je pokrytá hlenem a hnisem. Nemoc se projevuje bolestivým vyprazdňováním s tenesmy (neustálým nutkáním na stolici). Ve stolici je krev, hleny u těžších případů se objevují průjmy a celkové příznaky (teplota, kloubní příznaky, postižení jater). Komplikací může být megakolon (chorobné rozšíření tlustého střeva) a riziko vzniku rakoviny střeva.

Důkladné urinové výplachy tlustého střeva čerstvou urinou několikrát denně po 50 ml pomocí balonkového klystýru a patřičná dieta by měly předcházet pitné kúře. Klystýr zavádíme velmi opatrně, abychom neporanili konečník (rourku potřeme krémem) a po aplikaci klystýru přiložíme na konečník vatový urinový tampon střídavě s měkkým tvarohem. Na část od pupku až ke konci podbřišku si připravíme kataplazmový obklad pokojové teploty a necháme působit 2–3 hodiny.

Pitnou kúru začneme 3–4 krát denně po 100–150 ml. Jako náhradu při odmítání pití volíme aplikaci 10 kapek čerstvé uriny pod jazyk 5–6krát denně, anebo si v době zhoršení nemoci připravíme homeopatické kapky, které aplikujeme 3krát denně po 10 kapkách pod jazyk.

Diverticulosis colonis – vychlípeniny tlustého střeva

Vychlípenina stěny dutého orgánu anebo jenom sliznice vzniká nadměrným dlouhodobým tlakem anebo zevním tahem za jeho stěnu. Nejčastěji se vychlípeniny neboli divertikly vyskytují v zažívacím ústrojí. Mají za následek řadu potíží. Jednou z nejzávažnějších je zánět divertiklu, v jehož důsledku může dojít k perforaci (protržení) tlustého střeva s dramatickými následky.

V naší populací je výskyt tohoto onemocnění vysoký a souvisí s nevhodnou skladbou potravy. Nedostatek vlákniny v potravě a zácpa mohou vyvolat toto onemocnění.

V první řadě musíme odstranit příčinu tvoření výchlipek (zácpa, nedostatek vlákniny). Klystýry a vysokými nálevy důkladně očistíme tlusté střevo od letitých nánosů nestravitelných zbytků brzdících jeho peristaltiku, výživu a absorpční schopnost a postaráme se o dobře fungující tlusté střevo.

Upravíme jídelníček; vyloučíme škodliviny (kávu , alkohol, chemické přípravky atd.) a veškeré živočišné bílkoviny a nahradíme je jogurtem a tvarohem, strava má být laktovegetariánská s množstvím vlákniny.

Pak můžeme začít s pitnou kúrou, a to 100–150 ml čerstvé uriny 4krát denně. Pití se dá nahradit urinovými kapkami pod jazyk; a to 5–6krát denně 10 kapek čerstvé uriny, anebo při akutním zhoršení záněti homeopatickými kapkami. Homeopatické kapky aplikujeme u dětí 3krát denně 5 kapek, u dospělých 3krát denně 10 kapek.

Nejúčinnější formou urinoterapie při tomto onemocnění jsou klystýry s nálevem ze směsi uriny čerstvé a uriny odpařené na ¼ původního množství. Ze začátku, než si střevo zvykne, musíme odpařenou urinu ředit čerstvou urinou, aby nedošlo k popálení zanícené sliznice.

Aplikace směsi čerstvé a odpařené uriny do klystýru:

- Celý týden si každý večer děláme výplach tlustého střeva nálevem, který obsahuje 500 ml uriny nasbírané během dne.
- První den k 400 ml čerstvé uriny přidáme 100 ml uriny odpařené na ¼ původního množství.
- Každý další den snižujeme množství čerstvé uriny o 50 ml a zvyšujeme o 50 ml množství uriny odpařené na ¼ původního množství.
- Postupně dosáhneme toho, že do klystýru přijde 250 ml uriny odpařené na ¼ původního množství a 250 ml čerstvé uriny.

Denně masírujeme 15–30 minut celé tělo odstátou nebo odpařenou urinou, abychom zvýšili množství látek předávaných urinou organismu, ale také, abychom pomohli očistnému procesu.

Hemoroidy – zlatá žíla

Rozšíření žil v okolí dolní části konečníku a řitního kanálu. Jejich hlavní příčinou je dlouhodobá porucha vyprazdňování. Onemocnění se projeví krvácením, později může dojít k výhřezu městku. Důležitou úlohu hraje strava s dostatkem vlákniny, pravidelná stolice a sezení na čalouněné židli, ale také pravidelné mytí po každém vyprázdnění.

Vysokými nálevy s vlažnou převařenou vodou (500–1 000 ml) s přídavkem čerstvé uriny (200–300 ml) dostatečně očistíme tlusté střevo, abychom obnovili jeho výživu, peristaltiku, absorpční schopnost a celkovou funkčnost s obnovou střevní flory. Nefunkční tlusté střevo s přerostlou patogenní flórou nevytváří vitamin K, zahnívají v něm staré zbytky, špatně plní svojí funkci ohřívače orgánů malé pánve a dutiny břišní, dochází k autointoxikaci, což je také zdrojem dalších nemocí.

Hladovění v délce 1–2 dnů, očista tlustého střeva a úprava stravy je krátká příprava k pití čerstvé uriny 3–4krát denně po 100–150 ml. Ti, kteří chtějí pití postupně přivykat, mohou kapat 10 kapek čerstvé uriny pod jazyk 5–6krát denně. Při akutním zhoršení si připravíme homeopatikum a užíváme 10 kapek 3krát denně. Pravidelně (podle časových možností každý den) aplikujeme vleže pomocí balonkového klystýru čerstvou urinu (25–50 ml), aby se urina úplně vstřebala. Očistné i léčebné klystýry provádíme v době, kdy jsou hemoroidy v naprostém klidu.

Pravidelně provádíme sedací řepíkové koupele s přídavkem poloviční dávky odpařené uriny, délka sedací lázně je 15–20 minut. Na konečník přikládáme na 20 minut urinové obklady (z uriny čerstvé i odpařené na ¼ původního množství) střídavě s tvarohem až do vymizení potíží. Zanícené vyhřezlé varixy zklidňujeme obklady z čerstvé uriny střídavě s tvarohovými obklady pokojové teploty, po zteplání obklad vyměníme za studený. V tomto stavu nikdy neprovádíme klystýry, abychom konečník zbytečně nedráždili.

8.17 Maligní – zhoubná i nezhoubná onemocnění

Patří sem nemoci, které mohou vést k vážnému poškození organismu až k úmrtí, avšak i nezhoubné, život znepříjemňující, jako je lipom a lipomatóza. Nádorové bujení je proces, který se vyznačuje agresivním růstem, ničením okolní tkáně, metastázami (zakládáním dalších ložisek v jiných orgánech), celkovým vyčerpáním organismu s rozpadem imunity a následnou smrtí.

Kdykoli je zjištěno maligní onemocnění, měla by jít ruku v ruce s klasickou terapií i přírodní léčba. Čím dříve začneme, tím větší naději na úspěch máme. Je velmi důležité zabránit rozpadu imunitního systému. Vyčetla jsem z knih, a i se sama přesvědčila, že urinou lze léčit, i když pacient bere léky. Samozřejmě nelze vlastní urinu pít ve velkém množství, užívá se jako homeopatikum anebo v kapkách pod jazyk.

Při maligních onemocněních, zejména u včas podchycených, je účinné urinové hladovění. Může ho podstoupit každý nemocný, který není kachektický; délku hladovění přizpůsobíme tělesné hmotností nemocného. Hladověním by měl být nemocný veden odborníkem. Ztráta hmotností, která se pohybuje kolem 18–25 %, je bez jakýchkoli následků pro organismus nemocného.

Několik nemocných, kteří odmítali radikální chirurgické řešení a požádali mne o pomoc, jsem vedla hladověním s následnou očistou celého těla a naučila je aplikovat si vlastní urinu pod kůži, tento úkol zvládlo naprosto perfektně a bez komplikací.

Ačkoli jsem se korespondencí s americkými a indickými lékaři přes Internet usilovně snažila o získání jejich poznatků, jak urinu bez předchozího tepelného procesu sterilizovat, dosud se mi to nepodařilo.

Mnohokrát jsem se však sama přesvědčila, že urina, pokud nejsou infikovány močové cesty a odeberc-li se za hygienických podmínek do sterilizované skleničky a okamžitě po odběru se aplikuje ještě teplá pod kůži nebo do svalu, je vždy sterilní.

Leukemie

Zhoubné krevní onemocnění, kdy dochází v kostní dřeni k bujení a hromadění některých nezralých forem bílých krvinek. Odtud jsou vyplavovány do krve a mohou se hromadit i v některých orgánech.

Podle typu buněčného postižení rozlišujeme leukemii lymfocytární (postihuje lymfocyty) a myeloidní (postihuje granulocyty nebo monocyty) a podle průběhu ji dělíme na akutní a chronickou. Existují i další formy leukemie s poněkud rozdílnými klinickými příznaky a prognózou. Onemocnění postihuje děti, ale ani ve středním a starším věku není vzácností.

Příčiny leukemie nejsou vždy známé, může se uplatňovat záření, některé chemické látky, vzácně viry, porucha regulace buněčného dělení. Nadprodukce nádorových buněk vede k potlačení tvorby normálních krevních buněk, jehož důsledkem je anemie (chudokrevnost). Nedostatek

krevních destiček vyvolává krvácivé stavy. Často je zvětšená slezina a mízní uzliny, dostavuje se únava, člověk se necítí dobře.

Hned v začátcích, v době, kdy není ještě nemocí tolik zborcený imunitní systém, je dobré přistoupit k urinoterapii a individuálně ke krátkodobým hladověním s pitím uriny, jestliže pacient nebere léky. Pokud nemocný bere léky, je možné pití uriny nahradit urinovými homeopatickými kapkami a čerstvou urinou kapanou pod jazyk.

Čerstvou urinu kapeme u dospělých po 10 kapkách pod jazyk 5–6krát denně, do doby, než si zvyknou pít urinu. Pitná kúra je 100–150 ml čerstvé uriny 4krát denně. U dětí začínáme 5–10 kapkami pod jazyk podle věku a postupně se snažíme dávku zvyšovat až na 10–50 ml podle věku. Chuť uriny u dětí můžeme korigovat medem.

Při exacerbaci nemoci si připravíme homeopatické kapky, které kapeme pod jazyk. Dospělí užívají 10 kapek 3krát denně, děti 5 kapek 3krát denně.

Máme-li možnost použít pro dospělého urinu dětského dárce, využijeme toho. Od dětského dárce pijeme 100 ml 3–4krát denně. Pití můžeme nahradit klystýry 50 ml dětské uriny 4–5krát denně. Klystýry aplikujeme po vyprázdnění a vleže, aby se celé množství aplikované uriny vstřebalo. Masáže celého těla urinou odstátou nebo odpařenou na ¼ původního množství provádíme 30 minut 2krát denně. Samozřejmě nikdy nemasírujeme bulky neznámého původu, zvětšené uzliny. Na postižené uzliny a orgány přikládáme kataplazmy na 2–3 hodiny.

Carcinoma prostatae – rakovina prostaty

Jeden z nejčastějších zhoubných nádorů u mužů, jehož často prvním projevem jsou metastázy nádoru do kostí. Včasná diagnostika je důležitá pro úspěšnou léčbu, proto je potřebné postupně si všímat i náhle vznikajících potíží (potíže s močením, zácpa, bolesti v kostech apod.).

Zanesené tlusté střevo je příčinou mnoha nemocí, proto v první řadě budeme pečovat o jeho pravidelné vyprazdňování a očistu a zvolíme stravovací režim s vyloučením masa a masných výrobků. Pacienti jsou obyčejně léčeni hormonálními látkami a proto u nich přicházejí v úvahu především kataplazmy.

U nemocného, který užívá léky, jsou možné jen aplikace čerstvé uriny formou kapek pod jazyk a použití homeopatických kapek. U pacientů, kteří léky neberou využijeme po předchozí přípravě (výplachy střeva

 Rakovina prostaty

a úprava stravovacího režimu) začneme pitným režimem 4–5krát denně 100 ml, anebo pomocí balonkového klystýru aplikujeme urinu do vyčištěného tlustého střeva po 50 ml, udržíme-li ve střevě více, aplikujeme až 100 ml. Urinu aplikujeme balonkovým klystýrem vleže, aby se co největší množství uriny vstřebalo. Provádíme celkové masáže od 20 minut až do 2 hodin a vyhýbáme se bulkám neznámého původu.

Velmi účinné jsou kataplazmy. Připravíme je běžným způsobem. Hotovou masu tělesné teploty rozetřeme asi v 1½ cm silné vrstvě na papír na pečení, přiložíme na oblast mezi skrotum a konečník, připevníme a necháme působit 2–3 hodiny. Kataplazmy obden střídáme s tvarohovým zábalem a pokračujeme až do projevu bouřlivější reakce. Vždy, když se postižené místo ozve, je to signál, že v nemocné tkáni začíná ozdravný proces.

Carcinoma mammae – rakovina prsu

Je nejčastějším nádorovým onemocněním mléčné žlázy. Vyskytuje se v kterémkoli věku, setkala jsem se s rakovinou prsu i u 18leté dívky, avšak nejčastěji ve 4., 5. a 6. decenniu. Onemocnění se odhalí nejčastěji náhodně, a proto většina žen přichází k léčení pozdě. Nejdůležitější obranou je prevence, pravidelné kontroly lékaře a samovyšetřování obou prsních žláz a axilárních uzlin.

Léčení, pokud má mít úspěch, musí být zahájeno v době, kdy velikost bulky je maximálně 1,5 cm a ještě nejsou postiženy regionální uzliny. S objevením metastáz klesá naděje na vyléčení. Já sama jsem byla postižena tímto maligním bujením. Ještě před ablací (odstranění postiženého prsu) jsem sice udělala nesmělé pokusy s netradiční léčbou, ale v té době jsem neměla žádné zkušenosti. Ihned po ablaci a následné léčbě zářením jsem zahájila celkovou očistu organismu spojenou s intenzivní urinoterapií, hladověním jak klasickým s pitím destilované vody, tak hladověním spojeným s pitím uriny, ve snaze se vyhnout chemoterapii.

Ne každá žena postižená rakovinou prsu se chce podrobit klasickému léčebnému postupu a raději proto volí netradiční léčebné postupy. S několika takovými jsem se setkala a požádali mne o pomoc. Nikdy urinoterapii nikomu nevnucuji, každý má právo rozhodnout se pro určitý typ terapie, ale také jsem pomoc neodmítla, pokud jsem usoudila, že je naděje, a ta je pro nemocného, pokud žije a není-li jeho imunitní systém zničen, vždy.

Před půldruhým rokem mě požádala o pomoc nemocná s rakovinou prsu. Nález na prsu byl velký jako dětská pěst a pacientka se nechtěla ne-

chat operovat ani ozařovat. Nemocnou ke mně doporučila lékařka, která se na svém pracovišti setkala s urinoterapií.

Díky urinovému hladovění pod mým vedením, pití uriny, přikládání kataplazem na postižené místo střídavě s tvarohovými obklady a obklady z přesličky bahenní, masážím celého těla urinou a očistě (*7 kroků*) je pacientka bez potíží, proces se zastavil a nádor se pomalu zmenšuje. Stále pokračujeme v započaté léčbě. Pacientka si aplikovala pod mým vedením injekce uriny pod kůži.

V prosinci minulého roku mne požádal o pomoc můj známý, když u manželky diagnostikovali tumor prsu a ona odmítla chirurgické řešení. Při návštěvě u mne byla psychicky na dně, zdeptaná natolik, že jsem ji nepoznávala. Léčbu jsem zahájila 15denním hladověním s pitím uriny a vody, masážemi celého těla urinou, obklady z kataplazem na postižené místo, střídavě s tvarohem a přesličkou bahenní, nemocná si sama přidala ještě 6 dnů hladovění, takže hladověla 21 dnů. Velkou oporou jí byl manžel, který ji v těžké chvíli podržel.

Na hladovění jsme navázali celkovou očistu (*7 kroků*), kterou ukončila na konci května. Pak jsem ji požádala, aby zhodnotila výsledek léčení. V desetibodové stupnici vyjádřila původní potíže a nynější stav po půlroční léčbě:

Zdravotní problémy	Původní hodnocení	Současné hodnocení	Poznámka
Imunita	10	3	Chřipka dříve trvávala 6 týdnů až 3 měsíce
Krvácení při menstruaci	10	7	Krvácení bývalo velmi silné a prodloužené, interval se zkrátil
Játra a žlučník	10	2	Problémy po 30 let
Ledviny	7	2	Problémy po 7 let
Zácpa	10	0	Problémy po 30 let
Migrény	9	0	
Cukr v moči	6	5	Hodnoty na horní hranici normálu, dříve 6, nyní 5
Páteř krční	10	3	
Páteř bederní	6	0	
Kostrč	8	4	
Cholesterol	5,7	5,3	Původně byl lehce zvýšený, nyní snížen
Psychika	10	4	

Chtěla jsem jen v krátkostí uvést, že když se poctivě dodržuje léčebný plán, tak se vždy dostaví výsledky, které nemocného vzpruží a jsou mu odměnou. Nic není zadarmo. Tyto dva případy uvádím pro ty, kteří chtějí být zdraví, ale zdá se jim, že tato cesta je zdlouhavá.

Lymfedém (elefantiáza) – porucha odtoku mízy

Porucha odtoku mízy způsobená zánikem mízních cév po postižení mízních uzlin nádory anebo metastázami, nebo po opakovaném erysipelu (růže). Zablokování odtoku mízy vede k postupnému hromadění mízy a vzniku otoku (elefantiázy).

Poměrně často ji vidíme po ablaci (odstranění prsu) s exenterací axily (odstranění podpažních mízních uzlin) na horní končetině postižené strany hrudníku. Co se týká urinoterapie, platí zde totéž, jako při karcinomu prsu, navíc na postiženou končetinu přikládáme denně na 2 hodiny kataplazmy střídavě s tvarohovými zábaly, končetinu bandážujeme a nenecháme ji volně spuštěnou, nýbrž ji dáváme do šátkového závěsu.

Kaposiho sarkom

Dříve vzácné nádorové onemocnění kůže s poměrně benigním průběhem, dnes v daleko zhoubnější podobě se vyskytuje u nemocných s AIDS. Projeví se červenofialovými kožními uzly, rozšiřujícími se na kůži celého těla. Postiženy bývají často i vnitřní orgány.

Pacienti s AIDS, kteří užívají léky nahradí pití uriny tím, že si budou 5–6krát denně kapat pod jazyk 10 kapek čerstvé uriny nebo 4–5krát denně 5 kapek uriny odpařené na ¼ původního množství. Další možností je homeopatická urina připravená na začátku zhoršení onemocnění. V tom případě kapeme pod jazyk 10 kapek 3krát denně až do zlepšení stavu.

Na postižená místa s kožními uzly přikládáme obklad namočený v urině odpařené na ¼ původního množství a necháme působit 20–30 minut, nebo přikládáme kataplazmy na 2 hodiny. Pokud nejsou přítomny kožní uzly, masírujeme denně celé tělo odpařenou urinou.

Lipom, lipomatóza

Jedná se o nezhoubný nádor tvořený tukovými buňkami. Je poměrně častým nádorem v kůži, kde způsobuje různě velké vyklenutí, které nemizí ani po zhubnutí. Obyčejně vadí buď kosmeticky, anebo mechanicky. Odstraňuje se operativně.

U těchto kožních nezhoubných nádorů je účinná urinoterapie ve formě pití a kataplazem. Kataplazmy přikládáme na lipom na 2 hodiny, pokud se jedná o lipomatózu, kde je tukových nádorů více, začneme přikládat kataplazmy na místech, která nám nejvíce vadí, a postupně přecházíme na další tukové nádory.

Pití začneme klasickým způsobem, to jest 100–150 ml 3–4krát denně. Předtím provedeme celkovou očistu organismu a krátké hladovění.

Melanom, melanoblastom

Protože jsem opakovaně obdržela žádost o pomoc od lékařů i laiků, kdy bylo onemocnění již rozvinuté a organismus byl postižen řadou metastáz a nešlo již cokoli podniknout proti tomuto nejzhoubnějšímu nádoru, chci alespoň poskytnout radu pro ty, které by tento typ nádoru mohl potkat.

Melanom je zhoubný nádor z pigmentových buněk obsahujících melanin. Patřil dříve k vzácným nádorům, v posledních desetiletích jeho výskyt prudce roste, a to díky neuváženému slunění a opakovanému spálení

při opalování. Vzniká až mnoho let po poškození kůže, u dnešních dětí se můžc projevit až v dospělostí. S úbytkem ozónu riziko vzniku melanomu stoupá.

Většinou se melanom projevuje jako tmavá pigmentová skvrna na kůži, která má nestejnorodou barvu, nepravidelné okraje a může svědit anebo krvácet a posléze začíná měnit svůj tvar. Nčkdy vzniká z pigmentových névů (mateřských znamének), ale může se objevit na původně čisté kůži, zvláště na místech vystavovaných slunci. Je-li diagnostikován včas, může být chirurgicky úspěšně odstraněn. Pozdě diagnostikován zakládá metastázy a jeho prognóza je nejistá.

Máme-li na těle pigmentové znaménko a zjistíme, žc se mění jeho tvar, svědí nebo začne krvácet, vždy bez odkladu navštívíme plastickou chirurgii a necháme znaménko odstranit s následným odesláním na histologické vyšetření. Je-li nálcz histologicky potvrzen, intenzivně se věnujeme ozdravení celého organismu a podpoře imunitního systému.

I při včasném zachycení může být toto onemocnění nebezpečné, a proto je vždy nezbytné udělat maximum a ihned po jeho chirurgickém odstranění začít s ozdravným procesem. Ihned po chirurgickém odstranění melanomu musíme podniknout všech 7 ozdravných kroků. Po úpravě stravy (aspoň dva měsíce veganská, pak laktovegetariánská) a vyčištění tlustého střeva se může začít používat urina ve všech možných formách aplikací, a to ihned.

Po těchto předběžných krocích začneme s pitnou kúrou: pijeme urinu po 100 ml 4krát denně. Jestliže se k pití neodhodláme, začneme kapat urinu po 10 kapkách pod jazyk 5–6krát denně a postupně množství kapek zvyšujeme, až přejdeme na pití uriny. Další možností je odpařit část první ranní uriny a užívat 10 kapek 5–6krát denně. Kapání uriny pod jazyk můžeme zahájit již při očistě (7 *ozdravných kroků*).

Masážemi celého těla urinou odpařenou na ¼ původního množství zvýšíme účinek urinoterapie a zajistíme organismu další přísun nutričních složek uriny. Na místo po odstranění znaménka nebo pigmentové skvrny přikládáme po dobu 14–21 dnů na 2 hodiny kataplazmy.

Závěr

Ať už se našim skeptikům a posměváčkům urinoterapie líbí nebo ne, faktem je, že v 19. a 20. století se objevily desítky knih a stovky článků lékařů a vědců o aplikacích uriny a jejích složek v odborném tisku v USA, Rusku, Velké Británii, Německu, Francii a jinde.

Existují rovněž zprávy z individuálních i týmových výzkumů. Výsledky byly publikovány v lékařských časopisech či sbornících z konferencí. Dále jsou k dispozici práce zaměřené na výzkum účinků uriny, vyúsťující do praktické terapie.

Výzkumy byly orientovány do všech oborů medicíny. Zabývají se léčbou onemocnění dýchacích cest, infekčních nemocí, alergií, kožních onemocnění, nádorových onemocnění, posilování imunity, ale urinoterapie se objevila také v oborech, kde bychom ji neočekávali, v neurologii a psychiatrii.

Lékaři, farmaceuti a biologové po celém světě potvrdili, že urina a látky v ní obsažené dokáží zabíjet viry a bakterie, léčit rakovinné tumory, rozpouštět nebezpečné krevní sraženiny zapříčiňující infarkty, léčit vředy, obezitu, astma, alergie, nachlazení, chřipky a zažívací potíže, stejně jako celou řadu dalších poruch a nemocí.

Moje několikaleté zkušenosti s urinoterapií a nové poznatky ze zahraniční literatury mě inspirovaly k napsání nové, podrobnější knihy o této metodě, o kterou je ve světě, ale i u nás značný zájem.

Škála nemocí je daleko širší, než v knize uvádím, ale mým úmyslem nebylo zahrnout vše, co je možné urinou léčit.

Použití jednotlivých forem aplikace uriny u nemocí je do jisté míry šablonou, kterou může každý různě modifikovat podle reakce svého organismu a přizpůsobit jeho požadavkům.

Při urinoterapii je důležité dodržovat určitá nezbytná pravidla, o kterých v knize píši.

Naslouchejte svému tělu!

Rejstřík

A

B

C

D

E

F

G

H

Ch

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S

Š

T

U

V

W

Z

Ž

Slovníček odborných výrazů

ablace – odnětí části těla nebo orgánu chirurgickým úkonem

absces – dutina v tkáni vyplněná hnisem, vzniklá zánětlivým rozpadem

aceton – (dimethylketon) organická látka odvozená od kyseliny octové, vznikající v organismu při nadměrném spalování tuků (při hladovění a těžké cukrovce)

acetylcholin – látka přenášející vzruchy v nervové soustavě

acidóza – porucha acidobazické rovnováhy ve prospěch kyselých látek

adenom – nádor ze žlázového epitelu

aerofagie – žaludeční nemoc: nadměrné polykání vzduchu při jídle

aferentní – přivádějící, přívodní

afty – nakažlivé kožní onemocnění u malých dětí: vyznačují se drobnými červeně lemovanými puchýřky a vřídky

Ájurvéda (Jadžurvéda) – staroindická nauka o životě

Akadaši – dny nejvhodnější pro očistu organismu: 11. den po novoluní nebo po úplňku (podle indických pramenů)

akné – kožní onemocnění: trudovitost

akupresura – působení tlakem (resp. stiskem, zmáčknutím) na akupunkturní body

albumin – bílkovina neutrální povahy; obsažena ve vejcích, mléce, moči, krevním séru

albuminurie – výskyt bílkoviny v moči

alergie – přecitlivělost organismu na určitou látku

alkalóza – porucha acidobazické rovnováhy ve prospěch zásaditých látek

allantoin – složka moči, oxidační produkt kyseliny močové

ALP – enzym v krevním séru: alkalická fosfatáza

ALT – enzym v krevním séru: alaninaminotransferáza

alterace – změna, poškození (až zánik buněk); alterace celkového stavu: porucha vědomí, horečka, výrazná slabost

aminokyseliny – organické karboxylové kyseliny, obsahující kyslík, vodík, uhlík, dusík (příp. síru) a tvořící podstatu bílkovin a peptidů v živých organismech, získávané potravou nebo vytvářené metabolismem

amyláza – trávicí enzym činný při štěpení sacharidů

anabióza – dočasné klidové stadium organismu nebo části organismu, charakterizované nízkou úrovní výměny látkové a zastavením růstu

anabolismus – chemicko-biologický proces, při kterém jednoduché látky spojením mezi sebou vytvářejí složitější látky, sloužící k tvorbě nové protoplazmy, růstu a hromadění energie

anamnéza – předchorobní vyšetření, seznámení se s vývojem zdravotního stavu pacienta a jeho rodiny

anemie – chudokrevnost (snížený obsah hemoglobinu a erytrocytů)

angína – akutní zánět krčních mandlí

antibiotika – produkty plísní, zabraňující rozvoji jiných mikroorganismů

antidiabetika – léky při léčbě cukrovky

antineoplasty – protirakovinně působící látky

antioxidant – působící proti oxidaci (oxidačnímu stresu apod.), proti kyslíkovým radikálům

anurie – zástava močení

arteriální – tepenný

artritida (arthritis) – záněty kloubů

ásány – cviky a pozice jógy

ascites (vodnatelnost) – nahromadění čiré nezánětlivé tekutiny v dutině břišní

AST – enzym v krevním séru: aspartátaminotransferáza

astma – záchvatová dušnost průdušková nebo srdeční, příp. smíšená (obojí)

atelektáza – nevzdušnost plíce, neúplnost roztažení při nádechu

atonie – ztráta svalového napětí

autointoxikace – proces otravy organismu sebou samým

autolýza – rozpouštění, rozpad patologických tkání

axila – podpažní jamka

baktericidnost – antibakteriální působení (vůči bakteriím)

benigní – nezhoubný, s tendencí k vyléčení

bikarbonáty – hydrogenuhličitany, kyselé soli kyseliny uhličité, např. $Ca(HCO_3)_2$, $Na(HCO_3)_2$, působící v systému acidobazické rovnováhy

bilirubin – žlučové barvivo

biotin – vitamin H, nezbytný pro tvorbu glukózy v játrech a pro metabolismus tuků

Cigun – čínská léčebná nauka, umění odstraňovat nemoci a prodlužovat život

cirhóza jater – svraštění jater

CT – počítačová tomografie

cyanóza – namodralé zabarvení kůže v důsledku nedostatečného okysličování hemoglobinu v krvi, provázející závažná onemocnění plic, ledvin nebo srdce

cyanokobolamin – vitamin skupiny B (B_{12})

cyklus Krebsův – cyklus biochemických reakcí kyseliny citrónové, který má v dýchacím cyklu zásadní význam pro získání energie v buňce

cysta – dutina v tkáni, vyplněná tekutinou

cytoplazma – základní buněčná hmota, součást protoplazmy

čákry – energetická centra organismu podle Ájurvédy

čpavek – starší označení pro amoniak

Čžud-Ši – léčebná nauka, původem z Tibetu

dehydratace – vysychání, úbytek tkáňového moku

dehydroepiandrosteron (DHEA) – důležitý steroidní hormon, vylučovaný nadledvinami a vaječníky

dehydroisoandrosteron – viz *dehydroepiandrosteron*

dekarboxylace – enzymová reakce, při níž odejmutím karboxylové skupiny (COOH) vznikají aminy

desaminace – proces štěpení aminokyselin

diabetes insipidus – vodní úplavice

diastáza – 1. chorobné oddálení tělesných částí, 2. enzym štěpící škrob

difúze – pronikání, prosakování, prolínání látek různé hustoty

distální – vzdálený, umístěný na opačné straně vzhledem k počátku

diuréza – denní množství vyloučené moči

divertikulóza střev – vychlípení na střevní sliznici

dna (uratická artritida) – kloubní onemocnění v důsledku poruchy metabolismu kyseliny močové

Dóša – životní princip (vláha) podle Ájurvédy

ductus cysticus – větev z hlavního žlučovodu do žlučového měchýře

dušnost – pocity nedostatku vzduchu, dechy s nadměrným úsilím

dysbakteriemie – zamoření zažívacího ústrojí cizorodými mikroorganismy – konidiemi, kvasinkami, stafylokoky

dysenterie – úplavice

dyspepsie – potíže související s trávením: nechutenství, pálení žáhy, nauzea, poruchy stolice, plynatost aj.

dystrofie – porucha výživy z důvodu nedostatečného přívodu živin a jejího vadného složení, neboli podvýživa.

EEG – elektroencefalogram (záznam elektrické činnosti mozku)

eferentní – odvádějící, odvodní

EKG – elektrokardiogram (záznam elektrické činnosti srdce)

ekzém – povrchový neinfekční zánět pokožky

emotivnost – náladovost, citovost

emphysem – rozedma

endogenní – vnitřní

endokrinní – žlázy, příp. buňky s vnitřním vyměšováním (sekrecí)

enterokolitida (enterokolitis) – zánět střev

enzym – látka biologického původu, urychlující určité chemické pochody v organismu

epifýza – šišinka, část mezimozku, podílející se na řízení denních biorytmů a vjemu světla

epilepsie – padoucnice, poruchy mozku projevující se opakovanými záchvaty

epitel – krycí tkáň zevního povrchu kůže a (výstelka) vnitřního povrchu dutých orgánů

erytropoetin – látka produkovaná ledvinami, řídící tvorbu červených krvinek v kostní dřeni

erytrocyty – červené krvinky

Escherichia coli – bakterie zkvašující i nejsložitější polysacharidy a vytvářející některé vitaminy

excitace – vzrušení, rozčilení

exenterace – operační odstranění tělní dutiny

exkreční – vyměšovaný, sloužící k vyměšování

exogenní – vnější

extrasystola – porucha srdečního rytmu (arytmie), srdeční stah navíc

fagocyt – buňka schopná fagocytózy

fagocytóza – pohlcení a zničení cizorodého materiálu: bakterie, odumřelých buněk

fenol – látka užívaná v minulostí k dezinfekci

fenylalanin – aromatická aminokyselina

fisury – trhliny v konečníku

flatologie – výzkum střevních plynů

furunkulóza – hnisavé kožní onemocnění

fytocidní – vztahující se k rostlinám

Gastric secretors depressens – tlumič žaludeční sekrece

gastroenterologie – lékařský obor zaměřený na trávicí systém (jícen, žaludek, střeva, játra, slinivka břišní)

globulin – skupina bílkovin kulovitého tvaru, patří sem většina bílkovin lidského organismu, zejména krevní plazmy

glukagon – peptidový hormon produkovaný slinivkou břišní

glukokortikoidy – uhlíkaté steroidy, vznikající v kůře nadledvin

glukoneogeneze – novotvorba glukózy, po spotřebování zásob glukogenu, z jiných látek, hlavně aminokyselin a laktátu

glukóza – základní („hroznový") cukr pro výživu orgánů lidského těla, může se v těle ukládat do zásoby v podobě glykogenu

glukuronáty – soli kyseliny glukuronové

gluteální – hýžďový (sval)

glykémie – hladina cukru v krvi

glykogen – zásobní cukr v lidském těle (v játrech a svalech)

hematurie – výskyt krve v moči

hemoglobin – červené barvivo krevní (zkr. Hb, Hgb)

hemoptýza – vykašlávání nebo plivání krve z plic

hemoroidy – porucha rozšíření žilních struktur v okolí dolní části konečníku, lidově „zlatá žíla“

hepatitida (hepatitis) – zánět jater

histidin – bazická a aromatická aminokyselina

holografie – způsob zobrazování, založený na interferenci paprskových svazků odražených od předmětu s nemodulovaným svazkem téže vlnové délky; využívá se k analýze kmitání, napjatostí a deformace objektů

hyalin – homogenní sklovitá bezbarvá látka bílkovinné povahy, produkt degenerace tkání

hyalinóza – vznik hyalinu s poškozením stěny cév a následným krvácením

hydrofilnost – dobrá rozpustnost ve vodě, dobrá smísitelnost s vodou

hydronefróza – rozšíření ledvinné pánvičky zadržovanou močí

hyperkapnie – nadměrné nahromadění CO_2 v organismu při hypoventilaci (snížené dýchání)

hypertenze – vysoký krevní tlak

hypertonie – zvýšení krevního tlaku

hyperurikemie – zvýšená hladina kyseliny močové v krvi, např. při dně

hyperventilace – příliš časté a hluboké dechy

hypoacidita – snížená acidita

hypobióza – zimní spánek u savců

hypofýza – žláza s vnitřní sekrecí (podvěsek mozkový)

hypoglykémie – nízká hladina krevního cukru (glukózy)

hypochromní – se sníženou barevností

hypokapnie – snížení hladiny CO_2 v plicích

hypostáza – hromadění krve v dolních částech těla nebo orgánů, působené gravitací

hypotalamus – důležitá část mozku, řídící řadu hormonálních a útrobních funkcí organismu

hypoventilace – snížené dýchání

hypoxie – nedostatek kyslíku v tkáních nebo v celém organismu

hysterektomie – chirurgické odstranění dělohy a vaječníků

cholecystokinin – hormon uvolňovaný dvanáctníkem při příchodu tráveniny za účelem vyprazdňování žlučníku a tvorby trávicích enzymů, ovlivňuje vznik pocitu sytostí (zkr. CCK)

choledochus – hlavní žlučovod

cholesterol – živočišný tuk vyskytující se v bílkovinných tkáních, krvi a žluči

chronální – související s vlivem faktoru času

chylus – mléčně zbarvená lymfa (míza) s obsahem tuků, přitékající ze střev a vlévající se do krve v hrudním mízovodu

ileostomie – chirurgický vývod kyčelníku břišní stěnou za účelem odvádění obsahu

ileum – kyčelník, poslední část tenkého střeva

imunoglobulin – protilátka bílkovinné povahy, vznikající z lymfocytů při setkání s antigenem (cizorodým materiálem, infekcí)

indikán – detoxikovaný indoxyl z tryptofanu, uvolňovaného při přeměně bílkovin

indol – jedovatý plyn vznikající v tlustém střevě při rozkladu stolice

infekt – místně ohraničený prvotní zdroj infekce

inosit – druh neutrálního tuku (fosfatid), vyskytujícího se v tukových zásobách organismu

insuficience respirační – dechová nedostatečnost

intoxikace – otrava

iridodiagnostika (irisdiagnostika) – hledání souvislostí mezi viditelnými změnami na duhovce a vnitřními chorobami, metoda alternativní medicíny

izoenzym – enzym existující v několika variantách produkovaných různými orgány

jang – jeden ze dvou životních principů podle čínské nauky *Cigun*

jejunoileum – lačník a kyčelník, žláza s vnitřní sekrecí

jin – jeden ze dvou životních principů podle čínské nauky *Cigun*

kachexie – silná celková sešlost, zchátralost

kapalný (*tekutý*) **krystal** – fáze látek, které se orientací molekul podobají krystalům, ale tekutostí a snadnou změnou tvaru kapalinám

Kaposiho sarkom – (*čteme Kapošiho*) kožní nádorové onemocnění provázející AIDS

karboanhydráza – enzym katalyzující v organismu přeměnu oxidu uhličitého a vody na kyselinu uhličitou

karbunkulóza (karbunkl) – hnisavé onemocnění kůže, které vzniká splynutím několika furunklů (vředů)

katabolismus – proces štěpení složitých látek na jednoduché

katarakta – šedý zákal, onemocnění čočky oka

kautela – bezpečnostní opatření, pravidlo, stanovený postup

kaverna – dutina; při tuberkulóze rozpad plicní tkáně

keratoplastika – transplantace zkalené rohovky oka

ketogeneze – vznik ketolátek

ketolátky – kyselé látky s ketoskupinou –C=O, vznikající nadměrným spalováním tuků, např. za nedostatku cukrů při delším hladovění, nebo při špatném využití cukrů u těžké cukrovky.

klystýr – nálev tekutiny do konečníku a tlustého střeva k jeho vyčištění

kolitida (colitis) – zánět tračníku, tlustého střeva

koloid – v kapalině rozptýlená (dispergovaná) látka submikronové velikostí

konidie – spora hub, vzniklá vegetativně

konkrement – kámen (žlučníkový, ledvinový aj.)

kontraktura – porucha přirozené pohyblivostí svalů nebo kloubů (strnulost, stažení)

koprosterol – druh cholesterolu normální řady, který je vylučován do stolice

kreatin – dusičnatá organická látka, vyskytující se ve svalech

kreatinin – látka vznikající ve svalech z kreatinu

kyčelník – poslední část tenkého střeva, vyúsťující do tlustého střeva

kyselina benzoová – organická kyselina s konzervačními a antiseptickými účinky

kyselina deoxycholová – odkysličená žlučová kyselina

kyselina deoxyribonukleová (DNA, též DNK) – nukleová kyselina nesoucí dědičnou informaci: gen, chromozom

kyselina glukuronová – vzniká oxidací glukózy, je dobře vodou rozpustná, snadno váže vodou nerozpustné látky a umožňuje tak jejich vyloučení

kyselina nikotinová (niacin) – vitamin skupiny B obsažený v kvasnicích, obilí, masu; při nedostatku vzniká pelagra (druh avitaminózy)

kyselina pantotenová – vitamin skupiny B (B_5), ovlivňující zdravotní stav kůže, sliznic, vlasů

kyselina ribonukleová (RNA, RNK) – druh nukleové kyseliny, podílející se na přenosu a využití dědičné informace uložené v DNK

laxativa – léky s projímavým účinkem

leukocytóza – zvýšený počet leukocytů (bílých krvinek) v krvi

leukocyty – bílé krvinky

lipoidní – podobný tukům

lipom – nezhoubný nádor tvořený tukovými buňkami

lobulus – lalůček

lymfa (míza) – tekutina vznikající ve většině orgánů a odváděná z nich lymfatickými cestami do krve

lymfedém – otok způsobený poruchou odtoku lymfy

lymfocyty – mízní buňky, bílé krvinky s velkými jádry a bez zrnek v plazmě

lymfosarkom (lymfom) – zhoubné onemocnění mízních uzlin

magnetoterapie – léčba pomocí magnetického pole, zejména pohybového aparátu

makrobiotika – původně dietní léčba založená na taoistické tradici principů *jin* a *jang*, v současnosti stravovací režim s převahou celozrnné rostlinné stravy

makrofág – buňka schopná pohlcovat cizorodý materiál (fagocytózy), i mikroorganismy, důležitá součást imunitního systému

marker – znak typický pro určité buňky, jehož prokázáním lze určité buňky identifikovat

melanin – pigment určující zabarvení duhovky oční, vlasů, pokožky

melanom – zhoubný nádor z pigmentových buněk obsahující melanin; vyskytuje se převážně na kůži a souvisí s častým spálením kůže při opalování

melatonin – hormon tvořený v epifýze, ovlivňovaný světlem (vyvolání ospalostí za tmy)

metabolit – produkt metabolismu (látkové přeměny), běžně se tak označují i produkty bez dalšího využití, vylučované močí nebo žlučí do střeva

mikat – (μkat/l) měrná jednotka výskytu enzymů v krevním séru

mikrocirkulace – oběh tekutin (krve, mízy, tkáňové tekutiny) na úrovni tkání, při němž je zajišťována výživa buněk

mikroelementy – stopové prvky, minerály

mikrozomy – laboratorně odstředěná frakce buněčného materiálu, na který jsou vázány zejména jaterní enzymy

monocyt – druh bílé krvinky, schopné opustit krevní řečiště, proniknout do místa zánětu a přeměnit se v makrofág

MOP – mikrobiální obraz poševní

morbus – lat. nemoc, choroba

motilita – pohyblivost, ve smyslu mimovolní hybností trubicového orgánu (trávicí trubice, močovod, vejcovod) za účelem přesunu jeho obsahu

moxa – dráždění akupunkturního bodu nahříváním, teplem. V Číně se k tomu používá speciálních pelyňkových cigaret, které se zapálí a přiloží na kůži, nebo se jí těsně přiblíží. V naší praxi se používají v této funkci i jiné předměty a techniky, např. zahřátý kov, fén.

mucin – hlen, sliz; produkt hlenových žlázek v dýchacích, trávicích a jiných orgánech, který chrání jejich sliznici, avšak v nadměrném množství působí jejich ucpání

myom – nezhoubný nádor vzniklý z buněk hladkého svalu, např. v zažívací trubici, děloze

nauzea – nevolnost s případným zvracením

nekróza – odumření

nemoc Addisonova – nedostatečnost kůry nadledvin, vedoucí k nedostatku produkce hormonů

neurocévní – mající vztah jak k nervům, tak k cévám

neurohormony – hormony mající vztah k nervům

No-Spa – analgetikum, lék utišující bolest, např. hlavy

novoluní – zatmění měsíce v lunárním cyklu

noxa – škodlivina, látka vyvolávající poškození

onkotický – týkající se objemu, zduření, otoků v důsledku rozdílného působení látek v navazujících prostředích, zejména při výměně tekutin mezi krví a tkáněmi. Pokles onkotického tlaku krve při snížení objemu bílkovin vede k blokování odvodu tekutin z krve a jejich hromaděním se vytvářejí v tkáních otoky

osteochondróza – nezhoubné nádorové onemocnění kostí

osteomyelitida – bakteriální zánět kostní dřeně

paliativní (léčba) – zmírňující bolest, avšak neodstraňující její příčinu

palpitace – bušení srdce

parathormon – hormon (polypeptid) tvořený v příštítných tělískách, ovlivňující stav vápníku v krvi

parazitóza – onemocnění vyvolaná parazity

patogeneze – reakce organismu na poškození, vedoucí hlavně k projevení nemoci

patologie – nauka o chorobných změnách v organismu

peptid – látka tvořená řetězcem aminokyselin; patří sem řada hormonů (inzulín, parathormon, aj.) a látek sloužících ke komunikaci buněk v imunitním a nervovém systému

peristaltika – rytmické smršťování svalstva trávicí trubice (žaludku, střev)

peritonitida – zánět pobřišnice

perniciózní – zhoubný

PG – prostaglandiny

pH – míra koncentrace vodíkových iontů (protonů) v roztoku, určující kyselost (při pH < 7), neutrálnost (při pH = 7), zásaditost (při pH > 7)

píštěl – (fistula) abnormální kanálek mezi dutým orgánem (střevem, cévou, abscesem) a jeho povrchem, který vzniká následkem úrazu, zánětu, nádoru

placebo – lék, který nemá žádný účinek na příčinu onemocnění

podagra – dna

poikilocytóza – výskyt červených krvinek nepravidelného tvaru

poliomyelitida (poliomyelitis) – dětská obrna

polyartritida (polyarthritis) – mnohočetné záněty kloubů

polypeptid – peptid tvořený větším počtem aminokyselin

ppm – miliontiny z celku (partes per milion)

proktitida – zánět konečníku

prostaglandiny – hormonální látky působící rozšíření cév a tlumící bolesti

proteáza – aktivní imunologické produkty alergických reakcí

protein – druh bílkoviny

protispasmový – působící proti svalovým křečím

protium – lehký vodík

psoriáza – lupénka; chronické kožní onemocnění s poruchou keratinizace (rohovění): vznikají červené pupínky, později přecházející až do stříbřitých šupinek

ptóza – poklesnutí (např. očního víčka, ledviny apod.)

pubický – týkající se ochlupení ohanbí

purin – heterocyklická kyselina obsahující dusík, např. kyselina močová

pyorea – hnisavý výtok, např. ze zanícených dásní u paradentózy

radiomimetika – látky působící na určité fáze buněčného cyklu stejně jako radioaktivní záření (např. cytostatika)

radionuklid (radioizotop) – druh izotopu, samovolně se rozpadajícího za vyzáření energie v podobě ionizujícího záření, který je používaný v lékařství k léčebným a diagnostickým účelům

radioprotektiva – látky snižující účinek radioaktivního záření na organismus

ragáda – trhlina, štěrbinovité poškození kůže

rachitida – (rachitis) křivice: těžké deformace kostí, způsobené nedostatkem vitaminu D v dětství

rozedma (emfyzém) – nahromadění vzduchu v tkáních

sacharidy – (též: cukry, uhlovodany, uhlohydráty, glycidy) organické sloučeniny uhlíku, vodíku a kyslíku, vytvářené v rostlinách, důležitá součást lidské výživy

salicyláty – léky užívané ke snížení horečky a k léčbě bolestí (analgetika, antipyretika) a zánětů (antiflogistika)

samootravování – autointoxikace

sarvángásána – cvik jógy, „*svíčka*"

sekret – výměšek

sigmoideum – esovitá klička: část tlustého střeva před vyústěním do konečníku

skatol – jedovatý plyn vznikající v tlustém střevě při rozkladu stolice

skorbut – kurděje: avitaminóza z nedostatku vitaminu C

smegma preputii – druh kožního mazu

somatický – tělesný

spasmus – svalová křeč postihující hladké i kosterní svaly

stafylokoky – kulovité mikroby, tvořící hroznovité shluky a vyvolávající hnisání

sterkobilin – odpadní látka vznikající odbouráním bilirubinu ve střevě

sterkobilinogen – odpadní látka vznikající odbouráním bilirubinu ve střevě

strava veganská – syrová zeleninová a rostlinná strava, s vyloučením bílkovin

strava vegetariánská – zeleninová a rostlinná strava, včetně rostlinných bílkovin

strava laktovegetariánská – zeleninová, rostlinná a mléčná strava, včetně bílkovin neživočišného původu

strava ovolaktovegetariánská – vaječná a laktovegetariánská strava

sympatikus (nerv) – sympatikus zrychluje činnost srdce, zužuje většinu cév, zvyšuje krevní tlak, zpomaluje trávení, rozšiřuje průdušky atd.

systém retikulo-endotelový (RES) – soustava fagocytárních buněk v různých orgánech, podílející se na imunitě

tachykardie – rychlá srdeční činnost

tántra – poučka, spis (v jazyku sanskrt), označení indických spisů do 14. století, které vykládají, zpravidla v symbolickém duchu, smysl 4 okruhů vědění: vědomí o bohu (vidjá), jóga, rituál (krija) a cesta uctívání (čarja)

tetanie – zvýšená nervosvalová dráždivost (hlavně při nedostatku vápníku v krvi): brnění prstů, jazyka, křeče svalů končetin, obličeje

thyreotoxikóza – onemocnění z nadbytku hormonů štítné žlázy v krvi

tonus – napětí

toxin – jedovatá bakteriální látka, jed

triglycerid (triacyalglycerol) – neutrální tuk (lipid), uložený v podkožní tkáni, který představuje důležitou zásobní formu energie

trombocyt – krevní destička, nezbytná součást krve pro zastavení krvácení

tromboflebitida – zánět žil

tropní – převažující směr působení např. hormonu na určitý orgán

tryptofan – aromatická aminokyselina

tuberkulostatika – léky a látky používané k léčení tuberkulózy

tumor – nádor, otok, zvětšení či zduření části orgánu

turgor – napětí kůže působené jejím naplněním tekutinou

tyrozin – aromatická aminokyselina, která je východiskem pro tvorbu melaninu, hormonů štítné žlázy aj.

ulcerózní – provázený tvorbou vředů

ultrafiltrace – filtrace tekutiny přes polopropustnou membránu působením vyššího tlaku, než je vlastní tlak tekutiny

ultrafiltrát – produkt ultrafiltrace, například *prvotní moč*, která je ultrafiltrátem krevní plazmy a má s ní kromě nízkého obsahu bílkovin v podstatě stejné složení

urea – močovina

urina – moč

urinoterapie – léčba s využitím moči

utilizace – využití, spotřebování

vagus – bludný nerv, vedoucí z hlavy do dutiny břišní, který utlumuje činnost plic, srdce, orgánů dutiny břišní a informuje o jejich bolestech

varixy – křečové žíly

vazodilatace – rozšíření cév

vazokonstrikce – stažení cév

véna – žíla

vena portae – vrátnice

venózní – žilní

vertigo – točení hlavy

vinegret – zeleninový salát podle ruské kuchyně

zóny Headovy – oblasti na kůži, spojené inervací ze stejných míšních segmentů s vnitřními orgány

žlázky Brunnerovy – žlázky produkující střevní šťávu

žlázky Lieberkuhnovy – žlázky produkující střevní šťávu

Seznam obrázků a tabulek

Obsah