

MUDr. Vilma Partyková

**Urinoterapie očima
lékaře**

Urinoterapie očima lékaře

■ MUDr. Vilma Partyková



Je smutná epocha, v níž je jednodušší rozbít atom než předsudek.

Albert Einstein

Úvodem

Knížku o urinoterapii jsem se rozhodla napsat po diskusích kolem publikace Ing. J. Cingroše „Urinoterapie“. Protože jsem cítila, že by u nás mohla být tato metoda předem zavržena a zatracena, přestože je známá několik tisíciletí, přestože je praktikována v současnosti, včetně klinických aplikací, přestože je bezpečná a v převážné většině případů pomáhá. K této léčebné metodě se u nás ve sdělovacích prostředcích vyjadřovali vesměs lidé, ať se jednalo o lékaře, nebo publicisty, kteří o ní nevědí vůbec nic. Nebylo s kým diskutovat, protože diskuse o problému vyžaduje být do problému zasvěcený a vynášený verdikt, že urinoterapie je šarlatánství, by měl být podložen aspoň znalostí problému.

Tato publikace byla zamýšlena především pro vážně nemocné, kterým již klasická medicína nemůže nabídnout další léčbu, protože už vyčerpala všechny své možnosti a v tichosti je ponechává dožít poslední dny. Jsem přesvědčena, že jako lékaři nemáme žádné právo brát ani sebevážněji nemocnému naději, a že tuto naději urinoterapie úspěšně posílí. Naděje 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 i ten, kdo chce nemocem předcházet. Čtenář se dozví, jak se pravidelným proplachováním nosohltanu urinou zbaví rýmy a zánětů dutin, kloktáním angín, proplachováním dutiny ústní zánětů dásní a předejde zubním kazům, působeným mikroby. Je to metoda ozdravující organismus jako celek. Léčí kožní nemoci, napomáhá vyplavování usazenin z těla, odstraňuje patologické procesy z organismu.

Postupně se zbavíme zbytků látek konečné bílkovinné výměny, jako jsou: močovina, kyselina močová, čpavkové soli a některé jiné látky, např. kreatinin (anhydrid kreatininu). Jeho původ je různý: endogenní (vnitřní) nebo exogenní (vnější). Endogenní se vyloučí jako bezprahová látka glomerulární filtrací. Exogenní kreatinin podléhá jednak glomerulární filtraci, jednak tubulární exkreci (na úrovni distálního tubulu).

Dále se zbavíme konečných produktů uhlovodíkové výměny, konečných metabolitů tukové výměny, minerálních látek, které organismus nedokáže 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 a nakonec nedodržením biologických dob trávicích 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, zbavujeme se však také v zárodku nemocí, které se ještě neprojeví. Organismus zbavujeme letitého nánosu v zažívacím traktu, cévách, orgánech, mozku, v buňkách a mezibuněčném prostoru. Zajistíme tělu dostatečný přísun živin a odplavení zplodin, vznikajících při metabolismu.

Lidské tělo se skládá z buněk, které jsou ve vzájemném propojení velmi složitým útvarem s neobyčejně komplikovanou organizací subcelulárních jednotek. Je to mikrokosmos s překvapující infrastrukturou a proorganizovaností, s pokročilým systémem informací a zpětných vazeb. Proto jsem se rozhodla laickému čtenáři přiblížit vnitřní prostředí organismu a jeho udržování jednotlivými orgány. Trošku ho zasvětit i do tvorby hormonů v lidském těle a jejího řízení, protože v lidském těle všechno navzájem souvisí a souvislosti nelze opomíjet. Právě jejich narušení, které je převážně jen projevem a důsledkem letitého nahromadění nejružnějších

nespotřebovaných i odpadních usazenin (kyselin, solí, odumřelých tkání atd.), se projeví navenek nemocí.

Publikace by měla také vyprovokovat odborné lékařské kruhy, doufám, nejen k vyřknutí přídomek šarlatánství a úsudků typu „Já nevím, neslyšeli jsme o této metodě“, ale také k tomu, zamyslet se nad ní a týmově se přesvědčit o její neškodnosti. Sama jsem se o urinoterapii doslechla od jednoho pacienta asi před deseti lety. Pátrala jsem v Univerzitní knihovně a v Lékařské knihovně několikrát, bohužel nenašla jsem nikde o urinoterapii ani zmínku. To bylo pro mne podnětem k dalšímu pátrání po zdrojích. Postupně jsem se přesvědčila, že toto téma není za našimi hranicemi tak zcela neznámé.

Nejpodstatnější zkušenosti s urinoterapií, které jsem v nejrůznějších pramenech našla, shrnuji v kapitole o její minulosti a současnosti.

Vlastní praktické jádro knížky tvoří kapitoly o druzích uriny a o jejich aplikacích.

Publikaci anglického urinoterapeuta první poloviny našeho století Johna Armstronga „Živá voda“, která byla citována v mnoha písemných, převážně lékařských zdrojích, ze kterých jsem čerpala, se věnuji dost podrobně. Není to jen z úcty k jeho dlouholetým, vesměs pozitivním výsledkům. Byl to totiž především člověk, jenž své vědomosti a nezlomnou vůli věnoval nemocným, kteří již byli ošetřujícími lékaři odepsáni, protože klasická medicína neměla další možnost léčby.

Obdivuji jeho na tehdejší dobu moderní názory. Dívá se na lidský organismus jako na celek. Objeví-li se nemoc, je nemocné celé naše tělo, postižení jednotlivých jeho částí nebo orgánů je jen důsledek. Gangréna u nemocného cukrovkou je důsledkem onemocnění celého organismu, od postižení cév, jednotlivých orgánů, přes imunitní systém. Tak bychom mohli dál rozebírat nejrůznější nemoci.

Armstrong konzultoval své metody se známými lékaři v Evropě a Americe, uznával a podporoval jiné urinoterapeuty.

Své poznatky jsem čerpala také od celé řady ruských autorů. O urinoterapii a o hladovění napsal v 90. letech několik publikací G. P. Malachov. Dalším zdrojem byla knížka L. Sosnovského a V. Mosienka „*Urinoterapie včera, dnes a zítra*“. Studovala jsem velmi zajímavou knížku trojice ruských lékařů J. S. Nikolajeva, E. I. Nilova a V. G. Čerkasova „*Hladovění pro zdraví*“. Profesor Nikolajev, nyní vedoucí interní kliniky v Moskvě, se věnuje problému léčebného hladovění přes 30 let. V roce 1963 vydal „*Léčení schizofrenie dávkovaným hladověním*“, v současné době aplikuje hladovění při léčbě vnitřních nemocí. Publikace jsou to velmi zajímavé a jsou určeny lékařům.

Svou publikaci však začínám zcela záměrně tématem u nás neznámým, respektive prakticky nevyužívaným, jímž jsou biorytmy, předmět rodící se chronální medicíny. Proto nejdříve doporučuji k přečtení kapitulu o biorytmech, která vysvětluje aktivní a pasivní cykly – rytmy, probíhající v našem organismu. Většina procesů v organismu je synchronní s periodickými vlivy Měsíce, Slunce, Země a kosmu. Určitě si každý z nás povšiml, že jsou dny, kdy zvládne hravě fyzickou zátěž, zatímco v jiných dnech je tomu naopak. Je to tím, že se v organismu periodicky mění aktivita jednotlivých orgánů a systému.

Protože biorytmů je mnoho, rozebereme nejdůležitější, týkající se lidského zdraví: na buněčné úrovni, na úrovni orgánů a na úrovni organismu jako celku, dále 24hodinové, týdenní, měsíční a sezónní rozdíly aktivity orgánů a systému. Všimneme si, jak jednotlivé biorytmy působí na fyziologické funkce, čím jsou ovládaný, co potlačují a co posilují.

Kapitulu o léčebném hladovění, vysvětlující jednak hladovění o vodě a jednak hladovění o vodě a urině, jsem zařadila nejen proto, že urinoterapie s hladověním v různých literárních pramenech vzájemně úzce souvisí, ale zejména z toho důvodu, že jsem se sama přesvědčila

o silném účinku hladovění na očišťení organismu. Síla účinku hladovění není jen v délce hladovění, ale také v pravidelnosti. V závěru této publikace zhuštěně rozebereme podstatu a účinky léčebného hladovění, ačkoliv hladovění jako takové by si zasloužilo celou knihu. Hladovění „o vodě“ je určeno tomu, kdo nepřekonal odpor k pití uriny. Pravidelné týdenní hladovění 24 až 36 hodin stačí, aby zbavilo organismus usazenin. A když změníme jídelníček a začneme včas, je to dostatečná prevence.

K objasnění hladovění, doprovázeného jen pitím destilované vody, jsem vybrala knížku amerického dietologa Paula Bragga „*Hladovění kvůli zdraví*“, který problému hladovění věnoval více než 50 let. Propagoval hladovění jako prevenci proti nemocem formou přednášek a psaním populárně zaměřených knížek. Nevěnoval se léčebnému hladovění u nemocných, i když sám se k této problematice dostal při léčbě své tuberkulózy v sanatoriu ve Švýcarsku. Podle mého názoru a vlastní zkušenosti poskytuje shrnutí Braggovy metody dostatečné poučení pro laiky, kteří mají zájem na svém zdraví pracovat. Je to vodítko ke krátkodobému hladovění v rozsahu 24-36 hodin až do tří dnů. Nemocné by měl vždy vést hladověním, pokud je delší než 3 dny, zkušený lékař, který má dostatečné vědomosti, nejlépe osobně získané hladověním.

Hladovění o vodě s aplikací uriny je mnohem účinnější a je spíše určeno jako prevence recidiv zhoubného bujení po ozařování a cytostatické léčbě a jako prevence nemocí vůbec.

Problematice léčebného hladovění se u nás patrně rovněž nikdo z lékařů nevěnuje. Hladovění je podobné tabu jako urinoterapie, naturopatie, homeopatie atd. Přesto jsem přesvědčena, že vinu na tom nenese apriorní zaujatost, ale nedostatek informací. Je ovšem s podivem, s jakou samozřejmostí uvádí doktor Bragg, že si před druhou světovou válkou léčil TBC plic ve Švýcarsku, kde hladovění vedli lékaři, od nichž se o této metodě dozvěděl.

Jsem si jista, že v blízké době se najde také u nás řada lékařů, přístupných jinému názoru než odsudku, kteří se nad urinatorapií a léčebným hladověním zamyslí.

1. Biorytmy

1.1 Nitrobuněčné biorytmy

- **Buňka** je samostatná funkční jednotka. Buněčná membrána (obal) ji odděluje od tekutiny, která ji obklopuje. Tato membrána se skládá z bílkovin a lipidů (tuků) a umožňuje vodě a látkám v ní rozpustným průchod do buňky a z buňky. Na povrchu membrány, nebo přímo v ní, jsou komplexní enzymatické systémy, udržované z nitra buňky, které mohou aktivně přenášet látky z okolního prostředí do buňky, aktivně jim bránit ve vstupu do buňky, nebo je mohou aktivně z buňky vypuzovat.

- **Buněčné jádro** je největší a nejmohutnější útvar, který lze izolovat ze živočišné buňky. Je obklopeno membránou, která řídí výměnu látek mezi ním a cytoplasmou. Úloha nedělicího se jádra v buňce není jasná. Nejsou v něm přítomné enzymy, které by poskytovaly energii.

Energii, kterou vyžadují omezené syntetické pochody probíhající v jádře, přijímají z jiných buněčných struktur. Charakteristickými sloučeninami jádra jsou **DNA (desoxyribonukleové kyseliny)**, které ve své chemické struktuře nesou geneticky vrozenou informaci, nutnou pro udržování celé buňky.

- **Mitochondrie** jsou útvary, které se označují jako energetické stanice buňky. Zde se využívá molekulárního kyslíku k oxidaci základních živin a tvorbě kyslíčnicku uhličitého. Energie, uvolněná při těchto metabolických procesech, slouží k syntéze ATP

(adenodintrifosforečné kyseliny), která může dodávat energii jiným oblastem buňky.

Enzymy mitochondrií nejsou vzájemně promíšeny, nýbrž jsou uspořádány v takovém sledu, že produkty jedné reakce se dostávají do míst, ve kterých navazují na další reakce. Elektronová mikroskopie ukázala, že každá mitochondrie je ohraničena dvojitou membránou a rozdělena přepážkami, které vybíhají z membrány mitochondrie.

- **Mikrosomy** jsou drobné útvary, mnohem menší než mitochondrie. Jsou bohaté na bílkoviny a lipidy. Více než polovinu obsahu buňky tvoří ribonukleové kyseliny. Z těchto částic RNA je řízena syntéza bílkovin, probíhající uvnitř buňky.

- **Enzymy** jsou látky, obsažené v buňkách; většina chemických reakcí v těle je řízená katalytickým působením enzymů. Všechny enzymy jsou bílkovinné povahy. Buňka může současně provádět stovky chemických reakcí, každá z nich je katalyzována specifickým enzymem. Jen zřídka je možné korigovat (upravovat) klinické příznaky avitaminózy se sníženou aktivitou enzymatické reakce, pro kterou je příslušný vitamin nezbytný.

Nepracuje-li důležitá část metabolického soustrojí normálně, mohou být nepříznivě ovlivněny jeho ostatní součásti. Některé mohou být značně vzdáleny v metabolickém i anatomickém smyslu od místa původní poruchy.

- **Nukleové kyseliny** jsou specifické látky bílkovinné povahy, makromolekuly o velké molekulární váze, které vznikají kondenzací stovek nukleotidů v charakteristickém pořadí. Z buněk lze extrahovat dvě skupiny nukleových kyselin:

1. Nukleové kyseliny tvořené **nukleotidy**, které obsahují **ribózu**. Jde o **RNA** (ribonukleová kyselina), která je u živočichů vázána převážně na cytoplazmatické útvary buněk.

2. Nukleové kyseliny tvořené **nukleotidy**, které obsahují **desoxyribózu**. Jde o **DNA** (desoxyribonukleové kyseliny), které jsou umístěny v buněčném jádru s geny, nositeli dědičnosti.

Oba typy nukleových kyselin se vyskytují sdružené s bílkovinou (jako nukleoproteiny), oba jsou úzce spjaté se syntézou bílkovin a tedy i enzymů v buňce. Ukazuje se, že jaderná DNA je nositelem genetické informace, která je nutná pro stálé obnovování buňky a udržování její charakteristické funkce.

Buňka je vysoce organizovaný chemický závod s komplikovanými výrobními linkami, který neustále 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 a růstu a hromadění energie.

- **Katabolismus** je proces opačný. Při tomto procesu dochází 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 nahromadí v protoplazmě, tím více se uvolní energie a tím více je buňka a také organismus jako celek životaschopná.

Biorytmus je řízen světlem a teplotou. Čím jsou oba faktory silnější, tím více se projeví cyklus (promíchávání protoplazmy) a aktivita fermentů. Od 3 hodin ráno do 15 hodin odpoledne dochází k posunu pH faktoru organismu na kyselou stranu.

Malá pracovní zátěž působí na posun kyselozásadité rovnováhy na stranu kyselou. Denní doba aktivuje katabolické procesy v každé buňce lidského organismu. S ubýváním světla a snižováním teploty dochází k úbytku fyzické aktivity.

Toto všechno vyvolává zahuštění buněčné protoplazmy a zmenšení její aktivity. V buňkách je klid, tzv. neaktivní stav. Nastává obnova buněk, způsobená posunem pH na zásaditou stranu, od 15 hodin odpoledne do 3 hodin ráno. Střídání nitrobuněčných biorytmů je synchronní se střídáním dne a noci.

Buněčné biorytmy jsou narušovány těmito faktory:

• Výrazné nedodržování rytmu bdění a spánku (noční směny)

Působením sluneční energie, zvýšením teploty těla a tvorby vitaminů (vitamin D), ionizací kapalného prostředí organismu a dalšími faktory se zintenzivňují biochemické reakce, což vede ke zvýšení aktivity organismu. V noci se tato situace mění, organismus se ochlazuje.

Protože většina enzymů pracuje optimálně při 37-38 °C, snížení teploty těla značně snižuje jejich aktivitu, způsobenou také spasmem (stažením) cév. Tyto dva faktory snižují schopnosti organismu při trávení potravy přijaté v noci nebo pozdě večer a při vylučování produktů metabolismu. Důsledkem je silné zahlenění organismu. Tento způsob života zneužívají zejména tvořiví lidé, což vede k rychlému opotřebování v rozkvětu tvůrčích sil.

• Porušování elektrického náboje lidského organismu

Povrch země a okolní atmosféra mají negativní náboj, v jehož důsledku se nohy nabíjejí záporně. Naopak hlava se v důsledku dýchání kladně nabitého vzduchu a kontaktu s ním nabíjí kladně. Střed těla a s ním i úhrrný náboj lidského těla je neutrální přičemž rozdíl potenciálů mezi chodidly nohou a temenem hlavy dosahuje přibližně 210-230 V.

Tyto faktory jsou velmi důležité pro životaschopnost organismu a mají vliv na vnitřní prostředí a bioproudy. Izolace dnešního člověka od země (obuv s gumovou podrážkou, oblečení a nábytek z umělých hmot) ztěžuje nabíjení organismu negativním nábojem od země přes chodidla nohou.

V důsledku toho se organismus nabíjí přebytečným kladným nábojem, který mění vnitřní prostředí na kyselé. Tím se orientují makromolekuly organismu do situace pro ně nevhodné, nepřijatelné. Když je člověk nabit přebytečným kladným nábojem, pocítí při styku s uzemněným předmětem elektrický výboj.

Intersticiální tekutina, obklopující buňky a plazmu a zajišťující neustálou výměnu, tvoří vnitřní prostředí. Jeho složení se působením řady kompenzačních mechanismů udržuje na obdivuhodně stálých hodnotách, třebaže složení vnějšího prostředí kolísá ve značném rozmezí.

Posun pH vnitřního prostředí z $\text{pH} = 7,4$ mimo interval $7,35-7,45$ (to je fyziologická mez) způsobuje těžké narušení funkcí organismu. Změnou vnitřního prostředí se mění aktivita fermentů v každé buňce.

Nedochází k úplnému štěpení látek přicházejících do buňky. Tyto látky se vylučují bez užitku z organismu. Bílkoviny se štěpí jen do úrovně kyseliny močové a ne do úrovně močoviny. Uhlohydráty se štěpí jen do úrovně kysličníku uhličitého a nemění se na plynný kysličník uhličitý. V důsledku toho vzniká mnoho nemocí z nadbytku kyseliny močové v krvi.

Normální koncentrace kyseliny močové v plazmě je 1-5 mg na 100 ml. Při onemocnění dnou se její koncentrace zvyšuje na 8-15 mg ve 100 ml krve. Při nefritidě (zánětu ledvin) se její množství zvyšuje asi na 8 mg ve 100 ml, dříve než se zvýší koncentrace ostatních dusíkatých látek.

Při uremii (akutní selhání ledvin) dosahuje koncentrace kyseliny močové až 27 mg na 100 ml. Při leukemii a zánětu plic dochází k masivnímu rozpadu jader bílých krvinek a ke zvýšení koncentrace kyseliny močové.

Ledviny hodně kyseliny močové vylučují, ale vylučování zaostává za její tvorbou.

Vylučování kyseliny močové se snižuje při dietě, obsahující málo purinů (součást nukleových kyselin), málo bílkovin, mající nízkou kalorickou hodnotu nebo obsahující spíše tuky než sacharidy. Sacharidy vedou k retenci (zadržování) urátů ledvinami, a tak zvyšují obsah kyseliny močové v organismu.

Hromadění kyseliny močové v organismu vede k chronické poruše, kterou je dna.

• Hlavními příznaky dny jsou:

a) zvýšená koncentrace kyseliny močové v krvi,
b) ukládání močanu sodného v kloubech a kloubních strukturách,
c) opakující se ataky akutního zánětu kloubů. Ty jsou považovány za tkáňové reakce na uložené uráty, které mohou tvořit i větší zatvrdliny bez jakýchkoli dalších příznaků. Injekce kyseliny močové je bolestivá, není však známo, zda je kyselina močová při akutní dně vůbec přítomná ve volné formě.

• Síra, obsažená ve sloučeninách v moči

Síra v moči pochází výlučně z aminokyselin (methionin, cystein, cystin), z tkáňových bílkovin a z bílkovin přiváděných potravou. Síra se vylučuje ve třech formách:

1. Anorganické sulfáty, obsahující aminokyseliny z aminokyselinové hotovosti, které nejsou použity k syntéze bílkovin nebo k jiným dějům, jsou kompletně oxidovány. Dusík se objevuje jako močovina a síra jako sulfátový iont SO_4^{2-} . Sulfátové ionty se vylučují do moči se stejným množstvím kationtů (Na^+ , K^+ , NH_4^+). Vylučování do moči kolísá v rozmezí 0,3-3,0 g sulfátových iontů denně.

2. Estery sulfátů. Moč obsahuje malé množství organických esterů sulfátů, R-O-SO₃H (kde R jsou různé aromatické radikály), tzv. esterické sulfáty. V této formě se detoxikují (zneškodňují) a vylučují různé fenoly, R-OH. Sloučení fenolu se sulfátem z aminokyselin probíhá v játrech. Fenoly, které se estericky vážou se sulfátem, jsou:

- a) fyziologické látky (např. estrogn),
- b) látky cizí organismu (např. kyselina salicylová),
- c) fenoly, vznikající při hnilobných procesech z aminokyselin ve střevech.

3. Neutrální síra. Tímto názvem se označuje různorodá směs nezoxidovaných látek, obsahujících síru (např. cystein, merkaptany), které jsou obsaženy v moči ve velmi malém množství. Jejich původ není jasný, avšak celkové množství neutrální síry není ovlivněno dietou.

• **Změna orientace makromolekul**

Změna orientace makromolekul v organismu má vliv na jeho činnost. Vlastnosti molekul v mnohém závisí na tom, jak jsou orientovány v prostoru. Tyto makromolekuly se projevují jako magnet. Molekuly DNK (desoxyribonukleové kyseliny) účinkem přebytku kladně nabitého všeobecného magnetického pole organismu mění svoji orientaci, odklánějí se od potřebného směru a tím nemohou plnit svoji normální funkci. Trpí celý organismus.

Jaký vliv má změna všeobecného náboje lidského organismu na cirkulaci elektronů v akupunkturálním systému? Přebytek kladného náboje ztěžuje cirkulaci elektronů po akupunkturálních drahách. To zase ztěžuje koordinaci práce jednotlivých orgánů, vznikají oblasti stagnace, což se projeví nepříznivě na zdraví. Řadu lidí ke konci dne začíná bolet hlava.

Je to následek přebytku kladného náboje v horní polovině těla. Jsou popsány dva faktory, které potlačují tok normálních biorytmů na buněčné úrovni. Tento stav není vhodné léčit medikamentózně, neboť naopak dojde k medikamentóznímu zahlenění. K vyrovnání vnitrobuněčných biorytmů je třeba přistoupit následovně:

1. Dodržovat rytmus bdění a spánku. Včas chodit spát a na úsvitu vstávat. Přiměřená fyzická zátěž bude dostatečně stimulovat vnitrobuněčné procesy syntézy a rozpadu.

2. V průběhu dne regulovat všeobecný náboj organismu. Je zapotřebí méně ležet během dne, protože v lidském organismu je lepší cirkulace energie možná ve vertikální poloze. V horizontální poloze je náboj rozložen jinak. Ve vertikální poloze tok elektronů, jdoucí z povrchu země do stratosféry, přispívá k cirkulaci energie, horizontální poloha tomu brání. Tyto toky jsou jiné ve dne a jiné v noci.

Ve dne jsou příznivé vertikální poloze těla, v noci horizontální. Ráno i večer je potřeba se osprchovat nebo vykoupat, což rovnoměrně rozloží náboj po celém těle. Chůze naboso, masáže obyčejnou nebo odpařenou urinou (nejsilnější ze všech energetických procedur), koupel nohou ve slané vodě – používáním těchto jednoduchých a přirozených opatření se lze zbavit mnohých nemocí, včetně těch, které na léky nereagují.

1.2 Funkční biorytmus organismu

• Jaké procesy vznikají na zemském povrchu během 24 hodin?

Rozebereme-li pozorně události, které proběhnou v přírodě během 24 hodin, můžeme si povšimnout, že při ohřívání zemského povrchu a atmosféry dochází k pohybu vzdušných mas: stoupání způsobenému teplem a klesání způsobenému ochlazením.

Před východem slunce zemský povrch a vzduch těsně nad ním stydnou nejvíce. Na základě toho se kondenzuje voda, dříve

vypařená. Vodní páry se mění v mrak, mrak v kapky a vzniká rosa. Při kondenzaci vodní páry odevzdají energii, kterou dříve pohltily při odpařování do prostoru.

Tak za úsvitu vzduch těžkne, klesá k zemi, padá rosa a dochází k odevzdání dříve nahromaděné energie okolnímu prostoru. Výrazně se neochladí, je však drsněji. Tato perioda je charakterizována klidem, bezvětřím, příroda jako by před úsvitem umírala.

Vycházející slunce postupně prohřívá zem a vzduch těsně nad ní. Začíná proces vypařování, pohlcování sluneční tepelné energie, na vypařování, stoupání vzduchu postupně převládá. Čím blíže je k polední, tím silněji se ohřívají vzdušné masy a povrch země. Šíří se teplý vzduch, jeho tlak stoupá a začíná vytěšňovat okolní chladnou vrstvu. V důsledku toho se vzdušné masy uvádějí do pohybu. Po poledni nastávají jejich intenzivní přeměny a vzniká vítr.

Po západu slunce se povrch země ochlazuje a stydne i okolní vrstva vzduchu. Pohyb vzdušných mas se zpomaluje, dokud nenastane rovnováha mezi teplem a chladem. Ihned po vyrovnání teplot ustává pohyb vzdušných mas, večer nastává v přírodě opět klid. Proto je večer sychravo, chladno, dochází k odevzdání energie.

Uprostřed noci pozorujeme zajímavý jev. Slunce se nalézá na druhé straně Země, avšak skrz zemskou polokouli může procházet chronální záření, které nese informaci o procesech na Zemi, v kosmu atd. Chronální záření způsobí zesílení a doplnění našeho vlastního chronálního pole. Chronální pole se zesiluje tehdy, když je v klidu. Při průchodu lidským organismem na buněčných membránách a tkáních tvoří stojaté vlny, které jsou asimilovány organismem.

Pozice jógy a postupné ustrnutí v nich dovolují cíleně akumulovat toto záření, což vede k rozvinutí vybrané kvality nebo k upevnění určité funkce. Během dne svými pohyby chronální pole rozptylujeme, spotřebováváme. Lidé pracující v noci toto záření nedoplňují, čímž se jejich organismus příliš rychle opotřebovává.

V poslední třetině noci zem a okolní vzduch stále více stýdnou a tím se smršťují. Tvoří se volný prostor, ve kterém se hromadí teplý vzduch. Krátce před úsvitem pozorujeme stoupání vzdušných mas v přírodě.

V ranních hodinách je toto stoupání způsobeno ochlazením, večer oteplením. Směr pohybu vzdušných mas ráno je od chladné noční strany k ranní prohřáté.

Ve dne stoupají vzdušné masy v důsledku prohřátí a rozšíření. Večer se pohybují od teplé večerní strany ke studené noční. V noci v důsledku ochlazení klesají. Takto neustále dochází ke změně směru pohybu v přírodě: ráno a večer zprava doleva, během dne a v noci shora dolů. Jelikož se aktivita ve dne vyvolává světelným a tepelným působením slunce, v noci ochlazením a chronálním zářením, působí rozdílně i na životaschopnost organismu. Ve dne to způsobuje aktivitu organismu, rozpadu jeho struktur, přijímání a trávení potravy za ztráty energie (katabolismu).

V noci probíhá protikladný proces, přechod organismu k pasivitě, k obnovování struktur rozrušených během dne a k využití přijaté potravy (anabolismu).

Privykli jsme si dívat se na organismus tak, že je oddělen od okolního prostředí kůží. To je v zásadě chybné. Při velkém zvětšení si můžeme představit organismus jako útvar atomů a molekul, mezi nimiž jsou ohromné mezery.

Kůže nás chrání pouze před hrubými materiálními vlivy, pro všechny ostatní, velmi jemné, jsme, obrazně řečeno, otevřeni jako rybářská síť ve větru. Proto všechno, co probíhá v přírodě, změna toků, vzdušných proudů, sucho, vlhkost apod., probíhá také v našem organismu. Tato kvalita, synchronizace procesů probíhajících v přírodě a jejich působení na lidský organismus, byla zaznamenána říši (staroindickými mudrci) v jejich nauce o životě – Jadžurvédě.

Ríšové vyčlenili tři periody, které se během 24 hodin dvakrát opakují, průměrně vždy po čtyřech hodinách. První je perioda síly,

klidu a vlhka, kterou nazvali „**Kapcha**“. Odpovídají ráno před východem slunce, když padá rosa. Ve dnech jarní a podzimní rovnodennosti, kdy den a noc trvá stejně dlouho, trvá tato perioda 4 hodiny, od 6 do 10 hodin ráno.

Na životaschopnosti organismu se perioda „Kapcha“ projeví klidem, silou. Kdo se vzbudí v této periodě, zůstane mu pocit vlastní síly a setrvačnosti po celý den. V této době se aktivují hleny v žaludku, které rozkládají potravu a vytvářejí z ní hustou klišovitou hmotu. Proto je tato doba nejvhodnější k prvnímu jídlu.

Následující perioda od 10 do 14 hodin je charakterizována jako nejvíce energetická a nazývá se „**Pitta**“. V této periodě se účinkem tepla, odpařováním, pohybu, lehkostí pronikající tělo aktivují procesy trávení. Trávicí orgány rezonují s těmito druhy energie, akumulují ji a zapojují se do práce. Touto dobou se dostavuje pocit hladu, proto je nejvhodnější k požití většího množství potravy, protože bude bez problémů strávena.

Perioda od 14 do 18 hodin je periodou zvýšeného pohybu, lehkosti přemísťování vzdušných mas, perioda nejvyšší pracovní schopnosti a nazývá se „**Vata**“ (vítr). K tomu říší dodává: „*Vítr zvenku aktivuje dva funkční větry uvnitř organismu: žaludeční, ohnivě povzbudivý, který sídlí v žaludku, dvanáctníku, a pohybuje se po tenkém střevě. Jeho úkolem je trávení potravy, rozdělení šřáv a zbytků, vstřebávání v tenkém střevě. Dále je to vítr „očisťující dolní část“, to znamená tlusté střevo, konečník, močový měchýř a některé další orgány.*“

Jeho úlohou je odstranění stolice, moči apod. I plod v děloze matky se víc pohybuje večer než během dne. Tato perioda je nejvhodnější k fyzické aktivitě, sportům. Napomohou závěrečným fázím trávení a očistě organismu.

Dále se periody opakují, ale jejich účinek na organismus je poněkud jiný. Perioda „Kapcha“ trvá od 18 do 22 hodin. Kondenzuje

se vlhkost, vzduch se stává sychravým, chladným. Příroda se zklidňuje, začíná tichý a klidný večer. Po předcházející bouřlivé periodě „Vata“, nastává na fyziologické úrovni organismu zpomalení.

V této periodě se aktivují „uklidňující“ hleny v mozku. Člověk získává uspokojení z končícího dne, hlava je plná dojmů z prožitků. To se projevuje jako složitý psychologický stav spokojenosti a klidu. V této periodě se aktivují dva procesy, spojené s obnovou organismu. První je aktivace zvláštního druhu „spojení“ hlenů, které se nacházejí ve všech kloubních pouzdrech, zajišťujících funkci vzájemného spojení kloubů.

Kombinace uvolnění se zvýšeným pohybem v kloubech je nejpříznivějším faktorem při cvičích na roztažení a relaxaci. Toto období je nejpříhodnější pro asany (pozice jógy). Druhý proces aktivuje obnovu struktur v buňkách a tkáních, poškozených během dne. Organismus přechází do fáze obnovy a hromadění. „Kapcha“ je nevhodnější k uložení se ke spánku, člověk se dobře uvolní a klidně usne.

Od 22 do 2 hodin nastupuje energetická perioda „Pitta“ se znaménkem minus. Chronální osvětlení Sluncem z opačné strany Země je o tomto čase maximální. Obzvláště silně se projevuje biolokační efekt komplexních struktur. Tato perioda je nevhodnější k vyhodnocování informací. Myšlenkové procesy, jež jsou aktivovány silným chronálním zářením, přispívají k projevení nejjemnějších intuitivních domněnek a nápadů.

Touto dobou se nejčastěji zdají racionální věcné sny, probíhá „studium“ a vyřešení úloh. Periodická tabulka prvků se Mendělejevovi, podle jeho vyjádření, zdála vyřešená ve snu. Toto období je nevhodnější pro tvoření. Poruchy jsou odstraněny, informace je maximálně zřetelná, mozek je aktivován. Schopnost proniknout do podstaty problému je jedna z funkcí „Pitty“. Na hluboké fyziologické úrovni je projevem chuti zvířat, vedoucích noční život, k jídlu. Probíhá transmutace výživných látek v játrech.

Energii pro práci dostává organismus ze vzdušných iontů, jejichž koncentrace je v noci nejvyšší (anabolismus – svazování energií, k jehož normálnímu toku je potřebná volná energie). Působením energie, nahromaděné vzdušnými ionty, začínají v organismu uvedené procesy. Rozum musí bdít, ale tělo je ve statické póze. Toto je typická tvořivá meditace.

Od 2 do 6 hodin ráno se opakuje perioda pohybu „Vata“. Tento pohyb vznikl ochlazením. Bdí-li člověk v této periodě, je to nejtěžší, vysilující doba pro organismus. Je to doba ranních snů, člověk při nich snadno opouští své fyzické tělo. Aktivuje se vítr očišťující shora dolů. Proto pociťujeme ráno přirozenou potřebu vyprázdnit konečník a močový měchýř. Této periodě je vlastní lehkost a svěžest. Když vstaneme na konci této periody, mezi 5. a 6. hodinou, zůstávají v nás pocity lehkosti po celý den.

Pohyb energie (volných elektronů) po drahách akupunkturního systému, aktivita orgánů, to vše je svázáno s procesy, které v průběhu 24 hodin probíhají na zemském povrchu. Jang a jin, jimiž je v čínské filozofii vysvětlována podstata všech věcí a jevů, jsou dva protichůdné, ale vzájemně se podmiňující prvky, existující ve všech procesech v přírodě. Mezi nimi je neustálé soupeření, ale jeden bez druhého nemohou existovat (zákon jednoty a boje protikladů). Vnitřní boj těchto sil se pak projevuje formou životní energie. Narušení této rovnováhy vede k nemocím.

Na principu jang a jin zakládají čínští lékaři vzájemný vztah orgánů mezi sebou a jejich vztah ke kůži. 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. Oba principy v sebe přecházejí, transformují se. Jang jako denní princip nastupuje o půlnoci, vzrůstá a sílí a svého maxima dosahuje během dne. V poledne nastupuje jin a začíná jeho transformace. Maxima dosahuje v nočních hodinách.

Den, podle čínské národní medicíny, se vyznačuje periodou jang, noc periodou jin. Při detailnějším rozdělení perioda od ranního úsvitu do poledne odpovídá „jang v jangu“, to znamená, že organismus ke své činnosti využívá své vlastní energie a energie získané od Slunce. Perioda od poledne do večerního soumraku odpovídá „jin v jangu“. Tady se vlastní energetické procesy kumulují s energií z částečně strávené potravy.

Nyní je organismus plně převeden z vlastního energetického stavu, získaného z přijaté potravy, na energii smíšenou, tj. energii vlastní a získanou z potravy. Od večerního soumraku do půlnoci nastupuje perioda, odpovídající „jin v jinu“. V tomto období jsou nejvýraznější materiální a krevní procesy, spojené s obnovou organismu. Perioda od půlnoci do ranního svítání odpovídá „Jang v jinu“, energetické procesy se vyvažují materiálními.

V organismu neustále probíhá střídání obou procesů, energetického jang a materiálního 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.

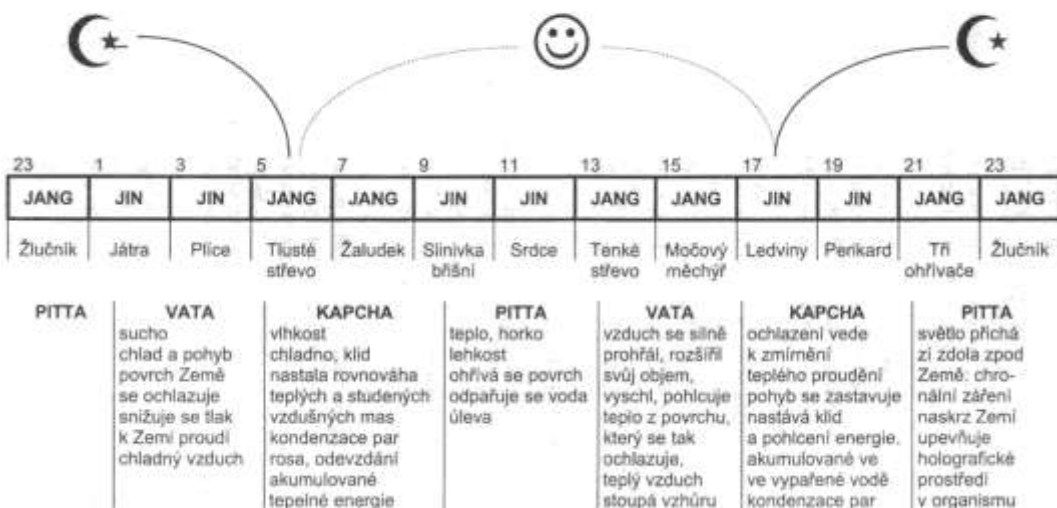
V lidském organismu je 12 hlavních drah, po nichž proudí energie (Qi) a krev (Xue) a tím se také řídí a regulují tělesné funkce. Dráhy také představují spojení člověka s okolím, což má vliv na jejich patologii, neboť jsou vlastně cestami pro vniknutí patologické noxy do těla. Exogenní noxa se dostává 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.

Vedle 12 hlavních párových drah jsou 2 nepárové: jedna střední vzadu a jedna střední vpředu, které zasluhují zvláštní pozornost. Mimořádných (zázračných) drah je 8.

V zásadě rozeznáváme dráhy hlavní („King“), které jsou kmenem, z něhož vystupují jednotlivé větve, a sekundární dráhy („Luo“). 1 ty mají kolaterály a subkolaterály, umožňující spojení hlavních drah mezi sebou.

Podle své příslušnosti k oběma principům se dělí dráhy na „jang“ a „jin“. Dráhy Jin“ začínají na nohou nebo na hrudníku a probíhají směrem vzhůru, při zvednutých pažích vždy po vnitřní straně končetin. Dráhy „jang“ začínají na hlavě nebo na ruce a jdou dolů po vnější straně končetin. Sběrným místem všech jangových drah se stává hlava, jinových drah hrudník.

Obr. 1 Schéma aktivity orgánů v souladu s atmosférickými procesy na zemském povrchu (podle čínského lékařství)



1.3 Rozdělení orgánů dle čínské medicíny z hlediska principu jang a jin

1. Plné orgány, příslušející k principu jin, jejichž úkolem je resorpce, zpracování a ukládání látek. Patří sem plic, srdce, slezina, ledviny, játra.

2. Duté orgány, náležející k principu jang, jejichž úkolem je příjem živných látek z prostředí, jejich příprava ke vstřebávání a evakuační funkce. Patří sem tenké a tlusté střevo, žaludek, žlučník, močový měchýř. Přitom každý orgán má podle své fyziologické funkce určitý podíl jang i jin.

3. Orgány obalu srdce a tří ohříváčů jsou funkčními okruhy. Tři ohříváče jsou funkčním obvodem, navzájem spojujícím orgány hrudníku, břicha a malé pánve. Jde o funkci cévního systému, speciálně tvořenou cévní stěnou. Patří k systému jang. Druhým funkčním okruhem, zaujímajícím celý organismus, je obal srdce. Náleží k systému jin. Vysvětlení je důkazem hlubšího pohledu Číňanů na fyziologické souvislosti.

• Čtyři orgány jang

1. Tlusté střevo vylučuje potravinový odpad z organismu. Jeho biologický čas je od 5 do 7 hodin ráno. V tomto období se zakončuje čas působení „Vata“ a začíná „Kapcha“, perioda usazování a formování. V důsledku toho probíhají v tlustém střevě procesy formování stolice a posun směrem ke konečníku. Odpovídá to rannímu procesu padání rosy.

2. Žaludek plní funkci hromadění a prvotního zpracování potravy. Jeho biologický čas je od 7 do 9 hodin ráno. Tento čas je vyvrcholením periody „Kapcha“, která je charakterizována silou, nahromaděním a předáním dříve nahromaděné energie. Když dochází ke kondenzaci vodní páry, uvolňuje se energie, dříve spotřebovaná na její vypaření. Tato perioda je nejvhodnější pro příjem potravy, která aktivuje hleny v žaludku.

3. Tenké střevo plní funkci štěpení potravy na monomery a aminokyseliny a k jejich přepravě přes střevní bariéru do krve. Biologický čas tenkého střeva je od 13 do 15 hodin odpoledne. V tomto čase v přírodě vládou dvě periody – „Pitta“ a „Vata“ První

perioda je nejvhodnější ke štěpení výživných látek, intenzivně se využívá energie slunečního svitu, stimulující se v souladu s rezonancí vnitřních orgánů, trávicí procesy. Další perioda pohybu, promíchávání, „Vata“, slouží k promíchávání potravinové hmoty v dutině střeva a jejímu aktivnímu pohybu jak ve střevě samém, tak i k dopravě rozštěpené potravy skrz stěnu tenkého střeva do krve.

4. Močový měchýř vylučuje produkty bílkovinné a solné výměny z organismu. Biologický čas močového měchýře je od 15 do 17 hodin odpoledne. Je to čas aktivity „Vata“, který napomáhá rozpadu, oddělení šťáv a usazenin a vyloučení nepotřebného z organismu. Málokdo ví, že v močovém měchýři dochází k oddělení chronální energie, která proniká celým tělem, od tekutiny. Zejména chronální energie nutí urinu lehce fluoreskovat. Chronální energie, tak jako žloutek ve vejci, se koncentruje uprostřed měchýře a organismus ji znovu využívá.

• Čtyři orgány jin

1. Ledviny plní funkci udržování původní životní energie a vodní a solní rovnováhy. Vylučují produkty dusíkové výměny. Biologický čas ledvin je od 17 do 19 hodin večer. Je to čas aktivity dvou period „Vata“ a „Kapcha“. Perioda „Vata“ napomáhá štěpení bílkovinných látek a jejich vyloučení z organismu. Perioda „Kapcha“ má vytěšňovací vlastnosti, z rozštěpeného vytěšňuje a vylučuje všechno nepotřebné, avšak souběžně vrací potřebné zpět do krve. Vhodnější perioda pro ohromnou práci ledvin neexistuje.

2. Perikard není orgán, nýbrž zvláštní funkce organismu k udržení stálé chemické skladby krve. Jeho biologický čas je od 19 do 21 hodin večer. Je to čas aktivity „Kapcha“, jedním z jehož příznaků je stabilita. Tak během zvýšené aktivity organismu, během dne vyvolává přijatá potrava a jiné složky změnu chemické skladby krve a vnitřní prostředí může změnit své konstanty. Aby k tomu nedošlo,

je potřebná zvlášť klidná perioda v době, kdy se obnovují vyrovnávací systémy krve a plazmy.

3. Játra jsou hlavní laboratoří a energetickým zásobníkem, kde se uskutečňují všechny druhy výměny, rozdělení krve a energie. Výživné látky postupující do krve jsou pro organismus cizorodé, ale po průchodu játry mění svou strukturu, stanou se blízkými organismu. Biologický čas jater je od 1 do 3 hodin v noci.

Je to období aktivní periody „Pitty“ a „Vata“. V periodě noční „Pitty“ postupuje mohutný tok chronální energie, potřebné k tomu, aby se ne-štěpily cizorodé látky pro organismus škodlivé a nezpracovávaly se jako látky organismu prospěšné. Na tuto přeměnu se ztrácí mnoho chronální energie (na ozáření cizího svým chronálním polem s cílem asimilace), avšak v této době je energie přebytek.

Periody „Vata“ využívají játra 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. Tato perioda je ideálně spojena s funkcí jater.

4. Plíce udržují vzájemný poměr kyslíku a kysličníku uhličitého ve vnitřním prostředí organismu. Podle čínské medicíny a učení jógy jsou však plíce orgánem kumulujícím energii, kterou rozdělují po celém organismu. V noci je totiž v atmosféře nejvyšší koncentrace vzdušných iontů a v každém vzdušném iontu je nahromaděna energie, získaná ve dne od Slunce.

Ve dne energie pracovala na rozšíření a pohybu. V důsledku nočního ochlazení je energie zkoncentrovaná kolem molekul vodní páry na hranici prostředí voda-vzduch. Při průchodu plícemi odevzdávají vzdušné ionty svůj náboj organismu. Vzhledem k tomu, že plíce mají zvláštní dutou strukturu, která vytlačuje či vymetá všechno ze sebe, přičemž tvoří zvláštní hmotní zóny, tyto náboje se

účinkem tohoto efektu šíří po celém organismu. K tomu přispívá i perioda „Vata“, vyvolávající promíchávací pohyb v organismu.

1.4 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 hodiny 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.

Hlavní efekt vlivu 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 5cm horizontálně. Ještě silnější vliv má Měsíc na vodní obal Země. V interferenci s gravitací Slunce vyvolává mořské přílivy a odlivy. Příliv je pravidelně se opakující stoupání hladiny moře, střídající se s odlivem. Přílivové vlny jsou vyvolány tzv. slapovým působením Měsíce na Slunce. Ve stejně dlouhých intervalech oběhnou sluneční přílivové vlny Zemi dvakrát za 24 hodin a měsíční dvakrát za 24 hodin, 50 minut a 30 vteřin, což je doba, během níž se Měsíc otočí okolo Země. Měsíční vlny jsou asi dvakrát větší než sluneční. Při úplňku a novoluní, kdy leží Země, Měsíc a Slunce přibližně na přímce, se vlny sčítají a dosahují maxima. Vytvářejí tzv. skočný příliv. Opakem je první a poslední fáze (při tzv. kvadratuře). Tehdy probíhá měsíční příliv v době slunečního odlivu, jejich účinky se odečítají a příliv je minimální.

Tak dochází na mořských pobřežích k úkazu přílivů a odlivů: Voda po 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 v rozmístování krve. Stará čínská medicína učí, že 12 orgánů je spojeno s odpovídajícími energetickými kanály. Jednou za 24 hodin pociťuje každý orgán dvouhodinovou přílivovou vlnu aktivity a po 12 hodinách protikladnou, odlivovou vlnu, kdy je orgán nejméně zásoben krví.

Druhý efekt působení Měsíce na Zemi rovněž souvisí s gravitací, avšak mechanismus působení je jiný. Ruský fyzik Borxenius spolu Francouzem Kervranem jsou přesvědčeni o krystalické povaze atomového jádra. V souladu s hypotézou je potřebné pohlížet na zemský povrch, i na všechno, co se na něm nachází, jako na krystalické útvary. Již dříve se upozorňovalo, že vlivem měsíční přitažlivosti po zemském povrchu probíhají vlny, vytahující obal Země o 50 cm směrem k Měsíci.

Přirozeně se to projevuje na krystalických mřížkách, ze kterých se skládají látky zemského povrchu. V důsledku toho v nich dochází k pružnému 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). Takovým prostředím je v lidském organismu krev, mezibuněčná a nitrobuněčná tekutina. Dochází k tomu, že tam, kde se v daném okamžiku hromadí krev a mezibuněčná tekutina, aktivují se elektromagnetické efekty, které vyvolávají biologickou aktivitu fermentů určité části organismu.

Z toho vyplývá, že Měsíc je správcem (generátorem) dvouhodinových rytmů postupné aktivity 12 orgánů člověka. Tím se

objasňuje, proč jsou vnitřní orgány aktivní pouze 2 hodiny během 24 hodin, i to, že v protifázi jsou stejně dlouho v neaktivním stavu.

Čtyřiaadvacetihodinové rytmy aktivity v lidském organismu vznikají vlivem procesů probíhajících na povrchu Země, které sjednocují danou funkci organismu s vnějším pohybem (např. klesání vzduchu ráno a aktivita tlustého střeva apod.). Sílu těmto procesům dodává Měsíc, protože iniciuje plnění činného orgánu výživnými látkami (prostřednictvím krve) a elektromagnetickou energií, aktivující biologické procesy daného orgánu.

Příkladem nezodpovědného přístupu k biorytmům je příjem potravy pozdě večer. Jadžurvédisté a makrobiotici doporučují poslední příjem potravy před západem Slunce. Mistři umění „cigun“ (je to umění odstraňovat nemoci a prodlužovat život, používané v Číně) doporučují, aby co nejvydatnější byl ranní příjem potravy. Herbert Shalton nedoporučuje přijímat večer bílkovinnou stravu. Je to motivováno tím, že večer organismus odpočívá a nemůže bílkoviny plně rozštěpit a vstřebat.

Jako důvody uvádí:

- Vnitřní prostředí organismu je 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 neaktivnější 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 a usazuje se v podobě krystalů kyseliny močové. Cévy

jsou zanášeny hleny, které jinak během dne odkašláváme. Nabourává se fáze klidu a oddechu. Organismus nemůže v klidu pracovat na 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 či kouří, což ho přibližuje stále více k nemoci.

Večerní trávení potřebuje energii a krev, kterou by měly využívat tou dobou ke své činnosti ledviny. Zatížení trávicího traktu se negativně projeví na práci ledvin, které v tuto dobu mají svůj biologický čas (17 –19 hodin) a nemohou plnit svoji základní funkci – regulovat bílkovinnou, vodní a solní výměnu. Platí důležitý fyziologický zákon, že při aktivitě jednoho orgánu jsou ostatní orgány v útlumu. Takto často začíná ledvinná nedostatečnost, kterou nelze léčit, pokud se neodstraní příčina. Toto je rovněž jeden z důvodů velkého výskytu cukrovky a dalších podobných nemocí.

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

Podle čínských mistrů prastarého učení „Cigun“ (Ci je spojováno se vzduchem. Ci, které je vylučováno člověkem ovládajícím umění „cigun“, obsahuje infračervené záření a statickou elektřinu) je nejvhodnější doba pro příjem potravy kolem 9 hodin ráno. Tou dobou je žaludek naplněn energií a krví (biologický čas žaludku 7-9 hodin ráno). Vnitřní prostředí organismu je kyselé, což umožňuje lepší štěpení přijaté potravy. Ná vazně se do trávení zapojí slinivka a slezina (biologický čas slinivky a sleziny 9 až 11 hodin).

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.

„Cigun“ učí, že „*tato resonance rozpaluje na maximum výheň trávicího traktu, všechno hoří, štěpí se*“. Jsou to předpoklady nezbytné pro dokonalé navazující zpracování v tenkém střevě. „Cigun“ kromě toho ještě zdůrazňuje, že trávicí procesy proběhnou v kyselé fázi organismu, která je pro trávení nejvhodnější. Další příjem potravy, v menším množství a lehce stravitelné, doporučuje až kolem 15. – 17. hodiny. Při dodržení uvedeného režimu budou biorytmy plně respektovány.

Nahlédli jsme, jak jsou sladěné procesy, probíhající na Zemi, s funkcemi organismu. Lze tvrdit, že tento soulad je stoprocentní. Přitom podmínky vnějšího prostředí udávají rytmus pro fungování organismu, nikoliv 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.

Přesto již vznikl v současné medicíně 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 braní 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 již bylo objeveno na 300 rytmicky se měnících funkcí organismu během dne (v průběhu 24 hodin).

Bylo upozorováno, že slunné počasí má na lidský organismus povzbudivý a současně uklidňující účinek, který je nejvýraznější při východu Slunce. V zimě za slunného dne dochází k sečtení účinku světelného a chladného dráždění, zesíleného odrazem slunečního světla od sněhu a lehkým větrem.

Sychravý zamračený den vyvolává uklidnění, avšak nízká hustá oblačnost působí poněkud tísnivě. Bouřková mračna a bouřky mají nepříznivý vliv 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 jedince s přirozenými rytmy, které jsou veliteli funkcí organismu.

1.5 Týdenní a měsíční biorytmy

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

• Týdenní biorytmy

Slunce vyzařuje všemi směry velké množství nabitých částic, vytvářejících sluneční plazmu (sluneční vítr). Ta za sebou táhne magnetické pole, které v souhrnu tvoří meziplanetární magnetické pole. Vědecky bylo dokázáno, že toto pole, přicházející ze Slunce, má sektorovou strukturu. Záporné částice se 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. Všechno se odráží v zemské stratosféře a působí i změny počasí.

O vlivu různých změn v magnetickém poli Země, o působení kladného a záporného elektrického náboje na lidský organismus jsme se již zmínili. Připomeňme si, že při tom dochází ke změnám pH faktoru 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 v průběhu 7,4 dne ve fázi zvýšené aktivity. Tomu je příznivé kyselé pH organismu a zvýšený přítok sluneční plazmy (perioda jang). 7,4 dne připadá na tísnivou fázi, kdy převládá zásadité pH a snížený přítok sluneční plazmy (perioda j in).

Změnu magnetického pole meziplanetárních sektorů člověk pociťuje. Jeden týden má lepší náladu, lépe snáší fyzickou a intelektuální zátěž, lehce překoná celodenní i dvoudenní hlad. Druhý týden je tomu právě naopak. Velmi nepříznivě působí dny, kdy se přechází z jednoho sektoru meziplanetárního pole do druhého. Abychom pomohli organismu přenést se přes toto období, je potřebné vést umírněný 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, duševní a fyzická aktivita. Aktivní periody stimuluje meziplanetární pole magnetickým přičerpáváním energie.

• *Měsíční biorytmy*

Kalendářní měsíc, který má 28 až 31 dnů, neodpovídá žádným periodickým procesům. Lunární měsíc s trváním 29,5 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, přičemž jejich mohutnost se zvětšuje nebo zmenšuje v závislosti na dni lunárního měsíce. Mění se chování atmosféry, což se projevuje na meteorologické situaci.

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 ovulace u člověka (ovulační cyklus u žen).

Současná věda našla 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 výrazně 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 a 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 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 zná 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, z jakých, kdysi široce známých, poznatků vyplývají? A co když jsou tato doporučení nesrovnatelně cennější než dnešní přísně vědecké poučky?

Například tibetská medicína doporučuje provádět profylaktické léčení a jiná všeobecně upevňující opatření v prvních lunárních dnech Měsíce. Ukazuje se, 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 při narůstajícím Měsíci dělat požehování „moxa“. 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 akupunkturální body ze vzdálenosti 1-2 cm, nebo se působí na rukojeť jehly, první den jedenkrát, druhý den dvakrát, až do 14 požehování uprostřed měsíčního cyklu. Pak vlna ubývá tak, jak přibývala.

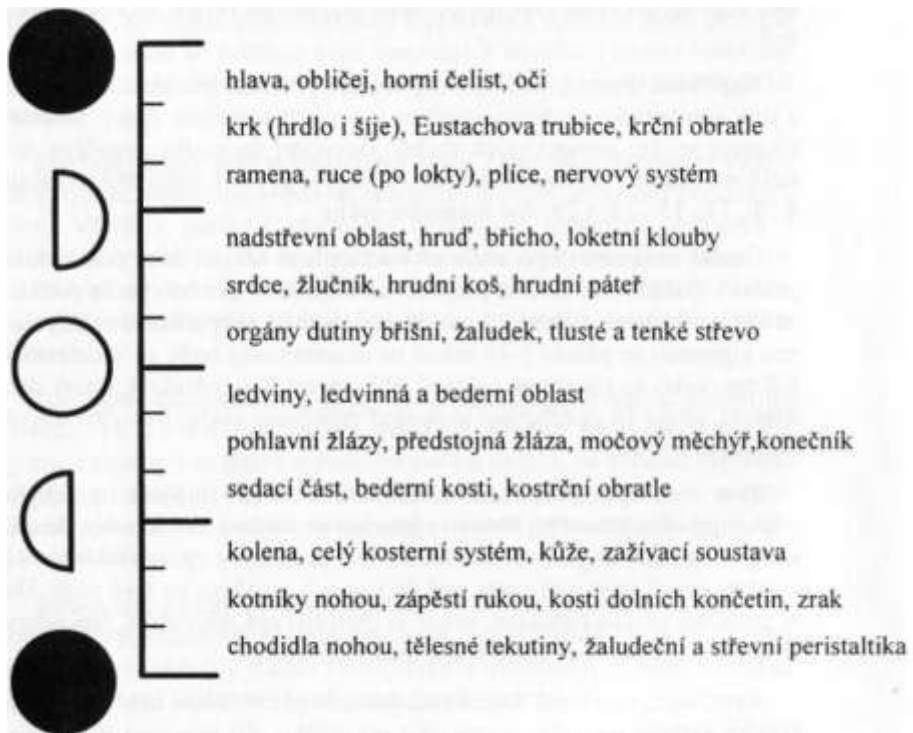
Tato vynikající procedura se provádí v dráze žlučového měchýře v bodě jan-lin-cjuan. Pelyňkovou cigaretou se nahřívá bod

dlouhověkosti, který se nachází tři prsty pod čéškou a dva centimetry vpravo od bércové kosti na pravé noze a tři prsty pod čéškou a 2 cm vlevo na levé noze. Dá se poměrně snadno nahmatat, neboť je citlivější než jeho okolí. Procedura se doporučuje pouze prvních 8 dnů lunárního Měsíce.

Astrologie, rozvinutá Avicennou, 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 člověka.

V Číně a v Indii lidé dodnes žijí podle fází lunárního kalendáře, který je včleněn do kalendáře občanského. Nedávno jsem prohlížela český rolnický kalendář z roku 1925, jehož součástí byl lunární kalendář! Idea vychází z toho, že lunární biologický cyklus, z hlediska svého významu, není o nic menší než kalendářní.

- **Aktivita orgánů v lunárním cyklu (měsíční biorytmy)**



Obr. 2 Schéma aktivity orgánů v lunárním a ročním cyklu (podle čínského lékařství)

- **Aktivita orgánů v ročním cyklu (roční biorytmy)**
v počtech dnů

slezina, slinivka břišní a žaludek	18
srdce a tenké střevo	72
slezina, slinivka břišní a žaludek	18
plíce a tlusté střevo	72
slezina, slinivka břišní a žaludek	18
ledviny a močový měchýř	72
slezina, slinivka břišní a žaludek	18



1.6 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, což je sinodický měsíc a těchto 29,5 dne je lunární cyklus. Existuje siderický (hvězdný) měsíc, který má 27,3 dne, což je doba oběhu Měsíce kolem Země. V důsledku toho, že perioda oběhu Měsíce kolem Země a doba otočení Měsíce kolem své osy se časově kryjí, Měsíc je 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 ze Země, každý den jeho jinou část. Měsíc začíná postupně zprava den za dnem dorůstat, až je osvětlená celá měsíční polokoule za úplňku. Poté začíná zmenšování osvětleného povrchu Měsíce (couvání) a je osvětlená pouze levá část, až nakonec zmizí za novoluní. Změny osvětlení Měsíce vyjadřují jeho čtyři fáze. Každá fáze trvá 7,4 dne.

Strídání fází Měsíce

- **Novoluní** nastane, když Slunce, Měsíc a Země jsou v jedné přímce s pozorovatelem na Zemi, Slunce osvětluje odvrácenou stranu Měsíce, a ten se stává neviditelným. V důsledku toho, že Slunce a Měsíc se nacházejí na stejné straně ve vztahu k Zemi, jejich gravitační síly se sčítají a působí jedním směrem. V tomto období jsou zaznamenány největší přílivy a odlivy. (Očistný proces provedený za novoluní je dvakrát účinnější než kdykoliv jindy.) Avšak 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 Měsíc vzdaluje na východ (proti směru hodinových ručiček) od Slunce, začne být viditelný, jako malý srpeček, v západní části nebeské oblohy. Osvětlená část (pravá) měsíční polokoule se zvětšuje, dokud za 7,4 dne není osvětlená celá polovina Měsíce. Toto je první fáze, během níž dochází ke změnám ve vodním obalu Země. Když Měsíc na konci této fáze zaujímá postavení 90° vůči Slunci, gravitační efekt jejich výsledného působení je nejmenší. Měsíční přílivy se časově kryjí se

slunečními odlivy a měsíční odlivy naopak se slunečními přílivy. V této fázi je tendence přechodu od největších přílivových a odlivových vlivů až k úplnému klidu.

- **První čtvrtina.** Když je během dne osvětlená pravá polovina Měsíce, nepřicházejí od Měsíce ani od Slunce žádné gravitační vzruchy. To je zvláštní bod, ve kterém se po krátkém okamžiku klidu mění směr pohybu na jiný, rozšiřující se.

- **Druhá fáze.** Měsíc pokračuje ve svém pohybu za bodem první čtvrtiny a stále více se vzdaluje od Slunce. Osvětlený povrch Měsíce každým dnem roste. Nakonec, když je Měsíc v postavení 180° ke Slunci a Země s pozorovatelem se nachází mezi nimi, je plně vidět osvětlená strana Měsíce. Nastupuje úplňk. Od momentu první čtvrtiny 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 bodu první čtvrtiny, se objevuje tendence k rozdělení, rozšíření.

- **Úplňk.** Za úplňku dochází k maximálnímu rozdělení vodního obalu Země mezi Měsíc a Slunce. Ze strany Měsíce přicházejí jeho přílivy a ze strany Slunce zase jeho odlivy. Odlivy lze pozorovat mezi přílivovými vlnami. Úplňk je zvláštní bod maximálního rozdělení vodního povrchu, po kterém dochází k opačnému procesu.

- **Třetí fáze.** Po bodu úplňku, bodu maximálního vzdálení Měsíce od Slunce, se začíná Měsíc 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 14,8 až 22,1 dne. V této fázi dochází k přemístění Měsíce ve vztahu k Slunci ze 180° na 90° a vodní obal Země spojují gravitační síly Měsíce a Slunce. Přílivy se postupně zmenšují až do úplného zmizení. V této fázi pozorujeme tendenci přechodu od rozšíření ke stlačení.

- **Třetí čtvrtina.** Ve dnech, kdy je osvětlená levá polovina Měsíce, obdobně jako v první čtvrtině nedochází k žádnému gravitačnímu působení. Je to zvláštní bod, kdy se po okamžiku klidu mění tendence stlačení na jiný druh pohybu.

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

Vliv fází Měsíce na pohyb energie a tekutin v lidském organismu

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

- Termínem jang označíme zemskou gravitaci a termínem j in měsíční a sluneční gravitaci.
- Poloha jang je vnitřní, jin vnější.
- Směr jin vystupuje, jang sestupuje.
- Tendence jin rozšiřuje, jang stlačuje.
- Hmotnost jin je lehká, jang těžká.
- V lidském organismu jde energie jang shora dolů, energie jin zdola vzhůru.

Působení gravitačních sil Měsíce a Slunce na člověka, stojícího na zemském povrchu:

- ***V novoluní*** bude tekuté 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 prvním 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.

- ***Bod první čtvrtiny*** je charakterizován maximální aktivitou organismu, projevem jang. Gravitace neexistuje, navzájem se zneutralizovala. Země se z roztaženého, vejci podobného tvaru opět stala kulatou. Hmotnost člověka je 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 jangu – zemské gravitace – ubývá.

V úplňku je vnější působení jin na Zemi maximální. Měsíc a Slunce rozdělily svou gravitační energií vodní obal na dvě části,

vzájemně protikladné. Podobný proces pozorujeme i v lidském organismu.

V důsledku toho, že se všeobecný tok rozdělil na dva, zeslábnul. 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 rozšiřená. 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 nastává třetí fáze a 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 nevhodnější perioda pro větší zatížení organismu, s nímž se lehce vypořádá.

V tomto období je zvýšená i pohlavní aktivita neboť v průběhu prvních dvou fází dochází k dozrávání vajíčka ve vaječniku, jeho přiblížení se k vejcovodům.

- **Bod třetí čtvrtiny** je bod maximálního stlačení organismu jangovou, zemskou gravitační energií. V ní dochází k vnitřnímu obratu od stlačení k rozšíření. Je to den „vnitřní bouřky“ jako novoluní, první čtvrtina a úplněk. Organismu je potřeba dopřát klid. Je nutné vyhybat se nadměrnému zatížení organismu, přejídání, stresům.

- **Čtvrtá fáze**, to je opět růst jinové energie, růst společného působení gravitace Měsíce a Slunce ve stejném směru. Tok energie a tekutin uvnitř organismu směřuje 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, otoky, vylučováním hlenů a tekutin z organismu. Je to perioda přirozeného očišťování organismu (menstruace u žen apod).

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

1.7 Ozdravná opatření v lunárním cyklu

Abychom pochopili, jak působí gravitační síly na lidský organismus, je potřebné pochopit jednoduchou, ale důležitou věc:

Slunce, Země, Měsíc a jiné planety tvoří kolem sebe hustý obal. Jelikož se působením gravitace přitahují, shromažďují a udržují kolem sebe hmotu, své gravitační pole. Gravitace je základem formujícím naše tělo, dává mu tvar a dovolí mu existovat určitou dobu (během života) ve stabilním stavu.

Aby gravitace nadměru nestlačovala náš organismus, existuje v těle jiný druh energie – elektromagnetická. Lidské tělo má stanovený všeobecný náboj, každá buňka organismu má vlastní náboj, uvnitř buňky je každá mitochondrie (energetické stanice buňky) nabitá, aby udržela vodu a zabránila slepování jedněch látek s druhými. V těle člověka je jedna síla – jang (gravitační, stlačující, těžká) vyvážená druhou – jin (elektromagnetickou, rozšiřující, lehkou).

Těžiště normálně vyvinutého člověka je v okolí pupku. A jak je v podstatě zavěšen mezi nesmírně velkými centry přitažlivosti

(gravitačních sil) Země, Měsíce a Slunce, neustále se kolébá, citlivě reaguje na vzájemný stav gravitačních sil Země, Měsíce a Slunce. To způsobuje, že se těžiště člověka v těle neustále pohybuje nahoru a dolů a po kružnici jako barometr mezi Zemí a Měsícem.

Jako při průchodu těžištěm soustavy Země-Měsíc vznikají různé vzruchy, přílivová vlna a jiné, přesně tak dochází k přemístění vlastního těžiště v lidském těle, i s tekutinami a energií, což vyvolává aktivitu nebo potlačení funkcí.

Středověká astrologie popsala působení planetárních sil přitažlivosti a záření Slunce, planet a jiných hvězd na fyziologii člověka, jeho tělo, psychiku apod. Otvírá se před námi mechanismus tohoto působení, do jisté míry rehabilitující astrologii a přisuzující jí ten význam, který měla od prvopočátku. Je to veliká nauka o člověku a kosmu se zákony o záření, které působí s matematickou přesností a neúnavností jako Newtonův všeobecný zákon přitažlivosti.

První fáze Měsíce

• *Všeobecná připomínka*

Ihned po úplňku se tekutiny v lidském těle a střed gravitační energie přemísťují v nejširších možných hranicích, od temene hlavy do chodidel nohou. Dochází k tomu tím, že společně orientovaná gravitace Měsíce a Slunce působí na stojícího člověka přílivem a odlivem. Při přílivu se nachází člověk na noční straně. Protože člověk obvykle v noci spí v horizontální poloze, nejsou tekutiny a energie koncentrovány v chodidlech, ale jsou víceméně rovnoměrně rozloženy.

Proto je mnohem lépe stimulována horní část organismu než dolní. Je to argument proti nočním směnám aktivitám v noci. Gravitační odliv způsobuje, že mozek je slabě zásoben tekutinami, lidský organismus se zejména v této době brzy unaví.

V průběhu první fáze Měsíce, zvláště v jeho první třetině, je aktivována hlava, tvář, mozek, horní čelist a oči. Ve druhé třetině je

aktivován krk, šíje, Eustachova trubice, krční obratle a v poslední třetině ramena, ruce (k loktům), plíce a nervový systém.

Je-li někde skrytý patologický proces, v tomto období se zhorší. V první třetině to mohou být poruchy vidění, migrény, nespavost, poruchy funkce zadní části hypofýzy, záněty mozku, psychické poruchy, padání vlasů. Ve druhé třetině silná hnisavá angína, zánět nosohltanu, bolesti v nohou, oční nemoci, poruchy menstruace. Ve třetí třetině otok plic, revmatismus v ramenou a rukou do loktů, zánět průdušek, astma, zánět plic, aneurysma (výdutě cév).

Zhoršení souvisejí s tím, že organismus, jestliže je zahleněn, přestává rychle reagovat a odmítá přijímat rozšiřující proces. Cévy včas nepropouštějí zvýšenou cirkulaci krve, což následně vede ke spasmům (stahům), bolesti a stagnaci.

• *Nabízí se důležitá rada*

V době po úplňku se doporučuje začít libovolný ozdravný proces. Tím člověk vstupuje aktivně do začátku měsíčního cyklu a s využitím měsíční energie koordinuje a upevňuje funkce svého organismu. Tato fáze Měsíce je nejvhodnější pro stimulaci organismu „moxou“ (k požehování bodu „jan-lin-cjuan“ se používá pelyňková cigareta s vyznačenými dílky podle doby hoření). Provádí se takto:

1. den po úplňku se jedenkrát prohřeje „moxou“ bod dráhy žlučníku „jan-lin-cjuan“ po dobu 5-10 minut,

2. den se prohřeje dvakrát,

3. den se prohřeje třikrát a každý další den se přidává po jednom požehování až do 8. dne včetně.

Tím se procedura ukončí a začne se opět až v dalším lunárním cyklu. Když se chce člověk zbavit špatných návyků, které podrývají jeho zdraví, je potřeba začít v souladu s měsíčním cyklem. Ve čtvrté fázi Měsíce je nezbytné provést sám se sebou intelektuální rozhovor

a odpovědět si, proč se člověk chce zbavit svých zlovyků jaké výhody mu přinese, že změní nesprávný způsob života a při úplňku začne realizovat svůj program.

Večer je doporučeno pít bylinný čaj a ráno a v poledne o něco více jíst. S dorůstáním Měsíce bude vzrůstat i pokušení vrátit se ke starým zvykům, největší bude ve dnech úplňku. Je třeba všechno překonat, starý stereotyp odhodit a upevňovat nový, fyziologicky se změnit. Síla starých zvyků působí do příštího úplňku.

Konkrétní doporučení v první fázi Měsíce

- **Fyzická zátěž.** Musí narůstat do pátého dne. Pátý, šestý a sedmý den je možné organismus solidně zatížit.

- **Fyzioterapeutické procedury.** V důsledku toho, že v této fázi probíhá stlačování a pohyb směřuje dolů, je potřeba pomoci organismu rychleji se nasměrovat na tento druh pohybu, utlumit dříve rostoucí rozšiřování a pohyb vzhůru. K tomu se vždy dobře hodí kontrastní vodní procedury: teplá sprcha 1 minutu a prudké ochlazení studenou vodou 5-10 sekund. Chlad vyvolá spasmus (stlačení) organismu a nasměrování všech procesů dovnitř.

- **Stravování.** V této periodě je potřebné jíst více jangové stravy, která způsobuje stlačení organismu, a po čtvrtém dni, aby nedošlo k nadměrnému stlačení a spasmům organismu, se má jíst více nabitě potravy. Nabitá je ta potrava, která obsahuje elektrický náboj, tedy potrava termicky nezpracovaná, čerstvá, šťavnatá, vodnatá, chladná (např. čerstvě vymačkané šťávy z ovoce).

- **Očistné procedury.** V této periodě, zejména na jejím konci, je dobré očišťovat kůži a doplňovat stravou mikroelementy (stopové prvky). K očistě kůže se dělají teplé koupele (35 °C) s přidavkem bylinných odvarů nebo na 1/4 odpařené uriny. Tekutiny se kůží dobře vstřebávají a postupují do nitra organismu. Kromě toho v první

třetině této fáze lze potíráním kůže hlavy urinou stimulovat růst vlasů.

Po druhé třetině je vhodné očišťovat od nahromaděných hlenů nosní a vedlejší dutiny, očišťovat mandle kloktáním urinou s přidáním procedury „pózy tygra“ z jógy. V poslední třetině je vhodné léčit plíce pomocí koupelí a přikládáním obkladů z vlněné látky namočené v urině nebo ve slané vodě na hrudník a páteř.

• **Sbírání bylin.** V této fázi je nejlépe sbírat kořen, zejména šestý a sedmý den. Energie a mikroelementy se nacházejí hlavně v kořenech. Zvláštní doporučení se týká čtvrtého dne lunárního měsíce: Tento den je velmi těžký pro organismus, projeví se to únavou. Je dobré odpočívat.

Druhá fáze Měsíce

Osmý den lunárního měsíce, díky neutralizaci vnějších gravitačních působení, jsou tekutiny organismu a gravitační centrum energie v hrudní dutině. V průběhu druhé fáze Měsíce, obzvláště v jeho první třetině, je aktivována oblast nad střevy, hrudník, břicho, loketní klouby. Ve druhé třetině se aktivuje srdce, žlučník, hrudní koš a hrudní část páteře. V poslední třetině jsou aktivovány orgány dutiny břišní sloužící k trávení, žaludek, tenké a tlusté střevo. Je-li někde skrytý patologický proces, dojde k jeho zostření.

V první třetině to mohou být žaludeční nemoci, vodnatelnost (ascites), poruchy trávení, ztučnění, nevyvážené chování. Ve druhé třetině bolesti v páteři, srdeční nemoci, poruchy krevního oběhu. Ve třetí třetině nádory břišní dutiny, polypy, poruchy střev, záněty slepého střeva, průjmy.

Všeobecná doporučení

V této fázi dochází k rozšíření lidského organismu, směr toku tekutin a energie jde zevnitř ven, což napomáhá jak očišťování organismu, tak vede ke snadné ztrátě energie a ke krvácení. Je

potřeba méně zatěžovat organismus. Všechny operace kromě akutních je vhodné provést ve třetí fázi a lépe k jejímu konci. Větší pozornost je třeba věnovat očistným procedurám.

Konkrétní doporučení

- **Fyzická zátěž.** Směrem k úplňku je důležité postupně zátěž snižovat, od střední zátěže k malé.

- **Fyzioterapeutické procedury.** Na začátku této fáze pomáhají organismu rychleji a lépe přejít k rozšíření. K tomu poslouží teplé koupele. Vynikající je sauna 9. a 10. den, samozřejmě pro zdravé lidi. Chladné a studené sprchy v této fázi je nutné dělat velmi mírně. Zato na konci před úplňkem, aby se utlumilo nadměrné rozšíření organismu vedoucí k apatii, oslabení, je třeba aplikovat časté studené sprchy.

- **Stravování.** Na začátku fáze se doporučuje jíst jinskou, rozšiřující stravu, aby se rychleji vrátil proces od stlačení k rozšíření. Po 10. dni je potřeba zaměnit jinskou stravu za stravu jangskou: kaše, dušené zeleniny. Tuky lze konzumovat v minimálním množství.

- **Očistné procedury.** Tato fáze je nejvhodnější k očistě. Hleny a tekutiny samy vycházejí z organismu. Ve druhé třetině této fáze jsou aktivní játra a žlučník. Proto jsou účinné všechny procedury, související s očistou těchto orgánů. Z fyziologického hlediska je tato perioda nejvhodnější k očistě jater. Velmi účinně se provádí odhlenění organismu kůží v sauně. „Šankaprakšálána“ plní v tomto čase očistnou funkci vedoucí k aktivaci těchto orgánů, čistí játra, žaludek, slinivku. Klystýr, zejména v poslední třetině této periody, očišťuje tlusté střevo a vytahuje nečistoty z břišní dutiny. Tato fáze má nejvíce dnů vhodných k očistě. 11. den lunárního kalendáře je jeden z nejvhodnějších. Lehce se snáší hladovění. Očista je tak účinná, jako by se hladovělo tři dny. 14. den se hodí k očištění prostřednictvím klystýru ve spojení s „Šankaprakšálánou“. Tento den je možné hladovět bez požití vody. Ve starých písemnostech se

uvádí, že voda, vypitá tento den způsobuje znečištění organismu. Druhá fáze je nevhodnější k zahájení hladovění.

• **Sběr bylin.** Tato fáze je nevhodnější ke sběru nadzemních částí bylin. Energie, vycházející zespodu nahoru a působící na rozšíření, vynáší značné množství mikroelementů. Byliny je nejlépe sbírat za měsíčního svitu.

Zvláštní doporučení

Osmý den, kdy dochází k vnitřnímu obratu energetiky organismu, je pro organismus dnem stresu, transmutace energetiky na všech úrovních. 13. den energie silně koluje po energetických kanálech, a proto je možné využít tohoto dne ke zbavení organismu negativní energie. Toho lze dosáhnout opřením o strom, např. topol, osiku (každé měsíční znamení má podle starých doporučení svůj strom, kde se dá načerpat energie a také zbavit se negativní energie).

Následující den je velmi důležitý, je to úplněk. Tohoto dne energie prýští mohutným proudem, člověka to táhne k opačnému pohlaví, pokušení je velké. Je potřebné se vyvarovat různých sexuálních svazků, neboť ztráta energie je tohoto dne tak velká, že se člověk dlouho vzpomíná. Tento den je také třeba přejít od rozšíření ke stlačení. K tomuto přechodu je zapotřebí daleko více času než při přechodu od stlačení k rozšíření.

Základní příčina, proč se může člověk tohoto dne vybit pohlavním aktem, spočívá v tom, že energetické gravitační centrum se nachází v oblasti pohlavních orgánů a energetické závory jsou maximálně otevřené. Orgasmus v tento den je bránou, kterou uniká ohromné množství energie, a v tento den je orgasmus také nejvíce smyslný a obzvláště uspokojuje ženy.

Třetí fáze Měsíce

Po úplňku začíná slábnout vnější gravitační působení jin, až se ve třetí čtvrtině stane nulovým. Třetí fáze je charakteristická přechodem od rozšířeného stavu organismu ke stlačení. Gravitační centrum v lidském organismu se přemísťuje a tím dochází k postupné aktivaci jednotlivých orgánů. V první třetině této fáze se aktivují ledviny, ledvinná a křížová oblast. Ve druhé třetině se aktivují pohlavní žlázy, předstojná žláza, močový měchýř a konečník. V poslední třetině dochází k aktivaci hýždí, bederních kostí a kostrče. Pokud je zde skrytý patologický proces, určitě se ozve.

V první třetině jde o poruchy ledvin, urémii, strumu (vole), abscesy (kapsy naplněné hnísem), bolesti hlavy, homosexualitu. Ve druhé třetině o nemoci dělohy a vaječníků, záněty močového měchýře, kýly, cysty vaječníků, poruchy menstruace, nemoci děložního hrdla. V poslední třetině o poranění a nemoci pánve, ischialgie (nemoci sedacího nervu), paralýzy (ochrnutí), astma.

Jak je vidět, řada poruch a nemocí je spojena se zahleněním organismu, které brání toku energie, přívodu výživných látek a odsunu metabolitů. Na oblasti, kde se objevuje otok a hromadění tekutin, lze dávat urinové obklady a také urinou pít. Rychle se tak zlikviduje nadbytečná tekutina. Urina je přirozeným diuretikem (působí močopudně). Místní procedury formou prohřívání a obkladů na kříž ozdraví tuto oblast.

Všeobecná doporučení

V této fázi dochází ke stlačení, jang roste, jin se zmenšuje. Na začátku je k urychlení obratu ke stlačení potřebné používat jednodušší procedury (polévání, jangová strava), zatímco ke konci této fáze, aby nedošlo k nadměrnému stlačení, je nutno udržovat rovnováhu pomocí stravy, procedur a jiných prostředků. V tomto období je možné organismus hodně zatížit sportem a tréninky.

Přestože pohyblivost trochu vážne, nedejte se odradit. Jogíni doporučují provádět asany nejen tehdy, když je pohyblivost

maximální, ale i tehdy, když je v období jang poněkud ztížená. Cílem je odvrátit nadměrné stlačení. Jóga všechno spojuje pouze s přírodními cykly. V opačném případě, provádíme-li užitečnou asanu, sice dosáhneme efektu v jednom směru, ale je možné poškodit jiné oblasti organismu.

U milovníků stoje na hlavě, neuváží-li rozložení krve v organismu s ohledem na fáze Měsíce, dochází k poruchám cév očního pozadí, úrazům krčních obratlů a k řadě dalších poruch. Komplex asan je nutné měnit od fáze k fázi, s cílem harmonizovat vnější dění s vnitřním uvědoměným úsilím, ale nezintenzivňovat vnější působení vnitřním. V tom je podstatný rozdíl mezi pravým jogínem a milovníkem asan.

Konkrétní doporučení

- **Fyzická zátěž.** Dochází ke zvětšení fyzické zátěže, nejnáročnější atletické tréninky mají být orientovány na konec této fáze, před třetí čtvrtinou.

- **Fyzioterapeutické procedury.** Jsou stejné jako v první fázi. Na začátku je třeba organismu pomoci v přechodu na režim stlačení a před koncem tlumit toto stlačení a udržovat rovnováhu mezi jang a jin. Především se to týká starších lidí. Otoky, vodnatelnost, vznikající u starých lidí, je důsledkem vysychání těla. Hodně se musí pracovat na návratu ztraceného.

Jestliže nebudeme nic dělat, časem se bude vše prohlubovat. Pára a koupele mohou mnohé vylepšit. Samozřejmě sauna je vhodná jen pro zdravé lidi, netrpící chronickými nemocemi, koupele nemají přesáhnout 35 °C.

- **Stravování.** Doporučuje se strava jako v první fázi. Z pohledu aktivace orgánů jang, žaludku a střeva, probíhají trávicí procesy mnohem lépe. Je možné požívat hrubší stravu, ale nepřejídat se. Ve všem musí být míra.

• **Očistné procedury.** Platí totéž, co o první fázi.

• **Sběr bylin.** Jako v první fázi, s tím, že je tato perioda nejvhodnější k sušení z hlediska zachování mikroelementů a jiných látek, které se koncentrují ve fázích jang.

Doporučuje se používat byliny se zřetelem na fáze organismu. Byliny rozpouštějící kameny je dobré užívat v předcházející druhé fázi, kdy dochází k přirozenému rozšíření, rozředění všeho, co se nachází v organismu. Efekt bude podstatně větší. Při vyloučení kamínku nedojde k potížím, protože jsou všechny vývodní cesty uvolněné a rozšířené. V periodě jang mohou snadno vznikat spasmy (křeče), ucpání, zhoršení.

Není těžké využít těchto rozdílů k vlastnímu užitku.

Zvláštní doporučení

Týkají se 17. dne lunárního cyklu. V tento den se mužům doporučuje pohlavní styk se ženou, dochází k přetváření ženské energie, která může podpořit energii mužskou a nečekaně pro něho samotného ho přivést na novou úroveň vnímání. Není bez zajímavosti, že v tento den se ve starém Řecku pořádaly bakchanálie (orgie) a konaly se tantrické cviky s partnerkami. 21. den lunárního cyklu je vhodný jako první, zahajovací den tréninku. 22. den je dnem zvláštního bodu, kdy dochází k energetickému obratu, transmutaci organismu. Tento den je potřebné strávit lehce, v klidu, aby energetický obrat proběhl bez komplikací.

Čtvrtá fáze Měsíce

Všeobecné poznámky

Po 22 dnech lunárního měsíce nastupuje nová rozšiřující etapa. Její vliv je zvláštní. Vzhledem k tomu, že vnější působení gravitačních sil Měsíce a Slunce „jin“ se sčítají, skládají se energie a tekutiny v těle stoupají vzhůru k hlavě. Jelikož Měsíc je v průběhu dne na protilehlé straně Země, gravitační energie organismu a s ní i tekuté prostředí vykonávají opačný pohyb k chodidlům nohou a stimulují tuto oblast těla.

V průběhu čtvrté fáze Měsíce, v jeho první třetině, se aktivují kolena, kostní systém, kůže a trávicí systém. Ve druhé třetině kotníky nohou, zápěstí rukou, kosti dolních končetin, oči; v poslední třetině chodidla, tekutiny organismu, žaludečně-střevní peristaltika. Zhoršení se v této fázi projeví následovně: v první třetině – nedostatek mazu v kloubech, revmatismus, poruchy trávení, vyrážky na kůži, psoriáza (lupenka). Ve druhé třetině – poruchy krevního oběhu, zejména v dolních končetinách, varikózní rozšíření žil na nohou, vodnatelnost, mdloby. V poslední třetině – špatný krevní oběh v končetinách, vodnatelnost, bolesti a křeče v chodidlech, psychosomatické nemoci.

Jak je vidět z popisu potíží, trpí horní i dolní části těla. Nadměrný přítok k chodidlům v nich vyvolává stagnaci (hromadění tekutin), což vede ke zhoršení varixů. Nedostatek krve v mozku vyvolává mdloby, odliv krve z končetin zase křeče, zhoršení hybnosti, revmatické potíže. Zlepšená cirkulace krve od hlavy k nohám promývá celé tělo a vytahuje hleny ven tak mohutně, že se do očisty organismu zapojí i kůže.

Všeobecná doporučení

Vzhledem k osobitosti této fáze zakončující lunární cyklus je potřebné všechny ozdravné práce (tréninky, procedury atd.) zakončit. Člověk by měl tuto dobu využít k ozdravení dolních končetin, zbavení se usazených solí, ostruh na patních kostech atd.

Střídaté působení obkladů z odpařené uriny a pití šťáv a odvarů, které vytvářejí zásaditost vnitřního prostředí, tyto oblasti rychle očistí. Tato fáze celkově očišťuje organismus. Je možné začít hladovění a různá promývá-ní. Stačí pečlivě sledovat srpek Měsíce.

Přibližně 4-5 hodin poté co se Měsíc ztratí za obzor, je možné provádět „Sankaprakšálanu“, očištný klystýr. Zesílená gravitace Měsíce, Slunce a Země, působící v jednom směru, ji pomůže provést lehce a příjemně i když se doposud nepovedla.

Konkrétní doporučení ke čtvrté fázi Měsíce

- **Fyzická zátěž.** V důsledku otevření energetických uzávěrů vzniká nebezpečí energetických ztrát. Fyzická zátěž musí být mírná až do jejího zmenšení před úplňkem. Je třeba více chodit a méně sedět, aby nedocházelo k hromadění krve v dolních končetinách. Pokud se zabýváte jógou, používejte převrácené ásany (stoj na hlavě, pluh atd.).

- **Fyzioterapeutické procedury.** Na začátku fáze mají být nasměrovány tak, aby organismu pomohly při přechodu od stlačení k rozšíření. Dále musí být upraveny tak, aby kompenzovaly nedostatečný krevní oběh působením silnější přílivového a odlivového působení gravitace jin. Dochází k mdlobám, způsobeným odlivem krve k dolním končetinám. Aby se normalizoval krevní oběh, je třeba provádět studené koupele nohou, lehnout si a zabalit si ramena, což obnoví přítok krve do horní části těla.

Chladné sprchy je nutno dělat v tomto pořadí: začínat u chodidel nohou, postupovat ke kolenům, bederní části, břichu a nakonec sprchovat hlavu. Tento postup vytlačí krev nahoru a dovnitř. Začne-li se od hlavy, krev naopak bude odcházet z mozku a člověku se udělá nevolno. Tyto rady se týkají starších lidí, mladým a zdravým to nebude příliš vadit.

- **Stravování.** Ve stravování je třeba dodržet doporučení jako u druhé fáze Měsíce. Je nutné jíst méně masité a těžko stravitelné potraviny, neboť trávicí orgány nejsou tak silné jako ve fázi jang. Gravitace v organismu kolísá, čímž narušuje normální pohyb stravy trávicím traktem a z toho plynou mnohé trávicí poruchy. Může se také objevit vyrážka na kůži v důsledku nestrávené, organismem neosvojené potraviny. V poslední třetině této fáze je nutno požívat potraviny typu jang. Užitečná jsou různá koření, která nesměřují energii organismu nahoru, avšak způsobí rozehřátí organismu a odtučnění krve.

- **Očistné procedury** jsou vysoce účinné právě v této fázi. Organismus se velmi dobře odhlení přes kůži v sauně (neplatí pro postižené rakovinným bujením a vážněji nemocné). Různé obklady dané na postižené místo vytahují přes kůži všechny nečistoty. Velmi dobře se v tomto období organismus zbavuje jemných vrstev zahlenění, které odvádí do tlustého střeva.

Velmi účinné jsou klystýry spojené se „Šankaprakšálánou“. Tyto klystýry patří mezi krije, mají dvě varianty: *dhauti*, které nejsou určeny laikům, a *vastrodhauti*, kdy se polyká pruh látky, ponechá se v žaludku působit 10 minut a pak se vytáhne. Třetí variantou jsou *danda-dhauti*, kdy se zavede po vypití vody do žaludku gumová hadice, kterou pak voda vyteče. Potřebuje to cvik. Převážně v tomto období mají ženy menstruační cyklus, otvírá se dolní kanál očisty. Analogickým procesem procházejí i muži, avšak ne v takové míře.

Působení očisty organismu lze zásadním způsobem zesílit. Ideální je napařovací koupel (u nemocných 35 °C, u zdravých do 40 °C) a po koupeli klystýr z napůl odpařené uriny. Napařovací procedura lépe oddělí hleny, které jsou gravitací nahromaděné v dolní části břicha. Mikroklystýr ze 100 g odpařené uriny působí na vyloučení odpadu z těla. Široké pole působnosti mají vyznavači hladovění. Hladovění u nezkušeného člověka nesmí trvat dlouho. Hladovějící delší dobu musí být veden zkušeným odborníkem.

Za tohoto předpokladu je možné hladovět 3-5 dnů bez újmy na zdraví. Hladovění lze spojit s pitím 1-2 dl uriny, do které se přidává lžička medu a zarovnaná lžička cukru, nebo se pije urina až do 17.-18. hodiny, tedy vše, co bylo vymočeno. Účinek hladovky v tomto období je dvojnásobný.

Energie směřuje zevnitř ven a napomáhá očištění organismu, které působí směrem dolů. Hladovění posílí působení očisty a přispěje jeho bezbolestnému zakončení.

Dobře působí zdržení se potravy v dalších dnech. Podle indických véd je 23. den dnem pokání, prošení za odpuštění a půstu. 26. den, nazývaný „Ekadaší“, védské písemnosti obzvlášť doporučují zdržet se potravy. Nikdo by si neměl nechat ujít možnosti tohoto dne. Platí to zejména pro toho, kdo nevydrží 3-5denní hladovku. Krátká hladovka ve správný den je účinnější než týdenní hladovění v nesprávné dny. Je dobré omezit příjem potravy i 29. den. Pomůže to organismu dokončit přechod na nový cyklus.

Jestliže se někdo rozhodl pro týdenní hladovku, zakončí ji ve 29. dni lunárního měsíce, aby regenerace organismu vyšla do začátku nového cyklu. V tomto případě regenerační procesy organismu zapadnou do začátku lunárního cyklu a proběhnou mnohem lépe. Zkušenost ukázala, že je obtížné začínat hladovění v první a třetí fázi lunárního cyklu. V tomto období organismus naplno zapojuje orgány jang k přepracování potravy, je nasměrován k vnitřnímu toku na stlačení a odhlenění organismu je ztížené. Efekt je velmi malý i po týdenním hladovění.

Soulad aktivního týdne (viz stať o týdenních cyklech) s druhou nebo čtvrtou fází lunárního cyklu přináší při hladovění nejlepší výsledky. Regeneraci je nutno začínat vždy ze začátkem měsíční fáze jang (první a třetí fáze lunárního cyklu). V tomto období se přirozeně zapojují trávicí orgány, aktivuje se energie a obnova probíhá sama. Začátek hladovění a jeho ukončení ve dnech zvláštních měsíčních

bodů jsou zakázány! K většině komplikací a nepříjemností dojde právě při podobném spojení.

- **Využívání bylin.** Svéráznost této fáze dává možnost úspěšně použít byliny k očištění organismu od kamínků v ledvinách, močovém měchýři, ve žlučníku. Bylinnou směs je možné si dát připravit v bylinkové lékárně nebo u bylináře. Byliny, které napomáhají drobení kamenů, působí na rozšíření organismu, což zesiluje dробící a vylučovací efekt. K odbornému využití této fáze lunárního cyklu k vyloučení rozdrobených kamenů je nutno pochopit následující. Společná gravitační síla Měsíce, Slunce a Země je největší v této periodě tehdy, když se člověk nachází na protilehlé straně. Proto byl-li Měsíc (starý srp) na obzoru ve 12 hodin v poledne, pak ve 12 hodin o půlnoci budou Měsíc a Slunce pod pozorovatelem, na protější straně zeměkoule.

Proceduru k vyloučení kamenu je nutno začít 1,5-2 hodiny před dosažením této doby. Je nutno si sednout do lázně teplé 35-38 °C a začít hodně pít bylinné čaje dробící kameny. Všechno, co se rozdrobilo, vyjde bez bolestí a spasmů.

Zvláštní doporučení

Ve čtvrté fázi lunárního cyklu, 23. den, se doporučuje zdržet se pohlavního styku, vhodný je naopak 24. den cyklu. 28. a 29. dne lunárního cyklu je třeba se vyhnout energetickým ztrátám. Síly je nutno šetřit v zájmu zdárného obratu směru pohybu energie a tekutin v organismu. V této fázi je zapotřebí mnohem více energie než v jiných zvláštních bodech. Proto je nutné dělat všechno s mírou.

Organismus není schopen včas se přizpůsobit změně gravitačních sil, přejít od stlačení k rozšíření či naopak. Změna toku vyvolává prudké nežádoucí následky ve dnech zvláštních bodů (8., 15., 22. a 29. den lunárního cyklu). Dlouholeté zkušenosti tibetské a indické medicíny to potvrzují.

Se znalostmi zákonitostí lunárního cyklu se lze vyhnout spoustě chyb a neúspěchů při vlastních ozdravovacích procesech. Přirozený lunární cyklus je klíčem k úspěchu a k stabilnímu zdraví.

• **Doplnění mikroelementů a vitaminů do organismu**

Ve fázi jang (první a třetí fáze lunárního cyklu), kdy se organismus snaží stlačit (pojmy *stlačit* a *rozšířit* lze přirovnat k působení pumpy), má všechno, co organismus přijme, tendenci „jít dovnitř“ a hromadit se tam. Proto se doporučuje používat byliny na vyrovnávání funkcí organismu, nahromadění mikroelementů a jiných užitečných látek.

Z předchozího výkladu víme, že v první a třetí fázi lunárního cyklu dochází v organismu k akumulaci různých látek. Tato doba je tedy nejvhodnější pro doplnění chybějících látek, zejména mikroelementů (stopové prvky), pomocí vhodné stravy a bylin.

Několik tisíc let stará zkušenost astrologie poukazuje na to, že lidé narození v určitém měsíčním znamení potřebují přísun specifických stopových prvků, solí a vitaminů a pouze při uspokojení této potřeby se cítí zdravě. Následující přehled je převzat z literatury:

• **Beran** (21. března – 19. dubna). Ve stravě je potřebný fosforečnan draselný. Byliny: hořčice, aloe, česnek. Vitaminy: A, B₁, C. Mikroelement: organické železo. Doporučené potraviny: červená řepa, jablka (obzvláště dobrá je čerstvá šťáva z červené řepy a jablek v poměru 1:4), celer, mrkev, špenát, vlašské ořechy.

• **Býk** (20. dubna – 21. května). Ve stravě je potřebný síran sodný. Byliny: černý bez, šalvěj, šťavel. Vitaminy A a E.

• **Blíženci** (22. května – 21. června). Ve stravě je potřebný chlorid draselný. Byliny: celer, chmel a valeriána. Vitaminy: skupiny B, dále C, E a D. Doporučené potraviny: obilné klíčky, ořechy, celer, meruňky (zejména sušené), sýry, bílé netučné maso.

• **Rak** (22. června – 21. července). Ve stravě je potřebný fluorid vápenatý. Byliny: rozmarýn, řeřicha. Vitaminy: B2, C, E. Doporučené potraviny: zelí, obilné klíčky a celozrnný chléb, citrony, rozinky.

• **Lev** (22. července – 21. srpna). Ve stravě je potřebný fosforečnan horečnatý. Byliny: jalovec, routa voňavá, kopr, petržel (nať). Vitaminy: C a E. Mikroelement: zlato. Doporučené potraviny: kukuřice, vajíčka, mořské produkty, salát, vlochyně (borůvka bažinná).

• **Panna** (22. srpna – 22. září). Ve stravě je potřebný síran draselný. Byliny: čekanka, saturejka. Vitaminy: skupiny B. Mikroelement: organické železo. Doporučené potraviny: celozrnný chléb, salát z endivie, lískové ořechy.

• **Váhy** (23. září – 22. října). Ve stravě je potřebný kyselý fosforečnan sodný. Byliny: saturejka, fialka. Vitaminy: A a E. Mikroelement: mangan. Doporučené potraviny: celozrnný chléb, vajíčka, ryby, citrusové plody, fiky, petrželová a celerová nať, kopr.

• **Štír** (23. října – 21. listopadu). Ve stravě je potřebný síran vápenatý. Byliny: pelyněk, bazalka. Vitaminy: skupiny B, C a E. Mikroelement: organické železo. Doporučené potraviny: pórek, ředkvička, slívy, čerstvě připravená šťáva z červené řepy a jablek (poměr 1:4).

• **Střelec** (22. listopadu – 21. prosince). Ve stravě je potřebný kysličník křemičitý. Byliny: šalvěj, sléz, červený jetel. Vitaminy: C a E. Mikroelement: olovo. Doporučené potraviny: celozrnný chléb, petrželová nať, mrkev, pastiňák, játra.

• **Kozoroh** (22. prosince – 20. ledna). Ve stravě je potřebný kyselý fosforečnan vápenatý. Byliny: divizna. Vitaminy: A, C a E. Doporučené potraviny: čočka, citrusové plody, vajíčka, brokolice.

- **Vodnář** (21. ledna – 19. února). Ve stravě je potřebný chlorid sodný. Byliny: vratič. Vitaminy: C a E. Doporučené potraviny: med, jablka, tvrdý sýr, citrony, zelená část řepy.

- **Ryby** (20. února – 20. března). Ve stravě je potřebný fosforečnan železnatý. Mikroelement: organický jód. Byliny: mořská kapusta, brutnák lékařský. Doporučené potraviny: okurky, luštěniny, mandle nebo lískové ořechy, hovězí játra.

1.8 Roční biorytmy

Země se otáčí kolem Slunce, avšak nikoliv po kružnici se středem ve Slunci, nýbrž po excentrické dráze. Na začátku ledna je Země nejbližší ke Slunci, počátkem července nejdále. V důsledku toho se během roku mění vzdálenost mezi Sluncem a Zemí zhruba o 4,8 milionu kilometrů. Tím se také mění dva hlavní vlivy Slunce, gravitační a světelný, tj. jang – těžký a jin – lehký. Roční změny energie, dopadající na Zemi jako teplo a světlo, představují 7 %.

• Zvláštnosti ročních období a jejich vliv na lidský organismus

Ke změnám ročních období dochází v důsledku změny 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 nejbližší ke Slunci, je položena vůči slunečnímu toku tak, že jsou dny 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, vyhovující jejich rozmnožování.

Kromě změn toku slunečního záření na zemský povrch se mění i jiné parametry na něm závislé, např. vlhkost, aeroionizace, pO_2 (parciální tlak kyslíku) a další. 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 hodně aeroiontů. Jejich největší aktivitu pozorujeme na podzim. Hodnoty pO_2 jsou nejvyšší v zimě, v lednu. Toto kolísání se odráží silně na práci orgánů, zejména ledvin. Nejaktivnější jsou v zimním období.

K odvrácení škodlivého vlivu ročních období na organismus doporučovala lidová moudrost dodržovat psané i nepsané zásady životosprávy a provádět preventivní opatření s cílem vyloučení hlenů, žluči a suchosti z těla. Některé z nich uvádím:

1. Očištění organismu – „Panča-karma“ podle „Jadžurvedy“ a „pět příkázání“ Tibetanů. Analogický systém křesťanských, židovských i muslimských postů.

2. V každém ročním období je třeba vést přiměřený způsob života. Indické ponaučení radí: V drsném a chladném ročním období je nutné žít v teplé a suché místnosti a vést aktivní způsob života, bránící hromadění hlenů v organismu. V teplém a vlhkém ročním období máme pobývat ve studené a dobře větrané místnosti, rozptylovat osvěžující vůně, fyzicky se příliš nezatěžovat.

V chladném a suchém ročním období je potřeba se hřát u ohně, používat vlhkou páru, potírat tělo olivovým olejem, aby se organismus nevysušoval a chránil teplo.

3. Příjem stravy, odpovídající ročnímu období: V drsném a chladném ročním období má být strava suchá, teplá a vylepšená rozehřívajícím kořením, které zabraňuje hromadění hlenů v lidském organismu.

V ročním období teplém a vlhkém se má jíst strava nekořeněná, kyselé chuti, udržující v organismu vláhu a bránící jeho přehřátí. V suchém a chladném ročním období se má jíst horká, vodnatá a tučnější strava, vylepšená rozechřívajícím kořením. Je to strava, která nedovolí organismu, aby se ochlazoval a ztrácel vlhkost.

Jsou to nejjednodušší doporučení, dovolující organismu bránit se škodlivým vlivům ročních období. Samozřejmě, klimatické a společenské podmínky jsou v dnešní době změněné, avšak podstata prastarých zásad je neméně užitečná i dnes.

• Sezónní aktivita orgánů a funkcí lidského organismu

Roční období se změnami denního a nočního časového rozpětí (přiliv 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 okolí, 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.

Eskymáci, žijící v nejtěžších podmínkách uprostřed věčného sněhu a ledu, mají čtyřicet různých slov pro sníh. Naučili se tedy rozeznávat čtyřicet různých druhů zmrzlé vody. Jen dva z těchto čtyřiceti druhů ledu a sněhu jsou však vhodné pro stavbu jejich obydlí – iglů. Přinutily je k tomu nehostinné klimatické podmínky.

Mnohá zvířata se řídí postavením Měsíce. Ptáci sbírají materiál na hnízdo vždy v určitou dobu, aby hnízda po dešti rychle vyschla.

Povšimněme si hlavně některých praktických dopadů sezónních vlivů z pohledu medicíny.

Srdeční poruchy se nejčastěji objevují v lednu a v noci. Vrchol infarktů myokardu se pozoruje od pozdního podzimu do zimy, zatímco minimum výskytu je v srpnu – září. Podle výsledků gastrokopických vyšetření jsou zánětlivé změny žaludečního trávicího traktu minimální v létě a začátkem podzimu, zatímco maximální projevy jsou v zimě a na jaře. Hmotnost novorozenců (3040-3120 g) je nejvyšší v lednu, únoru a březnu, zatímco nejnižší je v červnu, červenci a srpnu (1940-3060 g). Vliv uvedených fenoménů se objasňuje:

- a) kolísáním toku sluneční energie,
- b) kolísáním gravitačního vlivu Slunce.

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

Minimální výskyt těchto příhod je v létě, kdy jsou tkáně maximálně rozšířené a tím dostatečně zásobené krví. Rození dětí s vyšší hmotností v zimě se vysvětluje postupně narůstající gravitací plodu, které zvnějšku pomáhá narůstající sluneční gravitace. V důsledku tohoto společného působení může gravitační pole plodu kolem sebe udržovat větší množství hmoty než v létě, kdy je gravitační působení 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 táhne gravitační energie 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 aktivity hlavního orgánu, jsou po dobu 18 dnů aktivovány slinivka břišní, slezina a žaludek.

Periody aktivity jednotlivých orgánů v průběhu roku lze s denní přesností stanovit podle východního kalendáře, který respektuje lunární cykly. Začátek lunárního nového roku podle východního kalendáře v roce 1997 připadá na 7. února. V roce 1998 připadne Nový rok na 28. ledna, v roce 1999 na 16. února a v roce 2000 na 5. února. Novým rokem začíná podle východního pojetí ročních období jaro.

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

2. Přírodní léčebné postupy očisty organismu

Tento soubor přírodních léčebných postupů je určen lidem, kteří trpí zažívacími potížemi, žlučnickovými kameny, ledvinovým pískem.

Uvedené léčebné postupy a s nimi související pravidla životosprávy zbaví rovněž střeva letitých nánosů ze špatně natrávené potravy, která se ve střevech rozkládá a vzniklé toxiny otravují organismus. Slouží také jako prevence proti civilizačním nemocím. Celá „očista“ organismu není časově náročná a mohou ji bez problémů absolvovat i lidé zaměstnaní. Očista spočívá v sedmi krocích, které postupně upraví stav a činnost zažívacího ústrojí, kloubů, jater, ledvin, lymfatických cest a cév. Pokud se má docílit vysoké účinnosti procedur, je nutno provádět je důsledně tak, jak je uvedeno v návodu. Stejně nevhodné je dávky zvyšovat ve snaze umocnit výsledky procedur. Nic se nedá ošidit, šidíme pouze sebe.

Prostředky, kterými očistu provádíme, jsou cenově dostupné každému. Nákladnější je pouze očista lymfatických cest, která vyžaduje několik kilogramů jižního ovoce – grepy, pomeranče a citrony.

Jediným přístrojem, který budeme při procedurách potřebovat, je irigátor. Používá se k výplachům střev. Je to dvoulitrová nádobka z plastické hmoty s vývodem ve dně pro napojení pryžové hadičky, na jejímž druhém konci je trubička, která se při aplikaci zavádí do konečníku. Dá se koupit ve „Zdravotnických potřebách“.

Chtěla bych podotknout, že jednotlivé procedury jsem se naučila během svého pobytu v Rusku, Tyto procedury patří převážně mezi klenoty ruského lidového léčení. Jednotlivé procedury jsem získala jako na-cyklostylované samizdaty. Všechny shromážděné léčebné postupy jsem pečlivě srovnávala a posuzovala z odborného lékařského hlediska. Procedury jsem vyzkoušela dvakrát na sobě, než jsem si je dovolila touto cestou doporučit širší veřejnosti.

Zbavila jsem se žlučkových kamenů, což potvrdilo sonografické vyšetření, jímž lékař zjistil rozšíření choledochu žlučovodu. O účinnosti očisty se můžeme přesvědčit iridodiagnostickým vyšetřením. V duhovce oka se na určitých místech, odpovídajících jednotlivým orgánům, zaznamenávají

všechny nemoci v podobě skvrn. Po dobře provedené očištění skvrny zmizí.

Očistu mohou doporučit mladé i střední generaci. Odpovědnost za provedení procedur nese každý osobně. Ten, kdo se pro nějaké onemocnění léčí, musí se před aplikací procedur, které jsou níže popsány, poradit se svým ošetřujícím lékařem.

• Krok první: promytí střev klystýrem

Do jednoho a půl litru převařené vody, ochlazené na tělesnou teplotu (ověříme hřbetem ruky), přidáme čajovou lžičku citrónové šťávy nebo jablečného octa. Lidové předpisy uvádějí, že nemáme-li ani jablečný ocet, přidáme půl skleničky vlastní moči. Připravený roztok nalijeme do irigátoru, který zavěsíme do výše jeden a půl metru nad vanu. Připravíme si kolíček na uzavření hadičky, který po zavedení trubičky do konečníku uvolníme. Položíme se na lokty a kolena do vany a zavedeme trubičku na konci irigátoru do konečníku. Uvolníme kolíček z hadičky, aby mohl roztok volně odtékat do střeva. Břicho uvolníme a dýcháme ústy. Snažíme se udržet roztok co nejdéle v sobě ve střevě. Máme-li to od vany daleko na záchod, připravíme si poblíž vany nočník, do kterého budeme několikrát po sobě vyprazdňovat obsah střeva. Tuto proceduru, označovanou rovněž termínem klyσμα, je nejlépe provádět mezi 5. – 7. hodinou ranní, kdy je podle biologických hodin maximální tok energie do tlustého střeva. Kvůli pohodlí je však možné provádět ji také před spaním.

Procedura, kromě očištění střev, nás zbaví také hemeroidů.

Klystýr provádíme následovně:

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

5. týden – jedenkrát za týden

U této základní procedury, bez níž nemá smysl začínat ani jednu z dalších procedur, chci zdůraznit, že 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. Tím, že se střeva důkladně nevyčistí, jedy vznikající hnilobným procesem organismus otravují a ztěžují jeho práci při očistě.

Procedura je určená k upevnění zdraví. Mohou ji absolvovat mladí i lidé pokročilejšího věku. Po skončení očisty střev je nutné začít se správně stravovat. K jídlům obsahujícím převážně bílkoviny volíme jako přílohu jen zeleninu nebo konzervované ovoce. Nepřidáváme tedy k masitým jídlům potraviny obsahující převážně uhlohydráty (chléb, moučné výrobky, kroupy, brambory, cukr, zavařeniny, med). Pokud jsme měli k obědu bílkovinnou stravu, musí být přestávka 2-4 hodiny před dalším jídlem, obsahuje-li převážně uhlohydráty. Při dodržování doporučené zásady se zbavíme nepříjemných pocitů nadýmání, říhání, zmizí nafouklé břicho. Stravu kombinujeme v souladu s připojeným schématem (Obr. 3).

• Krok druhý: boj s dysbakteriemií

Časté užívání léků, kynutého těsta, mléka způsobuje zamoření zažívacího traktu cizorodými mikroorganismy – konidiemi, kvasinkami, stafylokoky. Tito paraziti žijí na sliznici zažívacího traktu, živí se krví a zaplavují náš organismus jedy, které produkují. Pro boj s dysbakteriemií použijeme česnek.

Po dobu jednoho až dvou týdnů denně sníme ráno nalačno jeden rozkousaný stroužek česneku hodinu před jídlem a jeden stroužek česneku dvě hodiny po večeři, ničím nezajídáme ani nezapíjíme. Příznakem vyhojení bude vymizení nadýmání po jídle. V průběhu léčení česnekem obzvláště 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 bušení srdce. Česnek je jediný produkt, obsahující rozpustné germanium. Tento prvek upevňuje „pružinový“ systém všech chlopní v organismu.

Zažívací trakt 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 tomu, aby došlo k biochemickému přetvoření potravy, je potřebné vytvořit určité prostředí o přesné hodnotě pH. Nejpřirozenějším prostředkem udržení optimálního pH prostředí zažívacího traktu je používání jablečného octa. Působí příznivě na zažívání a udržuje optimální režim látkové výměny.

Pro obnovu žlázoové a vstřebávací schopnosti žaludečně-střevní sliznice je dobré použít odvar z ovsu. Odvar připravíme následujícím způsobem: Oves promyjeme, usušíme a semeleme. Do termosky nasypeme 2 polévkové lžíce mletého ovsu a zalijeme půl litrem vařící vody. Necháme ustát 3-4 hodiny a odvar je připraven. Je výborný pro obnovu zdraví po porodu, kdy došlo k velkým ztrátám krve, v rekonvalescenci po operacích, při medikamentózních alergiích, anémii, diabetu, hypoaciditě, chronických onemocněních plic, porušení peristaltiky.

• Krok třetí: očista kloubů

Dáme 5 gramů bobkového listu do 300 ml vody a vaříme 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. Očistu kloubů provádíme až po důkladné očistě střev, což zabezpečí provedení očisty kloubů bez alergie. V opačném případě se totiž

nánosy ve střevě rozpustí dříve než usazeniny solí v kloubech a jsou příčinou svědivky a kopřivky vyvolané vegetariánskou stravou. Na jednu kúru je zapotřebí 15 gramů bobkového listu. V prvním roce provedeme 4 očistné kúry, v každém čtvrtletí jednu. V dalších letech stačí jedenkrát za rok. Musí jí vždy předcházet očista střev. Tato kúra vám pomůže se zbavit usazenin solí v kloubech, bolestí při změnách počasí a kloubní únavy.

• 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 při dodržování těchto podmínek:

- Střevo musí být čisté, bez nánosů a zácpy, aby černá stagnující žluč, cholesterolové oloupané nánosy žlučových cest a bilirubinové kameny mohly bez zadržení ve střevě volně odejít konečníkem. Jinak by se mohly stát zdrojem sekundární intoxikace ze střeva.

- Před očistou několik dnů pečlivě připravit játra vegetariánskou stravou. Vyloučíme veškeré živočišné bílkoviny.

- Přísně dodržet biologický čas očisty: **19.00-21.00 hodin.**

- K očištění je potřebné 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 cholesterolinových kamenů.

Očistu jater člověk potřebuje obdobně jako byt jarní generální úklid.

Očista jater:

1. den ráno mezi 5.-7. hodinou provedeme klystýr a během dne jíme čerstvá jablka a pijeme jablečný mošt v libovolném množství.

2. den provedeme totéž co první den.

3. den opět totéž co první a druhý den.

4. den je vyvrcholením očisty. Ráno provedeme klystýr a pijeme pouze jablečný mošt v libovolném množství až do 19. hodiny večer, kdy začneme se samotnou procedurou očisty.

Před zahájením procedury očisty si zavčas připravíme:

- 200 ml olivového oleje a 200 ml čerstvě vylisované citrónové šťávy. Nemáme-li možnost sehnat olivový olej, dobře poslouží i slunečnicový olej.

- 4 skleničky. Do každé z nich odměříme přesně po 50 ml olivového oleje a 50 ml čerstvé citrónové šťávy.

- termofoř naplněný vařící vodou a obalíme ho ručníkem, abychom si nezpůsobili popáleniny.

Hodinu před očiřtou užijeme v 18.00 hodin dvě tabletky No-Spa a dvě tabletky Isocholu.

Zároveň si dáme patnáctiminutovou napařovací koupel (teplota vody 38°C).

Samotná očista jater probíhá takto:

V 19.00 si lehneme do postele, přiložíme termofoř na krajinu jater - těsně pod pravý žeberní oblouk. Vypijeme dávku oleje s citrónovou šťávou (50 ml oleje, 50 ml citrónové šťávy) z první

sklenice a lehneme si na pravý bok. Další dávky vypijeme v 19.20, 19.40 a poslední ve 20.00 hodin. Tento čas pro začátek očisty je vybrán proto, že v játrech je minimální tok energie od 19.00 do 21.00. Pokud nám dělá potíže vypít najednou větší množství připravené směsi, užíváme ji po lžících. Je nutno bezpodmínečně dodržet dobu 19.00-21.00. Pro případ, že by se dostavila nausea-nevolnost, připravíme si do malé nádoby rozmačkaný česnek a vdechujeme jeho výpary. Na pravém boku ležíme až do jedné hodiny v noci s termoforem, ve kterém udržujeme teplou vodu, na játrech.

Po této době se uložíme ke spánku. Vylučování hlenů, usazenin ze žlučových cest a kamenů proběhne do půlnoci. Půldruhé hodiny po třetím vyprázdnění provedeme klystýr. Lehce posnídáme kaši, nebo vypijeme šťávu, nebo sníme ovoce. Za 12 hodin provedeme ještě jednou klystýr. Celý následující týden po očištění jíme vegetariánskou stravu – bez živočišných bílkovin. Stolicí, která bude světle zbarvená, ještě odcházejí hleny. Během prvního roku lze provádět tuto proceduru jedenkrát v každém čtvrtletí. V dalších letech jednou ročně. Účinek procedury je výraznější, načasujeme-li očistu do období úplňku měsíce.

• Krok pátý: očista ledvin.

Nejlépe je provést očistu ledvin v létě, kdy je sezóna melounů, které se nám spolu s černým chlebem stanou potravou na jeden týden. Trpíme-li ledvinovými kameny nebo pískem v močovém měchýři, zvolíme pro jejich vyplavení z organismu biologický čas ledvin. Nejlépe kolem 3. hodiny v noci si dáme teplou lázeň do 40°C na 20-30 minut, kterou spojíme s požíváním melounu.

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

• Krok šestý: očista lymfatických cest.

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

Připravíme si směs 900 ml grepové šťávy, 200 ml pomerančové šťávy, 200 ml citrónové šťávy a 2 l vody z roztátého ledu (led si vyrobíme předem v mrazničce). Ráno rozpustíme polévkovou lžící Glauberovy soli ve 100 ml vody z roztátého ledu a vypijeme tento roztok. Potom si dáme na 15 minut lázeň teplou 38°C. Po lázni se začneme silně potit. Každých 30 minut vypijeme 100 ml připravené směsi šťávy. Proceduru provádíme po tři dny. Šťávu připravujeme každý den vždy čerstvou.

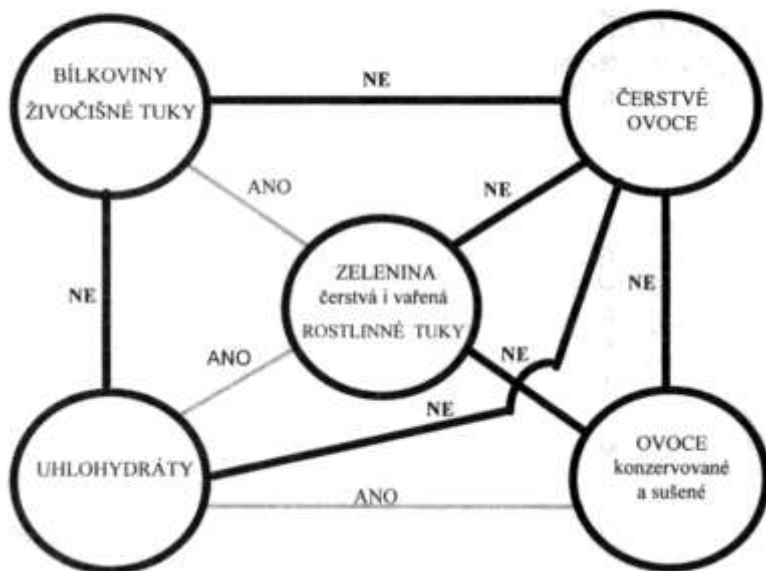
• Krok sedmý: očista cév.

Připravíme si směs: 1 sklenici (2 dl) koprového semene, 2 lžice mletého valeriánského kořene (k dostání v bylinkové lékárně) a 2 sklenice (celkem 4 dl) medu. Tuto směs dáme do termosky a dolijeme vařící vodou do 2 l. Necháme odstát 24 hodiny. Užíváme 1 polévkovou lžící půl hodiny před jídlem.

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

Po ukončení očisty těla můžeme směle začít s fyzickým posilováním, statickou gymnastikou, otužováním, tréninkem.

Velké změny po očistné kúře lze prokázat iridodiagnostikou. Vymizí mnohé defekty na duhovce. Tento fakt svědčí o rozvinutí aktivních adaptačních procesů v podmínkách vnitřního biosystému člověka.

*Poznámky.*

1. Mezi hlavní představitelé bílkovin a uhlohydrátů patří:

Bílkoviny	Uhlohydráty
Maso	Chléb, pečivo
Ryby	Moučné výrobky (zákusky, kroupy, aj.)
Vejce	Cukr
Bujóny	Zavařeniny
Houby	Med
Ořechy	Brambory
Semena	Rýže
Luštěniny	Pohanka
Lilek	
Živočišné tuky	

2. Ovoce zahrnuje i nektary (šťávy, džusy) – podle povahy zpracování buď *čerstvé, nebo konzervované*

3. Čerstvé ovoce konzumujeme samotné mezi jídly, 1/2 hod, před, nebo 2 hod, po jiné stravě.

3. Udržování vnitřního prostředí organismu

3.1 Orgány podílející se na vylučování metabolických zplodin

Mezi orgány vylučující metabolické zplodiny lidského organismu patří ledviny, plíce a kůže. Moč se tvoří v celém těle. Ledviny jsou orgánem, kde dochází ke konečné tvorbě moči. Spolu s plícemi se podílejí na udržení konstantního pH vnitřního prostředí.

Kůže. Je jedním z exkretčních (vylučovacích) orgánů. Exkretční orgány kožního původu jsou jednak mazové žlázy, jednak potní žlázy.

Mazové žlázy. Jsou uloženy v kůži u vlasových lůžek po celém kožním povrchu s výjimkou dlaní a plosek nohou. Vytvářejí kožní maz, jehož hlavní součástí jsou neutrální tuky, fosfáty a cholesterol. Díky cholesterolu mohou mazové žlázy v plné míře plnit svou exkretční funkci, neboť jsou schopné za 24 hodin vyloučit celodenní dávku přijatého exogenního cholesterolu.

Hlavní úlohou mazových žláz je produkce polotekutého kožního mazu, který chrání kůži před vysycháním a působením vody zvenci. Tato úloha je zvláště výrazná u plodu, který se vyvíjí ve vodním prostředí.

Produkt mazových žláz není všude stejný. Zvláštní složení má maz vytvořený žlázkami kůže zevního zvukovodu, jehož hromadění může zhoršovat převod zvuku zvukovodem na bubínek. Dalšími zvláštními typy kožního mazu jsou produkt Meibomových žláz v očních víčkách, smegma preputii tvořený v mužském pohlavním orgánu a produkt mazových ženských žlázek, tvořený v malých pyscích.

Potní žlázy. Jejich úloha spočívá ve fyzikální termoregulaci. Tvorbou potu zasahují i do vodního a iontového hospodářství organismu. Potní žlázy, malé i velké, jsou v celkovém počtu 3 milionů rozmístěny s různou hustotou po celé kůži. Velké potní žlázy jsou především v podpaždí, okolo obou prsních bradavek a v oblasti pubické. Naproti tomu největší množství drobných žlázek je v kůži dlaní, plosek nohou a na hlavě.

Hlavním podnětem pro činnost potních žláz je vzestup tělesné teploty nad 37°C, což je pocení termoregulační. Kromě toho dochází k pocení při různých emočních reakcích a stavech, které nemají s termoregulací nic společného. Množství potu závisí především na teplotních podmínkách a množství vodních par ve vzduchu. Tak může tvorba potu za extrémních podmínek dosáhnout 10-12 l za 24 hodin. Tvorba potu je závislá na prokrvení kůže a tvorbě tkáňové tekutiny.

Pot, vytvořený v potních žlázách, je isotonický s krevní plazmou. Ve vývodních potních žlázách dochází k zpětné resorpci sodíku. Pot, vyloučený na kůži, je tekutina hypotonická. Její specifická hmotnost činí 1,001 až 1,010. Extenzivní pocení představuje pro vodní a osmotickou homeostázu na jedné straně ztráty hypotonické tekutiny a na straně druhé nejen ztrátu vody, ale i sodíkových iontů, které jsou hlavní součástí potu.

Jestliže se potem vyloučené sodíkové ionty nenahradí, může pocení vést k závažnému úbytku sodíku v mimobuněčné tekutině. Obsah jednotlivých složek potu je variabilní.

Do potu jsou vylučovány vedle vody a iontů prakticky všechny složky nebílkovinného dusíku (močovina 0,3-0,5 %, při těžké práci svalů také kyselina mléčná aj). Zcela zvláštní součástí potu je kyselina urokanová, která chrání kůži před slunečním zářením.

Mléčná žláza. Největší kožní žlázou je mléčná žláza, která je vývojovým derivátem potních žláz. Její fyziologická úloha se projeví u žen v období laktace (kojení).

3.2 Tělesné tekutiny a jejich složení

Tělesné tekutiny jsou roztoky anorganických a organických látek. Jejich obecným rozpouštědlem je voda. Tělesné tekutiny nejsou zdaleka chemicky jednotným prostředím. Zásadní rozdíly jsou mezi složením **mimobuněčné a vnitrobuněčné tekutiny** a významné rozdíly jsou i mezi **intravaskulární** (nitrocévní) a **extravaskulární** (mimocévní) částí mimobuněčné tekutiny (ECT).

Složení plazmy a tkáňového moku potvrzuje, že mimocévní tekutina je ve své podstatě ultrafiltrátem krevní plazmy, rozdíl mezi oběma je jenom v obsahu bílkovin. Rovnováhu aniontů a kationtů k zachování elektrické neutrality zajišťuje v mimobuněčné tekutině především poměr $\text{Na}^+ : \text{Cl}^-$. Jiná situace je v vnitrobuněčné tekutině (ICT), kde je rozhodujícím činitelem elektrické neutrality poměr $\text{K}^+ : (\text{PO}_4 + \text{proteiny})$.

Zatímco se ve složení ECT nevyskytují, kromě zvláštních případů (např. mozkomíšní mok aj.), žádné regionální rozdíly, je složení ICT v tkáních jednotlivých orgánů velmi odlišné. Voda a elektrolyty tvoří tzv. chemickou kostru tělesných tekutin, na niž jsou závislé rozhodující fyzikálně chemické vlastnosti vnitřního prostředí

organismu. Patří k nim osmotický tlak, pH faktor, elektrická vodivost, vzájemný poměr iontů atd.

Osmotický tlak tělesných tekutin je významným činitelem homeostázy vnitřního prostředí organismu. Výchytky osmotického tlaku ECT, ať už na stranu hypotonie (snížení osmotického tlaku), nebo hypertonie (zvýšení), podléhají velmi citlivé a jemné regulační činnosti, jejímž nejvýznamnějším faktorem jsou ledviny.

Významným fyzikálně chemickým rysem tělesných tekutin je jejich pH faktor, který je výrazem vzájemného poměru zásad (bází) a kyselých radikálů (kyselin). K fyziologicky nejvýznamnějším bázím patří: OH^- , NA^+ , K^+ , Mg_2^+ , Ca_2^+ , NH_4^+ . Rozhodujícími kyselými radikály jsou: H^+ , HCO_3^- , Cl^- , $\text{SO}_{2,4}^-$, anionty kyseliny fosforové, anionty organických kyselin.

Faktor pH mimobuněčných tekutin (ECT) činí 7,4 a je přísně udržován. Mechanismem stability ECT je systém bikarbonátového a fosfátového nárazníku. Bikarbonátový nárazník je tvořen $\text{HCO}_3^- / \text{H}_2\text{CO}_3$ v poměru 20:1 a fosfátový nárazník $\text{HPO}_{2,4}^- / \text{H}_2\text{PO}_4^-$ v poměru 4:1.

Faktor pH nitrobuněčných tekutin (ICT) není zdaleka tak probádán, protože změření pH uvnitř různých buněk je stále spojeno s různými obtížemi. Jako nárazníkové soustavy fungují v ICT jednak bílkoviny, jednak fosfáty, kterých je v ICT obvykle značné množství. Je nepochybné, že udržování ICT pH je mnohem složitější, jednak vzhledem k rozmanitým metabolickým procesům, probíhajícím s proměnnou dynamikou, jednak vzhledem k relacím pH faktoru mezi ICT a ECT.

3.3 Regulace vnitřního prostředí

• Účast plic a ledvin na regulaci vnitřního prostředí

Plice a ledviny se podílejí na udržení homeostáze, stálého pH vnitřního prostředí. Způsob, jakým se udržuje stálost vnitřního prostředí, např. s hlediska acidobazické rovnováhy, osmotického tlaku, koncentrace jednotlivých rozpustných látek nebo iontů (cukru, Na, K, Ca a teploty), je jedním z nejzávažnějších problémů fyziologie. Faktor pH vnitřního prostředí je 7,4 a kolísá v rozmezí 7,35 – 7,45. Posun pH pod 7 a zvýšení nad 7,8, změna koncentrace vápníku v krvi z 10 na 5, nebo na 15 mg%, změna koncentrace glukosy v krvi mimo střední práh 260-270 mg%, znamená pro člověka ztrátu vědomí až akutní nebezpečí smrti.

• Plíce

Zevní dýchání se uskutečňuje v plicích. Zde dochází k výměně vzduchu mezi plicními alveoly (váčky) a krví. Plicím přísluší respirační funkce, dýchacím svalům ventilační funkce. Krevní vlásečnice opřádající plic-ní sklípky jsou tak úzké, že jimi procházejí červené krvinky jednotlivě. Toto uspořádání nejlépe vyhovuje výměně kyslíku a kysličníku uhličitého mezi vzduchem a krví z těchto důvodů:

1. Krev se dostává co nejbliže ke vzduchu ve sklípcích, protože je od něho oddělená dvěma vrstvičkami tenkých buněk (sklípková vystýlka, vystýlky vlásečnic) a vrstvičkou lipoproteidů, pokrývajících vnitřní plochu sklípků.

2. Krev se v plicích rozprostírá na velkou plochu, která se odhaduje na 70 m². Výměně plynů slouží 55 m², což je plocha 25krát větší než povrch kůže.

Vdech. Vdech se uskutečňuje zvětšováním hrudní stěny dvěma způsoby:

a)

Stahem bránice. Klesnutí bránice o 1 cm zvětší objem o 250 ml.

b) Stahem mezižebních svalů. Zdviháním horních žebber (od prvního po šesté) se rozšiřuje předozadní průměr hrudníku, zdviháním dolních žebber hlavně průměr příčný.

Výdech. Výdech je oproti vdechu pasivní. Děje se čtyřmi způsoby:

1. Silou pružného napětí chrupavek, které se vzbuzuje při vdechu a které stlačuje žebra dolů, jakmile skončí stah mezižebních svalů.

2. Silou pružného napětí plic.

3. Silou povrchového napětí vrstvy tekutiny na vnitřním povrchu sklípkové vystýlky.

4. Vytlačováním bránice vzhůru, jakmile skončí její stah.

Množství kyslíku, které může krev přenášet z plic do jiných orgánů, závisí na napětí kyslíku (pO_2) a na množství hemoglobinu. S rostoucím pO_2 přibývá v krvi jednak podíl rozpuštěného kyslíku a jednak kyslíku vázaného na krevní hemoglobin. Při stoupajícím pO_2 se hemoglobin zpočátku nasycuje kyslíkem rychle, pak stále pomaleji, až při $pO_2 = 149$ torrů, které je ve vzduchu při 760 torrech barometrického tlaku, hovoříme o 100% saturaci (nasycení) hemoglobinu.

Jeden gram hemoglobinu může vázat 1,34 ml kyslíku. Při obsahu 15 mg% hemoglobinu může krev přijmout až 20 % kyslíku. Toto je kyslíková kapacita krve. Při pO_2 rovném 100 torrů, které je normálně ve sklípkovém vzduchu, je nasyceno 97 % hemoglobinu kyslíkem. Kyslík se začne z oxyhemoglobinu uvolňovat, jakmile poklesne pO_2 pod 60 torrů.

Nejrychleji se uvolňuje mezi 40-100 torry pO_2 , tj. při takovém napětí pO_2 , jaké je v orgánech. Poklesnutí pH, stoupnutí pCO_2 , zvýšení teploty, podporují uvolňování kyslíku z oxihemoglobinu. To vše se děje v činných orgánech, kde pH klesá a pCO_2 i teplota stoupají. Při průtoku krve plícemi je vazba kyslíku na hemoglobin podporována tím, že z ní uniká kysličník uhličitý.

Kysličník uhličitý, vznikající v orgánech, difunduje (proniká) do tkáňové tekutiny a z něho skrze stěny vlásečnic do krevní plazmy. S pracovním zatížením orgánů stoupá pCO_2 a tlak mezi orgány a krví se zvětšuje. V plazmě se část kysličníku uhličitého rozpustí, nepatrná část se slučuje s vodou za pomoci karboanhydrázy (enzym obsažený v červených krvinkách) na H_2CO_3 (kyselinu uhličitou), slabou kyselinu, která disociuje na H^+CO_3 , a část se váže na bílkoviny v podobě karbaminosloučenin. Protože membrána červených krvinek lehce propouští anionty, ale nepadno kationty, vystupují ionty HCO_3^- bez doprovodu K^+ .

Vzniká kladný elektrický náboj červených krvinek, kterým se přitahují negativně nabitě ionty. Z nich je v krevní plazmě nejvíce Cl^- a tyto ionty vnikají do červených krvinek, čímž v krevní plazmě uvolňují ionty Na^+ , které vážou HCO_3^- . Přesunem aniontů se zvětšuje schopnost krevní plazmy přenášet kysličník uhličitý. Kysličník uhličitý se v krvi dopravuje v trojí podobě:

1. rozpuštěný jako H_2CO_3 ,

2. vázaný v karbaminosloučeninách,

3. jako $NaHCO_3$ (kyselý uhličitán sodný) v plazmě a $KHCO_3$ (kyselý uhličitán draselný) v červených krvinkách. Tím může krev pojmout více než trojnásobné množství kysličníku uhličitého než kyslíku. V tepenné krvi je průměrně 50 ml% kysličníku uhličitého pCO_2 , takže je v ní stejné množství jako v sklípkovém vzduchu. V žilní krvi je při tělesném klidu průměrně 55 ml% kysličníku uhličitého pCO_2 , což představuje 46 torrů.

Při těžké tělesné práci je v krvi 60-65 ml% kyslíčnicku uhličitého, což odpovídá $p\text{CO}_2 = 60-70$ torrů. Naproti tomu se obsah kyslíčnicku uhličitého nemění v tepenné krvi, pokud zůstává stále $p\text{CO}_2$ ve sklípkovém vzduchu. V klidu přijímá každých 100 ml krve průměrně 5 ml kyslíčnicku uhličitého a právě tolik ho předává do sklípkového vzduchu.

Z množství kyslíčnicku uhličitého, které se dopravuje z orgánů do plic k vyloučení, připadá asi 5 % na rozpuštěný kyslíčnick uhličitý a na kyselinu uhličitou, asi 45 % na karbaminohemoglobin a asi 50 % na ionty HCO_3^- .

V plicích se kyslíčnick uhličitý uvolňuje především z karbaminohemoglobinu, jednak vlivem tlakového gradientu mezi žilní krví a sklípkovým vzduchem, jednak vlivem vytváření oxyhemoglobinu.

Pokles $p\text{CO}_2$ v erythrocytech má dvojí následek. Především umožňuje hojně pronikání iontů HCO_3^- z krevní plazmy zpět do červených krvinek a jednak vystupování iontů Cl^- z červených krvinek zpět do krevní plazmy. Dále vede k tomu, že se v červených krvinkách štěpí kyselina uhličitá enzymem karboanhydrázou na vodu a kyslíčnick uhličitý.

Mezi výměnou kyslíku a kyslíčnicku uhličitého je těsný vzájemný vztah. V orgánech se redukcí oxyhemoglobinu usnadňuje příjem kyslíčnicku uhličitého do krve a to zase podporuje odevzdávání kyslíku tkáním.

V plicích se přijímáním kyslíku do krve podporuje vypuzování kyslíčnicku uhličitého z ní.

• **Ledviny**

Ledviny jsou nejdůležitějším exkrečním orgánem. Mají hlavní podíl na udržování fyzikální a chemické homeostázy tělesných tekutin. Vedle exkreční činnosti mají ledviny také funkci hemodynamickou, metabolickou a endokrinní.

Podle funkčních kritérií morfologických a fyzikálně chemických dělíme ledvinu na kůru a dřeň.

Kůra ledvin je tvořena především korovými glomeruly a proximálními a distálními tubuly. V kůře ledvin je z fyzikálně chemického hlediska prostředí, které má stejnou osmotickou koncentraci jako krevní plazma.

Dřeň ledvin tvoří vnitřní část tohoto orgánu. Jsou v ní uloženy přímé části proximálního a distálního tubulu, obě raménka Henleovy klíčky a sběrné kanálky. Vše, včetně ledvinových cév, má speciální uspořádání. Ledvinovou dřeň dělíme na zevní a vnitřní část. V zevním proužku dřeně jsou uloženy přímé části proximálních kanálků, počáteční úseky ramének Henleových klíčků, části jejich vzestupných ramének a části sběrných kanálků. Na hranici mezi kůrou a dření jsou uloženy juxtamedulární glomeruly.

Ve vnitřním proužku dřeně jsou vrcholy Henleových klíčků některých nefronů, proximální části sestupných ramének, procházejí tudy i sběrné kanálky. Vnitřní část dřeně obsahuje vrcholy dlouhých Henleových klíčků, sběrné kanálky a jejich větvení a jejich koncové vývody. Leží zde vrcholy klíčků dřeňových arteriol.

Tkáň ledviny představuje složitý funkční systém s třemi morfologicky a funkčně odlišnými složkami:

1. intersticiium
2. krevní oběh
3. soubor nefronů

Ledvina je schopna plnit svou fyziologickou úlohu jedině při harmonické souhře všech tří složek.

Intersticiium je vnitřní prostředí ledvinové tkáně, které je prostředníkem výměny vody a solutů mezi nefronem a krevní plazmou, protékající krevním řečištěm. Úloha intersticia je velmi

významná hlavně ve dřeni, kde se zúčastňuje procesu tvorby hypertonické moči.

Průtok krve ledvinami je neobyčejně velký, činí asi 20-25 % klidového srdečního minutového objemu. Ledvinami proteče 1000-1500 ml krve za minutu. Průtok krve ledvinami je 100krát větší než průtok krve jinými oblastmi, ledviny mají asi 10-15krát větší spotřebu kyslíku než ostatní tkáně, včetně srdečního svalu.

Z uvedených 1000-1500 ml představuje krevní plazma 600-800 ml/min a celkové množství mimobuněčné tekutiny činí 12-14 l. To znamená, že veškerá mimobuněčná tekutina může protéci ledvinami asi za 20 minut. Za 24 hodin proteče ledvinami 70krát. Ledviny vykonávají tři základní, navzájem související funkce:

- glomerulární filtrace
- tubulární resorpce
- tubulární exkrece

Nefron je základní stavební jednotkou funkčního ledvinového parenchymu. Nefron má tyto části:

- a) glomerulus
- b) proximální tubulus
- c) Henleho klička
- d) distální tubulus
- e) sběrný kanálek

Každá část nefronu má jinou strukturu a jinou specifickou funkci ve vylučovací činnosti ledvin.

Hlavními produkty přeměny látek jsou kyselé metabolity, které jsou ve vnitřním prostředí neutralizovány především Na^+ . Vyloučení kyselých metabolitů v podobě solí sodíku by vedlo k ohromným ztrátám právě osmoticky nezbytných sodíkových iontů, které jsou významnou složkou nárazníkových systémů mimobuněčné tekutiny.

3.4 Tubulární úprava a tvorba moči Tubulární úprava moči

Hlavními produkty přeměny látek jsou kyselé metabolity, které jsou ve vnitřním prostředí neutralizovány především Na^+ . Iony sodíku jsou přitom hlavním činitelem i při vytváření normálního osmotického tlaku mimobuněčné tekutiny. Vyloučení kyselých metabolitů v podobě sodíkových solí by nutně vedlo k ohromným ztrátám právě osmoticky nezbytných sodíkových iontů, které jsou významnou složkou nárazníkových systémů mimobuněčné tekutiny.

V celém nefronu probíhá velmi intenzivní zpětná resorpce sodíkových iontů z tubulární tekutiny zpět do mimobuněčné tekutiny. Je pochopitelné, že při průtoku tubulární tekutiny distálním a sběrným kanálkem probíhá vedle definitivní úpravy osmolarity moči i definitivní úprava jejího pH.

1. Exkrece (vyloučení) H^+ . Anionty slabých kyselin odevzdávají své ionty H^+ náhradou za ionty Na^+ . Podklad této změny spočívá v tvorbě kyseliny uhličitě z CO_2 a H_2O za působení karboanhydrázy (enzymu v červených krvinkách). Kyselina uhličitá zčásti disociuje na H^+ a HCO_3^- . Uvolněný vodíkový kationt je vylučován do tubulární tekutiny, kde nahrazuje sodíkové kationty v solích slabých kyselin. Na^+ se aktivně spolu s bikarbonátovým iontem (HCO_3^-) resorbují do intersticia a do mezitubulární krve. Tento proces se označuje jako acidifikace (okyselování).

2. Druhým způsobem úpravy aktuální reakce moči je mechanismus směny Na^+ za vyloučené draselné ionty. Tento proces je významně ovlivňován aldosteronem (hormon kůry nadledvinek), který při zesílení zpětné resorpce Na^+ zvyšuje tubulární exkreci K^+ .

3. S ohledem na obsah vylučovaných bikarbonátů a fosfátů má výsledná moč určitou nárazníkovou schopnost, která do jisté míry může zvládnout přívál vylučovaných kyselých katabolitů.

4. Konečně již zmíněný proces tvorby kyseliny uhličitě z kyslíčnicku uhličitěho a vody za přítomnosti karboanhydrázy vede při vyloučení určitého množství b i karbonátových iontů i k vyloučení přebytečných *radikálů* OH.

5. Nejpomalejším, avšak velmi účinným mechanismem je tvorba čpavku, neboli amoniogenese. Ledvinový parenchym má vysokou disaminační aktivitu, jejímž cílem je především disaminace glutaminu za účasti enzymu glutaminázy, která je aktivována poklesem pH. Touto enzymatickou reakcí je uvolňován čpavek (amoniak). Spolu s volnými ionty H^+ vytváří amoniový radikál, který je schopen nahradit Na^+ ve vazbě s anionty silnějších kyselin. Tento mechanismus je však ve srovnání s ostatními podstatně pomalejší. V plné míře se uplatňuje při déletrvajícím poklesu pH.

Všemi těmito způsoby je dosaženo konečného cíle: uvolnění Na^+ z vazby na anionty kyselin pro návrat do mimobuněčné tekutiny a vyloučení kyselých valencí do moči mimo extracelulární tekutinu. Kyselé valence jsou zčásti neutralizovány pomocí NH_4^+ a K^+ , zčásti odcházejí ne-neutralizovány. Tím klesá pH moči až na hodnotu pH = 4,8. S touto aciditou se moč dostává do vývodních močových cest.

Naopak, dojde-li k alkalose v mimobuněčné tekutině (např. z alimentálních příčin), je část jednotlivých dějů na úpravě pH moči opačná. Dochází ke směně H^+ za Na^+ , přičemž vodíkové ionty (hydrianty) se zpětně resorbují, kdežto Na^+ vázané na anionty se volně vylučují do moči. Zvýšené vylučování bikarbonátů pomáhá naopak k depleci hydroxylových radikálů. Vzestup pH vede dále k inhibici aktivity glutaminázy, a tím k snížení tubulární amoniogenese (tvorby amoniaku).

Ledviny jsou konečným článkem úsilí organismu o likvidaci neprchavých kyselých zplodin metabolismu a jedním z článků homeostatických mechanismů udržování fyzikální a chemické stability vnitřního prostředí organismu.

Proces je mnohem složitější, avšak nerada bych zatěžovala čtenářskou veřejnost velmi složitým fyziologickým výkladem. Šlo mi jen o přiblížení procesu tvorby a konečného vylučování moči ledvinami. Důležité je poznání, že se moč tvoří ve všech buňkách těla. Také jsem dala čtenáři nahlédnout do fyzikální a chemické podstaty moči. Ani laik v oboru medicíny nebude asi mít argumenty pro tvrzení, že moč je škodlivá nebo že je dokonce jed. Slyšela jsem o případu, že univerzitní profesor vysvětloval škodlivost uriny. Důkazem mělo být, že když se někdo vymočí na trávu, ta zežloutne. Ano, má pravdu v tom, že tráva zežloutne. Je tomu však proto, že rostlinná buňka žije v zásaditém prostředí, na rozdíl od živočišné. Ta naopak vyžaduje kyselé prostředí. Proč asi hynou lesy po kyselých deštích?

• Tvorba moči

Konečným produktem činnosti složitého ledvinového systému je moč. Podle množství moči hodnotíme její produkci (diurézu) jako:

- normální,
- zvýšené vylučování jako polyurii (při vodní úplavici),
- snížené vylučování jako oligurii a
- úplnou nebo skoro úplnou zástavu jako anurii.

Ledviny jsou orgán, kde dochází ke konečné úpravě a následnému vyloučení moči uretery (močovody) do močového měchýře a mimo organismus následným močením. Během 24 hodin se vytvoří 800-1500 ml uriny. Poměr mezi tvorbou moči ve dne a v noci je 4:1 až 3:1.

Funkční jednotkou ledvin je nefron, v ledvinách je jich kolem 2 milionů. Při rozprostření do plochy by to představovalo 5-8 m², což je 4-5krát víc než povrch lidského těla. Na tvorbě moči v ledvinách se podílí několik procesů: filtrace, resorpce, sekrece a osmotické zahušťování moči.

Glomerulární filtrace závisí především na průtoku krve ledvinami a na krevním tlaku. Při svalové práci se krev ze splachnické oblasti přesune do svalů. Je to způsobeno adrenergní vasokonstrikcí (stažením) v ledvinách. Stejně ovlivňuje glomerulární filtraci změna polohy těla z horizontální do vertikální, ale i emoce provázené komplexem vegetativních změn.

Další změny prodělává glomerulární filtrace v denním rytmu, který má ranní minimum 80-100 ml/min., odpolední maximum 150-180 ml/min, a noční minimum 80-100 ml/min. Kolísání mohutnosti glomerulární filtrace během 24 hodin činí 50-60 ml/min. Glomerulární filtrace svou mohutností a jednoznačnou pasivní podstatou vytváří jedinečnou ochrannou linii proti zaplavení vnitřního prostředí katabolity.

Filtrace probíhá na začátku nefronu. Zde krev protéká pod vyšším tlakem než v ostatních kapilárách (70-90 mm rtuťového sloupce). Vysvětluje se to tím, že vstupní arteriola je zhruba o 30 % větší než výstupní.

V důsledku toho boční tlak krve na stěny kapilár v Baumannově klubičku dovoluje odfiltrovat hemoglobin a krevní koloidy (bílkoviny).

Prvotní urina obsahuje stejné látky jako plazma: močovinu, soli, cukr, aminokyseliny. Tyto látky jsou v prvotní moči ve stejné koncentraci jako v plazmě. Filtrace v Baumannových klubičkách probíhá bez energetických nároků. Práce potřebná k filtraci probíhá na úkor energie dodávané krvi srdcem, a ta je závislá na krevním tlaku.

Poklesne-li krevní tlak, při rozsáhlém poranění, popálení značné části kůže nebo šoku, na 40-50 mm rtuťového sloupce, dochází k tzv. šokové ledvině. V celém těle přestává mikrocirkulace krve, přestává proudit krev v arteriolách. Tvorba prvotní uriny je nemožná a filtrační tlak je roven nule.

Resorpce začíná v ledvinných kanálcích, jakmile prvotní moč opustí Baumannova klubička. Ledvinný kanálek má sestupnou část, Henleovu kličku a vzestupnou část. Kanálek je omýván krví a uvnitř něho protéká prvotní urina, mikrofiltrát podobný plazmě, měnící svůj osmotický tlak. Vzniká rozdíl tlaku mezi krví omývající kanálek a prvotní urinou, protékající uvnitř kanálku.

Začíná difúze (pronikání) vody z místa nižšího osmotického tlaku na místo značně vyššího osmotického tlaku přes polopropustnou membránu epitelu kanálků. Spolu s vodou z prvotní uriny se do krve nasává část látek rozpuštěných ve vodě. Tak probíhá pasivní rebsorpce.

Kromě pasivní resorpce existuje aktivní proces, nezbytný k resorpci látek z primární uriny, potřebných pro organismus. Při tomto procesu je energetická spotřeba značně vyšší než energetická spotřeba srdce. Podle starých indických písemností je v krajině ledvin čakra (energetické centrum), produkující mnohem více energie než čakra v krajině srdce.

Největší aktivní resorpce probíhá u sodíku. Za 24 hodin ledvinné kanálky zpětně resorbují z prvotní uriny okolo 1200 g NaCl (chloridu sodného).

Sekrece je prováděna buňkami ledvinných kanálků. Je to cesta aktivního sběru látek potřebných pro organismus (aminokyselin, vitaminů, glukóz, minerálů aj.), při níž se naopak látky nepotřebné a také látky, kterých je v organismu nadbytek, barviva, vylučují z krve do moči.

Osmotická koncentrace uriny. Osmosa má pro fyziologii značný význam, zejména s hlediska rozložení vody mezi krevní řečiště a tkáňové prostory. Osmotický tlak v roztoku závisí výhradně na počtu částic (nedisociovaných molekul, iontů, koloidních částic). Jediný podstatný rozdíl mezi plazmou a intersticiální tekutinou (tkáňovým mokem) spočívá v tom, že plazma obsahuje bílkoviny.

Pouze tyto bílkoviny se mohou osmotický uplatňovat při přesunu tekutiny do plazmy.

V hypotalamu jsou buňky, o nichž je známo, že se chovají jako osmo-receptory, citlivé na změny osmolární koncentrace Na^+ . Vykonávají nervovou kontrolu sekrece hormonu zadního laloku hypofýzy ADH (antidiuretický hormon). Tento hormon řídí systémy ledvin, které uchovávají v organismu vodu. Souhrn těchto mechanismů udržuje osmotický efekt plazmy a intersticiální tekutiny na stálých hodnotách. Plazmatické bílkoviny ovlivňují glomerulární filtraci v ledvinách. Snížili-li se krvácením nebo při nefrose (onemocnění ledvin) koncentrace bílkovin na 3,5 g/100 ml, může se v tkáních zadržovat voda a zpravidla vznikají otoky.

Moč se podstatně liší objemem a složením od filtrátu plazmy, který vzniká v glomerulech (u člověka rychlostí 170-180 l za 24 hodin). Je proto zřejmé, že se glomerulární filtrát musí v tubulech měnit. Glukóza se resorbuje úplně. Předpokládáme-li, že za den přejde z glomerul do tubulů 170 l vody, resorbuje se z tohoto množství 168,5 l. Z filtrovaného sodíku, vápníku a chloridů uniká do moči 1-2 %. Moč je obvykle kyselá (pH = 6,0-6,5) a obsahuje velmi málo bikarbonátů. Je-li moč zásaditá, vylučuje se bikarbonát ve velkém množství.

Některé látky se tvoří v samotných ledvinách:

Renin – reguluje krevní oběh v ledvinách. Sám je neúčinný, jeho efekt se projeví teprve při styku s plazmou.

Erythropoetin – tvoří se hlavně v ledvinách a snad i v jiných orgánech dutiny břišní. Hlavním podnětem pro tvorbu erythropoetinu je hypoxie (nedostatek kyslíku). Nedostatek kyslíku působí na kostní dřev prostřednictvím erythropoetinu, který v ní podněcuje tvorbu krve.

3.5 Vlastnosti uriny

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

Urina sytě žlutě zbarvená je zpravidla koncentrovaná, s vysokou hustotou, 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 dlouhou dobu stát kalnou. Je to normální stav.

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

Mléčně zbarvená 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 zřeknout se bílkovinné stravy, zejména bílkovin živočišného původu, a provést očistu tlustého střeva klystýrem.)

Červeně zbarvená moč se vyskytuje při hemoglobinům nebo po použití léků a vitaminů řady B.

Červenohnědá barva se objeví při vysokém obsahu bilirubinu a urobilinu při poruše jater 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. Čerstvě získaná urina zdravého člověka má charakteristický zápach. Velký podíl na zápachu uriny mají

potraviny, koření jako cibule, česnek, mentol apod. Tibetští léčitelé upozorňují, že páchne-li urina nějakou potravou, svědčí to o jejím nestrávení.

Chuť. Urina zdravého člověka má nahořklou chuť, při větším použití soli slanou. Nejpříjemnější chuť má urina při dělené přirozené stravě s minimálním požíváním masa a sýrů.

Reakce. Čerstvě zachycená urina má kyselou reakci a závisí na stavu pH mimobuněčné tekutiny. Může klesnout za metabolické acidosis až na $\text{pH} = 4,8$. Nejkyslejší je urina po ránu mezi 3.-6. hodinou ranní. Reakce uriny se mění po přijetí potravy a dlouhým stáním. Její pH kolísá mezi 5-7. Kyselost uriny se snižuje při vydatném pocení. Zvýšená spotřeba čerstvých šťáv může posunout 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). Snižuje se přítomností bílkovin a žlučových kyselin. Čím je povrchové napětí nižší, tím lépe se látky rozpouštějí. Nízké povrchové napětí zvyšuje povrchovou aktivitu tekutiny, tím se v povrchové vrstvě oddělují jednotlivá prostředí (tekutina – vzduch, tekutina – olej atd.), vytváří se vrstva s vyšším energetickým potenciálem. Zde probíhají aktivněji chemické reakce a urina má lepší schopnost rozpouštět různé látky než voda. Bilirubinové kameny v játrech a žlučníku, kameny v ledvinách a močovém měchýři svým okyselujícím působením urina rozpouští.

Specifická hmotnost uriny se pohybuje v rozmezí 1002-1030. (Specifická hmotnost krve je 1052-1061, v závislosti na obsahu plazmatických bílkovin. Celková koncentrace bílkovin krevní plazmy činí 6,4 až 8,3 g na 100 ml.) Specifická hmotnost uriny závisí na množství vypité tekutiny, intenzitě pocení a stravovacím režimu jedince.

Urina má po příjmu do lidského organismu, 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 tubulární 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, je od $-1,3\text{ }^{\circ}\text{C}$ do $-2,3\text{ }^{\circ}\text{C}$ 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 v stravě, silně tepelně zpracovaných i požívaných za studena.

Kalorický koeficient závisí na množství bílkovin, které organismus vyloučí. Do uriny se také vylučuje dusík. 1 gram vyloučeného dusíku představuje 7,7-8,6 cal.

3.6 Komponenty uriny a jejich vlastnosti

V lidské moči se vyskytuje na 200 různých látek. Nachází se v ní močovina, kyselina močová, základy purinů, histidin, aminokyseliny, kyselina hippurová, éterické kyseliny, síra, pigmenty, rodanidy, stopy bílkovin, glukózy, acetonu, žlučových kyselin, kyseliny mléčné, kyseliny pyrohroznové, cholesterolinu, inozitu, nenasycených mastných kyselin, prchavých mastných kyselin, kyseliny jantarové a šťavelové aj. Dále se v urině nachází pepsin, trypsin, amyláza, fosfatázy a další fermenty, 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, cholesterolin, kyselina močová). Objevuje se řada dalších látek, jako peptidy, nukleové kyseliny, mukoproteidy, fibrin, hemoglobin, žlučová barviva, hormony, fermenty, které organismus produkuje ke korekci dané nemoci.

Urina obsahuje převážně velké množství krystalicky uspořádané vody. Tuto strukturu přirozená voda nemá, uspořádání 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 velkému šetření energie a tím prodlužování života. Voda je schopná přijímat a přenášet informace. Voda, která prošla organismem, zachycuje úplnou informaci o něm.

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 léčení

„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 světelný hologram. Podle současných představ je k tomu, aby vznikl rozsáhlý holografický záznam, potřebná předmětná vlna a stejně silné osvětlení, odražené světlo od libovolného zdroje, neboli opěrná vlna.

Vzájemné působení těchto dvou vln dává 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.

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

Chemickým zdrojem energie v organismu jsou uhlovodíky. Spojení kyslíku s uhlovodíkem uvolní 20 000 J na 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 kyslíčnicku uhličitého a vody je potřebná sluneční energie.

Kapalné prostředí našeho organismu, kapalně krystalové, udržují v sobě nejen holografický záznam, jsou současně nasyceny světlem – opěrnou vlnou. Použijeme-li urinu vnitřně a zevně, zvyšujeme vlastní osvětlení (urina fluoreskuje), děláme ji výraznou a silnou. Funkce buněk a celého organismu se normalizuje. Použití uriny dovoluje dosáhnout takového efektu, jakého nelze dosáhnout žádnou jinou

léčební metodou. Zejména v tom spočívá jedinečnost uriny jako základu všech léků.

Elektrickou vodivost uriny způsobuje přítomnost rozpuštěných solí. Při odpaření uriny na 1/4 objemu se její elektrická vodivost zvýší. Provede-li se takovou urinou masáž, dodá se organismu značné 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 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 při stravě chudé na bílkoviny vyloučí 3,6 g *dusíku*, zatímco při stravě bohaté na bílkoviny 17 g dusíku.

Na základě toho, že lidský organismus je schopen využit (*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. Pije-li člověk 2-3krát denně 100-200 ml uriny, mizí potřeba doplňovat bílkoviny, zejména živočišné.

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

Největší množství dusíku se z organismu vyloučí s močovinou, cca 80 až 90 %, za 24 hodin to bývá zhruba 30 g. Močovina je látka, která snadno difunduje přes biologické membrány, a to podle koncentračního a osmotického gradientu. Močovina působí jako přirozené diuretikum, pomáhá vyloučit z organismu přebytečnou vodu. Lze jí 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 fermentů, které jsou vylučovány v zaživacím traktu k trávení přijaté potravy. Močovina má mohutný protirakovinný efekt (zejména odpařená urina, použitá k obkladům v místě postiženém rakovinou). Nezanedbatelné jsou i její účinky protimikrobiální, protivirové a protiplísňové.

Za 24 hodin zdravý člověk s urinou vyloučí 1,1 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. Opětne přijaté látky bílkovinné povahy šetří organismu velké množství energie.

Ze skupiny ***nedusíkatých organických látek*** se s urinou vylučují étericko-sírné kyseliny, které mají velkou rozpouštěcí schopnost. Větší množství těchto étericko-sírných kyselin je v urině býložravců než v lidské urině. Proto urina býložravců lépe rozpouští kameny. Urina vegetariána lépe rozpouští kameny než urina člověka požívajícího maso.

Když se odpaří urina, posbíraná za 24 hodin, dostane se až 65 g sušiny. 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, fermenty, vitaminy. Hodně hormonů obsahuje urina mladých lidí, nejvíce však urina těhotných žen. Urina mladých (18-35 let) se dá využít k vyrovnaní 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 sekrecí, tedy samostatné orgány, avšak také endokrinní buňky, které jsou rozseté 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.

4. Tvorba hormonů v lidském těle a její řízení

V organismu existují dva typy regulací, které zajišťují harmonickou součinnost jeho jednotlivých funkcí, stálost vnitřního prostředí a schopnost přizpůsobovat se proměnlivým podmínkám vnějšího prostředí. Je to jednak regulace nervová, jednak regulace humorální. Mezi nimi jsou těsné vazby.

Nervová regulace se vyznačuje tím, že řídicí vlivy jsou z řídicího centrálního nervstva vedeny nervovými vlákny formou vzruchů. Regulační zásah je rychlý a většinou velmi přesně lokálně vymezený.

Humorální regulace se naproti tomu vyznačuje tím, že se regulační vliv uskutečňuje prostřednictvím látek, které jsou k výkonným orgánům zanášeny cirkulujícím vnitřním prostředím, hlavně krví. Velmi často působí generalizovaně a projevy se dostaví s kratší nebo delší prodlevou a latencí.

Nejvýkonnějším a vysoce specializovaným aparátem humorální regulace je systém žláz s vnitřní sekrecí (endokrinní žlázy), které vyměšují látky přímo do krve.

Žlázami s vnitřní sekrecí jsou tyto orgány, resp, jejich specializované součásti:

- hypotalamus
- hypofýza
- štítná žláza
- příštítná tělíska
- thymus (brzlík)
- slinivka břišní (pankreas)
- kůra a dřev nadledvinek
- pohlavní žlázy

Aktivní faktory, které vyměšují, se nazývají hormony. Krev je dopravuje do buněk, kde specificky působí na veškeré procesy látkové výměny, ovlivňují procesy příjmu potravy, vyměšování, růstu, stárnutí, pohlavní aktivity. Je dokázáno, že i nepatrná odchylka v tvorbě a distribuci hormonů je příčinou vážných poruch příslušných životně důležitých funkcí.

Proto byly účinky hormonů na metabolismus na celulární (buněčné) a subcelulární úrovni, tj. jejich účinky na enzymové systémy, studovány s nadějami a očekáváním, že fyziologická funkce jednotlivých hormonů by mohla být zcela vysvětlena jejich vlivem na určitou molekulární reakci v konkrétním recepčním bodě orgánu nebo buňky. A odtud by, dle některých představ, nebylo daleko k ovlivňování životních funkcí hormonální léčbou, oddálení stárnutí, prodloužení života, likvidaci poruch v činnosti organismu, jež se projevují nemocemi.

Chemická povaha hormonů je však natolik různorodá, že se dá stěží očekávat jednotné vysvětlení účinků všech hormonů na subcelulární úrovni. Například velká skupina z hormonů hypofýzy se řadí k bílkovinám. Dosud selhaly snahy o nalezení místa primárního působení kteréhokoli hormonu. U každého hormonu bylo prokázáno mnoho účinků jak na metabolické reakce in vitro, tak na strukturální integritu buněk a buněčných preparátů. Mezi jednotlivými

endokrinními žlázami existují složité zpětné vazby, řídící velikost sekrece určité látky podle velikosti podnětu a množství cirkulujícího hormonu.

Hormony každého jedince jsou obsaženy, i když v minimální koncentraci, ve vyloučené moči. Jejich opětovné využití je proto jedním z velmi významných pozitiv urinoterapeutické léčby.

V této kapitole se seznámíme s vlivem jednotlivých hormonů na řízení metabolických procesů.

4.1 Hypotalamus

Hypotalamus integruje řízení řady základních funkcí:

- stálost tělesné teploty
- stálé složení a objem tělesných tekutin, především mimobuněčných
- příjem potravy (kvalitativně i kvantitativně) a trávení
- krevní oběh
- pohlavní funkce
- intenzitu a charakter přeměny na buněčné a molekulární úrovni

Hypotalamus tedy kontroluje základní procesy vnitřního prostředí. Při tom zajišťuje spojení mezi emocemi a vegetativními reakcemi, reguluje činnost žláz s vnitřní sekrecí pomocí tropních hormonů hypofýzy. K nim patří tyreotropní hormon, aktivující štítnou žlázu, adrenokortikotropní hormon, aktivující kůru nadledvinek, gonadotropní hormon, aktivující pohlavní žlázy.

Když hladina hormonů v krvi stoupne na žádanou úroveň, dostane zpětnou vazbou hypofýza signál a přestane tropní hormon produkovat. Hypotalamus se skládá z 32 jader a každé z nich má velký funkční význam. Stárnutím organismu dochází ke změnám v jednotlivých jádrech, tím k deregulaci kontroly nad vnitřním

prostředím. A tak se např. tvorba pohlavních hormonů u 45leté ženy zvyšuje 6-10krát v porovnání s ženou ve věku 25 let.

Nahromadění pohlavních hormonů v krvi vede k pohlavnímu dozrávání a zajištění reprodukčních funkcí. Další hromadění pohlavních hormonů však vede k přesycení krve pohlavními hormony, ke klimakterickým krvácením, tvorbě rakovinných procesů. Pohlavní funkce odeznívají pro neschopnost organismu produkovat tolik hormonů. „Šivambukvalpa“ uvádí: „Přijímajíce urinu pravidelně, získávají muž i žena plnou potenci, ztrácejí příznaky stárnutí“.

4.2 Hypofýza

Hypofýza má rozsáhlou hormonální činnost, zajišťující především:

- stimulaci činností dalších žláz s vnitřní sekrecí
- vztah k růstu
- pohlavní zralost
- vztah k látkové výměně (krevní tlak a oběh, tvorba moči)
- vztah k výkonnosti kosterního svalstva

Hypofýza váží 1,5 g a skládá se ze dvou zcela rozdílných částí, adenohipofýzy, a neurohipofýzy., které se liší jak strukturou, tak funkcí. Někteří fyziologové je zařazují jako dvě samostatné žlázy.

Adenohipofýza vytváří hormon adenokortikotropní (*stimulující činnost nadledvinek*), thyreotropní (*stimulující činnost štítné žlázy*), folikulistimulující hormon, dále luteinisační a luteotropní hormon.

Neurohipofýza vylučuje dva hormony: **oxytocin**, ovlivňující *činnost mléčné žlázy a svalstva těhotné dělohy* a **antidiuretický hormon**

(vasopresin), **ovlivňující tvorbu moči**. Oba jsou vytvářeny v nervových buňkách, avšak jsou shromažďovány v neurohypofýze a odtud podle potřeby dodávány do krve.

Účinky folikulistimulujícího hormonu působí u mužů růst tubulů varlat a podporují **zrání spermií**. U žen podporuje růst **a zrání folikulů**.

Luteinisační hormon podporuje růst intersticiální tkáně varlat a sekreci testosteronu, pravděpodobně podněcuje i tvorbu spermií jednak přímo, jednak nepřímo prostřednictvím testosteronu. Podněcuje růst intersticiálních buněk vaječníků a buněk endokrinních tkání folikulů, bez vlivu sekreční aktivity. Působí-li luteinisační hormon současně s folikulostimulujícím hormonem, podporuje luteinisační hormon významně sekreci estrogenů (samicích hormonů) a velmi urychluje zrání folikulů, primárně způsobené folikulostimulujícím hormonem. Luteotropní hormon působí na mléčnou žlázu.

Tři ze šesti adenohipofyzálních hormonů mají **vztah k růstu a k látkové výměně**. Jsou to: růstový hormon (somatotropin), kortikotropin (ACTH = adrenokortikotropní hormon) a tyreotropinmelanoforový (pigmentový) hormon.

Hypofýza má tři části: přední, střední a zadní. Každá část produkuje svoje hormony. Snížení činnosti přední části způsobuje zastavení růstu, tloušťnutí, atrofii pohlavních orgánů a potraty. Také hormony přední části hypofýzy regulují činnost jiných endokrinních žláz. Střední část odpovídá za tvorbu pigmentového hormonu (melanofor). Porucha v zadní části hypofýzy vede k poruše funkce ledvin, objeví se nemoc zvaná diabetes insipidus (vodní úplavice). Dále hormony této části hypofýzy mají **vliv na krevní tlak** a také na **výkonnost a tonus hladkého svalstva**.

Většina poruch v normálním vývoji člověka je způsobena špatnou funkcí hypofýzy, poruchou autoregulace. **Potřebný impuls k obnovení rovnováhy můžeme dát pitím vlastní uriny.**

4.3 Štítná žláza

Štítná žláza, resp. její hlavní hormon tyroxin, ovlivňuje:

- rychlost látkové výměny
- množení buněk
- rozvoj či zaostávání duševního vývoje
- termoregulaci organismu
- adaptační reakce na zátěžové situace

Štítná žláza dále produkuje trijodthyronin, velmi složitou látku obsahující jód. Jód má zásadní význam pro tvorbu hormonů štítné žlázy. Při jeho nedostatečné produkci se zpomaluje látková výměna, množení buněk, organismus zaostává v duševním a fyzickém vývoji, jedinec je postižen kretenismem. Celkový tělesný růst je zpomalen a předčasně se zastavuje. Pohlavní dospívání je opožděno a sexuální funkce bývají často nedokonale vyvinuty. Velmi těžce je postižen centrální nervový systém, mentální deficit až idiotie patří k typickým příznakům.

Hormony štítné žlázy:

1. Působí na oxidaci v tkáních, což se projeví množstvím spotřeby kyslíku.

2. Mají metabolické účinky. Zvýšení oxidace vede ke zvýšené spotřebě všech tří základních živin, které jsou substrátem oxidačních dějů. Urychleně se štěpí glycidy, urychleně se vstřebává glukóza v tenkém střevě, rovněž katabolismus (destrukční děj) bílkovin je urychlen, čemuž nasvědčuje zvýšené vylučování dusíku do moči. Kromě toho hormony štítné žlázy obvykle zvyšují vylučování vápníku a fosforu, které jsou uvolňovány z kostí. Při hyperthyreóze se může vyvinout osteoporóza (řidnutí kostí).

3. Vliv na oběhový systém. Účinky hormonů štítné žlázy se projeví zrychlením tepové frekvence, zvětšením minutového srdečního objemu a celkovým zrychlením oběhu krve. Zvýšení

oxidací vede ke zvýšené produkci tepla (kalorigenní efekt hormonů štítné žlázy).

4. Vliv na činnost centrálního nervového systému. Mají velký význam v adaptačních situacích. Projeví se zvýšenou dráždivostí, motorickým neklidem a změnami vyšší nervové činnosti.

5. Vliv na činnost katecholaminů (hormony dřeně nadledvinek, adrenalin a noradrenaline)

Zvýšená činnost štítné žlázy se označuje jako **hyperthyreóza**, thyreotoxikóza nebo Basedowova nemoc (lidově vole). Projeví se zvýšením základní látkové výměny, zrychlením tepu, spojeném někdy s nepravidelnou srdeční činností, výrazným psychickým neklidem, zvýšeným pocením, kreatinurií, často se projevuje úbytek cholesterolu v krevní plazmě, klesání tělesné váhy i při značném příjmu potravy. Nemocní snášejí lépe chlad než teplo. Velmi nápadným příznakem je exoftalmus (oči vystupují z důlků). ***U této nemoci se musí s urinerapií postupovat velmi opatrně.***

Pokud je koloid, obsažený ve váčcích štítné žlázy, příliš hustý, špatně se uvolňuje z buněk, projeví se jeho nedostatek. Pití uriny rozředí koloid, zmenší jeho viskozitu a tím vyloučení tyroxinu do krve.

4.4 Příštitná tělíska

Příštitná tělíska regulují:

- metabolismus vápníku a fosforu v organismu
- koncentraci a rovnováhu vápníku a fosforu

Příštitná tělíska produkují parathormony (čtyři typy). Tyto hormony **regulují vstřebávání a vylučování vápníku a fosforu**. To znamená, že udržují rovnováhu mezi ukládáním těchto prvků v organismu (v kostní tkáni, koncentraci v krvi a ostatních tělesných tekutinách) a jejich vylučováním z organismu. Současně udržují

stabilitu poměru vápníku a fosforu: Najeden iont vápníku připadá dva ionty draslíku. Hormon příštítných tělísek:

1. uvolňuje vápník a fosfor z kostní tkáně, působí demineralizaci kostí;

2. zvyšuje vylučování fosforu ledvinami tím, že zvyšuje exkreci fosfátů buňkami distálního tubulu;

3. omezuje vylučování vápníku ledvinami, asi aktivací jeho vstřebávání v tubulech. Vliv na vylučování vápníku není příliš silný.

Při nedostatku parathormonu dojde k poklesu koncentrace vápníku v krevní plazmě. Koncentrace anorganického fosfátu v krevní plazmě zpočátku rovněž klesá, později se normalizuje nebo stoupá. Vylučování obou látek do moči je sníženo. Nedostatek parathormonu se projeví tetanií (křečemi). Křeče postihují svalstvo rukou a nohou.

Křeče svalstva hrtanu (laryngospasmus) mohou ztížit dýchání do té míry, že dojde ke ztrátě vědomí, vzácně až k úmrtí. Příčinou zvýšené neuromuskulární dráždivosti při nedostatku parathormonu je snížení koncentrace ionizovaného vápníku v krvi.

4.5 Thymus – brzlík

Hlavní funkce brzlíku:

- zajištění imunity organismu

Lymfoidní buňky thymu se vyvíjejí z epitelových buněk základu thymu. K vyvolání této přeměny je však zapotřebí sousedství mezenchymálních buněk. Thymus se zvětšuje až do puberty a vrcholu rozvoje dosahuje ve věku 10-12 let. Pak se progresivně zmenšuje a s přibývajícím věkem atrofuje. Význam thymu v pozdějších fázích života není znám a nejsou k dispozici přesvědčivé

doklady o tom, že by v dalším vývojovém stadiu fungoval jako endokrinní žláza.

Hlavní funkce brzlíku spočívá v zajištění imunity organismu, pravděpodobně tím, že velká část lymfocytů vytvořených v brzlíku přechází do krve.

Odstranění brzlíku u polodospělých nebo dospělých savců je nijak prokazatelně nepoškozuje. Odstranění brzlíku u myši po narození způsobí do tří měsíců smrt. Nejzápadnějším následkem odstranění brzlíku u mladých myši je jejich schopnost přijmout kožní homotransplantáty a dokonce i heterotransplantáty kůže krys. Projevuje se u nich snížená schopnost vytvářet protilátky. Klesá počet lymfocytů v jejich krvi asi na polovinu a nastává porucha vývoje lymfatické tkáně. Existuje hypotéza, že kdyby se vývoj člověka zastavil v tomto stadiu, žili bychom mnohem déle.

Staří léčitelé pokládali dětskou urinu za lék právě pro vysoký obsah obranných látek. Nejvíce obranných látek obsahuje urina dítěte mladšího 5 let, avšak používat dětskou urinu lze až do 12 let věku dítěte. Dávni mudrci tvrdili, že nejužitečnější je moč osmiletého hochy. Na její kvalitu mají vliv energetické faktory.

Pokud chceme zvýšit vlastní protiinfekční, protivirovou a protirakovinnou ochranu organismu, rozpustit cizorodou tkáň (např. bělmo na oku), má se pravidelně používat dětská urina.

4.6 Slinivka břišní – pankreas

Slinivka břišní (pankreas) ovlivňuje:

- procesy metabolismu glukózy a bílkovin
- štěpení všech živin

Slinivka břišní (pankreas) váží okolo 80 g. Hormony produkuje ve svých Langerhausových ostrůvcích. V nich vznikají dva hormony:

inzulín a glukagon. Inzulín vzniká v beta-buňkách Langerhausových ostrůvků. Zasahuje nejen do metabolismu glukózy, ale přímo i do metabolismu bílkovin: zvyšuje průnik aminokyselin do buněk a jejich začlenění do bílkovin. Kromě hormonů produkuje slinivka břišní trávicí šťávy (enzymy), umožňující štěpení všech přijímaných živin.

Účinky inzulínu:

- zvýšení tvorby glykogenu (zejména ve svalstvu);
- zvýšení tvorby glukózy v celkových oxidačních procesech, čím se nepřímo šetří využívání tuků a bílkovin jako zdrojů energie;
- zvýšení syntézy tuků z glukózy (tento lipogenetický účinek je nejvíce vyznačen v tukové tkáni, kde může po aplikaci inzulínu stoupnout tvorba tuku z glukózy až na 10násobek normální hodnoty);
- zmenšení glukogeneze (tvorba glycidů z některých aminokyselin) a zvýšení syntézy bílkovin.

Popsané účinky inzulínu se nevztahují na tkáň centrálního nervového systému. Ty jsou na inzulín zcela necitlivé.

Inzulínová hypoglykemie je projevem nadbytku inzulínu, kdy je abnormálně zvýšená sekrece inzulínu v beta-buňkách. Projeví se poruchou centrálního nervstva, přičemž záleží na stupni a délce trvání. Nejprve jsou postiženy nejjemnější korové funkce (znesnadnění mentálních procesů, často pocit únavy). Dostavuje se velmi intenzivní pocit hladu. Později dojde k dezorientaci, poruchám řeči a příznakům aktivace sympatoadrenálního systému, jako je bledost, zrychlení srdeční činnosti a pocení, a k poruchám koordinace pohybů. Stav vrcholí ztrátou vědomí a někdy křečemi. Objeví-li se jeden z uvedených příznaků, hovoříme o hypoglykemickém šoku, dá se okamžitě odstranit podáním glukózy.

- **Inzulínová hyperglykemie** je projevem nedostatku inzulínu. Na jedné straně je způsobená nedostatečnou utilizací glukózy a na druhé straně její současnou nadprodukcí. Hyperglykemie je trvalá a nemizí ani za hladovění, ani při vyloučení sacharidů ze stravy.

Následky nedostatku inzulínu vedou ke ztíženému pronikání glukózy do buněk. Nedostatkem inzulínu se porušuje homeopatický glykoregulační mechanismus: jaterní práh pro glukózou stoupá tak, že játra nezastavují výdej glukózy do krve ani při značné hyperglykemii. Syntéza bílkovin je snížena a současně je vystupňován rozpad tkáňových bílkovin. Obojí vede k zvýšenému přílivu aminokyselin do jater, kde jsou glukoneogenesí zpracovány na glukózu.

- **Glykosurie.** Když koncentrace glukózy v krvi překročí určitou prahovou hodnotu, dojde k vylučování cukru do moči. V první polovině proximálního tubulu se nestačí vstřebat glukóza z glomerulárního filtrátu a část se jí, v důsledku porušení glomerulotubulární rovnováhy, vyloučí do moči. Další části nefronu nejsou vybaveny mechanismem pro zpětnou resorpci glukózy, a tak se cukr objeví v moči. Vylučovaná glukóza osmoticky poutá vodu, čímž se zvyšuje objem moči a její specifická hmotnost.

- **Porucha metabolismu bílkovin a tuků.** Pokles syntézy bílkovin a současně zvýšení jeho katabolismu vede k negativní dusíkové bilanci, projevující se značným vylučováním dusíku do moči. Pro relativní nedostatek glukózy se zároveň zvyšuje uvolňování neesterifikovaných mastných kyselin z tukové tkáně.

Při pokročilém diabetu, zejména vyžadujícím léčbu inzulínem, vede nadměrná ketogenese v játrech k tvorbě většího množství látek, souborně nazývaných **ketolátky**. Koncentrace ketolátek v krvi stoupá (ketonemie) a ketolátky se objevují v moči (ketonurie). Organismus se dostává do stavu ketózy (dech diabetiků je cítit acetonem). Vysoká koncentrace ketolátek zhoršuje vychytávání glukózy v tkáních.

Úloha jater při tvorbě acetacetátu je stejně významná jako v regulaci koncentrace glukózy v krvi. Jsou-li játra diabetika poškozena tukovou infiltrací, snižuje se jak ketóza, tak hyperglykemie. Ačkoli se projevy diabetu snižují, je na tom nemocný hůře, protože je ohrožen selháváním jater.

- **Porucha stálosti vnitřního prostředí.** Ketolátky vážou sodík a tím snižují zásaditou rezervu krve postupně se vyvíjí metabolická acidóza. Organismus ztrácí sodík tím, že zvýšené močení vede k přibývání NaCl v moči. Kompenzačně se vylučuje i chlorid. Ztráta NaCl jako hlavního elektrolytu mimobuněčné tekutiny je příčinou jejího zmenšování, především redukce krevního objemu se všemi důsledky (ztížení oběhu krve, porucha funkce ledvin, postižení cév).

Uvedené následky nedostatku inzulínu mají mnoho společných rysů s chorobou diabetes mellitus (cukrovka). Cukrovka však ve většině případů není způsobena primárně zánikem sekrece inzulínu. Při jejím vzniku se uplatňují i jiné vlivy, dosud málo prozkoumané.

Účinky glukagonu

Glukagon je druhý hormon vznikající v Langerhausových ostrůvcích (velmi pravděpodobně v alfa-buňkách) a asi též ve sliznici dvanáctníku.

- Jeho nejvýraznějším účinkem je silné stupňování glukogenolýzy v játrech, která vede k uvolňování glukózy do krve a hyperglykemií. Mechanismus tohoto účinku je podobný mechanismu účinku adrenalinu, tj. aktivace jaterní fosforylázy. Na rozdíl od adrenalinu nepůsobí glukagon na štěpení glykogenu ve svalstvu.

- Řada objevů z poslední doby ukazuje, že glukagon je jedním z faktorů, které zvyšují uvolňování neesterifikovaných mastných kyselin z tukové tkáně. Fyziologický význam glukagonu není dosud dost jasný. Je pravděpodobné, že má určitý význam v kompenzaci vznikající hypoglykemie mobilizací glycidových rezerv z jater,

zvýšenou tvorbou glukózy glukoneogenesí a nepřímo i mobilizací tuků.

Zkušenosti ukazují, že použití uriny, zejména u nezastaralých případů, pomůže toto onemocnění likvidovat.

4.7 Hormony kůry nadledvinek

Hormony kůry nadledvinek ovlivňují zejména:

- přeměnu bílkovin
- vstřebávání sodíku v ledvinách
- vylučování draslíku, čpavku a vodíkových iontů

Kůra nadledvinek vyměšuje větší počet látek, které lze rozdělit do tří hlavních skupin:

• **Kortisol a kortikosteron** se vyznačují výrazným působením na přeměnu živin, souborný název je glukokortikoidy.

• **Aldosteron** má významnou úlohu v řízení metabolismu sodíku a draslíku. Vzhledem ke svým vlivům na minerální metabolismus je označován jako mineralokortikoid.

• **Steroidní látky**, totožné nebo příbuzné s pohlavními hormony jak ženskými (progesteron, estradiol), tak mužskými (hlavně adrenosteron).

Většina látek této skupiny jsou meziprodukty nebo vedlejší produkty při syntéze vlastních kortikoidů, jejichž fyziologický význam je nejasný.

Účinky mineralokortikoidů

• **Aldosteron** podněcuje vstřebávání sodíku v ledvinových tubulech, aktivuje vylučování draslíku, čpavku a vodíkových iontů. Jeho vlivem stoupá koncentrace sodíku v krevní plazmě a klesá koncentrace draslíku. V organismu se zadržuje sodík a vylučuje se draslík. Koncentrace sodíku a draslíku v buňkách jeví vlivem aldosteronu opačné změny než v krevní plazmě.

- Mechanismus, kterým dochází k nitrobuňčnému snížení koncentrace, není dosud vysvětlen. Nedostatek *mineralokortikoidů* se projeví nedostatkem koncentrace sodíku a vzestupem koncentrace draslíku v plazmě a buňkách. Změny iontové rovnováhy působí druhotně rozsáhlé přesuny vody v organismu. Se sodíkem se vylučuje i chlorid, ne však v ekvivalentním poměru, takže ztráty chloridů jsou menší než ztráty sodíku, a to vede k acidóze.

- *Glukokortikoidy* mají v organismu mnohem širší rozsah působení než mineralokortikoidy. Zasahují hlavně do přeměny živin, zejména do přeměny bílkovin. Od tohoto účinku se odvozují další, jako vliv na dělení buněk a růstové reakce, vliv na počet cirkulujících bílých krvinek, na objem lymfatické tkáně a částečně i na obranné funkce organismu proti infekcím. Další účinky, jako je vliv na cévní systém, na pracovní výkonnost organismu a na jeho odolnost proti nespecifickým zátěžím, nelze zatím z metabolických účinků odvodit.

Účinky glukokortikoidů

- Přeměna živin. Hlavní těžiště zásahu glukokortikoidů do přeměny živin je v jejich účinku do metabolismu bílkovin. Zasahují do metabolismu tuků jednak tím, že brzdí tvorbu mastných kyselin z glukózy, jednak tím, že usnadňují působení lipomobilizačních faktorů na tukovou tkáň. Přímý vliv kortikoidů na metabolismus glycidů je nejistý.

V celém organismu se tyto dílčí účinky složitě kombinují. Zvětšená tvorba glycidů z aminokyselin v játrech při současném poklesu jejich utilizace v periférii má za následek velké zmnožení glykogenu v játrech a stoupaní glykemie. Zvýšený katabolismus bílkovin se projevuje zvýšeným vylučováním dusíkatých katabolitů (močoviny a kyseliny močové) do moči. Vyvíjí se negativní dusíková bilance a váha organismu klesá.

Ostatní účinky glukokortikoidů:

- Utlum růstových reakcí. Větší dávky glukokortikoidů působí u mladých, rostoucích organismů zpomalení až úplné zastavení růstu,

zpomalují hojení ran a tvorbu kostní tkáně. Jsou antagonisty růstového hormonu.

- **Involuce tkání.** V některých tkáních dochází vlivem glukokortikoidů k rozpadu a zániku buněk, takže jejich objem se zmenšuje. To se týká zejména lymfatické tkáně a brzlíku. S redukcí lymfatické tkáně souvisí i úbytek lymfocytů v krvi. Po aplikaci glukokortikoidů klesá množství eosinofilních granulocytů nebo dojde k jejich úplnému vymizení.

- Glukokortikoidy mají významný **vliv na cévní systém**. Zvyšují cévní tonus a citlivost cév na adrenalin, snižují permeabilitu (propustnost) kapilár. Po velkých dávkách stoupá krevní tlak. S vlivem glukokortikoidů na cévní systém souvisí asi i jejich vliv na činnost ledvin. Jsou nutné pro udržení normální glomerulární filtrace.

- Přiměřená sekrece glukokortikoidů je podmínkou normální **odolnosti organismu proti infekci**. Větší nefyziologické dávky tlumí zánětlivé procesy a toho se využívá léčebně.

Nedostatek glukokortikoidů se projeví jako neschopnost vyrovnat se s různými situacemi, které především vyžadují vhodné přizpůsobení metabolismu, např. hladovění, fyzická práce, nízká nebo vysoká teplota okolí. Charakter metabolické poruchy, způsobené nedostatkem glukokortikoidů, názorně ukazuje vliv nedostatku potravy.

Normální organismus kryje za hladovění energetickou spotřebu ze svých tukových zásob. Zužitkovává tuk jako hlavní zdroj energie i tkáňové bílkoviny, z nichž glukoneogenesí vytváří glycidy. Organismus, trpící nedostatkem glukokortikoidů, nemůže v dostatečné míře tyto endogenní rezervy mobilizovat, proto přežívá nedostatek potravy mnohem kratší dobu než organismus normální.

Při současném nedostatku mineralokortikoidů a glukokortikoidů se objevuje složitý komplex příznaků, v němž dominuje porucha elektrolytické rovnováhy a z ní částečně pramenící porucha cirkulace. Vážnoucí krevní oběh působí nepříznivě na činnost ledvin, kdy po počáteční polyurii (zvýšeném močení) tvorba moči klesá a

vyvíjí se extrarenální (mimoledvinová) uremie, vyznačující se acidózou a vzestupem nebílkovinného dusíku v krvi.

Objevují se poruchy zažívacího traktu, klesá chuť k jídlu, stejně jako základní přeměna a s ní i tělesná teplota. Hluboká porucha vnitřního prostředí (hyperkaliemie – zvýšený obsah draslíku v krvi, acidóza, hypoglykemie) a vážnoucí krevní oběh poškozují činnost centrálního nervstva, projevující se apatií a nápadnou svalovou slabostí. S těmito příznaky se setkáváme u lidí v pokročilém stadiu Addisonovy nemoci, která je způsobená zničením kůry nadledvinek patologickým procesem (nejčastěji tuberkulózou nebo zánětem).

4.8 Hormony dřeně nadledvinek

Hormony dřeně nadledvinek ovlivňují hlavně:

- oběhovou soustavu
- metabolismus
- činnost nervstva
- činnost hladkého svalstva

V dření nadledvinek se vytvářejí dva hormony: **adrenalin** a **noradrenalin**. Souborně se označují jako katecholaminy.

Pokud jde o oběhovou soustavu, liší se adrenalin a noradrenalin ve svých účincích nejen kvantitativně, nýbrž i kvalitativně. V účincích na metabolismus a většinu ostatních funkcí jsou mezi oběma hormony rozdíly jen kvantitativní. Metabolické účinky noradrenalinu jsou asi 10 až 20krát slabší než adrenalinu.

• **Vliv na oběhový systém.** Adrenalin zvyšuje srdeční frekvenci a sílu srdečního stahu. Noradrenalin působí na stahy myokardu jen slabě, zvyšuje ale krevní tlak a spíše srdeční činnost zpomaluje. Noradrenalin má povšechný vazokonstrikční účinek silný účinek ve splachnické (oblast střev) oblasti a v ledvinách, malý v mozkových a plicních cévách.

- **Metabolické účinky.** Zaměřím se pouze na metabolické účinky adrenalinu, metabolické účinky noradrenalinu jsou kvantitativně shodné.

- Adrenalin aktivuje enzym fosforylázu, který katalyzuje štěpení glykogenu, nejvýraznější je tento účinek v játrech a kosterním svalstvu. Glykogen, který se působením aktivované fosforylázy rozštěpí, se mění v játrech na volnou glukózu, v kosterním svalstvu až na kyselinu mléčnou. Obě zplodiny se dostávají do krve, a proto dochází k hyperglykemii a hyperlaktacidemii. Kyselina mléčná se částečně zachycuje v játrech, kde je resyntetizována na glykogen, který může být dále štěpen na glukózu.

- Druhým výrazným metabolickým účinkem adrenalinu je aktivace lipázy v tukové tkáni. Důsledkem je urychlené štěpení zásobních triglyceridů a uvolňování neesterifikovaných mastných kyselin do krve.

- Dalším důležitým účinkem adrenalinu je zvýšení celkové spotřeby kyslíku a tím zvýšení produkce tepla. Mluví se o kalorigenním účinku adrenalinu. Zvýšení spotřeby kyslíku (o 30-40 %) je pravděpodobně způsobeno utilizací kyseliny mléčné v játrech.

Ostatní účinky adrenalinu

- Adrenalin má vliv na činnost centrálního nervstva. Biologický význam tohoto efektu lze chápat jako zvýšení výkonnosti centrálního nervstva v zátěžové situaci.

- Aplikace adrenalinu nebo dráždění sympatiku oddaluje únavu kosterního svalstva.

- Adrenalin působí na většinu hladkého svalstva, přičemž v některých orgánech vzbuzuje stah, jinde naopak ochabnutí. V zažívacím traktu snižuje napětí a pohyblivost, s výjimkou svěračů, jejichž tonus zvyšuje. Podobný účinek má na močový měchýř. Výrazný relaxační vliv má na hladké svalstvo průdušek, čehož se využívá k potlačení záchvatů.

4.9 Hormony pohlavních žláz

Pohlavní žlázy produkují hormony zajišťující:

- vývoj pohlavních funkcí
- rozvoj pomocných pohlavních orgánů
- vývoj druhotných pohlavních znaků

Pohlavní žlázy vylučují celý komplex hormonů, na nichž závisí vzhled, zdraví, nálady a pohoda. Na jejich správné tvorbě v období pohlavního dospívání závisí sexuální vývoj jednotlivce, morfologický a funkční rozvoj pomocných pohlavních orgánů a vývoj druhotných pohlavních znaků.

Od pohlavní zralosti do 35 let života je hladina imunitních látek a hormonů vyrovnaná. Urina od věku 35 let je chudší na imunitní látky, ale je bohatá na přítomnost pohlavních hormonů. Po klimakteriu se urina stává chudou na přítomnost imunitních látek a hormonů. Je porušen pohlavní hormonální systém.

Ženské pohlavní žlázy

- Ovaria – vaječníky mají gametogenetické funkce i funkci endokrinní žlázy. Po dosažení pohlavní dospělosti dochází ve vaječnicích opakovaně k posloupnosti změn, které jsou označovány jako ovariální nebo ovulační cyklus. Nejvýraznější jsou tyto změny v děložní sliznici, která prochází určitým vývojovým cyklem, vrcholícím buď těhotenstvím, nebo destrukcí s odloučením, které jsou eliminovány společně s krví pochvou navenek, což se označuje jako menstruace. Sled těchto změn od jedné menstruace k druhé je menstruační cyklus. Menstruační cyklus má čtyři fáze:

1. Fáze proliferační. Označuje se i jako fáze reparační neboli folikulární, časově spadá do období zrání Graafova folikulu (v něm zraje vajíčko. Jeho prasknutím se vajíčko uvolní a folikul se mění ve žluté tělísko, které nakonec zaniká a celý proces se opakuje.)

2. Fáze klidová. Trvá 2-3 týdny. Časově spadá do období kolem ovulace.

3. Fáze sekreční. Sliznice nabývá podobného vzhledu jako za těhotenství. Přeměna je vyvolaná hormonem progesteronem, vytvářeném ve žlutém tělísku.

4. Menstruace. Pokud nedojde k oplození vajíčka a jeho uchycení v děloze, následuje krvácení a odloučení povrchových vrstev.

Hormony vaječníků

Vaječníky vytvářejí dva typy hormonů s odlišnými účinky: **estrogeny** a **gestageny**.

- **Estrogenů** jsou tři typy: estradiol, estron a estriol. Tvoří se ve zrajícím Graafově folikulu, ve žlutém tělísku a pravděpodobně v tkáni vaječníků. Malé množství jich tvoří kůra nadledvinek, a to u obou pohlaví, a varle. V těhotenství vznikají ve velkém množství v placentě.

- **Gestageny**. Jsou známé tři typy: progesteron, pregnenolon a pregnendiol. Účinek u druhého a třetího není jasný. Progesteron vzniká především ve žlutém tělísku a v těhotenství v placentě.

1. Účinky estrogenu. U pohlavně nevyspělých, normálních i kaširovaných samic působí estrogeny růst a vývoj pomocných pohlavních orgánů, rozvoj sekundárních pohlavních znaků a vývin sexuálního chování. U dospělého jedince působí estrogeny změny děložní sliznice, zvyšují citlivost dělohy na oxytocin, podněcují aktivitu vejcovodů.

2. Následky kastrace. Provede-li se v období pohlavní nezralosti, je vývoj sexuálních funkcí přerušeno. Kastrace u pohlavně zralého jedince nemá vliv na celkový zevní vzhled.

3. Účinky progesteronu. Vliv estrogenů musí předcházet působení progesteronu a uplatňovat se asi současně s ním. Progesteron tlumí spontánní stahy dělohy a snižuje citlivost

děložního svalstva na oxytocin. Tlumí pohyby vejcovodů. Působí na růst mléčné žlázy, připravuje ji na sekreční funkci.

Mužské pohlavní žlázy

- **Hormony varlete.** Vlastním hormonem je testosteron. Testosteron a látky s obdobným biologickým účinkem se označují souhrnně názvem androgeny. Nejúčinnější z nich je testosteron. Androgeny působí rozvoj mužských pohlavních funkcí. Při kastraci před pohlavní dospělostí zůstanou pohlavní orgány zakrnělé a druhotné pohlavní znaky se vyvinou jen nezřetelně.

- **Androgeny** jsou podobně jako estrogény v době pohlavní dospělosti nutné k udržení plné funkční aktivity pomocných mužských pohlavních orgánů. Androgeny podporují hlavně v pubertě proteinoanabolický vliv růstového hormonu, jsou odpovědné za mohutnější rozvoj kosterního svalstva. Urychlují uzavírání epifysárních štěrbin. Proteino-anabolického účinku se využívá léčebně.

- **Spermatogenetická činnost varlat.** Tvorba spermií se rozvíjí teprve v době pohlavního dospívání a trvá po celou dobu pohlavní zralosti. Působí na ni významně teplota. U většiny savců sestupují varlata na konci fetálního období nebo brzy po narození do šourku, kde je teplota asi o 4°C nižší než v břišní dutině. Nestane-li se tak a varle zůstane v břišní dutině, jde o kryptorchismus. U kryptorchického varlete je endokrinní funkce normální, ale tvorba spermií se nerozvine.

4.10 Nově zjištěné látky

V urině byly objeveny další, donedávna neznámé látky. Patří sem **erythropoetin, ferment urikináza, kortison**. Erythropoetin, produkovaný ledvinami, stimuluje krvetvorbu v kostní dřeni. Ferment urokináza napomáhá přítoku krve k srdci. Připomíná účinky nitroglycerinu, rozpouští tromby (sraženiny) v krvi. Kortisol, hormon produkovaný nadledvinkami, má silné účinky protizánětlivé, protialergické, protitoxické.

5. Minulost a současnost urinoterapie

První zmínky o využívání moči k léčbě nemocí se podle G. P. Malachova, autora knihy „Urinoterapie“, objevují ve starovědském období. Védismus zahrnuje náboženské představy a obřady velké části Indie v 2. až 1. tisíciletí př. n. l., literárně zachycené ve čtyřech sbornících (sanhitech) véd. Jsou to *Rgvéda* (Znalost chvalozpěvů), *Atharvavéda* (Znalost magických formulí), *Sámavéda* (Znalost melodií) a *Jadžurvéda* (Znalost obětních formulí). Védy tvoří sbírky rituálních modliteb, hymnů, zařikávání, filozofických výkladů a odborných textů, které obsahují souhrn všeho náboženského vědění. Znalost véd se udržovala ústní tradicí a byla vyhrazena kastě bráhmanů.

V proslulé „Damar tantre“ je část „Šivambukvalpa“, což v překladu znamená „Praxe využití moči k obnově těla“. Tato část se skládá ze 107 veršů, ve kterých bůh Šiva a jeho žena Parvati vedou rozhovor o tom, jak se má správně využívat urinoterapie:

Ó Parvati, učedníci se mohou potěšit plody meditací, zdrženlivosti, plnice následné manipulace s použitím stanovených nádob. Nyní ti povím, jaké nádobí se hodí k dosažení úspěchu, jak je doporučeno autoritami, majícími zkušenost jak v teorii, tak v praxi.

Nádoba musí být zhotovena ze zlata, stříbra, mědi, železa, hlíny, zinku, bambusu, kosti, z močového měchýře zvířete, lesní jabloně, škeble a listí. Z toho všeho udělaná nádoba, libovolného typu, je vhodná pro Šivambu (moč), ó Bohyně. Hliněné nebo měděné hrnečky jsou nejlepší pro tento cíl.

Praktikující se má zdržet soleně a ostré stravy, má málo jíst, neunavovat se pracemi, vyvarovat se přebytečných cvičení. Musí ovládat svoje smysly, spát na holé zemi. Učedník, stanovující si před sebou vážný cíl, musí vstávat ráno mezi třetí a čtvrtou hodinou. Vstávaje z postele musí především dát do pořádku svá ústa. Hrníček

určený ke sběru moči před jejím použitím ústy se vytrže hadříkem a přitom odříká mantru:

Ó, můj Hospodine, ty prýštíš jako božský nektar ze srdce, jako nektar poznání, rozkoše a ochrany. Vrať se do mého těla, ochraň a upevni ho. Dej rozumu poznání a rozkoše. Mantru musí pronést 7krát a teprve moč vypít. Obraceje se tváří k východu se vymočí. Do připravené nádoby zachytí střední proud, začátek a konec proudu se nezachycuje. Střední porce moči je nejlepší pro pití.“

„Šivambukvalpa“ zdůrazňuje, že je nutné pít vlastní moč (ve starých spisech se nazývá Šivambudhara). Šivambu, jako božský nektar, rozhání a odstraňuje nemoci a starobu. Jogín musí vypít vlastní moč a teprve přistoupit ke svým svatým cvičením a meditacím.

Jogín, který promývá Šivambu svůj nos denně po ránu (dělá cvik „neti“), ničí všechny své nemoci pocházející od „Vata“, „Pitta“ a „Kapha“. Jeho zažívání se vylepšuje a tělo se stává silným. Podle Jadžurvéd jsou „Vata“, „Pitta“ a „Kapha“ tři základní principy, přítomné v člověku.

Princip „Vata“ vyjadřuje v lidském těle princip pohybu, krevní oběh, dýchání, peristaltiku střevní. Princip „Pitta“, to jsou procesy trávení, imunity, regulace teploty těla, schopnost mozku poznávat. Princip „Kapha“ formuje oba předchozí principy, ale také na něm závisí síla organismu a odolnost proti nemocím. Porucha každého z těchto tří principů má svoje hranice a odpovídá za nemoci jednoho ze základních principů.

Nemoci principu „Vata“ zahrnují nemoci od chodidel k pupku. Projeví se jako křečové žíly, hemeroidy, zácpy, bolesti v kříži a kyčelních kloubech, ztuhlost nosných kloubů, studená a suchá pokožka. Princip „Pitta“ zahrnuje nemoci od pupku nahoru.

Nyní Ti povím o postupu masáže. Učedník může sklízet sladké plody svých praktických cvičení a meditací, prováděje masáž svou vlastní minou. Urina (vlastní), se musí vařit v hliněném hrnku potud, pokud se neodpaří na 1/4 svého začátečního objemu. Použij získaný extrakt k masáži.

Učedník může s pomocí tohoto získat božské síly a bude se cítit jako král bohů. Může se volně přemísťovat na libovolné místo podle svého přání a bude mít sílu 10 000 lidí. Může jíst a trávit vše, co je libo.

Nikdy nepoužívej k masáži urinu bez předcházejícího odpaření na 1/4 počátečního objemu. Jestliže se to nedodrží, učedník se může stát skleslým a náchylným k nemocím.

Ten, kdo masíruje své tělo Šivambu 3krát ve dne a 3krát v noci, dlouho neztrácí schopnost k prodloužení rodu. Všechny jeho klouby se upevní, osvobodí od nemoci a dosáhne blaženosti.

Ó, Parvati! Ten, kdo pije moč jedenkrát denně a vtírá si ji do těla v průběhu tří let, získává tělo plné síly a lesku, vědomosti v umění a naukách, získává dar výřečnosti a žije do té doby, pokud existují na nebi hvězdy a Měsíc.

V souladu s jinými starověskými písemnými prameny je Šivambu lék pro silné. Je posvátným nektarem, darem Šakti (bohyně síly), a naplňuje člověka velkou silou. Bůh Nandi o tom hovořil a velcí poustevníci říkali, že Šivambu je základem všech léků, všech druhů léčení, všech cest k dokonalosti a omlazení. V jiném starém traktátu s názvem „Šiva – Parvati – Samvad“ uvádí o Amaroli (moči) následující: „Doví, poslouvej, co ti řeknu: Amaroli, to je velký očisťovatel, odstraňuje všechny nečistoty z těla. Amaroli je pravý nektar (Armita), pocházející z našeho vlastního těla.“

V Indii se klaní lingammu (penisu) jako symbolu boha Šivy – vyššímu uvědomění. Tak se Amaroli nachází pod ochranou Šivy a

často ho nazývají Šivambu. Protože Šiva je ochráncem jogínů, předpokládá se, že moč používaná v Sadhaně (jogínské praxi), jim pomáhá dosáhnout velkých úspěchů. Jogíni tvrdí: „*Moč očišťuje organismus, upevňuje zdraví a způsobuje pokrok v Sadhaně.*“

„Šivambukvalpa“ se zmiňuje o používání různých diet, minerálních látek, bylin apod., které se doporučují používat spolu s urinou k dosažení cíleného výsledku. Uvádí se, že správně připravená směs moči a síry přináší dlouhý věk. Používání suchého zázvoru v potravě, s následným zapíjením močí, zbavuje plíce nemoci. Směs medu, moči a cukru nejenže zbavuje nemocí, ale zvyšuje duševní a fyzickou pracovní výkonnost.

Staroindická Jadžurvéda, v části „*učení o životě, zdraví a životě člověka*“, zachycuje mnoho informací o vlastnostech moči a o jejím působení na lidský organismus.

Uvádí se v ní, že lidská moč je horká a vysušuje tělo. Je pronikavá, ostré chuti, obsahuje mnoho solí. Lidská moč léčí oční nemoci, reguluje žluč, ničí parazity ve střevě, probouzí chuť k jídlu, uklidňuje nervy, dělá tělo silným. Používá-li se pravidelně, dává nový život, očišťuje krev, pomáhá při kožních nemocích, předchází kašli a nachlazení. Vyzdvihuje se, že moč působí jako protijed proti každému jedu.

Také na arabských územích Střední Asie lidé odedávna široce používali urinu. Dokládají to práce Avicenny (asi 980 –1037), Biruna a dalších lékařských učenců z 10.-11. století. Avicennův hlavní spis „*Kánon lékařství*“ se používal až do 18. století jako základní lékařská učebnice. Ismail Džurdžáni v knize „*Léčebné tajemství Chorezmu*“ (dnes na území Turkmenistánu, Tádžikistánu a Uzbekistánu) uvádí: *Lidská moč je užitečná při svrabu. Může se používat proti lupům, zejména u mladistvých. Jestliže lidskou moč svaříš v měděném hrnku, lze ji použít při léčení bělma očí. Několik kapek lidské moči, smíchaných s medem a hrachovým odvarem, je užitečných při léčbě žloutenky.*

Hippokrates (460-375 př. n. l.), zakladatel vědecké medicíny, vycházel z předpokladu, že podstatu nemoci musíme hledat v chybném složení tělesných šťáv. První zmínku o sekreci moči ledvinami najdeme v díle zvaném „Corpus Hippocraticum“, jehož některé části pocházejí od nejslavnějšího antického lékaře Hippokrata. Ten v části o anatomii uvádí:

„Ledviny mají stejné vlastnosti jako játra. Vycházejí z nich křivolaké kanálky do nejvyššího vrcholu močového měchýře. To, co jsme vypili, je vtahováno cévami do ledvin. Teprve pak je voda ledvinami jakoby prosévána. Tam se z krve vylučuje moč, pročež také je zabarvená dočervena.“

Ještě jasněji se vyjádřil **Aristoteles** (384-322 př. n. l.). Rozpoznal, že ledviny, odvodně cesty močové, močový měchýř a močová trubice jsou souvislým systémem. Jako první se domníval, že z ledvin vedou do močového měchýře dva bezkrevné kanály. Byl přesvědčen, že ledvina musí představovat určitý druh filtru, který odděluje krev přiváděnou cévami od tzv. „séra“, které je zčásti vylučováno jako páchnoucí moč.

Tato teorie vyžadovala dva předpoklady:

1. určitou přitažlivost ledvin, díky které je do nich neustále přiváděno značné množství krve,
2. teplo, neboť filtrace mohla zdárně proběhnout vlivem varného procesu. Tento jev si představovali jako u ovoce, které může zrát jen vlivem hřejivého slunce. K ukládání tohoto tepla, jehož bylo zapotřebí daleko od vlastního centra tvorby tepla, srdce, sloužil podle této teorie ledvinový tuk.

Antičtí lékaři a přírodovědci, hlavně Aristoteles a **Galén** (lékař římských císařů, zemřel r. 200 n. l.), vypracovali první uzavřené spekulativní teorie o vzniku moči filtračním procesem v ledvinách, kterou dokázali řadou pokusů na zvířatech. Tím byly vyvráceny názory jiných řeckých lékařských škol, zejména metodiků vedených Asklepiadem z Prusy (1 století př. n. l.), kteří tvrdili, že moč vzniká

až v měchýři srážení páry do tekutého skupenství. Pokusy na zvířatech Galén dokázal, že moč odtéká do močových z ledviny. Teorie filtrace moči z krve vedla k názoru, že moč je odrazem složení šťáv v celém organismu.

V té době byla vypracována nauka o čtyřech šťávách, působící hluboko do novověku, která se označuje pojmem humorální **patologie**. Podle ní antičtí lékaři, na základě Empedoklova učení o čtyřech prvcích (490 až 430 př. n. l.), předpokládali existenci čtyř tělesných šťáv, a to krve, hlenu, žluté a černé žluči. Podle nich jsou dodnes pojmenovány čtyři základní typy lidské osobnosti:

Sangvinici mají v těle příliš mnoho krve, cholericí mnoho žluči, flegmaticí více hlenu a melancholici přebytek černé žluči, která má neblahé účinky na duševní stav příslušné osoby. Harmonie všech čtyř šťáv má za následek zdraví. Převaha nebo nepřítomnost některé z nich znamená nemoc.

Velmi důležitá byla představa, že moč není výměškem nestravitelných zbytků potravy, ale že obsahuje velmi důležité substance, které se v ní usazují po určitém typu trávicího procesu. Proměnlivé zbarvení a konzistence moči podpořila názor, že je jakýmsi regulačním opatřením organismu. Světle žluté zbarvení bylo připisováno obsahu žlučových látek, červenější přítomnosti krve (hemoglobinu) a černá moč poukazovala na přítomnost černé žluči.

Z babylonských pramenů o lékařství, psaných klínovým písmem (druhá polovina 2. tisíciletí př. n. l.), víme, že již v této době byly rozpoznány hnisavé příměsky v moči jako chorobné výměšky těla. Na papyrech „Prameny života“ se uvádí „nemoc aaa“, projevující se nálezem krve v moči. Patrně se jednalo o bilharziozu, parazitární onemocnění Asyřanů a Babyloňanů, žijících kolem mezopotámských řek, které se nyní vyskytuje u Egyptanů. Nemoc je způsobena drobným červem, pronikajícím pokožkou do krevního řečiště. Touto cestou (krevní) se dostanou do ledviny a následně do

močového měchýře, kde se uhnízdí na sliznici močového měchýře a tvoří parazitické shluky.

Ve **starém Egyptě** se věřilo, že z moči těhotných žen se dá určit pohlaví nenarozeného dítěte. Také na našem venkově se experimentovalo s moči těhotných žen ve snaze stanovit pohlaví před narozením dítěte. Moči těhotné ženy se navlhčila pšenice a ječmen. Rychlejší vyklíčení pšenice mělo předpovědět narození děvčete, ječmene narození chlapce.

Ve starořeckém **hipokratovském lékařství** zpočátku hrála diagnostika pomocí moči relativně podřadnou roli. Přesto se v jednom ze spisů uvádí: „*Doposud se ukazuje, že to, co měchýřem odchází, dokazuje nemoc úplněji než to, co maso vyměšuje.*“ Další odvážná tvrzení: „*Pokud na moči plave tuk jako pavučina, znamená to, že má člověk tuberkulózu*“, nebo: „*Pokud moč páchne a je zcela řídká nebo příliš hustá anebo má černou barvu, může se nemocný pomalu připravovat na svou poslední cestu.*“

Slavný antický lékař Dioskorides (kolem 54 n. l.), který je považován za prvního farmakologa, byl nadšeným přívržencem močové lékárny. Vlastní moč měla pomáhat proti uštknutí zmije, mořského škorpiona a jiných jedovatých živočichů a proti začínající vodnatelnosti. Při kousnutí vzteklým psem se musela použít bezpodmínečně psí moč. Používala se při nejrůznějších svědivých vyrážkách. Nakapaná do uší vysušovala hnis. Moči býka a psa byla připisována specifická síla, mohla vyléčit kameny v močovém měchýři. Kozí moč pomáhala proti ascitu (vodnatelnosti).

Tibet'ané jsou mistrnými diagnostiky ve čtení nemocí z uriny. Za klasické dílo platí starý tibetský traktát „**Čžud-ši**“ (osmidílná tántra tajných ústních poučení). Pochází ze 4. století př. n. l. a jejím autorem je Cožed-šonnu. Ve stati „Poznání vnějšku“ se uvádí: „*Moč. Větru' se podobá vodě, silně pění. Moč, Žluči' je žlutočervená ze silnou párou a zápachem. Moč, Hlenu' je modrá, její pára a zápach jsou nepatrné. Moč zdravého člověka má barvu rozpuštěného jačího tuku a páchne typicky močí. Pára, pokud se drží, bývá v rovině.*

Usazenina je v rovině, celý povrch pokrývá pěna. Pára začne mizet od okrajů nádoby. Pokud po zmizení páry moč bude světle žlutá, průzračná, je člověk zdravý. “

Moč sledovali v průběhu tří period ochlazování deseti způsoby. Tři periody byly: pokud je moč horká, po vymizení páry, po ochlazování moči. Pokud je moč horká, pozorují barvu, určují páru, zápach, květ (květem moči se rozumějí bubliny, pěna na povrchu moči). Po vymizení páry pozorují sedliny a povlak. Při chladnutí se pozoruje, jak, odkud a po jakou dobu se moč mění.

Silné a dlouhodobé odpařování svědčí o rozšířeném „Žáru“, slabé a dlouhodobé vypovídá o skrytém a zastaralém „Žáru“, slabé a krátkodobé o „Chladu“, „Hlenu“ a „Větru“. Jestliže pára střídavě sílí a slábne, smíchal se „Chlad“ a „Žár“. Hutný a nepříjemný zápach má moč velmi silného „Žáru“. Moč bez zápachu, nebo je-li velmi slabý, je moči „Chladu“. Pokud moč páchne nějakou potravou, znamená to, že nebyla strávena.

Bohatá pěna namodralé barvy bývá při nemocích „Větru“, pěna chudá, žlutá, rychle mizící bývá při nemocích „Žluči“, podobná slině bývá při nemocích „Hlenu“. Červená pěna je při nemocích krve, duhová při otravách. Pěna podobající se hejnu holubů rozehnaných jestřábem, znamená, že se nemoc rozšířila po celém těle. Usazenina připomínající vlasy je u nemocí „Větru“, usazenina připomínající chomáč vlny ve vodě bývá u nemocí krve a „Žluči“, usazenina podobající se konečkům vlasů je při nemocích „Chladu“ a „Hlenu“, usazenina podobající se oblakům je při nemocích plic, usazenina podobající se hnisu je při zánětu, usazenina podobající se pískuje při nemocích ledvin.

Podle týchž příznaků Tibetáňané usuzují na místo nemoci. Pokud na povrchu moči plave usazenina podobná kyselému mléku, znamená to, že „Vitr“ zneklidňuje síly těla, „Žár“ a „Chlad“. Tlustá vrstva sedliny vypovídá o „Žáru“, tenká o „Chladu“, přičemž usazenina bývá stejné barvy jako moč. Objeví-li se na povrchu silný

povlak, vypovídá o „Žáru“, kdežto tenký o „Chladu“. Je-li možné tento povlak sejmout a na cokoliv položit, nazývají ho divokým tukem. Jestliže při pálení povlak voní plamenem, nemoc není potřeba léčit.

Mohla bych ještě pokračovat, ale pro nás je to těžko pochopitelné. Tak jako všechno, co se má dobře umět, potřebuje samozřejmě i diagnostika a léčba, používaná Tibetany, dlouholetou praxí a vedení odborníkem.

Armstrong uvádí, že začátkem 19. století vyšla současně v Anglii, Skotsku a v Irsku kniha „*Tisíc pozoruhodných věcí*“. Zde jsou některé neobvyklé rady z ní:

- univerzální a vynikající prostředek proti všem vnějším a vnitřním poruchám organismu: ráno pij svoji vlastní vodu (moč) po 9 dní a ona vyléčí skorbit (kurděje), udělá tělo lehkým, radostným;

- výborně pomáhá při vodnatelnosti a žloutence: pij, jak je doporučeno výše;

- teplou močí si myj uši: pomáhá proti hluchotě, šumu a jiným poruchám v oblasti ucha;

- myj svou vlastní vodou oči, ona vyléčí nemocné oči, očistí je, upevní zrak;

- myj a masíruj si jí ruce, snímá ztuhlost, odstraňuje praskliny a usazeniny, uvolňuje klouby;

- omyj s ní čerstvou ránu – neobyčejně pomáhá;

- umyj s ní svědící místo, sejme svědění;

- myj dolní část těla, výborně pomáhá proti hemeroidům a jiným nemocím.

Obdobné rady obsahuje rovněž „Velký úplný univerzální lexikon“ (vydaný v Německu roku 1747) v pasáži „Léky z moči“, kterou redigoval J. H. Zedler. Doporučoval přidávat do moči určité byliny, například šafrán při kloktání proti bolestem krku, med pro výplachy očních zranění, zamísit bramborový prášek proti padání vlasů, nebo stařeckou moč s yzopem a cibulí pro výplach uši proti zalezlému hmyzu.

Vraťme se však do vědecké Evropy a povšimněme si nejvýznamnějších počinů a výzkumů, souvisejících s urinoterapií.

Moč se začala vyšetřovat fyzikálními a chemickými metodami teprve v 17. století. Friedrich **Dekkers**, profesor medicíny (1648-1720) r. 1673 napsal: „Pozoroval jsem, že se některé moči po zahřátí mléčně zkalí, dokonce jako mléko voní a mají i jeho chuť. Po přidání několika kapek kyseliny octové jsem spatřil něco bílého a zvlčkovatělého, sýrovité části klesly ke dnu a olejnaté nebo máslovité částičky plavaly na povrchu.“

Tento objev (zkouška na bílkovinu v moči varem s následným přidáním kyseliny octové) za sto let opětně popsal (1764) Domenico **Cotugna** (1736-1822). V roce 1674 anglický lékař Thomas **Willis** přišel na sladkou chuť moči diabetiků.

Popud pro zkoumání činnosti ledvin byl dán anatomy. Jak příznivci hippokratovské školy, tak i význační lékaři období humanismu dávali do souvislosti otoky těla s poruchou činnosti ledvin. **Schenk** při pitvě zpozoroval podivné zbarvení ledvin a dával ho do souvislosti s otoky těla.

Po objevení krevního oběhu r. 1628 Nathanael **Highmore** vyslovil tezi, že sekreci ledvin neovlivňuje domnělá síla, ale rozdíl v krevním tlaku (vzestup, pokles). Student Lorenzo **Bellini** (1634-1704) vydal r. 1662 práci o struktuře a funkci ledvin. Popsal, že ledvina je jako jiné orgány žlázou, a proto musí být vybavena vývodními cestami.

Jasno do anatomie ledvin přinesly až pokusy se vstříkáním určitých barviv do cév. Díky tomu objevili holanďtí a italští vědci v ledvinách kanálky a na ně napojená drobná klubíčka. Holandský anatom Frederik **Ruysch** je nazval *glomeruly*. Důkaz, že glomeruly mají spojitost s ledvinnými kanálky, podal r. 1842 anglický lékař William Bowman (1816 až 1892). Jako první rozeznal, že se jedná o uzavřený systém vylučování moči.

V první polovině 19. století docházelo ke sporům, zdaje sekrece moči vyvolána vitálním faktorem, který má jen živá tkáň, nebo zda se jedná o jednoduchý fyzikálně-chemický proces osmózy. Teorie filtrace a zpětné resorpce v různých částech funkčního systému ledvin byly sporné až do roku 1924, kdy britští lékaři tuto teorii potvrdili. Byli to Ernest Henry **Starling** (1866-1927) a Ernest Basil **Verney** (1894-1967).

Dále se zmíním o některých soudobých pracích o urinoterapii.

Proslulý anglický urinoterapeut John Armstrong (manuskript „Živá voda“, Anglie, 1944, bez udání místa vydání) velmi zajímavě popisuje, jak vyléčil sám sebe. Byl prvním pacientem v řadě několika tisíc dalších lidí, které za padesát let vyléčil. Za první světové války ho čtyřčlenná lékařská komise uznala neschopným vojenské služby pro tuberkulózu plic. Doporučili mu, aby se obrátil na specialistu a setrval pod jeho kontrolou.

První lékař, na kterého se obrátil, ho nepovažoval za vážně nemocného, doporučil mu čerstvý vzduch, slunce a výživnou stravu. Za rok, kdy poslouchal jeho rady, přibral 13 kg. Přešel k jinému specialistovi, ten zjistil na rozdíl od předchozího, že má obě plíce zasaženy tuberkulózou. Doporučil posilující dietu, založenou na dostatku cukru a škrobu. Po této dietě onemocněl cukrovkou.

Přešel na jiný druh diety. Po 4 dny v týdnu pil 3 pinty vody (pinta = 0,57 l). Zbýlé tři dny jedl, na co měl chuť, a potravu rozkousával tak dlouho, až jej bolely zuby i jazyk. K těmto potížím přistoupila nespavost a podrážděnost. Stravovací režim dodržoval 16 týdnů bez

přerušení. Přestože se zbavil kašle, kataru a zánětu sedacího nervu, zdálo se mu, že léčebný proces byl horší než nemoc sama.

Cítil se slabý a nemocný. Při čtení bible jej zaujala rada „Pij vodu ze své vlastní cisterny. Připomnělo mu to zaslechnutý příběh, jak jistý otec vyléčil dceři záškrt za tři dny, když jí dával pít její vlastní urinu. Slyšel také o jiných případech, kdy podobným způsobem vyléčili žloutenku. Svého lékaře se při jedné z návštěv zeptal:

„Když mám cukrovku, proč bych nemohl pít svou urinu a vrátit tak do těla to, co ztrácím? „.

Lékař odpověděl, že naše orgány nejsou s to zpracovat „mrtvou látku“.

Později poznal, že je to teoretický blud. Přestal věřit radám lékařů klasické medicíny a rozhodl se, že se bude léčit sám. Začal hladovkou trvající 45 dnů, o vodě a s pitím vlastní uriny. Kromě picí kúry si urinu vtíral do kůže. Ukončil hladovku a snědl krvavý biftek. Přestože mu to nezpůsobilo žádné potíže, kromě velkého hladu, jedl určitý čas opatrně, pokračoval v pití uriny. Zpozořoval, že se mění její teplota, množství a chuť v závislosti na příjmu potravy a fyzické zátěži. Na konci léčení se cítil zdrav, vážil 70 kg, byl plný energie.

„Nyní mi je padesát,“ píše ve své knize, „cilím se však podstatně mladší, a vypadám mnohem mladší než moji vrstevníci. Nemám potíže, které přicházejí s věkem. Je to všechno tím, že piji urinu po celý den, dodržuji dobře vyvážený dietní režim, nikdy se nepřejídám.“

Armstrong použil jednoduché a efektivní metody urinoterapie: pití uriny a masáže těla urinou po dobu dvou hodin. V případech, kdy je masáž nepřípustná (popáleniny, zatvrdliny, rány, otoky, abscesy), byly masáže nahrazovány obklady z uriny. V těžkých a zastaralých případech kombinoval urinoterapii s hladovkou při celodenním pití uriny. Důrazně upozorňuji, že jeho pacienti hladověli pod jeho

dohledem. Držet delší hladovku je pro člověka bez lékařského vzdělání nebezpečné.

Armstrong zaznamenal postupy léčby nemocí, které u svých pacientů vyléčil. Patřily sem: gangréna, různé otoky, rakovina, Brightova nemoc (onemocnění ledvin, projevující se bílkovinou v moči, otoky, vodnatelností aj.), leukocytémie, onemocnění srdce, malárie, zánět vaječníků, venerické nemoci včetně syfilis, nehojící se rány, popáleniny, neudržení moči, poruchy menstruačního cyklu, nefritis (zánět ledvin), kolitis (zánět tlustého střeva), psoriáza, paradentóza, obezita, poruchy funkce prostaty, bronchiální astma, bradavice, novotvary kůže, žloutenka, paralýzy (ochrnutí), plešatost, katarakta (šedý zákal), glaukom (zelený zákal), revmatismus, arthritis (zánět kloubů), nachlazení.

Výčet nemocí, které Armstrong vyléčil, se shoduje také s nemocemi, které uvádí bangladéšský prof. Mitchell ve své publikaci z roku 1979, kde podrobně popsal urinoterapii, včetně výpisků ze starých písemností.

Začátkem 20. století se objevila řada prací ruských lékařů, věnovaných urinoterapii, které zaznamenaly vynikající výsledky tohoto typu léčení. Zajímavější z nich uvedu.

Roku 1915 navrhl ruský vojenský lékař J. I. Zdravomyslov efektivní metodu *léčení infekčních nemocí sterilizovanou močí* nemocného. Metodu zpočátku vyzkoušel na sobě a dokázal neškodnost při aplikaci pod kůži, do svalů i nitrožilně. Poukázal na její ionizující efekt. Začal používat sterilizovanou urinu k rychlému zastavení nemoci. Čerstvou moč sterilizoval ve vodní lázni 25-30 minut, ochladil a nechal odstát. Bílkovinné částice klesly na dno.

Při aplikaci podkožní injekce sterilizované moči 2-6 dnů několikrát v průběhu dne dosáhl velmi dobrých a rychlých výsledků v léčbě krupózních zánětů plic, chřipek, angín, zápalů plic a jiných nemocí.

Dospělým aplikoval 2-3 ml, někdy i 5 ml. U dětí od 0,2 až do 1,5 ml podle věku dítěte. Urinu aplikoval 2-12krát během 24 hodin, v závislosti na obtížnosti nemoci. Význam této metody spočíval ve vysoké efektivnosti, rychlém působení, bez toxicity a komplikací.

Velmi důležité jsou výsledky A. T. Kolesnikovové, která na základě prací Zdravomyslova a jiných autorů, dokazujících intenzivní rozpouštění výpotků (při zánětu pohrudnice, vodnatelnosti, cystě vaječníku), použila metodu ***autourinoterapie při dekompenzované kombinované srdeční vadě*** s enormními otoky. Klasická terapie nebyla účinná. V průběhu 2-3 dnů urinoterapie ustupovala dusnost, nemocný mohl spát a třetí den mohl chodit.

Naopak v jiném případě, kdy pacient trpěl poruchou ledvin s příznaky uremie, se úspěch nedostavil. „Zde“, píše Kolesnikovová, „je metoda kontraindikována“ (časopis Vračeбноje dělo, roč. 1930, č. 19-20, „Urinoterapie při srdečních otocích“).

N. V. Zilberman léčil ***černý kašel u dětí*** ve stadiu, kdy se objevily křeče a zvracení, nepoužíval jiné léky. Rychle mizely příznaky nemoci a podle autora nebylo potřebné po 10-12 dnech děti izolovat. Svě práce publikoval v roce 1935 v časopise Klinická medicína (svazek XIII, č. 7).

V práci „K otázkám autourinoterapie. 100 případů ***podkožní aplikace močí***“ M. A. Ramadanov popisuje, jak používal tuto metodu při akutním a chronickém kloubním revmatismu, zánětu parametria (závěsný děložní aparát), dnavé polyartritidě, ischiasu, chronické radikulitidě. Dostavil se okamžitý terapeutický účinek, rychlý pokles teploty, odeznění bolestí, zmenšení infiltrátů, zlepšení močení, vymizení kyselých solí z moči. Popsal 33 klinických a 62 ambulantních léčení.

Největším přínosem pro rozvoj urinoterapie koncem 30. a začátkem 40. let byl A. A. Zamkov. Díky jeho úsilí byl otevřen roku 1932 v Moskvě „Státní výzkumný ústav urogravidanoterapie“. Stal

se jeho ředitelem. Shromáždil mnoho materiálu o urinoterapii. Se svými spolupracovníky prostudoval a přeložil do soudobého ruského jazyka mnohé práce čínských, tibetských, indických, řeckých a perských škol.

Byly získány staré práce o urinoterapii, knihy o józe, tibetské léčitelské písemnosti, práce francouzských autorů 17.-19. století Bucharda, Maillrata a Pierrona.

Při výzkumu složení moči upozornil na přítomnost hormonů a protilátek, zejména v urině gravidních žen. Speciálním *zpracováním uriny gravidních žen* se mu podařilo získat sterilní, neobyčejně účinný léčivý preparát, který nazval **Gravidan**. Mechanismus účinku objasnil silným působením polyhormonálního preparátu.

Dělal pokusy na starých, opelichaných, slepých myších, které se sotva hýbaly. Po aplikaci injekcí Gravidanu začaly myši přibývat na váze, začala se jim obnovovat srst, lysiny se pokryly novou srstí. Samičky, připuštěné k starým samečkům, vyvedly zdravé potomstvo.

Sám si aplikoval 15 ml Gravidanu. Ustoupila okamžitě dusnost a bušení srdce, zlepšila se nálada a měl jasnou mysl. Ústav působil 6 let.

V 300 klinikách pracovali s tímto preparátem, bez jakýchkoli vedlejších účinků. Jeho veliká popularita vyvolávala závist kolegů. Oficiální medicínou byla na něho za nejtvrďšího stalinismu zorganizována štvance. Byla jmenována zvláštní komise ke koordinaci působení tohoto vědce. Vědecká veřejnost Zamková energicky podporovala. Byl zorganizován podvrh: do preparátu moči přidali jeho odpůrci kyselinu sírovou.

Pozorností personálu se zabránilo tragédii. Zamková stejně uštváli.

V roce 1938 jeho ústav přestal existovat. Zamkov byl bez zaměstnání, zbavili ho lékařského diplomu, poslali do vyhnanství. Dosáhli toho, že onemocněl. Prošel několik infarktů a v roce 1942 zemřel. A. A. Zamkov přes osobní tragédii potvrdil svými výzkumy

a výsledky správnost tvrzení starých textů o urinoterapii, že používání uriny prodlužuje mládí a rozvíjí tvůrčí síly.

Vážně se problémy urinoterapie zabýval F. S. Chanena, ředitel farmakologického ústavu. Padesát let se věnoval studiu urinoterapie, které sám financoval z cen, které dostal. Prvně použil autourinoterapii na své spolupracovnici, která ve střední Asii při studijním výzkumu klíšťové encefalidity jí sama onemocněla. Použití tehdy dostupných léků nepřineslo výsledky.

Moč nemocné sterilizoval, ochladil a aplikoval podkožně 2 ml každé 2 hodiny. Po prvních aplikacích začala klesat teplota, nemocná přišla k vědomí a ustupovaly i další příznaky. Bolest hlavy slábla. Během tří dnů se pacientka cítila dobře. Po 8 dnech se pacientka vrátila do práce.

V aplikaci injekcí ještě několik dnů pokračoval, avšak s delšími intervaly.

Následně F. S. Chanena používal této metody v *armádě*. Léčil jí *tyfus, dyzentérii, chřipky*, pneumonie s vysokými teplotami. Při použití urinoterapie vždy dosáhl rychlého snížení teploty, zmenšení bolestí, odstranění intoxikace, bez vedlejších účinků, a to bez komplikací a recidiv. Došlo k daleko rychlejšímu uzdravení než při klasických léčebných postupech.

Vypracoval originální metodu *aplikace sterilní uriny do svalů*. Dosáhl kladných výsledků při léčení 150 nemocí, od angíny a tuberkulózy až k alergiím. Vyléčil velké množství pacientů, zejména za války. Dvacet let si dopisoval s ministerstvem zdravotnictví o přiznání autorského osvědčení své metody, ale marně. Nakonec se dozvěděl, že tato metoda byla patentována pod jiným jménem ve Francii.

Za mého pobytu v Moskvě v roce 1989 se hodně hovořilo o experimentu lékařky G. S. Šatalovové. Se skupinou svých žáků, mezi nimiž byli v minulosti nemocní lidé a také lidé staří, uskutečnila pochod pouští Karakum. Skupina se živila obilovinami, sušeným

ovocem, ořechy a pila vlastní urinu. Paralelně s touto skupinou šla skupina sportovců vybavená masitými jídly, mlékem a vodou. Skupina lékařky celý proviant nesla po kapsách, sportovci v obrovských ruksacích. Skupina dr. Šatalovové si celou cestu zpívala, zatímco sportovci zhubli, byli vyčerpaní a vlekli za sebou prázdné ruksaky.

Autourinoterapie se využívala v dalších zemích. V **Německu** se použila urinoterapie při léčení nepravých neštovic, černého kašle, chřipky, příušnic, infekční žloutenky, kožních chorob a jiných nemocí. Informuje o tom C. Thomasova v knize „Moč, ta zvláštní šťáva“ z roku 1995.

Podle této autorky používal německý lékař Reiner Holzhuter urinu **k aplikacím do svalů** při léčení akné, ekzémů, furunkulóz, neurodermitidy a astmatu.

Podle něho se několik mililitrů čerstvé moči zředí desetkrát větším množstvím fyziologického roztoku, v ozónu se zbaví choroboplodných zárodků a v homeopatických (D1), zvyšujících se dávkách se injikuje do svalů. Dr. Holzhuter napsal: „*Postupuji podle homeopatické zásady léčit stejné stejným* „.

Dalšími oblastmi aplikace urinoterapie v jeho práci jsou: spasmy hladkého svalstva (bronchy, cévy, děloha), alergie a virové bakteriální infekce, těhotenská onemocnění a ženské choroby v přechodu. Urinoterapie přispívá ke **zlepšení mikrocirkulace**. Tím, že ředí krev, chrání lépe před srdečním infarktem a mrtvicí. Dr. Holzhuter říká: „*Lidem, trpícím těmito chorobami, by se neměl upírat alespoň jeden pokus s touto metodou. Kdo si uvědomí, co všechno už tito pacienti vyzkoušeli, na vysvětlení Placebo efektem rychle zapomené*“.

Ještě před ním se pokoušel německý pediatr Martin Krebs („Lidská moč jako léčebný prostředek“, Stuttgart, 1942) připomenout význam moči jako léku, popsal detailně klinické obrazy nemocí, při

nichž urinatorapie přinesla určité výsledky, a snažil se také definovat kontraindikace.

V roce 1991 přednesli prof. Stuetzgen z Berlína a prof. Borelli z Davosu v Drážďanech („Aerzte Zeichnung“, č. 4/1991) výsledky výzkumu na vzorku 1900 pacientů (polovinu tvořily děti), trpících kožním onemocněním *neurodermitidou*. Byla jim aplikována kožní mast na bázi 1% hydrokortizonu s 10% močovinou po dobu 12 měsíců. Léčba přinesla v 84 % dobré až velmi dobré výsledky. Jak bylo uvedeno, močovina zvyšuje kapacitu vázání vody ve zrohovatělé vrstvě kůže a zmírňuje svědění.

Švýcarská skupina horolezců, která podnikala výstupy v Himalájích, používala koncentrované extrakty z uriny, což jim pomohlo k úspěchu. Jak je vidět, ani dnes se na účinky uriny nezapomíná.

Sosnovskij a Mosienko v knize „*Urinoterapie včera, dnes a zítra*“ popisují velmi zajímavou příhodu, která se stala anglickému lovcovi Hanterovi na jedné lovecké výpravě v rovníkové Africe.

Když se prodíral spolu s Pygmeji džunglí, uviděl Hanter, jak se jeden z lovců mimoděk vrhnul zpět a držel se za levé oko. V tom okamžiku se v kapradí mihl zelenočerný stín kobry. Hbitý lovec, kráčejič naboso po měkké zemi, narazil na plazící se kobru, která ho neslyšela. Vylekaná kobra se okamžitě postavila na ocas a uštkla lovce do levého oka. „Neměl jsem tušení,“ vzpomínal na událost Hanter, „jak Pygmejovi pomoci. Avšak jeho přátelé mu poskytli pomoc mnohem rychleji než já. Použili velmi neobvyklý protijed: Dva ho položili na záda a silou přitiskli k zemi. Oko se podlilo krví a začalo silně slzet. Potom se k mému velkému úžasu jeden z Pygmejů vymočil nešťastníkovi přímo do oka. Po skončení této operace Pygmej vstal a mlčky jsme kráčeli do tábora. Ráno mi jeho přátelé řekli, že v noci tento úkon zopakovali. V průběhu tří dnů se plně obnovil zrak. Pygmejové mne ujistili, že bez této operace by jejich druh oslepl.“

Zde se jen potvrzuje, že urina je protijedem všech jedů, jak se uvádí ve starých védských spisech.

Ze současných prací urinoterapeutů lze shrnout tyto důležité poznatky:

Soli, obsažené v moči, působí léčivě: aktivně pohlcují kyseliny a tím narušují zárodek většiny nemocí v organismu. Aplikovaná moč odstraňuje nánosy ve vénách (žilách), střevu, léčí revmatismus, hypochondrii, velmi pomáhá při epilepsii, závratích, mrtvicích, křečích, obrnách, kulhavosti

(onemocnění cév dolních končetin), otocích, letargii, migréně, potivosti (při některých onemocněních, klimakterických návalech), poporodních záchvatech matek, otocích v mozku, v kloubech, ve střevě.

Moč odstraňuje nánosy v močovodech, rozpouští usazeniny, drobí kameny, vypuzuje písek. Je vynikajícím prostředkem při poruchách močení, ke kloktání při angínách a zánětech horních cest dýchacích. Při každodenním mytí urinou pokožka obličeje nestárne, zůstává čistá, svěží, s ruměncem, určitě bez vrásek, do hlubokého stáří. Umytí rukou urinou po těžké práci změkčí kůži. Tento zvyk se dodnes udržuje v Austrálii.

Zájem o léčebné využití moči v současné době se soustřeďuje na:

• Změny obsahu některých komponent moči a vytváření koncentrátů:

• Obsah amoniaku v čerstvé moči je možné snížit vývěvou ve vzduchoprázdnu, případně přidáním dusíkatých látek, které vyvážou amoniak, do uriny

• Organické složky, které jsou považovány za nepotřebné, lze odstranit filtrací v sorpčním válci.

- Pomalé částečné zmrazování moči způsobí její přeměnu na led a oddělený rosol. Obsahem se rovná zahuštěné moči, ve které na rozdíl od uriny odpařené na 1/4 není potřebné denaturovat mnohé složité bio-molekuly. Výhodou moči zahuštěné zmrazením je, že není doprovázené urinovým zápachem, zejména pokud by se mělo provádět odpařování v uzavřené místnosti.

Získaný rosol se může použít k procedurám a ke zhotovení preparátů. Rosol získaný zmrazením a udržovaný několik dnů ve stavu amoniakálního kvašení se hodí k masážím a ke všem procedurám, ke kterým se používá urina odpařovaná na 1/4.

Odstranění vody z moči není jediným způsobem koncentrace. Po doplnění suché kuchyňské mořské soli lze moč využít k provádění klystýrů, masážím, výplachům ústní sliznice.

Objevují se úvahy, že vzhledem k vysoké léčebné schopnosti Gravidanu bude v nejbližší budoucnosti v Rusku obnovena jeho výroba, případně obdobného preparátu. Otázkou zůstává nestabilita jeho složení, vyvolaná nesouladem koncentrace různých hormonů. Vzhledem k tomu by mohly být navrženy preparáty ve třech variantách, a to s převahou estrogenů, s převahou androgenů a s jejich vyváženým poměrem. Dárkyně lze snadno rozdělit do příslušných skupin na základě testu pro určení pohlaví dítěte.

• Mikro-klystýry

Přicházejí do úvahy u lidí, kteří nedokážou překonat odpor k pití uriny. Jsou neobyčejně efektivní a lze při nich použít rosol získaný zmrazením uriny. Zde naopak nehrozí přílišné dráždění sliznice střeva, jako je to u uriny odpařené na 1/4. K tomuto účelu se používá balónkový klystýr, pomocí kterého se do tlustého střeva (po předchozím vyprázdnění) vpraví 100-200 ml rosolu. Po aplikaci uriny zůstaneme 5-10 minut v klidu.

• Poševní irigace

Používají se při léčení eroze děložního čípku a zánětu vaječníků ranními výplachy pochvy čerstvou močí a zavedením tamponů namočených v urině 3-4 dny staré. Jeden den lze vkládat tampony namočené ve 3-4 dny staré urině na 30 minut. Druhý den se do pochvy vkládá tampon namočený v 1% roztoku mumya. Tato procedura se provádí 2 týdny a po týdenní přestávce ji můžeme opakovat. Dále se řídíme celkovým stavem.

6. Druhy uriny a jejich zvláštnosti

6.1 Druhy uriny

Armstrong nepopisuje různé druhy uriny. K léčení vždy používal moč nemocného. V případě, že z nějakého důvodu nebylo možné použít urinou nemocného, doporučoval použít urinou dárce. Dosažení dobrých výsledků připisoval hladovění, pití uriny a čisté vody.

A. N. Maslenikov zjistil, že, když začal používat urinou, zdaleka ne všechny nemoci se zlepšily urinoterapií, jak uvádí „Šivambukvalpa“. Hledal příčiny a zjistil velké zvláštnosti v druzích moči, na nichž závisí úspěch léčení. Existují různé druhy moči a každá z nich má kromě všeobecných vlastností i takové, které náleží pouze jí a specificky působí na organismus.

• Jednotlivé druhy uriny z hlediska původce, zpracování, doby odběru a části proudu

1. novorozenecká, dětská, urina lidí zralého věku, mužská, ženská, stařecká, urina těhotných žen
2. čerstvá, stará, velmi stará, odpařená na 1/4, ochlazená, nasycená různými látkami, aktivovaná
3. ranní, denní, večerní a noční
4. první, střední a poslední část proudu moči,

Na jakost a složení moči má vliv strava, individuální konstituce a myšlení člověka, lunární cyklus, roční období. K léčení nemoci je třeba použít v první řadě svoji vlastní urinu.

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

Protože obsahuje hodně močoviny, používá se jako přirozený **močopudný prostředek** ke snížení tlaku cerebrospinálního moku, nitrolebeční-ho a nitroočního tlaku. **Ozdravuje ledviny, zlepšuje trávicí procesy, likviduje infekční nemoci, rozpouští tromby v krvi, snižuje srážlivost krve.** Je vhodná u onkologických procesů ve formě obkladů a hlavně pití. Nejčastější příčinou úmrtí u onkologických pacientů jsou trombo-embolické příhody (embolie mozku, plic).

- **Dětská urina.** Od **jednoho** měsíce do 12-13 let. Její výhoda spočívá ve vysokém obsahu imunitních látek. Imunitní látky jsou tvořeny centrálně kostní dřeví, brzlíkem, periferně ve slezině, lymfatických uzlinách a lymfatické tkáni zažívacího traktu. Stárnutím postupně ubývá tkáň brzlíku a sleziny. Proto nastává oslabení imunitních procesů. Dochází k útlumu tvorby protilátek v kostní dřeví a v lymfatických uzlinách.

Ke **zvýšení vlastní imunity** k obraně proti virózám, infekčním nemocím a zhoubným (maligním) onemocněním se doporučuje pít dětské uriny, obsahující velké množství obranných látek. Předtím je nutno organismus očistit krátkou hladovkou s pitím uriny po celý den.

Především je třeba změnit stravovací režim a přejít na dělenou stravu. Dále doporučuji pravidelně koncem každého týdne počítat s jednodenní hladovkou s celodenním pitím uriny a měsíc zakončit 3-5denní hladovkou opět s celodenním pitím uriny.

Několikadenní hladovění je třeba směřovat do poslední části lunárního měsíce, tak aby skončila 29. dne lunárního cyklu. Je nutné dbát na očistu tlustého střeva.

- **Urina dospělých lidí.** Urina je vyvážená po stránce hormonální a obranných látek u lidí ve věku od 18 do 30 let. Má se používat **ke korekci činnosti organismu** ve věku od 35 do 50-60 let.

K léčení nemocí organismu se používá vždy vlastní urina. Rozhodneme-li se pro urinu od dárce ke stimulaci vlastního organismu, je třeba vybrat si mladého, zdravého jedince stejného pohlaví a tělesné stavby jako léčená osoba. Je potřeba znát jeho způsob života, návyky, stravování a cítit jeho kladný vztah k příjemci. Dárce musí celou záležitost, do níž je ho nezbytné zasvětit, plně pochopit.

- **Stařecká urina.** Je urinou nejméně vhodnou, neobsahuje prakticky žádné obranné látky ani hormony. Může ji používat člověk sám, na léčení vlastních nemocí. Jako dárcovská urina se dá stařecká urina použít v krajním případě, když je rychle potřeba vyvolat močení.

- **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**. Zřídka a krátkodobě lze použít dětskou urinu druhého pohlaví. Tomu vyhovuje dětská urina od 1 do 12 let, protože obsahuje teprve malé množství hormonů, odpovídajících pohlavní rozdílnosti. Dětskou urinu smí dospělý užívat nejdéle po tři měsíce. **Čím** je dítě mladší, tím spíše se smí jeho urina použít pro opačné pohlaví.

• **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, vitamínů rozpustných ve vodě). Nejvíce se močí vylučují aminokyseliny jako glykogol, histidin, treonin, serin, alanin. V 16. týdnu těhotenství je to 4-5krát více než před těhotenstvím.

V nadbytku se vylučuje kortisol. Vylučování některých vitamínů rozpustných ve vodě se zvyšuje 3-4krát (kyselina listová, cyanokobolamin, kyselina askorbová). V moči se zvyšuje močovina jako konečný produkt metabolismu bílkovin a nukleoproteinů. V ledvinách se ve zvýšené míře tvoří ferment erythropoetin, odpovědný za tvorbu červených krvinek. Během těhotenství se ho tvoří až 5krát více.

V urině těhotných žen je zvýšené množství močoviny. Je to vynikající močopudný a protirakovinný prostředek. Napomáhá krvetvorbě při všech formách anemie. Je to univerzální prostředek k posílení obranyschopnosti a k léčení velkého počtu nemocí.

Urina těhotných žen je přesycena energiemi, vytvářejícími ideální podmínky pro vývoj plodu. Energetická charakteristika uriny těhotných žen se mění každým dnem a týdnem, zejména v první půlce těhotenství. Při formování každého orgánu plodu bude urina touto informací vybavena. Urinu těhotných žen je možno použít **ke stimulaci obranných sil organismu, proti stárnutí a při léčení velkého množství nemocí.** Nesmějí ji používat nemocní se zhoubným bujením!

- **Čerstvá urina.** Tento druh uriny se používá nejvíce, a to ihned po vymočení. Je dvojího druhu, od zdravého člověka a od člověka nemocného.

Urina zdravého člověka se doporučuje jako prostředek **k prevenci nemocí**, k vyrovnání hormonálních disproporcí a ke stabilitě, s cílem šetřit energický potenciál organismu, a také k šetření látek obsažených v urině.

Urina nemocného člověka se používá jako univerzální prostředek **k léčení jeho vlastní nemoci**. Stydnutím ztrácí urina řadu energetických vlastností vedoucích ke ztrátě teploty a kapalně krystalické struktury, působením světla se rozkládá, na vzduchu se okysličuje, tvoří se v ní sedimenty, mění se její pH a získává jiné vlastnosti.

- **Stará urina.** Sem patří urina ochlazená, s prvním známkami rozložení bílkovin, s čpavkovým zápachem. Hlavní zvláštnost této uriny spočívá v tom, že ztrácí svůj magnetismus, svítivost, vnitřní strukturu. Jogíni tvrdí, že použije-li se (k pití, k masáži), bude na sebe stahovat energii organismu k dosažení svého počátečního magnetismu, fosforescence a vnitřní struktury.

Tuto urinu nedoporučovali staří jogíni k masážím bez předchozího odpaření na 1/4. Na rozdíl od jogínů tvrdil Armstrong, že vařením dochází ke ztrátě řady látek. Doporučoval používat urinu 3-6 dnů starou. Urina odpařená na 1/4 je agresivnější, neboť je v ní zvýšená koncentrace iontů, odpařením vody se zvyšuje její elektrická vodivost. Proto je potřebné s ní pracovat opatrně, zejména při použití ke klystýrům.

- **Velmi stará urina.** Jakmile se objeví v urině čpavkový zápach, dochází ke změně pH z kyselého na zásadité. Podle profesora Filatova se v této urině za extrémních podmínek tvoří „biogenní stimulatory“, které se nemění ani při zahřátí až na 120 °C. Z tohoto

se usoudilo, že biogenní stimulatory nemohou být bílkovinné povahy.

V rozkládající se urině se tvoří tyto látky v extrémních podmínkách, a to při uchovávání v temnu při teplotě 20 °C po dobu 3-7 dnů. Tato urina se hodí **k obkladům, zejména u zastaralých nemocí**. Čím je nemoc zastaralejší, tím starší urina se použije.

Stará urina, která změnila své pH na zásadité, zvýšila svůj obsah čpavku. Čpavek působí na kožní póry tak, že je rozšíří a tím umožní odchod zplodin kůží. Čpavek je prostředkem, který vytěšňuje toxiny. Staří léčitelé s úspěchem používali starou urinu k detoxikaci. Očišťuje cévy, rozpouští usazeniny. Působením čpavkových par se uvádí do pohybu očišťovací proces.

Zásadité pH zase umožní rozpouštění zplodin kyselého charakteru, mrtvé tkáně se odloučí, a až se objeví zdravá tkáň kyselým prostředím, proces se zastaví.

• Použití velmi staré uriny:

1. K očištění tlustého střeva od letitých nánosů a parazitů.

Ke klystýru se použije 150-200 ml staré moči (nejvýše 3 dny staré, odstáté při 20 °C), která nezapáchá čpavkem. *Moč odstátá déle než tři dny může ve střevě způsobit popáleninu střevní sliznice.*

2. K očištění cév a odstranění usazenin **příkládáním obkladů** z velmi staré moči. Je možněji použít k očištění ran a povrchu těla od mrtvých a zrohovatělých tkání. Zde je možné použít urinu 3-6 dnů starou. Začíná se s méně odstátou urinou a postupně se nechává urina odstát až do 6 dnů.

3. Používá se k **rozpuštění solí usazených v kloubech**. Čím je postižení starší, tím starší urina se k obkladům použije. Začíná se méně odstátou urinou a postupně se přidává starší urina. U obkladů a masáží nemusíme být na stáří moči tolik opatrní jako u klystýru.

Obklady se nechají 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 může se dále pokračovat v obkladech a masáží. Obklady lze dávat i přes noc, pokud po dvou hodinách nevyvolají vyrážku.

- **Urina odpařená na 1/4 jejího původního objemu** – diuretikum (močopudný prostředek).

Staroindická „Šivambukvalpa“ doporučuje používat odpařenou urinou. Odpařená urina se získá takto: Do smaltované, skleněné nebo hliněné nádoby se nalije 400 ml jakékoli uriny, která se vaří tak dlouho, až zůstane 100 ml původního množství. Může se odpařovat libovolné množství, ale vždy nejvýše na jednu čtvrtinu, jinak se namísto odpařené uriny získá mýdlový roztok. Co se děje s urinou při odpařování?

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

Odpařováním uriny se mění voda s normální krystalickou strukturou na termostabilní, těžce narušitelnou a tím velmi užitečnou pro organismus. Ze 48 přírodních druhů vody, které tvoří lidskou urinou, zůstávají ty nejstabilnější, vzdorující tepelnému působení, zatímco ty méně stabilní se odpaří. *K. Bird* v knize „Tajemný život rostlin“ tvrdí, že čím je tekutý krystal starší, tím je užitečnější pro organismus a tím více je příbuzný s tekutým prostředím lidského organismu.

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.“

- Změna vnitřní stavby uriny při odpařování. Odpařováním, a tudíž zmenšením objemu vody v urině se v ní seskupují micely (záporně nabitě částice), které dávají urině mimořádnou strukturu. Vnitřní struktura uriny vzhledem k „efektu dutých struktur“ hromadí chronální energii (tzv. energie času).

Chronální energie se koncentruje uprostřed močového měchýře, tak jako ve vejci žloutek. V močovém měchýři dochází k oddělení chronální energie, která prozařuje celý organismus prostřednictvím tělesných tekutin. Zde je původ fluorescence uriny. Pitím odpařené uriny organismus opět prozařujeme a zvyšujeme tím organizovanost struktur celého organismu. Omlazujeme ho.

Nejsilnějším akumulátorem jsou pravidelné šestiúhelníky, které příroda dávno zná, jako jsou vzorce molekul benzolu, medové pláсты aj. Také urina odpařená na 1/4 obsahuje šestihrany. Odpařováním uriny dochází ke koncentraci látek nacházejících se v neodpařené urině, a navíc se objevují nové látky vzniklé vařením. Ruský vojenský lékař **A. Zamkov** tak získal z uriny těhotných žen extrakt Gravidan, s nímž měl vynikající výsledky při léčení nemocí.

Odpařená urina, vzhledem ke svým osmotickým vlastnostem, při použití stahuje metabolické odpady, jedy, vodu, hlen, bez vedlejších účinků. Zvýšený obsah dusíkatých látek, které organismus umí resyntetizovat, napomáhá obnově sliznic a poškozených orgánů, což je při medikamentózní léčbě naprosto nemožné.

Odpařená urina mění svoje chuťové vlastnosti a barvu. Odpařením hořkne, nabývá schopnosti strhávat tkáň, jako jsou polypy, mrtvé buňky, paraziti. Pokud člověk přistoupí ke změně svého stravovacího systému a bude jíst kaše, ovoce, zeleninu, med, ořechy, luštěniny, pít bylinkový čaj, bude jeho urina obsahovat málo soli.

Taková urina je schopna podpořit srdce (odstraněním otoků). Svou nazlátlou barvou působí na negativní patologickou energii a vytlačuje ji. **M. Bogačichin** v publikaci „**Světlo, které málokdo vidí**“ píše o druzích energie, které nás obklopují, mají různou barvu a různé vlastnosti.

Pro člověka jsou užitečné světlé tóny. Při nemoci je postižený orgán pokrytý černou barvou a někteří lidé mají schopnost tuto barvu vidět. Čím je černá barva tmavší, tím je postižení orgánu větší. Tím, že do organismu pitím uriny posíláme světlou barvu, ozařujeme postižený orgán světlou energií a léčíme ho. V barevnosti je další z léčebných účinků uriny.

• **Léčebné vlastnosti barev odpařené uriny**

- **Červená barva** pomáhá tvorbě hemoglobinu, aktivuje játra, zvyšuje teplotvorné schopnosti organismu. Dá se s ní léčit anemie, bronchiální astma, zácpa, apatie, zápal plic, tuberkulóza a debilita. Má vliv na endokrinní systém.

- **Žlutá barva** aktivuje pohybové nervstvo, napomáhá tvorbě energie ve svalech, zrychluje tok žluči, odstraňuje hlísty. Podporuje a čistí játra, střeva a kůži. Lze jí léčit cukrovku, poruchy trávení, meteorismus, hemeroidy, revmatismus a ekzém. Žlutá barva ovlivňuje ledviny a slezinu.

- **Oranžová** vzniká spojením červené a žluté. Její hřejivá síla je větší než u barvy červené a žluté. Stimuluje štítnou žlázu, dýchání, má spasmolytické (protikřečové účinky), napomáhá metabolismu

vápníku v těle, posiluje plíce. S její pomocí se léčí astma, revmatismus, dna, žlučové kameny, nemoci ledvin a plic, zhoubné i ne-zhoubné nádory.

- **Ochlazená moč.** Je další variantou, jak získat urinu, obsahující biostimulátory. Čerstvá urina se ochladí na -3 až -4 °C a ponechá se v temnu 3-4 dny. V urině se vytvoří biologicky aktivní látky. Před použitím potom urinu zahřejeme ve vodní lázni na teplotu těla.

- **Urina nasycená různými látkami.** Podle starých pramenů „Šivambukvalpa“, „Jadžurvédy“, „Čžud-ši“ se dovídáme, že parametry uriny můžeme značně ovlivnit. Vařením s kouskem zlata nebo stříbra se urina nasatí atomy zlata, což se projeví při léčení nemocí ledvin nebo při poruše močení. Z takto získané uriny se dělají obklady na oblast ledvin nebo močového měchýře.

Přidáním různých bylin zvýšíme obsah stopových prvků a minerálů v urině. Podle starých pramenů přidáním lžičky medu a lžičky cukru do čerstvé uriny, kterou pijeme, přispíváme k potírání nemocí. Takto upravená urina mění svoje chuťové vlastnosti a dá se použít při přivykání pití uriny u dětí. Navíc takto upravená urina zvyšuje fyzickou a duševní pracovní schopnost.

- **Prudce ochlazená urina.** Čerstvou urinu ochladíme na -3 až -4 °C a odpaříme jí na 1/4 původního množství, pak pod tekoucí studenou vodou znovu ochladíme na teplotu těla a ihned použijeme. Užívá se k trvalému příjmu při různých nemocích a potížích, při onkologických nemocích vnitřně k pití a zevně k obkladům.

Velmi vhodná k obkladům je urina odpařená na 1/4; prudce ochlazená a zmagnetizovaná může být ihned použita na obklad. Zmagnetizováním uriny dobýváme její micely (mukopolysacharidy). Dá se použít i jako přísada do koupele. Pokud takto upravenou urinu dáme do termosky, podrží si svoji strukturu déle. Používáme ji k obkladům podle potřeby.

• Urina ranní, denní, večerní a noční

Zde existují značné rozdíly:

- Urina od 3. hodiny ranní do 15. hodiny odpolední má převážně kyselou reakci. Od 15 hodin odpoledne do 3 hodin ráno převládá reakce zásaditá. Urina s kyselým pH lépe působí na hojení ran, odstraňování otoků, posouvá zásadité pH organismu na kyselou stranu.

- Ranní urina. Je nejúčinnější tím, že má kyselou reakci, a je hodně prosycená hormony. Dvě hodiny před probuzením se aktivuje hypotalamus, následně hypofýza a ostatní žlázy s vnitřní sekrecí. Vrchol sekrece nadledvinkových hormonů, aktivita štítné žlázy a slinivky začínají časně ráno. Obzvláště účinná je tato urina při ženských nemocích (pití, zavádění tamponů). Odstraňuje bolest při poraněné sliznici pohlavních orgánů, reparuje sliznici.

- Odpoledne a večer je urina nasycená látkami z potravy. Lze ji použít jako doplněk výživy. V noci se vylučuje urina, ve které jsou zakódované nemoci, z tohoto důvodu se doporučuje pití první ranní uriny zejména u nemocných, ale také jako prevence nemocí. Neznamená to, že urina zachycená k pití během dne je neúčinná. Pokud si kromě pití děláme obklady a masáže urinou, musíme si během dne vytvořit zásobu.

- Aktivita ledvin se mění během 24 hodin. Ve dne ledviny v moči vylučují vodu, elektrolyty a dusíkaté látky. V noci vylučují titrovatelné kyseliny, čpavek, vodíkové ionty. Tento fakt opětne potvrzuje, že první ranní urina je nejvhodnější k okyselení vnitřního prostředí organismu a tím k jeho ozdravení.

Podle biologických hodin postupuje aktivace jednotlivých orgánů, čímž se mění množství a jakost látek obsažených v moči. Přítomnost a množství látek záleží na tom, který orgán má při odběru moči dobu své biologické aktivity. V období biologické aktivity

žaludku bude urina obsahovat nejvíce látek a metabolitů žaludku atd. Po tomto dvouhodinovém pracovním zatížení orgán pracuje minimálně. Nejlépe můžeme na nemocný orgán působit v době jeho maximální aktivity použitím některé z urino-terapeutických metod.

Urina se odebere v době maximálního pracovního zatížení orgánu, uloží se do lednice při teplotě +2 až +4 °C a ponechá 3-4 dny v lednici. Pak se ohřeje ve vodní lázni na teplotu těla a vypije, nebo se použije k obkladu příslušného orgánu v době jeho biologické aktivity.

6.2 Vliv organismu na složení uriny

• Vliv stravy, myšlení, emocí a tělesné konstrukce na složení uriny

Pokud strava obsahuje hodně bílkovin, zejména živočišných, rozkládají se na močovinu a vzniká velké množství dusíkatých látek, které se budou postupně rozkládat na čpavek. Odtud plyne, že je třeba omezit bílkoviny. Jejich metabolismus ovlivňuje i chuť a zápach uriny. Potrava obsahující hemoglobin (krev obsažená v masě) působí na mysl člověka negativně, činí jej výbušným a agresivním, s nadsázkou řečeno jako u šelem.

V malém množství se smí jíst maso (ryby, drůbež), mléko (nepasterizované), vejíčka, tvaroh, brambory, ale s dodržováním zásady oddělené stravy, to znamená nekombinovat bílkoviny s uhlohydráty. Je potřeba vyhnout se konzervovaným výrobkům, uzeninám, solené stravě. Nejvhodnější jsou přírodní potraviny bez chemické úpravy, zelenina a ovoce, ovšem tepelně nezpracované.

• Urina během hladovění

Unikátní urina se tvoří během hladovění. Dochází k masivnímu uvolňování hlenů, urina je jimi přesycena a při opětovném použití uriny je uvolňování hlenů ještě mohutnější. Dochází k očištění organismu na principu homeopatie: „Podobné působí na podobné“.

Pokud to se svým zdravím myslíme vážně, nebude problém začít něco dělat pro sebe ihned. Můžeme začít hladovět jeden den v týdnu s pitím ranní uriny, nebo lépe s pitím uriny celý den. Navíc musíme vypít 1,5-3 l vody za den a na konci měsíce přidat dva až tři dny hladovění. Za rok to bude hezká řádka dnů: 60 i více. To vše je v lidských silách vydržet a to i u velkých jedlíků. Pokud jsme silní, vydržíme hladovět i pět dnů. Budete-li pít urinou vyloučenou během celého dne s přidáním čajové lžičky medu, nehrozí žádná komplikace, nemusíme se obávat, že hladovění nevydřžeme.

Na zdraví člověka má vliv myšlení, emoce a tělesná konstrukce. Základní jednotkou hmoty je kvantum. Podle současné fyziky se hmota a energie na kvantové úrovni stávají zaměnitelnými. Podle vědecké filozofie se na počátku tvoří polární podstata člověka, která díky silným, avšak neviditelným vibracím nutí kvanta spojovat se do hmotných útvarů, v dnešním pojetí do atomů, molekul a částic. Podle vyjádření Ústavu Mahariši Jadžurvéd tyto výzkumy potvrdily učení starých indických véd.

Polární úrovni lidské bytosti se řídí myšlenky, city, nálady. Na kvantové úrovni se z každé myšlenky tvoří kvantové fluktuace, vlnění, nakonec se přetvářející v hmotné látky. Strach vede k vylučování adrenalinu, který svým působením připraví organismus na obranu. Adrenalin zvýší srdeční frekvenci a sílu stahů srdečního svalu, a tím i minutový objem srdce. Působí na centrální nervstvo, zvyšuje jeho výkonnost při zátěžových situacích.

Radost dá podnět k vylučování endogenních (vnitřních) látek, endorfinů, působících jako opiáty. Negativní myšlení, hněv, život ve

stresu, který si sami, často bezdůvodně, připravujeme, nutí organismus, aby vylučoval látky působící negativně na organismus. Jejich účinky jsou nám důvěrně známé. Vyvolávají deprese, skleslost a nakonec nemoc. „Šivam-bukvalpa“ doporučuje všem zájemcům o urinoterapii, aby se naučili ovládat své emoce. Po nervových otřesech, smutku, nenávisti, utrpení atd. se urina pít nesmí.

Podle „Jadžurvédy“ tam, kde polární úroveň organismu přechází na kvantovou úroveň, působí tři životní principy, které Indové nazývají došami (znamená to vláhu, výpotek). Zde platí přísná individualita, u každého člověka jsou jiné a v systému „polární úroveň – hmotné tělo“ regulují všechny funkce organismu. Doši, životní principy, je vyjádření energií tvořících se v čákrách (energetických centrech). U každého jedince jsou specifické.

Nesprávným způsobem života, nesprávným stravováním a v důsledku nízké kultury myšlení se koordinace mezi duševní a fyzickou úrovní lidského těla porušuje. Výsledkem jsou nejrůznější nemoci.

6.3 Vliv lunárního cyklu na urinu

- Znalosti o tom, jak funguje náš organismus v průběhu lunárního cyklu, umožní používat urinu k léčení a stimulaci organismu. Lunární cyklus trvá 29,5 dne, má čtyři fáze a každá z nich trvá 7,4 dne. V průběhu lunárního cyklu se působením gravitace Měsíce a Slunce mění aktivita funkcí lidského organismu:

- V první fázi lunárního cyklu po novoluní se aktivuje hlava, obličej, mozek, horní čelist, oči, hrdlo, krk, Eustachova trubice, šíjové obratle, ramena, ruce k loktům, plíce a nervová soustava.

- Ve druhé fázi lunárního cyklu dochází k aktivaci epigastria, hrudi, břicha, loketních kloubů, srdce, žlučníku, jater, hrudního koše, hrudní páteře, břišních orgánů (žaludek, tenké a tlusté střevo).

- Třetí fáze lunárního měsíce aktivuje ledviny, lumbální a sakrální část páteře, pohlavní žlázy, prostatu, močový měchýř a konečník.

- Čtvrtá fáze lunárního měsíce aktivuje kolena, celý skelet (kostru), kůži, zažívací trakt, kotníky, zápěstí, kosti dolních končetin a zrak, rovněž chodidla, tělesné tekutiny a peristaltiku zažívacího traktu.

První a třetí fáze lunárního cyklu lze využít ke vpravení látek z uriny do postižených orgánů. Je to období, kdy organismus absorbuje a udrží v sobě přijaté látky, období, kdy se může na orgány působit obohacenou urinou, přikládat na chodidla nohou obklady z odpařené uriny jako energetickou vzpruhu. Obklady ze staré uriny na nemocné oblasti, čerstvé uriny aj., se organismus nasytí solemi z uriny.

Naopak druhá a čtvrtá fáze, ve které organismus vyplachuje, vypocuje, vydechuje, vysouší, poslouží k očistě organismu. Proto se využívá tohoto období lunárního měsíce k vyloučení hlenů, usazenin, kamenů. Pokud má být léčebné úsilí zaměřeno adresně na určitý nemocný orgán, musí se na tento orgán působit během jeho biologické doby. Na játra od 1 do 3 hodin v noci, na žaludek od 7 do 9 ráno, na ledviny od 17 do 19 hodin večer atd. Biologické hodiny jednotlivých orgánů jsou uvedeny v kapitole o biorytmu.

6.4 Vliv ročních období na urinu

Sezónní aktivita orgánů není pro východní kulturu ničím novým. V souladu se starými pozorováními v průběhu roku nejdůležitější orgány lidského těla jako játra, srdce, plíce, ledviny jsou aktivní každý 72 dnů. Po každé periodě 72 dnů je 18 dnů aktivní slezina (současně se žaludkem a slinivkou).

Počítání sezónní aktivity orgánů je nutné začít se začátkem východního kalendáře, který se od našeho gregoriánského liší. (Začátek nového roku ve východním kalendáři je posunut a v roce

1997 začal 7. února). Podle čínského kalendáře jsou prvních 72 dnů aktivní játra a žlučník, pak je 18 dnů aktivní slezina, slinivka a žaludek.

Dalších 72 dnů je aktivní srdce a tenké střevo, po nich 18 dnů slezina, žaludek a slinivka. Následujících 72 dnů je vyhrazeno pro aktivitu plic a tlustého střeva, potom opět 18 dnů je aktivní slezina, žaludek a slinivka. 72 dnů aktivity mají také ledviny a močový měchýř.

Léčení nebo ozdravení každého jednotlivého orgánu lidského těla je třeba spojit s periodou jeho největší aktivity, a to sezónní, lunární a biologické. Chceme-li ozdravit nebo léčit játra a žlučník, zvolíme čas jejich biologické aktivity (od 23 do 3 hodin v noci), během lunárního měsíce půsíme na játra ve druhé fázi lunárního cyklu. Sezónní aktivita jater je prvních 72 dnů začátku roku podle východního kalendáře.

Pokud jsme pro své zdraví a pro svoji vnitřní očistu nic nedělali, přejídáme se, popijíme alkohol, kouříme, pijeme kafičko a jiné chemicky upravené nápoje a potraviny a pokud se již ozvala nemoc, vždy individuálně přizpůsobíme léčebné a ozdravné kúry. Organismus, zahlcený hleny a solemi, se bude maximálně snažit, aby se usazenin zbavil. Dopřejme mu čas, pokud si ho bude vyžadovat, aby usazeniny vyloučil. Když se objeví vyrážka, svědění nebo únava na 1-2 dny přerušíme kúru a vše odezní samo.

Po této době pokračujeme ve svém snažení o ozdravení našeho organismu a léčbě nemoci. Stejně jako klasická medicína vyžaduje i urinoterapie individuální přístup ke každému pacientovi a jeho nemoci. Co snáší jeden organismus, nemusí vyhovovat jinému, proto dávky uriny k pití, k obkladům a masážím si individuálně přizpůsobíme.

Jak už bylo víckrát zdůrazněno, musíme provést očistu tlustého střeva, abychom ulehčili krevnímu řečišti odsun nepotřebných látek. Pokud nám dělá potíže provést klystýr, použijeme tento postup:

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

Aby naše snažení mělo smysl a hlavně výsledky, musíme změnit svůj životní styl. Je nutné se zamyslet nad svým jídelníčkem a hlavně nad množstvím jídla, které denně sníme. Přejdeme na dělenou stravu. Nesmíme bílkoviny (maso, bujóny, vejce, lilek, luštěniny, jádra a ořechy) slučovat s uhlohydráty (obilí, chléb a moučné výrobky, cukr, zavařeniny, kompoty, brambory a med). Mezi živou potravu patří ovoce, i sušené, zelenina včetně mražené, čerstvé ovocné šťávy, jež jsou slučitelné jak s bílkovinnou stravou, tak s uhlohydráty.

Stejně jako je škodlivá každá jednostrannost, tak jsou pro lidský organismus škodlivé diety. Jíst se má všechno, ale s mírou v rozumném množství. Je známo, že zvířata si vybírají potravu podle svého zdravotního stavu a při nemoci přestanou jíst.

Jednostrannost je nevhodná, i kdyby bylo jídlo sebezdravější. Také bychom měli poslouchat signály těla, ono si řekne, co mu chybí. Určitě se vám stalo, že jste měli neodolatelnou chuť na nějakou potravu nebo její součást, třeba na česnek. Pokud nepocítíme hlad, tak bychom se neměli do jídla nutit.

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 být dítě ukázněné, tak se přirozená potřeba potlačí. Tady začíná řada zaživačích potíží s následnými poruchami vyprazdňování a hemeroidy.

Nikdy jsem neslyšela, že by nějaké zvíře trpělo zácpou, zatímco u člověka je to dosti běžná záležitost. Jak mohou střeva pracovat, když jsou ucpaná, ustává pomalu střevní peristaltika, střeva pracují proti velkému odporu, což si vyžádá velké energetické ztráty, proti

velkému odporu pracují svaly, jednotlivé orgány, protože jsou mezibuněčné prostory i s buňkami zanesené odpadem.

Dříve se strava připravovala jednoduše. Naše babičky dávaly k snídani „kafe“ s chlebem, oběd byl o něco vydatnější a večer byly vařené brambory s kyselým mlékem. 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, kouřit ani souložit. Ramadan se cyklicky střídá podle arabského lunárního kalendáře, takže postupně připadne na všechna roční období. Lecco z toho, co my dnes ignorujeme, bylo v minulosti ověřeno a dodržováno. Křesťané měli adventní půst (od 1. dne adventu do 24. prosince), velikonoční půst. Z lidové moudrosti je známé varování, že po cukroví, které sníme před Vánoce, se tloustne více, než když mlsáme o Vánocích.

Postění, třeba jen s úmyslem výrazného omezení konzumovaného množství, má také velmi pozitivní účinek. Nikoli náhodně následuje po karnevalu půst v období, které je závislé na měsíci. Je dobré se touto dobou mírnit s jídlem, protože tělo se dobře zbavuje jedů a regeneruje. Odměnění se nám zvýšenou imunitou a pocitem dobrého zdraví.

Půst o novoluní je prevencí proti nemocem, 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 jíst před vařenými, ovoce a ořechy před salátem a zeleninou. Nakonec bychom měli jíst jídla náročnější na trávení.

Protože jídlo je droga a pro mnohé bude obtížné, aby svoji denní dávku potravy omezili, doporučuji krokovou metodu. První krok:

Začneme tím, že budeme jíst málo, ale často. Pokud jsme si zvykli na první krok, přistoupíme ke kroku druhému: Začneme omezovat počet dávek jídla.

Omezujeme je tak dlouho, až se dostaneme na dvě jídla denně. První jídlo má být podle „Jadžurvédy“ ráno mezi 7.-10. hodinou ranní, kdy je biologicky maximálně aktivní žaludek. Pokud jsme dospěli ke dvěma jídlům, můžeme se najíst o něco více, ale nesmíme se přejídat. Další jídlo by mělo být mezi 13.-15. hodinou, kdy je biologicky aktivní tenké střevo.

Můžeme se najíst rovněž o něco více, ale také se nepřejídat. To by mělo být poslední jídlo a dál bychom měli jíst ovoce nebo zeleninu, pochopitelně syrovou, tepelně neupravenou, ale i té málo. Večer po 19. hodině bychom už neměli přijímat žádnou potravu. Jídlo, požitě pozdě večer, kvasí v zažívacím traktu a nadýmá. Platí to pro ovoce i zeleninu. Dopřejme svému žaludku a střevům klid k regeneraci a obnově sil, druhý den je budou opět potřebovat. Jídlo by mělo být lékem a ne záhubou.

7. Různé způsoby použití uriny

Cesty zavádění uriny do lidského organismu jsou různé. Můžeme ji kapátkem nakapat do očí při zánětu nebo chceme-li si vylepšit zrak při očních onemocněních. Kromě proplachování nosohltanu ji můžeme kapat při alergických i obyčejných rýmách do nosu, použít jako účinné kloktadlo při angínách. Proplachováním se zbaví dutina ústní defektů.

Pitím si pročistíme celý zažívací trakt a kromě toho prospějeme tekutinám vnitřního prostředí. Pití uriny spojené s hladověním, i krátkodobým, nás očistí 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 lék: očistí nás od hlavy k patě bez vedlejších účinků.

Další způsob použití uriny jsou masáže urinou. Kůže má větší schopnost vstřebávat vpravované látky než jiné orgány. K očistě tlustého střeva, ale i k ozdravným cílům slouží urinové klystýry. Jejich výhodou je, že urina přichází do tlustého střeva nezměněná trávicími šťávami. Pokud spojíme ranní pití s klystýrem, pročistíme celý zažívací trakt.

7.1 Vnitřní aplikace uriny

Vstupem do dutiny ústní ji urina dezinfikuje, léčí, potlačuje hnilobné procesy, léčí mandle. Proplachování ústní dutiny 1-5 minut upevňuje sliznici úst, zastavuje kažení zubů. Osmotickým působením očišťuje mandle. Pokud proplachujeme dutinu ústní 30 minut, urina zpevňuje zubní sklovinu tím, že mikroelementy z uriny přecházejí do zubní skloviny. Tuto proceduru je lépe dělat večer před spaním. Dále proplachování dutiny ústní působí ozdravení kořenů zubů a zbavuje zánětu dásní.

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 je žaludek nebo dvanáctník postižen vředovou nemocí, kyselé pH uriny je léčí. Urina by měla být při vředové nemoci málo slaná. Pokud jsou v žaludku polypy, měla by se používat slanější urina.

V tenkém střevě se urina natolik rozředí vodou, že její osmotický tlak se rovná osmotickému tlaku mezibuněčné tekutiny a urina se začíná vstřebávat. Střevní stěna působí také jako filtr a nepropouští škodliviny dále do krve. Urina použitá časně ráno se vstřebává skoro nezměněná. Urina přijatá během dne se vlivem trávicích fermentů

mění a v důsledku toho dochází k inaktivaci hormonů a v menší nebo větší míře i jiných látek obsažených v urině.

Ze zažívacího traktu 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, dochází k jejich rozrušení a postupnému rozpuštění.

Z jater se urina dostává krví do celého organismu, kde působí mnohotvárně. Dochází k interferenčnímu působení na nemocné ložisko a k hormonální regulaci prostřednictvím zpětné vazby endokrinní žlázy – hypofýzy. Přítomnost rozpouštějících faktorů jako urokinázy apod. rozpouštění trombů v krvi aterosklerotických plátů na cévních stěnách. Močovina působí jako přírodní diuretikum, uplatňují se její účinky protivirové, proti-plísňové, protirakovinné, působí profylakticky. Stimuluje činnost srdce, ledvin, působí blahodárně na celý organismus.

Poslední orgán, na který urina působí, jsou ledviny. Pokud je v organismu jedince zánět, vyvolaný nemocí jakéhokoliv orgánu, urina ho svým kyselým pH potlačuje a přítomnost bílkovinných látek obnovuje porušené tkáně. Podle Armstronga žádná terapie kromě urinoterapie nepůsobí na obnovování narušených orgánů.

7.2 Příjem uriny ústy

Pravidla aplikace:

- Používá se střední porce uriny, s výjimkou období hladovění.

Z první ranní porce se vždy bere pouze střední část. Počáteční 2-3 ml a konec proudu, také 2-3 ml, se nezachycuje.

- Urina se vypije jedním douškem, pouze tak se plně využije efekt interference.

- Nejčennější je urina mezi 3.-4. hodinou ranní.
- Je potřeba vypít během dne minimálně 1,5-2 l vody.
- Při užívání léků není vhodné podrobit se urinoaterapii. Mezi vysazením léků a začátkem urinoaterapie musí být přestávka 2-4 dny. Nemocný se musí domluvit s lékařem na vysazení léků.
- Je potřeba dodržovat určitá omezení ve stravování, pokud se užívá urina 3krát a častěji za den. Je nezbytné vyloučit sůl a živočišné bílkoviny, nebo aspoň silně omezit. Úplně je nutno vynechat bílý cukr, bílou mouku, konzervy, uzeniny, sýry a jiné mléčné výrobky s výjimkou jogurtů a kefiru. Kořeněná potrava nepříjemně ovlivňuje chuť a zápach uriny, takže je lepší se jí zřeknout.

Účel aplikace:

- **Sanace dutiny ústní a mandlí.** Čerstvou urinou proplachujeme ústa 0,5-2 minuty. Pokud je v dutině ústní silný zánět nebo hnisavá angína, po proplachování čerstvou urinou proplachujeme urinou odpařenou na 1/4 původního množství. Můžeme ji přechovávat v lednici. Odpařenou urinou ohřejeme na teplotu těla ve vodní lázni.
- **Upevnění zubní skloviny.** Čerstvou urinou se proplachují ústa 30 minut, nejlépe večer před spaním. Je možné také použít urinou odpařenou na 1/4.
- **Ozdravení žaludku a dvanáctníku.** Je třeba pít čerstvou urinou jedním douškem 1/2 hodiny před jídlem 2-3krát denně po 100 ml. Postupně se k čerstvé urině přidává urina odpařená na 1/2 původního množství (80 ml čerstvé a 20 ml odpařené, za dva dny se přidá k 70 ml čerstvé uriny 30 ml odpařené, až dojdeme k poměru 50 ml čerstvé a 50 ml odpařené uriny). 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. Urina se nesmí používat při akutním zhoršení vředů.

- **Odstranění polypů v žaludku a dvanáctníku.** Začínáme podobně jako v předchozím případě, ale urinu odpařujeme na 1/4 původního množství (80 ml čerstvé uriny a 20 ml odpařené na 1/4 původního množství, třetí den k 70 ml čerstvé uriny přidáme 30 ml odpařené atd.). Postupujeme tak až do dosažení efektu. Zřekneme se pokrmů chemicky upravovaných (rafinací, konzervováním) a můžeme mírně přisolovat potravu, polypy se lépe uvolňují.

- **Odstranění dysbakterií v tenkém střevě.** Pijeme čerstvou, nebo dětskou urinu aktivovanou chladem 2-3krát denně půl hodiny před jídlem po 50-100 ml. Vyloučíme z potravy droždí.

- **Léčení žlučkových kamenů a jaterních nemocí.** Pijeme čerstvou urinu 3krát denně půl hodiny před jídlem po 100 ml jedním douškem.

- **Při každém infekčním onemocnění** se pije 50-100 ml jedním douškem v období zhoršení nemoci.

- **Při hormonálních poruchách** a ke zvýšení obranyschopnosti organismu pijeme 2-3krát denně po 100 ml.

- **K ozdravení ledvin a léčbě ledvinových nemocí** pijeme 3krát denně po 100 ml až do zlepšení stavu.

- **Jako potravinový doplněk a k prevenci nemocí** pije se 2-4krát denně 100-200 ml.

- **K rychlému očištění zažívacího traktu** se pije urina v průběhu celého dne po 2-4 dny. Proceduru je vhodné zopakovat za týden s tím, že se pije po 4 dny urina, vyloučená během celého dne. Tuto

proceduru je dobré spojit s jídlem obsahujícím hodně vlákniny, pročištění je důkladnější.

- Jako **močopudný prostředek** při srdečních onemocněních se pije, 2-3krát denně po 50-100 ml, pokud nejsou užívány léky.

7.3 Použití uriny prostřednictvím klystýrů

Tento typ procedury se hodí pro ty, kteří nepřekonají odpor k pití. Na rozdíl od aplikace pitím se při použití klystýru nezmění kvalita uriny v tlustém střevě. V tlustém střevě se tekutiny vstřebávají obzvláště dobře. Podle legendy pozorovali staří Indové ibise, který po dlouhém přeletu pouště dosedal v zuboženém stavu na břeh řeky, ale nezačal hned pít. Vodu nabranou do zobáku si vstříkoval do střeva. Tento úkon pták opakoval několikrát, než se napil.

Zatímco pitím uriny očistíme zažívací trakt do úrovně tenkého střeva (pokud nepijeme celodenní produkci), pití a klystýry očistí celý zažívací trakt. I zde můžeme použít různé varianty uriny. Nejlepší ke klystýrům je dětská urina, aktivovaná chladem. Je nasycená mikroelementy, dezinfikuje tlusté střevo a nedráždí střevní stěnu. Dále normalizuje pH střevního prostředí, potlačuje patologickou flóru v tlustém střevě a neničí normální flóru.

Osmotickým působením na stěny střeva nasává urina ze stěn vodu a tím tlusté střevo očišťuje. Svými protizánětlivými vlastnostmi urina obnovuje poškozenou sliznici a ničí parazity, žijící v tlustém střevě. Očištěním tlustého střeva normalizujeme jeho velmi důležitou činnost, neboť zahřívá orgány dutiny břišní a zlepšuje jejich funkci, protože orgány dobře pracují jen za určité konstantní teploty, která je 37 °C.

Účel aplikace

- K **očištění tlustého střeva** je dobré používat vlastní urinu: trpíme-li nějakou nemocí, jsou v ní údaje o ní zakódovány.

Používá se tzv. varianta uriny odpařené na 1/4: Množství použité uriny, pokud děláme jeden klystýr denně, je 100-500 ml na jednu dávku. Začneme dávkou 100 ml a postupně přidáváme po 50 ml až do dávky 500 ml. Pokud jsme se dostali k tomuto množství, začneme přidávat po 50 ml odpařené uriny nejdříve na 1/2 původního množství. Jestliže nemáme žádné potíže při klystýrech s přidáním odpařené uriny na 1/2, přejdeme na urinu odpařenou na 1/4 původního množství až do celkové dávky 500 ml a ubíráme po 50-100 ml čerstvé uriny. Klystýry děláme obden nebo, podle stavu, s přestávkou dvou dnů. Nespěchejme! Musíme organismu dopřát čas na vyloučení odpadních látek. Postupujeme podle toho, jak je organismus znečištěn, sám si vyžádá potřebný režim, respektujme jeho odezvu.

Tento typ klystýrů je vhodný pro nemocné s maligními procesy v malé pánvi, při nemocech tlustého střeva. Reakce jsou individuální, stejně jako u medikamentózní léčby, proto si musí řídit každý sám délku procedury a použité množství. Není v lidských možnostech napsat pro každého recept na míru, i když by to bylo ideální.

Do uriny je možné přidávat odvary z bylin. Působení klystýrů, jak z moči, tak z vody, je podmíněno schopností stěny tlustého střeva rychle propouštět vodu v obou směrech.

- **Léčení organismu, doplňování mikroelementů a energetická stimulace.** K tomuto účelu slouží miniklystýry s několika lžicemi uriny (20-50 ml) a odvarem bylin. Pokud bude dávka větší, mine se účinkem, bude nutit na stolicí. Dávají se pomocí balonového klystýru.

- Při různých **potížích a parazitech v tlustém střevě**. Používá se varianta očištění tlustého střeva.

- K odstranění zácpy a oživení peristaltiky tlustého střeva. Používáme miniklystýry z uriny odpařené na 1/4 původního množství, a to obden 100 ml. Velmi důležité je věnovat pozornost stravování: jíst stravu bohatou na vlákninu, pít dostatek tekutin a hlavně nepotlačovat nutkání na stolicí.

Se silnými očištnými klystýry, při použití uriny odpařené na 1/4, je zapotřebí postupovat opatrně! Silně stimulují energii směrem dolů a hrozí zde výhřez hemeroidálních uzlů, pokud trpíme hemeroidy.

7.4 Používání uriny přes nos a uši

- **Předcházení a léčení nemocí.** Zde postačí proplachování nosohltanu 1-2krát denně, podle postižení organismu. Pokud je urina koncentrovaná a dráždí nosohltan, rozředí se teplou vodou. K předcházení nemocem se používá čerstvá nebo dětská urina. K léčbě se použije urina odpařená na 1/2, 1/3 nebo 1/4. Smí se ředit čerstvou urinou. Z vlastní zkušenosti mohu doporučit používat na „nětí“ urinu čerstvou. Je dobře začít při šimrání nebo pálení nosohltanu ihned. Pokud se rýma nebo chřipka rozběhla, proplachuje se opakovaně během dne až do zlepšení. Úleva je okamžitá.

- **Očištění mozku, obnovení zraku, k inhalaci, obnovení paměti.** Mají se kapat různé druhy uriny do nosu a uší v rozsahu 5-10 kapek několikrát za den. Pomocí „nětí“ se také urina přes porézní nosní kost dostává do mozku. Při různých očních nemocech se má čerstvá urina kapat do očí po 1-2 kapkách. Kapat urinou do očí se přísně zakazuje lidem postiženým kapavkou!

- **Obnovení sluchu a předcházení ušních nemocí.** Kapat různé druhy uriny po 5 kapkách opakovaně denně do uší.

- **Vdechování par uriny.** Urina stará 2-3 dny, s nepříliš silným čpavkovým zápachem, se používá ke zvýšení pracovní výkonnosti a intelektuální úrovně. V urině se smočí vata a nějaký čas se vdechuje.

- **K léčení infekce dýchacích cest,** k odstranění hlenů, se vdechují po 5-15 minut páry staré uriny. Proplachování nosu („néti“) je vynikající u alergických onemocnění.

- **K aktivaci tvůrčích sil** se vdechuje aroma uriny odpařené. Podle starých pramenů musí pocházet urina od velmi čistého člověka (myšleno duchovně).

- **K aktivaci sexuality** se podle Malachova může vdechovat aroma čerstvé uriny druhého pohlaví. Zápach působí na instinktivní centra a stimuluje prvotní biologické potřeby člověka. Zápach ženského těla se v průběhu měsíčního cyklu mění. Zápach těla muže prochází podobnými změnami. Kopuliny, výměšky ženských pohlavních žláz svým zápachem silně stimulují pohlavní vzrušení mužů. Kopuliny, které se dostanou do uriny, jí dodávají dráždivý účinek. Doporučuje se vdechovat aroma uriny mužům se sníženou sexualitou. Naopak ženám se sníženou sexualitou se doporučuje vdechovat aroma uriny pohlavně vzrušeného muže.

7.5 Použití uriny přes kůži

Ve starých písemnostech věnovali větší pozornost užití odpařené uriny kůží a masážemi, než příjmu ústy. O kůži jsem psala v kapitole o orgánech podílejících se na vylučování metabolických zplodin.

Účel kožních aplikací uriny:

- **Očista organismu přes kůži.** Používá se vtírání nebo obklady ze 3-6 dnů staré uriny, nebo urina odpařená na 1/4 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 přerušuje a

pak se pokračuje. Doporučuje se používat klystýry a koupele s přísadou uriny nebo bylinných odvarů k lepšímu vylučování odpadních látek.

- **K léčení, energetické stimulaci a doplnění mikroelementů** do organismu. K tomuto účelu slouží masáže, obklady a koupele s přídatkem uriny. Procedury se aplikují od 5 minut do 2 hodin i déle, podle reakce organismu. K energetické stimulaci organismu se dávají obklady na chodidla.

K léčebným účelům se více hodí dětská urina aktivovaná chladem nebo urina 2-3 dny stará. K rozpouštění solí v kloubech, zejména u zastaralých onemocnění, se používá urina 3-6 dnů stará. Obklady se přikládají zpočátku na 20 minut a postupně se doba prodlužuje. Pokud se neobjeví silná vyrážka, mohou se přikládat obklady 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 1/4. U lidí s degenerativně postiženými klouby (atrózou) je velmi vhodné změnit jídelníček a přejít na ovocnou a zeleninovou stravu doplněnou ořechy a semínky. Osmotickým působením uriny může také dojít k přesouvání solí z uriny do postiženého místa. Je dobré přidržovat se lunárního kalendáře.

- **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. K obkladům je dobře si odebrat urinu v čase biologické aktivity, dát do chladu a druhý nebo další dny použít k obkladům.

- **Využívání biologicky aktivních bodů.** Jak již bylo uvedeno, nejvíce biologicky aktivních akupunkturálních bodů je na ruce k

loktům, na nohou ke kolenům, na hlavě, krku a obličeji. To je další důležitá možnost pro vpravení komponentů uriny do organismu.

- **Jako kosmetický přípravek.** Používá se urina čerstvá nebo aktivovaná chladem či magnetem. Může se použít i 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 se opláchne nejdříve teplou a nakonec krátce studenou vodou. Mohou se dělat obklady nebo maska na obličej z vaty, namočené v odstáté urině, s vystřihnutým otvorem pro oči, nos a ústa.

Na podporu růstu vlasů se hodí urina stará (3-6 dnů), dětská čerstvá anebo aktivovaná chladem. Po aplikaci uriny se kořínky vlasů důkladně promasírují až do pocitu slabé bolesti kůže a zabalí se, nejlépe do vlněného šátku a do ručníku. Nechá se působit od 20 minut, do 2 hodin. Pokud jsou vlasy zničené barvením, tato procedura je oživí a vrátí jím přirozený lesk. Při nadměrném padání vlasů je to jeden z nejlepších prostředků, které znám.

- **K omlazení organismu.** Provádějí se masáže, vtírání anebo se přidává 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 2-5 minut zaschnout a pak se smyje, nejdříve teplou a poté studenou vodou. Nepoužívá se mýdlo! Přidržíme se zde také lunárního cyklu.

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 nejbližší k povrchu. K masážím v tomto období (2.-4. fáze) je lépe použít urinu starou (3-6 dnů), protože obsahuje čpavek, který svým působením otevírá kožní póry. Tím podpoříme uvolňování nepotřebných látek z organismu.

7.6 Kataplazmy – hliněné obklady smíšené s urinou

Kataplazmy jsou velmi účinné léčebné obklady uriny smíšené s jílem, které se přikládají na kůži nad nemocné orgány. K těmto účelům se používá jíl z hlubokého výkopu země (je-li poblíž cihelna, máme po ruce zdroj jílu). Hlínu do kašovitě podoby zpracujeme přidávkem dětské uriny, odstáté 3-5 dnů, anebo použijeme rosol ze zmrzlé uriny. Kataplazmy přikládáme na postižená místa ohřáté na teplotu těla (u nemocí krevního oběhu a dýchacích orgánů) a při aplikacích u ostatních nemocí by měla mít teplotu místnosti.

Do připravené jílové hmoty namočíme vlněnou nebarevnou látku (nikdy se nesmí použít bavlněná, protože chladí, odnímá vlhkost), přiložíme na určené místo a na látku navrstvíme další hliněnou hmotu, překryjeme pergamenem a upevníme prostěradlem. Necháváme působit od 20 minut zpočátku až do dvou hodin. Pokud nedochází na kůži k reakci (může se objevit svědění až vyrážka), můžeme nechat kataplazmy působit několik hodin.

Kataplazmy střídáme s obklady přesličky bahenní (nezaměňovat s přesličkou polní). Pokud se neobjeví výrazná kožní reakce, dáváme jeden den kataplazmy a druhý den obklady z přesličky bahenní, nebo dvakrát po sobě přesličkový obklad a jedenkrát kataplazmu. Účinek kataplazmy, kromě účinků jílu, můžeme posílit ještě urinou, kterou odebereme 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 silného 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. Pokud pacient nevěří léku, který mu lékař předepíše, nebude účinný, byť by byl sebedražší.

7.7 Co nás může potkat při urinoterapii?

Každý jedinec různě snáší a rozdílně reaguje na klasické léky. 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, aby mohl uvolněné usazeniny vyloučit, aby se nezahtily cévy a střeva.

• 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 očištné kůře, kterou jsem popsala v článku „Kroky ke zdraví“ (časopis „Vital“, 1/1995). Stručně se jí zabývám v kapitole o přípravě na urinoterapii.

Kúry jsem provedla po 25 ozářeních. První kúru jsem se snažila uspěchat a klystýry jsem dělala jen polovinu určené doby. To ovšem bylo špatné a cítila jsem se unavená a malátná. Organismus nebyl dostatečně připraven. Nebyl vyčištěný a další kroky, zejména očista jater, byly provázeny únavou a malátností. Druhá kúra proběhla bez nejmenších problémů. Pokud se před urinoterapií rozhodnete k očištění uváděným způsobem, pospíchejte pomalu a do klystýrů přidávejte 150-200 ml vlastní uriny.

Proč uriny? Ta lépe uvolní nánosy ulpívající na stěnách tlustého střeva. Její schopnost rozpouštět usazeniny, nepotřebné soli a hleny je tak obrovská, že bez očištné průpravy by byl organismus při urinoterapii zahlcen usazeninami. Krevní řečiště je jím přeplněno a urinoterapie neplní svůj úkol: očistu orgánů a tkání. Pokud by bylo provedení uvedené očisty obtížné, může se postupovat následovně:

• Příprava organismu vhodnou stravou

Na 7-10 dnů se přejde na ovocnou a zeleninovou stravu. Nesmí se míchat ovoce se zeleninou. 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 trakt. Je nutno pít hodně čisté vody, 2-3 litry během dne, i více, pokud je takové množství snesitelné. Pítí vody je velmi důležité. 11. den se použije buď minerální voda s projímavým účinkem, nebo kapky s projímavým účinkem. Tím je organismus částečně očištěn a připraven na urinoterapii. Její očistné účinky nebudou probíhat tak bouřlivě.

• Nezačínejme při depresích

Náročnost kúr a dávky 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 dočkáme zhoršení našeho stavu. Pohrbíme 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.

• Přípravné masáže

Další metodou, kterou propaguje indická škola, jsou masáže urinou odpařenou na 1/4 původního množství nebo urinou 3-6 dnů starou, jakou používal Armstrong. Já mám zkušenosti s Armstrongovou metodou, ale tím nezavrhují první. Je pracnější a hlavně bych ji doporučila k obkladům na postižené orgány a klouby. Ze začátku se má k obkladům používat urina odpařená na 1/2 původního množství a postupně přidávat na koncentraci. Dále se má využít jako energetický doplněk organismu v obkladech na chodidla.

• Očista pomocí mikroklystýrů

Pokud nejsme schopni překonat odpor a nepřinutíme se k pití uriny, je možné používat mikroklystýry z uriny. Já jsem však přesvědčena, že když jde člověku o život, odpor se nekoná. Pomocí balonového klystýru se urina zavádí 1-3krát denně po 50 ml do tlustého střeva, pochopitelně po předběžné očistě tlustého střeva. Použít se může urina vlastní čerstvá, dětská nebo odpařená. Odpařená urina se neměla používat, nebo jen velmi opatrně, pokud osoba trpí hemeroidy, protože stimuluje energii organismu směrem dolů a mohlo by dojít k výhřezu hemeroidů. Mikroklystýry s odpařenou urinou se provádějí obden 2-3krát denně po 50 ml. Kúra se doplní masážemi.

• Bud'me citliví na signály organismu

Během masáží se může na kůži objevit vyrážka. Podle rozsahu se radí na 1-2 dny s masáží přestat, až všechno odezní samo. Pak lze pokračovat dál. Masáže urinou doprovází koupání ve vaně. Do koupele se přidá buď urina (500 ml), nebo odvar z bylin, nebo oboje. Byliny si necháme připravit bylinkářem anebo v bylinkové lékárně, kde vám erudovaně poradí. Jedna nebo dvě koupele s bylinkami týdně usnadní loučení zplodin z organismu.

Je-li organismus silně znečištěný, můžeme zpočátku, než začíná urina působit, cítit v nemocném orgánu tlak, lehkou bolest. To vše je známkou toho, že urina začala působit. Nepřerušujeme proto proceduru pokud však pijeme urinou 3-4krát denně, přejdeme na 1-2 dny na pití dvakrát denně. Pak dále pokračujeme v původním rozsahu.

Pokud jsme nedočkaví a začneme očišť'ovat tlusté střevo a dolní polovinu břicha klystýry s urinou odpařenou na 1/4 původního množství, můžeme se dočkat komplikací. Taková urina totiž může popálit sliznici střeva, protože její pH je zásadité. Začíná se vždy s čerstvou urinou a postupně se přidává na koncentraci, to znamená od

uriny odpařené na 1/2, 1/3 až po nejvýše 1/4. Řídíme se postižením tlustého střeva.

Musíme dbát na reakce organismu. Návod z knih se dá považovat jen za hrubé vodítko. Všechny kroky musí být přísně individuální. Vždycky organismu dopřejeme, aby se mohl v klidu zbavit usazenin, však on si sám o to řekne. Respektujme ho!

Je potřebné, aby netradiční metody ovládal lékař, který pacienta léčí a zná důvěrně zdravotní stav, aby v případě potřeby mohl poradit.

8. Padesát let zkušeností v urinoterapii: Armstrong a jiní

Anglický farmář John **Armstrong** během své padesátileté praxe pomáhal urinoterapii velkému množství beznadějně nemocných, kterým už klasická medicína neměla co nabídnout. K. sepsání knihy „*The Water of Life* (Živá voda)“ ho přiměli někteří pacienti, vyléčení v průběhu 20. až 30. let. Rukopis byl poprvé vytištěn, bez udání vydavatele, v Anglii r. 1944, potom byl několikrát reprintován, např. v r. 1978 v Bombaji.

Bojoval s oponenty, lidmi zatíženými předsudky, a jeho houževnatost byla korunována úspěchy. Škála nemocí, které léčil, byla velmi široká a počet vyléčených překročil desetitisíce.

Myslím si, že stojí za to povšimnout si některých jeho názorů. Armstrong je bezesporu nejznámějším protagonistou urinoterapie a odkazy na něj lze nalézt prakticky v každé literatuře dotýkající se této léčebné metody.

„Štítivost,“ říká Armstrong, „není na místě. Mnohým připadá urina odporná. Čerstvá ranní urina je nahořklá, mírně slaná. Čím častěji ji pijeme, tím je průzračnější a bez chuti, chuť je závislá na přijímané potravě. Nyní sdělím všechna pro a proti, shrnu zkušenosti, kterých jsem nabyl za dlouhá léta praxe. Činím to v zájmu těch, kdo jsou schopni vidět skutečná fakta.

Urina se po vnitřním použití filtruje. Stává se průzračnou už po jednodenním postu. Zpočátku urina očišťuje organismus, odstraňuje překážky a usazeniny, obnovuje životně důležité orgány a odvodní cesty, porušené nemocí. Neomezuje se jen na regeneraci důležitých orgánů, jako jsou plíce, slinivka, játra, mozková tkáň, srdce, trávicí orgány, ale obnoví i obaly orgánů a sliznice. Bylo to zpozorováno při léčení mnohých smrtelných nemocí, jako je tuberkulóza střev, zastaralé formy kolitidy. Urinoterapie uskutečňuje to, čeho není možné dosáhnout pomocí obyčejného hladovění, vody a ovocných šťáv. Jako důkaz poslouží dále uvedené případy a anamnézy nemocí pacientů.“

• **Gangréna – sněť**

První zkušenost s gangrénou udělal Armstrong jako desetiletý školák. Jeho spolužáka několik dnů bolel zub. Zubař bolavý zub vytrhl, ale naneštěstí se s bolavým zubem odlomil i kousek čelisti a objevila se gangréna.

Přes veškerou léčbu hošík devátého dne zemřel. „Tou dobou,“ vzpomíná Armstrong, „Jsem byl pobodán množstvím rozzuřených včel na hlavě i obličeji. Bolest byla nesnesitelná, ale jen do doby, než mi matka umyla celý obličej močí a na otok přiložila hadřík namočený v moči. Během pár hodin otok ustoupil. Rodičům hošíka doporučili vyzkoušet tuto metodu, když se jeho stav zhoršil. Doporučení bylo přehlíženo a zavrhnuto. Dnes jsem přesvědčen, že by ho to zachránilo.“

Další případ gangrény popisuje takto: „Mojí první pacientkou byla 53letá žena, která byla pacientkou známého lékaře z Bredfordu, specialisty na dietické hladovění a výživu. Objevila se u ní

chudokrevnost, plicní potíže a gangréna, na obou nohách praskliny kůže, zežloutly jí bělma, břicho bylo vzedmuté a na dotyk tvrdé. Tělo měla ochablé, velmi hubené. Ačkoliv lékař nemocné byl ochoten zkusit moji metodu po dobu měsíce, já jsem souhlasil neochotně, protože jsem předpokládal že budu potřebovat k uzdravení okolo 60-70 dnů.

K mému velkému překvapení začalo rychle nastupovat uzdravování, což mne utvrdilo v tom, že gangréna není tak beznadějně nevyléčitelná, jak se tvrdilo. Pacientka pila svou urinou a vodu při plném hladovění, tělo masírovali urinou, přikládali obklady z uriny. Koncem 10. dne ledviny a střeva pracovaly, a i když se praskliny na kůži zhoršily, nezneklidňovaly ji. Dýchání se normalizovalo, zlepšilo se spaní a nejvíce postižené gangrenózní chodidlo se zlepšilo.

V 18. den hladovění se chodidlo zahojilo, moč zformovala novou kůži a po gangréně nebylo žádných stop. To mne utvrdilo v tom, že moč není mrtvá věc. Podle mé zkušenosti se gangréna daleko lépe poddá léčení než mnohé jiné smrtelné nemoci. Ve všech dalších případech gangrény, které se léčily u mne, doporučili jejich lékaři amputaci.“

Z dalších případů Armstrongem popsané léčby gangrény vybírám:

„Nemocná: Gangréna chodidel a palců nohou. Gangréna se objevila po paralýze po očkování. Hladovění 48 dnů, moč zahojila jedno chodidlo a prsty nohy za 20 dnů.

Nemocná: Diabetická gangréna levého předloktí. Hladovění a příjem uriny 48 dnů k léčbě diabetu. Ruka se vyhojila během 18 dnů léčení, bez jizev.

Nemocný, 60 let: Gangréna palce ruky, po uhození kladivem. Léčil se 18 týdnů ambulantně v nemocnici. Během této doby mu

vyhnila kost prvního článku. Gangréna se rozšířila na zápěstí. Hladovění, piti uriny, obklady z uriny na celou ruku. Za týden se uzdravil.

Nemocná, 10 let: Chudokrevnost, gangréna obou nohou po potlačení psoriázy léčením. Velké plochy na obou lýtkách byly bez kůže. Léčení trvalo 18 dnů, úplně se vyléčila. Zmizela chudokrevnost, psoriáza a lýtka byla bez jizev. Během hladovění nemocná holčička vyrostla o 4 cm.“

Mohu potvrdit bezjizvou hojivost uriny. Ošklivě jsem se řízla ostrým nožem na ukazováčku až na kost. Poranění krvácelo 2 dny, při každém styku s vodou, zřejmě jsem přerázla drobnou arterii. Přestože mám tendenci k hojení poranění keloidem (zhrubělá jizva), prst se zahojil bez nejmenší jizvičky).

„Nemocný, 54 let: Palec na ruce měl pořezán rybí kostí, postižen gangrénou. Chirurgem byla doporučena amputace palce. Nemocný nedal souhlas. Mojí metodou se léčil 14 dnů. Tělo potíral močí a na palec si přikládal obklady z teplé, silně koncentrované staré moči. Jeho stav se zlepšil po 3 dnech, plné vyléčení za 12 dnů.

Nemocný, 55 let: Tuberkulózní gangréna obou nohou. Byla doporučena amputace obou nohou. Nemocný byl velmi slabý po aktivní protituberkulózní léčbě. Hladovění a léčení močí trvalo 42 dnů. Chodí a cítí se dobře.“

• **Některé názory o příčinách onemocnění rakovinou**

„Jelikož vegetariáni,“ píše Armstrong, „méně často onemocní rakovinou, považují někteří lidé masitou potravu za prvopočáteční příčinu vzniku maligních nádorů. Pokud by tomu tak bylo, všichni kromě vegetariánů by zemřeli na tuto nemoc. Jistou dobu zase někteří tvrdili, že rakovinu vyvolávají rajčata.“

Je nesporné, že vegetarián, který se živí nepřepracovanými přírodními potravinami, celkově méně onemocní v porovnání s

většinou ostatního obyvatelstva, včetně onemocnění rakovinou. Avšak takoví vegetariáni, jejichž hlavní stravou jsou jídla z bílé mouky, škroboviny vařené ve vodě namísto v páře, cukroví a pečivo z bílé mouky a další nepřirozené potraviny, se málo liší od těch, co jedí maso.

Příčina rakoviny je jasná těm, kteří nejsou zaslepeni pseudovědou. Profesor F. L. Laughman (USA) dospěl k zajímavému závěru, že strava má patrně všeobecně značný význam při rozvoji rakovinného bujení. Ve většině případů není problém v tom, co lidé jedí, ale v tom, co nejedí. Lidem se také nedostává v potravě minerálních solí a stopových prvků, které jsou velmi důležitou součástí lidského organismu. Na myšlence eliminace minerálů a vitaminů z přirozené stravy do tabletek si vybudovala mohutné pozice řada farmaceutických firem. Vyrostly, většinou mimo obchodní síť, celé systémy nefarmaceutických pyramidových společností, rozšiřujících minerální preparáty jako náhradu některých potravinových složek. Jsou spojovány s nejrůznějšími dietami, často vynechávajícími přirozená jídla a ovoce, s reklamou na osvědčené zhubnutí, vyléčení nejrůznějších chorob aj. Přístup naší medicíny a farmacie, včetně vrcholové, k těmto preparátům je naštěstí zdrženlivý a nejsou klasifikovány jako léčiva.

Další teorie varuje před nadměrným používáním kuchyňské soli, s tím, že vede k tvorbě rakoviny. Podle biochemických poznatků je v krvi nejméně 12 pro zdraví důležitých minerálů. Proč by se mělo hovořit jen o jednom z nich? Samozřejmě, natrium chloratum, naše kuchyňská sůl, je pro život nutná, v klasické filmové pohádce o tom nejmladší princezna přesvědčila i Jana Wericha v roli krále. Většina nemocí pochází z nesprávného stravování. Strach, stres, negativní emoce a myšlení jsou jen některé z dalších příčin. Proto nepřipusťme strach před rakovinou, který vyvolávají lékaři a lékárníci, v jejichž rukou je soustředěna popularizace a reklama léků. Lord Chodder odsuzuje řadu nevybíravých prostředků v reklamě, ale nejvíce „nevybíravé“, podle jeho vyjádření, je vytrvalé doporučování pití

pasterizovaného mléka namísto přirozeného, léčícího, nepasterizovaného.

Když si uvědomíme, že Armstrong působil jako léčitel ve 20. až 50. letech, musíme přiznat jeho názorům modernost.

Na rozdíl od mnohých léčitelů sám nebyl vegetarián. Doporučoval přebudovat jídelníček nemocného ve smyslu zdravé výživy. Armstrong pod tím rozuměl hojnost rostlinné stravy, ovoce, čerstvou zeleninu, máslo (omezeně), med, maso, drůbež, vejce, ryby a nepasterizované mléko. Byl přesvědčen, že lidský organismus si za tisíciletí zvykl být všežravcem. Za zvláště škodlivé a nemoci vyvolávající považuje „denaturované“ potraviny jako konzervovanou zeleninu, maso, bílou mouku, bílý cukr. Za největšího nepřítele považuje pasterizované mléko.

K tomu si vzpomínám, jak jsme ještě na fakultě v roce 1966 na cvičeních z hygieny dělali rozbor zkysaného pasterizovaného mléka. Pasterizací dochází k vyhubení mléčných kvasinek, a necháme-li pasterizované mléko zkysnout, probíhá v něm pouze hnilobný proces. Naše asistentka nás upozornila na tento fakt a zároveň na jeho škodlivost. Jsem přesvědčena, že jen málo lidí si to uvědomuje. Nikdy potom jsem se už s podobným upozorněním nesetkala.

• **Maligní bujení, rakovina**

Armstrongovou pacientkou, které byla doporučena operace s diagnózou rakovina, byla nemocniční sestra, stařenka, která se po mnoho let starala o nemocné rakovinou, než jí onemocněla sama. Prohlásila, že se nikdy nenechá operovat. Věděla, že do operace jsou bolesti snesitelné ve srovnání s tím, jaké jsou po odstranění maligního procesu, jestliže se objeví znovu.

Armstrong uvádí: „Když jsem uviděl tuto nemocnou, už několik měsíců měla postižené oba prsy s metastázami do obou ramen. Nemoc ji neznepokojovala a sama nevyhledala lékaře. Onemocněla však chřipkou a musela jít k lékaři. Ten během vyšetření objevil

bujení s metastázami a už nedoporučoval operaci, bylo příliš pozdě. Nemocné zbývalo několik dnů života.

Nemocná přišla ke mně. Začali jsme pitím moči a hladovkou po 10 dnů. Pak byla doporučena lehká strava jedenkrát denně, dále pokračovala v pití uriny. Žádné změny se v rakovinné tkáni neobjevily, zato celkový zdravotní stav i nálada pacientky se velmi zlepšily. Rakovina ji neznepokojovala. Nemocná odjela odpočívat k moři. Žila ještě 6 let. Zemřela během dvou hodin po užití nevinné tabletky proti nachlazení.“

Armstrong léčil pacienty v různém stadiu nemocí, diagnostikovaných jako rakovina. Léčil také pacienty léčené jinými metodami i ty, kteří se podrobili chirurgickému zákroku. Nashromáždil mnoho zkušeností, které odporují alopatickým lékařským názorům. Nelze ovšem vyloučit, že některé případy, které uvádí jako vyléčené urinoterapií a které byly diagnostikovány jako rakovina, mohly být tehdejšími onkology diagnostikovány mylně.

Armstrong uvádí případy pěti mladých žen, které onemocněly nedávno, žádná se dříve neléčila a diagnóza nebyla stanovena. Všechny léčil hladověním podle své metody a obklady z moči a dosáhl plného úspěchu. Kromě vymizení nádoru se u pacientek zlepšil celkový zdravotní stav. Nádory mizely tak rychle, že je žádná z pacientek nepovažovala za maligní (zhoubné). Tím spíše, že si vytyčil zásadu nikdy ve styku s nemocnými nepoužívat termíny rakovina, zhoubné bujení, nádory. Musím ze své praxe potvrdit, že zdaleka ne každá zatvrdlina, bulka či uzel znamená maligní bujení.

Armstrong nezpochybňoval diagnózy onkologů, ale kritizoval, že se operuje i tehdy, když to není potřebné, a to ze strachu, že se nemaligní proces změní v maligní. Odstranění „pro každý případ“ může vést ke zvrhnutí (zejména u rakoviny prsu). „San Francisco,“ poznamenává k studii Cyrilla Scotta „*Vítězství nad rakovinou*“, je město chirurgů, a tak mne neudivuje, že úmrtnost postižených rakovinou v tomto městě předčí kterákoli jiné město v USA,“

Domnívám se, že bez dalšího komentáře mohu tlumočit ještě několik Armstrongových zápisků o léčbě nádorových onemocnění:

Nemocná, 30 let. Chudokrevná, menší postavy, všechno pod normálem. V jednom prsu zatvrdlina velikosti kuřecího vejce. Diagnóza dr. Rabagliatta – rakovina. Doporučena okamžitá operace, kterou nemocná odmítla. Začala pít svoji urinu při plném hladovění, denně vypila 2,5 litru chladné vody z vodovodu. Její muž jí vtíral urinu od hlavy k patám po dvou hodinách každý den, po celých 24 hodin přikládali obklady na oba prsy. Zlepšila se za 10 dnů. 12. dne navštívila dr. Rabagliatta. Nenašel ani stopu po zatvrdlině. Kromě toho se pacientka vyléčila z chudokrevnosti. Cítila se zdravá. „Nyní, když píšete tuto knihu,“ s uspokojením zdůrazňuje Armstrong, „moje bývalá pacientka zestárla o mnoho let a stále je zdravá. Proti rakovině prsu této mladé ženy byla zahájena léčba mojí metodou, za plného hladovění. Byl to můj nejrychlejší léčebný výsledek.“

Žena středního věku. Rezistence (bulka), nahmataná v podpažní jamce. Dva chirurgové doporučovali operovat, pacientka si vyžádala před operací odpočinek. Dcera nemocné, která se léčila urinoterapií, přemluvila matku, aby zkusila tuto léčbu, dokud není pozdě. Rezistence zmizela za 5 dnů. Dva dny před plánovanou operací pacientku navštívil rodinný lékař, který se rozčílil, že jeho rady a snažení ignorovali takovým bezostyšným způsobem. Když však svou pacientku prohlédl a zjistil, že je v pořádku, už nemohl nic dodat. Pozval své kolegy, aby ji kvalifikovaně prohlédli. Byli překvapeni, leč rozmrzelí.

„V roce 1927 ke mně přišla žena, 45 let, obézní, s rakovinou v levém prsu. Pravý prs měla odoperován před dvěma lety z téže příčiny. Pacientka hladověla a pila urinu 19 dnů, nádor zmizel. Protože pacientka byla příliš obézní, doporučil jsem jí nepřerušovat hladovění. 28. dne jsem ji prohlédl, nenašel jsem žádné stopy po rakovině, pacientka omládlá a zhubla. Tento případ dokládá, že operace má následky.“

Následující příklad dokazuje, že stejná metoda může vést k vyléčení potíží, které navzájem nesouvisejí. „Obrátila se na mne mladá žena s otokem pravého prsu, uprostřed kterého byl ošklivý, na první pohled podezřelý útvar. Pod pravou podpažní jamkou byly dva vředy. Domácí lékař jí doporučil pobyt v nemocnici na pozorování, ale nemocná odmítla. Před sebou měla příklad své matky, kterou operovali a umřela. Kromě toho pacientka byla po operaci slepého střeva, po níž přetrvávala peritonitida (zánět pobřišnice).

Začala se léčit mojí metodou a po 4 dnech na nátlak své energické rodiny léčení přerušila. Přesto po třech dnech začala opět hladovět, tentokrát hladověla bez přerušení 19 dnů. 10. den léčení se stav znatelně zlepšil a po 19 dnech nebylo ani stopy po otoku a vředech v podpaží, zmizely bez jizev. Krátce nato začala znovu hladovět, tentokrát 35 dnů, žádaný efekt byl dosažen.

Nechávám závěry na přemýšlivém čtenáři a popíši případy, kdy lékaři doporučovali operaci, předpověděli špatnou prognózu a kdy o uzdravení nemohlo být ani řeči. Protože čtenář zná moji metodu, uvedu jen holá fakta:

Žena, 62 let. Diagnostikována rakovina střeva. Operaci, doporučenou profesorem, odmítla. Vážila 39 kg a stále hubla. Vyléčila se za tři týdny. Nyní, kdy píše tuto knihu, je jí 84 let.

Žena, 42 let, rakovina prsu. Profesor doporučoval odstranění, ale naději na uzdravení dal malou, pacientka operaci odmítla. Zcela se uzdravila mojí metodou. Nyní, po 21 letech, je živá a zdravá.

Žena, 40 let, onemocněla rakovinou. Chirurgem doporučena operace, nedávala se naděje na delší uzdravení, nevyloučeno šíření maligního bujení. Pacientka se vyléčila metodou hladovění po 23 dnů, při kterém jednou denně pila urin. Bývalá pacientka je živa dodnes, vypadá mladě,“ píše Armstrong a dodává: „Možná nebude nezajímavé, aby se čtenář dozvěděl, co říkal dr. Rabagliatti, upřímný, talentovaný chirurg s postřehem, o mé metodě: „Prohlížel jsem ženy,

kterým by při klasické metodě odstranili prs nebo oba. Tyto šťastné nevyslyšely moje doporučení, léčili se metodou urinoterapie a vrátily se do mé ordinace bez jediné jizvy. Mnohé z nich zjistily, že nádor zmizel za 2 týdny a dokonce za 4 dny.“

Podle popisovaných událostí je pravděpodobné, že většina nádorů nebyla maligní a chirurgické anebo chemoterapeutické řešení nebylo nezbytné. Armstrong to připouští, o čemž svědčí jeho závěrečné vyjádření: „Bohužel, i kdyby léčitel vyléčil 1000 pacientů a uvedl by jejich anamnézu, spíše se mu vysmějí nebo to prostě nepostřehnou. Je smutné, že **Onkologie** vzkvétá, živí se nemocemi lidí, propaguje strach před rakovinou a šíří sliby o nalezení prostředku (zítra, pozítřku, v příštích dnech nebo nikdy) proti této nemoci, kterou onkologové a jiní lékaři dávno využívají.“

V žádném případě nechci, aby úryvky, které jsem vypsala z 60 let staré knihy J. Armstronga, vyzněly jako návod k odmítání operace nádorů. Každý člověk je myslící a svobodný tvor, který se dobrovolně rozhoduje, pokud je svéprávný. Chci jen žádat, abychom něco udělali pro spoustu těch, kterým už klasická medicína nemá kromě opakovaně podávaných cytostatik co nabídnout. Přestože metoda urinoterapie je u nás „neznámá“, myslím tím v lékařských kruzích, nemělo by to být důvodem k jejímu a priori zavržení. Používá se u našich sousedů zleva i zprava, jen je třeba chtít pátrat a vzít poznatky na vědomí. Klasická medicína by měla pracovat v součinnosti s medicínou netradiční, nebránit se jí a ne ji s nálepkou šarlatánství zavržovat. Šarlatán se sám brzy odhalí.

Psala mi lékařka, která je léčena cytostatiky pro metastázy v játrech. Ta 14 dnů pila 3krát denně 100 ml uriny své malé vnučky. Jak sama v dopise uvádí, masáže byly nepravidelné. Výsledky jaterních testů:

JT	31.10.96	12.11.96	21.11.96	3.12.96
ALT	1,44	1,55	2,06	1,00
AST	1,46	2,00	2,81	1,48
GMT	6,99	8,25	15,19	11,99
ALP	5,77	4,77	7,4	6,07

Přestože urinoterapii neaplikovala v celé šíři, došlo i po krátkém používání uriny k zastavení růstu hodnot jaterních testů, ba dokonce k jejich poklesu, jak o tom svědčí hodnoty z data 3.12. po 14denní aplikaci uriny.

Další dopis jsem dostala od starší ženy, která má 12 let problémy se štítnou žlázou. Když byla poslána k odborníkovi, bylo jí řečeno, že měla být operována před osmi lety. Struma rostla dovnitř. Jejím největším problémem bylo úporné pocení. Převlékala se několikrát za noc nebo spala v křesle zabalená v osušce. Ve dne nosila čelenku, aby ji pot neoslepoval. V dopise dále píše: „Jak jsem si přečetla váš článek, okamžitě jsem večer vypila půl dečky moče, ráno druhou. Byla jsem šťastím bez sebe, když jsem zjistila, že se už třetí noc nepotím.“

• Brightova nemoc

Brightova nemoc je diagnostikována jako „onemocnění ledvin“. Tato všeobecná diagnóza v sobě zahrnuje několik forem akutních a chronických onemocnění ledvin, která se obvykle projevují přítomností bílkovin v moči, otoky, vodnatelností a jinými sekundárními symptomy. Příčinou jsou horečnatá onemocnění, zvláště spála, nemoci z prochlazení, vliv dráždivých léků, alkohol a jiné.

První případ Brightovy nemoci, který Armstrong léčil, byl jedním 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 předpovědi lékařů, nepovažoval jsem ji za umírající, ačkoliv 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 5400 g průzračné tekutiny, blížící se obyčejné dešťové vodě. 4. den nemocná pila všechnu svou moč do poslední kapky.

Moč byla bez chuti, zápachu a díky tomu vyvolávala menší 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 znepokojoval a mimo své krátké návštěvy jsem svěřil léčení oběma chytrým a šikovným sestrám. Za 23 dnů se nemocná natolik zlepšila po všech stránkách, že mě jedna ze sester prosila o svolení přerušit hladovění a dovolit dát nemocné trochu čerstvé mrkvové šťávy s citronem.

Výsledek byl špatný. Nemocná se cítila hůře. Za dvě hodiny po vypití šťávy se objevila na ruce 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. Trvalo skoro týden, než se podařilo odstranit tyto příznaky.

Součástí urinoterapie byly masáže celého těla nemocné močí po dvě hodiny nepřerušovaně. Přerušování bylo dovoleno, na stanovenou dobu přestávek, jen v případě, že by byla nemocná silně unavena a vyčerpaná. Nemocné vtírali denně dvakrát po 2 hodinách moč jedné ze sester. 48. den se stav nemocné normalizoval natolik, že jsme ukončili hladovění. Příštího dne 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 119 liber. 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 s ní svoje tělo. Nejdůležitějšími partiemi jsou obličej, krk (hrdlo i zátylek) a ruce.

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 nemocem. Uzdravení paní S. vyvolalo mnoho polemik v široké veřejnosti, 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 souvislosti zaznamenal, jak lze 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 svého zdraví.

„Příhoda s paní S. ke mně přivedla muže, který také trpěl Brightovou nemocí. Léta jedl špatně vyváženou, neplnohodnotnou stravu, kterou vylepšoval kořením, povzbuzujícím chutí. Jedl málo, avšak denně vykouřil 25 cigaret a vypil 8 šálků čaje. Než přišel ke mně, léčil se už u dvou lékařů a přibral 140 liber (ze 280 na 420). Posléze i jemu řekli, že bude žít už jen pár dnů.

V červnu 1920 jsme zahájili hladovku spojenou s urinoterapií, kterou držel 19 dnů. Čtvrtý den byla jeho moč průzračná a bez chuti jako dešťová voda. Otoky začaly mizet překvapivou rychlostí. Byl anemický a ke konci sedmého týdne anemický nebyl. Nyní vážil 105 liber a vypadal po všech stránkách jako na fotografii před dvaceti lety. Také se z hladovky dostával jako paní S. I on zůstal věrný urinoterapii a vyvážené umírněné stravě, vyloučil z ní nepřírodní potraviny a denně pil svou moč.

Téhož roku se u mne objevili další pacienti se stejnou nemocí. (Uvádím výtah z Armstrongova obsírného popisu.)

Muž, 75 let. Bez ohledu na svůj vysoký věk hladověl 53 dnů. To dokazuje, že věk nehraje roli. Žena, 36 let. Hladověla 42 dnů, jiný muž 60 dnů. 11 letému chlapci stačila k uzdravení doba hladovění dvou týdnů. Hladovění bylo spojeno s urinoterapií. U všech skončilo léčení uzdravením.

Dovolte mi zde podotknout, že nucení nemocných jíst, aby si udrželi síly, podle mého názoru znamená nést odpovědnost za tisíce bezejmenných pomníků. Potrava se nemůže natravovat nemocným

organismem, který je i tak přeplněný zbytečnými látkami. Jediná potrava pro nemocného je moč, s ohledem na její další vlastnosti, neboť obnovuje tkáň jako žádný jiný prostředek. Co se týká léků, mnohé z nich jsou jedy, které se hromadí a nemají protijed.

V letech 1920-1922 bylo u mne 30 pacientů s Brightovou nemocí a jinými nemocemi ledvin a měchýře. Obnovení plného zdraví nikdy netrvalo déle než 4-14 dnů urinového hladovění, protože všechny tyto případy byly lehké.

Nemocný 60 let. Po dvouletém nepřetržitém léčení nemocí srdce onemocněl Brightovou nemocí. Když už mu lékaři nemohli v ničem pomoci, obrátil se na nefrologa. Ten uviděl pacienta až tehdy, když mu oči vylézaly z orbit (důlků), jazyk měl tak oteklý, že se mu nevešel do úst, rty byly třikrát silnější než normálně. Specialista uzavřel případ jako beznadějný. Z jeho pohledu se nedalo nic udělat. Ujal jsem se ho. Nemocný za 5 dnů po zahájení léčby vyloučil 22,7 l tekutin. Za 6 týdnů se vrátil ke své práci.“

• Leukemie

Vynikající přírodovědec L. **Kuhn** z Lipska prohlásil, že nemoc je postižením celého organismu a jako celek se musí s malými obměnami léčit. Tvrdil, že všechny nemoci, nezávisle na jejich pojmenování a příznacích, obvykle vznikají z jedné a téže příčiny, a to vysloveně ze zanesení organismu cizorodými škodlivými látkami. Říkal, že je lhostejné, který konkrétní orgán je postižen. Specialisté na různé druhy onemocnění to dělají právě naopak, když se v léčbě soustředí na jednotlivosti. Rozumí se samo sebou, že libovolný orgán nebo končetina je součástí celého těla, a léčit jedno oko, ruku, nohu anebo cokoli jiného v odtržení od organismu jako celku je vrchol pseudovědecké hlouposti.

Onemocnělo-li oko, je v organismu něco, co vyvolalo toto onemocnění. Jako příklad uvádí ženu, které hrozila slepota. Léčil celý její organismus, zbavoval ho „nahromaděných“ cizorodých látek a oko se zlepšilo samovolně. Nemocnou však současně trápily

krvácející hemeroidy a po zlepšení zraku ji vyznavači tradiční medicíny poslali na operaci. Po krátké době začala ztrácet zrak. „Spásná chlopeň, vylučující nepotřebné látky, byla pomocí chirurgického zásahu uzavřena,“ říká Kuhn (*Novinky v nauce léčení*), „a jedy se soustředily k očím.“

Armstrong se o něm vyjádřil takto: „Kuhn dosáhl velkého počtu uspokojujících uzdravení, ale dosáhl by daleko více, kdyby věděl o hojivých účincích moči, o schopnosti obnovovat tkáň. Měl ovšem naprostou pravdu, když tvrdil, že všechny nemoci (kromě úrazů nebo defektů těla) je možné vyléčit jedním prostředkem: já sám jsem to demonstroval. Název nemoci představuje pouze akademický zájem a nemá nic společného s jejím vyléčením. Nicméně kvůli přehlednosti a pro pohodlí výkladu a důkazů uvedených tezí jsem nemoci rozdělil do skupin.“

Armstrong rozebírá několik případů leukemických onemocnění, z nichž mne nejvíce zaujal následující případ:

• **Leukemie – leukocytemie**

„Nemocného, 48 let, ke mně přivezli dva moji obdivovatelé taxíkem. Byl tak nemocný, že nebyl schopen chůze bez podpírání z obou stran. Byl bledý, nešťastný a celkově velmi nemocný. Za jeden rok zhubnul o 25,5 kg (a o dalších 6,5 kg během několika týdnů léčení).

Po prohlídce jsem mu řekl, že jeho zdravotnímu stavu se v medicíně říká leukemie anebo chudokrevnost sleziny. Podle závěrů vašich lékařů a profesorů vám zbývají 3 měsíce života. Onemocněl jste z nesprávného stravování nepřírodními potravinami. Tím snáz se můžete zachránit hladověním spojeným s urinoterapií. Podrobně jsem mu vložil metodu léčení a vyslechl jeho anamnézu:

Před velikonoce 1927 prochládl a léčil se sám. Za dva dny se jeho stav tak zhoršil, že manželka poslala pro lékaře. Přivolaný mladý lékař připisoval jeho stav vysokému tlaku. Na druhý den při

prohlídce se lékař vzdal předešlé diagnózy, našel výskyt jiných příznaků, ale diagnózu nestanovil. Byl přizván konzultant, který při prohlídce poukázal na zvětšenou slezinu a diagnostikoval leukemii.

Lékaři tomuto muži řekli, že v Anglii se tato nemoc vyskytuje zřídka, a otázali se ho, zda nebyl na Východě nebo v tropech. Příbuzné informovali, že nemoc je absolutně nevyléčitelná, že nemocný přežije ještě 3-6 měsíců pomocí léků a injekcí, za předpokladu, že se nechá ozářit. O stravě nehovořili, pouze se zmínili, že nemocný by měl jíst játra. Potom tento muž začal navštěvovat ambulantně místní nemocnici, kde ho prohlíželi různí lékaři, kteří se přišli podívat na ‚vzácný případ‘. Analýza krve ukázala, že leukocytů je 556 tisíc v jednom mm³. Takový byl stav pana R., když ho přivezli ke mně, po 5 týdnech od stanovení diagnózy.

Nepatřil mezi ‚lehké‘ pacienty. Nebyl ochoten hladovět bez přerušení potřebnou dobu, kterou jsem já považoval za nutnou. Stav zkomplikovalo rentgenové záření, které dostal. Přestože hladověl s pitím vlastní moči jen týden, při kterém mu masírovali celé tělo urinou, zlepšil se natolik, že mohl ke mně docházet sám bez pomoci. Stav byl natolik zlepšen, že jsem se nechal umluvit a přerušili jsme hladovku s podmínkou, že já budu stanovovat, co a kdy má jíst, přičemž pití moči a masáže budou pokračovat. Jeho strava musela po celý týden obsahovat čerstvé syrové ovoce a zeleninu, zvláště jablka, pomeranče, banány, saláty, rajčata, brambory vařené ve slupce v páře, čerstvé nepasterizované nevařené mléko a med.

Všechno směl jen v malých dávkách. Později jsem mu dovolil jíst v páře dušenou rybu, maso aj. Jednoduše řečeno, musel se držet dobře vyvážené diety, nepožívat pod žádnou záminkou konzervované potraviny a ohřívané maso. Musel pokračovat v pití moči. Všechny tyto pokyny plnil bez výhrad.

Za 6 týdnů po tom, co jsem ho prvně uviděl, jsem předal krev k rozboru. Analýza dokázala, že počet leukocytů ve srovnání s

předešlým stavem se snížil na polovinu. To tak nadchlo pacienta, že po týdnu znovu začal hladovku a pokračoval dál v léčení. Za dalších 6 týdnů analýza ukázala, že všechno je v normálu. Po 12týdenním léčení pan R. nastoupil zdravý do práce.

Po dva roky se držel racionální stravy, cítil se dobře a nebyl nemocný, dokonce se ani jednou nenachladil. Vrátil se však ke svým starým zvykům, jedl, na co přišel a nepravidelně a začal postupně popouštět uzdu starým zlozvykům. Začaly se tvořit vředy, objevila se nachlazení, kterým nevěnoval pozornost, a nakonec zemřel na chřipku, léčenou chemickými preparáty. Toto všechno se událo 6 let po tom, co se vyléčil ze své těžké nemoci. Jak se v Anglii říká, „pouť hříšníka je tvrdá pouť.“

• Srdeční vady

„Nemocný muž, středního věku. V lékařské péči zhruba rok pro onemocnění srdce. Často ztrácel na ulici vědomí. Na oděvu měl připnutou kartičku s instrukcí, co je potřebné udělat v případě záchvatu nemoci. Přiváděli ho do nejbližší lékárny, kde mu poskytovali první pomoc. Dávali mu lék, který vždy nosil s sebou. Měl předepsané stravování, klidné procházky, zákaz kouření. Postupně se záchvaty vyskytovaly častěji.

Když přišel ke mně, „vzpomíná Armstrong, „nařídil jsem mu pít všechnu moč, kterou během dne vyloučil. Jak jsem očekával, silně páchla, byla kalná, ale brzy se stala průzračnou. Vysvětlil jsem mu, jak má potírat tělo močí, zatím jsem ho potíral svou vlastní močí zhruba dvě hodiny. Musím poznamenat, že nejdůležitějšími částmi těla při potírání jsou obličej, krk, ruce, nohy odshora až po chodidla. Po masáži jsme pacienta umyli teplou vodou a pak krátce studenou.

Nemocný začal ke mně na tuto proceduru chodit každé ráno.

Jíst jsem mu dovolil jednou za den, ale pouze mnou předepsanou stravu. Za měsíc se jeho stav zlepšil natolik, že se mohl vrátit ke své práci. Za 12 týdnů při prohlídce se ukázalo, že je zcela zdravý, a také po podezřelém zatvrdnutí v oblasti plexus solaris, pro které mu

doporučovali operaci, nezůstalo ani stopy. Od prvního dne léčby neměl záchvaty.“

Armstrong se odvolává také na kladné výsledky jiných léčitelů, využívajících urinoterapii. Píše mj. o přírodním léčiteli Oliveru Varnock – Fildenovi z Harroy, který vyléčil za 6 týdnů pomocí urinoterapie muže, jehož zdravotní stav byl na počátku popsán takto: Onemocnění srdce, vodnatelnost, nohy a břicho jsou oteklé. Srdce je rozšířené. Jeho lékař považoval tento stav za těžký a tvrdil, že mu zbývá málo času. Nemocný zkusil hledat pomoc u velmi známého naturopatického léčebného ústavu. Léčení však nebylo úspěšné a stav se prudce zhoršil. Pak podstoupil urinoterapeutickou léčbu. Při hladovění pacient zhubnul ze 76,5 kg na 49,5 kg. Lékař byl udiven jeho vyléčením. Aby se mu nevysmál, pacient se nepřiznal, že se vyléčil močí. Žel, toto zamlčování znemožňuje rozšíření efektivní metody, která by mohla mnohé zbavit strádání.

• **Malárie**

Pro toto infekční onemocnění, které přenášejí nakažení komáři, jsou charakteristické záchvaty střídavé třesavky. Každý záchvat se skládá ze tří stadií: zimnice, horka a pocení. V přestávkách mezi záchvaty se nemocný cítí dobře. Klasická medicína léčí tuto nemoc chininem, ale malárie se může znovu objevit. Může se zmírnit, ale ne vždy se vyléčí úplně. Na základě hladovky, pití moči a vody dojde k uzdravení nejdéle během 10 dnů.

Nemocný muž – atlet. Mírný ve všem, málo jedl. Byl na Východě a nakazil se malárií. Byl nemocný tři roky a rok předtím, než se začal léčit u Armstronga, měl 36 záchvatů. Pravidelně užíval chinin. Plně se uzdravil za 10 dnů, nepotřeboval žádný chinin a neměl žádný záchvat. Těší se plnému zdraví a ke svým mírným zvyklostem přibral pití moči.

• Zánět varlat

Zánět varlat je mučivé onemocnění, při němž varlata otékají a tvoří se vředy. Onemocnění se může objevit po úrazu, kapavce nebo po příušnicích.

Armstrong rozvádí tento konkrétní případ:

„Lékař, kterého přizvali k nemocnému, uzavřel případ jako těžký a předvídal mu několik dnů života. Pacientovi bylo 19 let, sřeva nepracovala týden a ledviny 72 hodin. Tělo měl oteklé, varlata jako tenisové míčky, penis zčernal a byl zkroucený. Už tři dny nic nejedl, pouze pil vodu, otoky se zvětšovaly. Protože nevylučoval ani kapku moči, byl jsem nucen napojit ho 0,5 litrem své vlastní moči. Po dvou hodinách po vypití moči začal nemocný vylučovat po kapičkách moč. Podařilo se sebrat během nějaké doby dvě malé skleničky.

Moč byla v podstatě krvavá kaše, tmavá a páchnoucí. Pacient ji vypil bez jediné grimasy. Za 4 hodiny nemocný vyloučil skoro půl litru na pohled stejně odporné a páchnoucí tekutiny, kterou opět zamračeně spolknul. Řekl, že necítí její chuť pro kyselost, která se zvedala ze žaludku (což se někdy objeví při hladovění). Za 2 hodiny měl pacient vydatnou stolicí, něco takového jsem neviděl za celou svoji praxi. Bolesti se zklidnily. Dal jsem mu na břicho, hrudník a hlavu obklad ze staré moči a stejné obklady jsem mu dal na chodidla a ruce. Moči se vylučovalo stále více a více.

Pacient vypil všechno, co vyloučil. Močový měchýř jako v odpověď na své léčení začal pracovat naplno a bez bolesti vylučoval moč, světlou jako voda. Čtvrtý den vyloučil 11 l takto průzračné moči. Všechno vypil. Ihned nastalo prudké zhoršení. Pátý den léčení jsem musel pracovně do Manchesteru a za mé nepřítomnosti mu přející a lítostivý lékař dal čajovou lžičku pšeničné mouky, rozdělané vodou. Následky byly hrozné. Zastavilo se vylučování moči a za 16 hodin se vrátily všechny předešlé symptomy, i když ne v tak vážné podobě.

Nezbylo nic jiného, než začít léčbu od začátku. Nakonec 17. dne bylo možné ukončit hladovění, pacient dostal šťávu z jednoho pomeranče, k obědu celý pomeranč, další odpoledne a večer sklenici čerstvého ne-pasterizovaného mléka. Tuto noc pacient hluboce spal. Od 18. po 25. den se dieta skládala ze studeného vařeného hovězího nebo ryby připravené v páře s bramborami vařenými ve slupce, dále dostával ušlehané vařené vejce, čerstvé ovoce (hrušky), zeleninu, rajčata. 26. den mladík začal pracovat, byl zdrav. Nyní je mu 40 let, stravuje se dobře vyváženou dietou, pije svou moč a je zdrav.“

• Venerické nemoci

O syfilidě se dočteme: „Ať jsme nemocného léčili, nebo ne, vždy se u něj objeví příznaky nervového postižení. Jsou nejvážnějšími následky syfilidy a nejobyčejnější z nich je celková paralýza (ochrnutí) nebo lokomotorická ataxie (porucha hybnosti). Komplikace se nejčastěji objeví po 10 letech od začátku onemocnění. Ve většině případů paralýzy pozorujeme progredující (zhoršující se) pomatenost spolu s jinými formami exaltací: drmolivá řeč, třes svalů tváře a jazyka. Časem postupně slábne veškeré svalstvo a rozvíjí se celková paralýza.“ (E. C. Raddock)

Armstrong byl přesvědčen, že tyto těžké následky jsou výsledkem otrávení jedem, který se hromadí v těle, proto je třeba racionálně vyhnat tento jed. Přestože takováto onemocnění má léčit venerolog, jeden mladý muž, který četl Baxtrovu brožuru o urinoterapii při léčbě syfilidy, se o urinoterapii dozvěděl a přišel k Armstrongovi, který případ popisuje takto:

„Syfilidou se nakazil ve Francii a do té doby trpěl ještě lupenkou. Ze začátku sám požádal o léčbu hladovkou, aby umožil nemoc. Ke konci 11. dne se nemoc zhoršila. Ke hladovění a pití vody jsem přidal jeho vlastní moč (pití a vtírání). Výsledky byly plně uspokojivé, ke konci 10. dne vymizely příznaky základní nemoci a za další týden zmizela i psoriáza. Zjistil, že se mu vylepšil zrak, obnovil se čich, sluch a chuťové pocity a staly se stejně ostré jako před mnoha lety.“

Lékař Wait napsal: „Medicína nebere na vědomí celý organismus jedince, ale léčí nemoc jako samostatnou součást. Proto se připravují léky na léčení libovolného neduhu (od revmatismu po syfilis), ale jak říkají homeopati, to, co alopát nazývá revmatismem, může vzniknout z 20 různých příčin.“ Armstrong to komentuje: „Je třeba říci přesně z 20 rozličných druhotných příčin, to nejvíce odpovídá skutečnosti. Název nemoci, nebo jak se nemocný nakazil, z mého hlediska nemá žádný zásadní význam. Pokud by se mladý člověk od samého začátku léčil urinoterapií, namísto naturopatií, uzdravil by se mnohem rychleji. Baxter měl samozřejmě pravdu, když prohlásil, že moč je silné antiseptikum.“

• Vyléčení nehojících se ran

Efektivnost urinoterapie při léčení ran vyzkoušel Armstrong na sobě. Píše o tom:

„V důsledku nešťastné náhody jsem utrpěl těžký úraz prstů nohy, kotníku a chodidla. Nehty byly stržené, prsty vmáčknuté do chodidla. Samozřejmě, že šok a bolest byly velké. Namísto obyčejného chirurgického řešení jsem poté, co mi chirurgové srovnali klouby na místo, 4 dny hladověl, abych odstranil účinek šoku (vyzkoušená metoda), současně jsem přiložil na bolavou nohu obvaz, namočený ve staré moči. Stále jsem obvaz navlhčoval a nesundával ho. Když 5. den obvaz sňali, byl výsledek překvapivý: noha byla v pořádku, následky úrazu byly neznatelné, zmizel i starý puchýř.“

Často se setkával s podobnými výsledky také při léčení ran, na které nezabíraly jiné způsoby léčení, běžné léčebné metody, byliny nebo jiné prostředky. Dokonce i tehdy, když hrozila amputace jako jediný prostředek. Z mnohých příhod, se kterými se setkal, uvedl Armstrong jeden mimořádně těžký:

„Průstřel ramena, ke kterému došlo před rokem. Pacientovi bylo něco přes třicet a notnou dobu strávil v nemocnici. Rána se nehojila. Měřila asi čtvereční palec, časem se otevřela a hnisala. Lékaři se obávali, aby nedošlo ke gangréně. Aby se jí vyhnuli, přikládali

jedovaté masti a obvazy. Měnili druhy mastí. Rána se nechtěla hojit. Nakonec se přes zrazování své manželky začal léčit u mne. Moji pomocníci nejdříve strhli z jeho ruky všechny obvazy. Třikrát denně jsme promývali raněnou ruku starou močí a potírali jí celé tělo. Moč se vtírala holými dlaněmi. Pacient 3 dny nic nejedl, kromě vody a své moči. Dostával krátkodobé sluneční koupele. Ke konci dalšího týdne nebyla po ráně kromě nitkovité jizvy ani stopa.

Zkrátka a dobře, po celoročním léčení tradičními prostředky ho příroda zahojila za 10 dnů. Za celou svoji praxi jsem viděl desítky zázračných zhojení touto metodou: beznadějná zranění, řezné rány, popáleniny, důsledky poranění rezavými hřebíky, rybími kostmi. Pravidelně nebylo léčení dlouhodobé. Čerstvě poranění potřebovali 3-4 dny léčení. Případy, přivedené klasickým léčením takřka do gangrény, se léčily 10-18 dnů.“

• Popáleniny

V roce 1944 bylo v tisku oznámeno, že 7 900 Američanů, z toho polovina dětí do 5 let, zemřelo na popáleniny. Další tisíce Američanů, kteří popáleniny přežili, má ošklivé šrámy a jizvy. Po mnohá léta byl pomocným prostředkem proti popáleninám napařený čajový list. Pak v roce 1925 dr. Davidson z Detroitu zaměnil čajový list za extrakt z těchto listů – tanin. Tato látka měnila kůži a tvořila se kůra, bolest se zmírnila, ale hojení se brzdilo tím, že se na místo popálení nedostávaly potřebné látky.

V

V důsledku toho se popálenina hojila, ale v mnoha případech zůstávaly ošklivé jizvy. Tanin nahradili pikrinovou kyselinou, pak akrifiavinem a ještě později přešli na transplantaci kůže. Chirurgie je potřebná věda, ale je možné vyhnout se tisícům operací v těch případech, kdy se může použít efektivní přirozená metoda, darovaná předvídavou přírodou. Někteří lékaři se stali natolik praktickými, že začali používat urinoterapii.

Například v dopise dr. G. Cottona z Templu (Texas, USA) Armstrongovi se uvádí: „Obdržel jsem před několika měsíci Vaše instrukce, a vyzkoušel jsem metodu urinoterapie a výsledky byly

překvapivé. Žádný prostředek se nemůže srovnávat s močí při léčení ran apod. Její léčebná síla, kromě jiných elementů spočívá v přítomnosti allantanu ($C_4 H_6 O_{3-4}$). O tom, jak budu používat moč při léčení nemocí, vás budu informovat. Vy působilé při šíření velké pravdy, kterou je potřebné říci všem, kteří trpí nemocemi.“

• **Noční pomočování**

Někdy je to obyčejný zlozvyk, častěji příznak nervového stavu anebo anemie u dětí. Základní příčinou je celková slabost. Počítá se s tím, že se všechno s růstem normalizuje, což se bohužel vždy nestane.

Armstrong: „9letý chlapec trpěl pomočováním od narození a léčil se jak u lékařů tradičních, tak i netradičních. Byl hubený a nešťastný ze svého stavu, psychický nápor byl velký. Doporučil jsem urinové hladovění. Během 11 dnů se úplně vyléčil.“

• **Porucha menstruačního cyklu**

Vybírám jeden z Armstrongových popisů:

„Pacientka po 2 roky trpěla příliš dlouhými a častými menstruacemi. Ze začátku se léčila u alopátů, pak bylinami, ale to jí málo ulehčilo. Churavění jí nepůsobilo pouze slabost, ale narušovalo psychickou rovnováhu. Během jedné menstruace, která trvala už tři týdny, se rozhodla pro urinoterapii. I když ze začátku byla v moči silná příměs menstruační krve, měla dost síly ji použít. Současně s hladověním každý den vypila 1,5 l vody.

Během tří dnů se moč normalizovala. Nemocná hladověla 28 dnů s užíváním moči a kromě toho ji několik hodin potírali močí zdravého člověka. V důsledku toho se plně znormalizovala menstruace, zbavila se chronického kataru a zhoršující se poruchy sluchu.“

• Nefritis (zánět ledvin)

„Mladá žena, několik týdnů se léčila u dvou terapeutů a byla na konzultaci u nefrologa, který řekl její matce, že případ je beznadějný a nemocná nebude dlouho žít. Tehdy nemocnou přivedli ke mně. Abych ji přesvědčil a přiměl pít na pohled nepěknou tekutinu, kterou vylučovala, já sám jsem před jejími očima vypil nemnoho této moči.

V důsledku 30denního urinového hladovění s každodenním pitím vody a vtíráním uriny zdravého člověka se nemocná úplně zbavila své těžké nemoci. Kromě toho se všechno normalizovalo. Když přišla ke mně, vážila 48 kg, za 4 měsíce při dobře vyvážené stravě dvakrát denně a pití moči přibrala 13,5 kg a vážila 62 kg, což bylo úměrné její výšce a věku.“

• Kolitis (zánět tlustého střeva)

„U 6letého chlapce začal průjem s hleny, přivolaný lékař předepsal ricinový olej. Jeho otec usoudil, že je to příliš silný prostředek pro malého chlapce, a jelikož znal moji metodu, po odchodu lékaře se obrátil na mne. Dal jsem chlapce na urinové hladovění a za 48 hodin se vše srovnalo. Protože není rozumné jíst ihned po odeznění příznaků, chlapec pokračoval v léčení ještě dva dny.

Dva dny nato matka dítěte a jeho sestra onemocněly stejným zánětem. Průjem přestal 5. dne a obě hladověly podle mé metody po 7 dnů. Musím poznamenat, že všichni tři byli vegetariáni a chlapec po 6 let neokusil maso. Doporučil jsem jim zařadit do stravy trochu masa.“

• Oční úraz

„Obrátila se na mne žena s třískou v oku, která trčela z duhovky. Vytáhl jsem třísku a ženě předepsal urinové hladovění několik týdnů. Oko se plně zlepšilo a zrak byl zachráněn.“

• **Lupénka**

„Nemocný, 60 let, hladověl a pil moč a vodu jeden týden v červnu a v září dvakrát. V průběhu hladovky mu vtírali moč do kůže 3krát denně po jedné hodině. Vyléčil se úplně. Pil moč každý den a po 12 letech, tehdy mu bylo 70, vypadal na 55. Považuji psoriázu a ekzémy za nejlépe léčitelné urinoterapií, samozřejmě nejsou-li zastaralé. Vyléčí se i kožní tuberkulóza, daleko vážnější onemocnění, na její léčbu je potřeba ovšem více času.“

• **Paradentóza**

„Pacient docházel k dentistovi jednou za 6 měsíců. Jednou zjistil hnisavý zánět. Pacient věděl o urinoterapii a začal každé ráno požívat svou moč a zbytkem si proplachoval ústa. Nic neřekl svému dentistovi, který byl velmi překvapený, když za 9 týdnů viděl svého pacienta se zdravými dásněmi. Neuměl si vysvětlit, co mohlo pacienta zbavit hnisavého zánětu. Nemocný dosáhl vyléčení i bez hladovění. Často jsem se setkal s případy, že když jsem léčil jiné nemoci, hnisavý zánět odezněl samovolně. Mně samotnému správně vyvážená potrava a urina zachránily zuby.“

• **Obezita, tloušťka, nadváha**

„Vdaná žena 30 let, vážící 75,5 kg. Chtěla zhubnout, hladověla, pila vodu, zkoušela různé diety a ztloustla ještě více. Použila moji metodu a ke konci druhého týdne se váha snížila na 63,5 kg. Tehdy jsem povolil přerušit hladovění, uvedl jsem ji na správný režim stravování dvakrát denně s každodenním pitím moči. I když jí je přes 50, vypadá na 33.“

Nadváha v mnoha případech nevzniká z přejídání, ale v důsledku špatně pracujících orgánů, z toxinů, z nedostatku mikroelementů, které proto organismus nezbavují nestravitelných zbytků potravy. Armstrong k tomu dodává: „Hladovění očisťuje krev a pití uriny obnovuje orgány a uvádí je do dobrého funkčního stavu. Jsem o tom plně přesvědčen, vyléčil jsem mnoho pacientů s nadváhou, ať už samostatně, anebo jako součást jiných nemocí.“

• **Porucha činnosti prostaty**

Zvětšení prostaty se pokládá za věkem vyvolanou poruchu v mužském organismu. „Nejtypičtějším příznakem je podráždění močového měchýře s progredující neschopností ho vyprázdnit. Prostata se podstatně zvětšuje co do rozměru i tlaku na močovou trubici, tvoří se překážka odtoku moči.“ (E.C.Raddock)

Vyléčení v začátku onemocnění: muž pokročilého věku začal mít potíže při močení. Podle rady přítele vypil každé ráno, když vstal s postele, 250 ml své moči. Potom v obvyklou dobu lehce posnídal, ne tak hojně jako předtím. Během měsíce se svých potíží zbavil.

• **Bronchiální astma**

„Slečna, které lékař diagnostikoval bronchitidu a počáteční stadium tuberkulózy. Stav pacientky byl žalostný, dýchání ztížené. Použila různé metody, aby našla klid během krátkého spánku, kterého se jí moc nedostávalo. Uslyšela o urinoterapii. Dva týdny byla na urinovém hladovění, ale bez masáže. Po třech dnech léčení se stav znatelně zlepšil. Dýchala volně, spala několik hodin bez přerušení.

Přerušila hladovění, jedla dvakrát denně, pokračovala v pití moči. Půst byl příliš krátký a příznaky nemoci se opět vrátily. Tehdy se nemocná obrátila písemně na mne s prosbou o radu. Upozornil jsem ji, že hladovění bylo přerušeno příliš brzy, doporučil pokračovat v urinovém hladovění a provádět masáže močí, a navrhl, jak se má potom stravovat. Plně se uzdravila. Od těch dob je pacientka zdravá, pokračuje v pití moči a čas od času drží hladovku. Cítí se lépe než před začátkem nemoci.“

• **Gangréna a komplikace po léčení štítné žlázy**

„Žena, 40 let. Léky byla léčena od 15 let. V raném mládí po mnoho let dostávala injekce pro zvýšení činnosti štítné žlázy. Později absolvovala operaci ke zlepšení prokrvení rukou, protože jí modraly. Ke zlepšení nedošlo. Mne pozvali poté, co ji místní lékař, který o ni pečoval, odmítl léčit, považuje pacientku za beznadějně nemocnou.

Já jsem zjistil, že ruce nemocné jsou plné hnisu, má v nich vlhkou gangrénu a že jsou skoro zbaveny kůže.

Báli se amputace obou rukou. Doporučil jsem teplé obklady, studené obklady, obvazy navlhčené močí, pití moči v malých dávkách, zvenku aseptickou mast, abych zmírnil silné bolesti. Nakonec jsem předepsal plné urinové hladovění a obklady z moči. Hladovění trvalo tři týdny, ale po dvou týdnech mohla začít používat ruce a cokoliv do nich vzít. Já si myslím, že hlavním lékem byl třítýdenní urinový půst, kterým se tělo zbavilo otravy z léků a hlenů.“

• **Vyrážka na rukou**

„Nemocná po více než tři roky trpěla úporným svěděním rukou. Zkoušela se léčit mastmi, ale neúspěšně. Nakonec si každý večer potírala bolavá místa tamponkem, namočeným v moči. Hladovku nedržela. Během několika týdnů se vyrážka ztratila.“

• **Velká bradavice na tváři**

„Jiná nemocná se sama stejným způsobem zbavila ošklivé bradavice na tváři. Za krátkou dobu se bradavice scvrkla a odpadla bez nejmenší jizvičky.“

• **Novotvar na ruce**

„Na ruce ženy se objevil ošklivý, na pohled namodralý novotvar, vysoký 1,3 cm, který se podle jejího předpokladu mohl zvrhnout. Doporučil jsem jí dávat si na útvar obklady z moči. Neuběhly ani tři týdny, když se novotvar odloupl a zanechal kůži na ruce čistou a zdravou.“

• **Podivné a nepochopitelné onemocnění**

„Nemocný muž, 56 let, ležel v nemocnici několik týdnů na pozorování a léčení. Uznali ho za beznadějně nemocného a poslali domů do péče místního lékaře, umřít. V nemocnici mu dali sebou zvláštní lék, určený k rozpouštění potravy přijímané nemocným. Když mne požádal jeden z mých pacientů, abych navštívil tohoto nemocného, ihned jsem pochopil, že skutečně umírá. Samozřejmě, že

ne pro samotnou nemoc, ale na silnou otravu lékem, kterým ho vybavili v nemocnici. Oční bulvy byly silně zvětšené, byl hubený, ale ne kachektický. Řekl, že se před nemocí stravoval pravidelně, těžce pracoval na vzduchu, dodržoval režim, býval často nachlazený, nestěžoval si na žaludek.

Jedinou jeho neřestí byl šňupací tabák, kterého se zřekl. Doporučil jsem mu hladovku, pít pouze syrovou (nepřevařenou) vodu a všechnu moč, kterou vyloučí za 24 hodin. Upozornil jsem pacienta i jeho ženu, že se nesmí divit žádným symptomům, které se mohou objevit v průběhu očišťování organismu. Nařídil jsem do mého příchodu schovat stolici a zvratky, pokud budou. Na druhý den mi ukázali 2 kbelíky páchnoucích zvratků.

Objevily se 24 hodin potom, co pacient vypil první dávku moči. Kromě toho z něj vyšlo hojně stolice a množství hlenů z nosu, páchnoucích šňupacím tabákem. Hladovění pokračovalo podle mé metody a po prvním týdnu přestalo vylučování hlenů. Ještě 10 dnů léčení a pacient byl zdrav. Nyní mu je 70 let.“

• **Žloutenka**

„Je potřebné poznamenat, že žloutenka je příznakem chronického nebo akutního porušení práce jater. První těžký případ žloutenky, se kterým jsem se setkal, se objevil na začátku mého působení jako urinoterapeuta. Na vyléčení jsem potřeboval 10 dnů urinového hladovění a vodu. Dříve jsem se nesetkal se žloutenkou, avšak v případech, které jsem léčil, bylo zajímavé pozorovat, jak žluté zbarvení kůže mizí po 2-3 dnech léčení. Při pokračování v léčbě se stejným způsobem mění barva obličeje, se kterou se setkáváme u dívek, vypadajících jako krev a mléko. K takové přeměně potřebujeme ne více než 10 dnů, samozřejmě pokud žloutenka není způsobená rakovinou jater. Toto strašné onemocnění počítám mezi nevyléčitelné jakýmkoliv způsobem. Dokud ale člověk žije, je i naděje!“

• **Paralýzy, předčasné stárnutí, ztráta paměti**

„Muž, 60 let, překonal dvě paralýzy (ochrnutí). První po pokusu zbavit se chřipky pomocí čerstvého ovoce a ovocných šťáv. Po druhé ztratil paměť a propadl stařeckému marasmu. Závěr lékařů zněl: několik týdnů života. Urinové hladovění s masážemi a pitím vody v průběhu 59 dnů s dvoutýdenním přerušáním hladovky (povoleno jedno jídlo denně) a po tom ještě 35 dnů léčení. Paměť a řeč se nemocnému vrátila po 20 dnech prvního léčení. Léčení bylo skončeno v průběhu druhého pokračování, kdy odezněla také základní příčina artritidy (zánětu kloubů).“

• **Plešatost**

„Muži vypadaly všechny šedivé vlasy. Během léčení nejenže mu vyrostla nová kštice, ale v průběhu druhého léčení, když mu denně vtírali do kůže hlavy moč, se obnovila i tmavá barva vlasů.“

• **Různá horečnatá onemocnění**

Zkušenosti ukazují, že stačí 3 dny na vyléčení chřipky, pneumonie (zápalu plic) a pleuritidy (zánětu pohrudnice). Při zápalu slepého střeva doporučoval Armstrong v některých případech skromné jídlo jedenkrát denně, ale všechna moč (vyprodukovaná během 24 hodin) se musí vypít. V akutních případech s teplotou je plné urinové hladovění absolutně nutné. I tady musím říci, že nutit nemocného jíst, aby si zachoval síly, je velkou absurditou z pohledu lékařského. Na pacienta, jehož instinkt a celý organismus se staví proti příjmu potravy, tato potrava působí jako jed!

• **Chřipka s vysokou teplotou (po atace revmatismu)**

„Nemocná žena, 108 kg, do mé návštěvy byla ještě tlustší. Úporné zácpy, nespavost, stavy strachu, silné otoky aj. Plná urinoterapie a roztírání ji vyléčily v průběhu týdne. Stačila přitom i zhubnout o 13 kg.“

• **Katarakta – zákal čočky**

„Než se rozšířil názor, že kataraktu nelze vyléčit jiným způsobem než chirurgickým zákrokem,“ uvádí Armstrong, „zjistil jsem, že 10

dnů urinového hladovění postačilo k tomu, aby se rozpustil povlak pokrývající oči. Nejdelší doba, kterou jsem k tomu potřeboval, bylo 28 dnů. Oko je součástí těla, a proto léčí-li se celý organismus jako celek z libovolné nemoci, katarakta jako samostatný symptom mizí jakoby sama od sebe.“

• **Glaukom – zelený zákal**

Armstrong uvádí: „Je to velmi vážné onemocnění. Bohužel, dříve nebo později po operaci pacient oslepne. Víím, že pacienti, kterých se nedotkli chirurgové, dobře reagovali na urinoterapii v průběhu 1 měsíce léčení. Naopak, po chirurgickém zákroku se efekt nedostavil.“

• **Revmatismus**

V Anglii zpravidla nemocný revmatismem viní ze své nemoci počasí. Avšak tam, kde je krev a celý organismus bez cizorodých látek a výměna je normální, ani počasí, ani jeho změny na člověka nijak nepůsobí. Podle mínění odborných lékařů má revmatismus 26 různých forem. Armstrong zjistil, že pacienti vždy dobře reagují na urinové hladovění v rozsahu 10 až 12 dnů. V běžných případech může uzdravení nastat ještě rychleji.

Armstrong ordinoval užívání vlastní moči a vtírání moči do postižené části, které bylo nutno obvazovat vlněnou nebarevnou látkou, namočenou v moči. Aby se zabránilo recidivě, je nutné přejít na dobře vyváženou stravu. Ve všech případech se podle Armstronga nemocní léčili při stravě jedenkrát denně. Strava se musí pečlivě vybírat, alkohol a koření je nutné vyloučit. Případy, které nebyly staré a příliš zanedbané, odezněly za několik týdnů a nemocní se radikálně vyléčili.

• **Artritida**

Patří k nejhorším stavům organismu a je důsledkem velkého ukládání cizorodých látek v kloubech. Při léčení tohoto onemocnění i v počátečním stadiu Armstrong vyžadoval 12-40 dnů přísné, dobře promyšlené diety, užívání veškeré pacientovy moči do poslední

kapky, každodenní dlouhodobé vtírání moči do kůže. To se muselo dělat, pokud pacienti nechtěli hladovět. „Takové léčení,“ píše Armstrong, „je polovičaté a já naléhám na léčení při plném urinovém hladovění v průběhu pouze 10 dnů, což pomáhá nemocnému více než měsíc při přijímání potravy. Avšak tam, kde se nemoc silně zakořenila a pacient je troska, je málo naděje na uzdravení.“

Zmíním se ještě o několika případech onemocnění, která léčil Armstrongův mladší vrstevník, přírodní léčitel O. Varnock-Filden.

• **Bronchiální astma**

„Nemocný muž, 37 let, zbaven vojenské služby na frontě. Astma ho trápilo od 14 let. Moře mu přineslo zhoršení. Minimálně 4krát za noc nemocný vstával, aby vdechoval aerosol. V průběhu 3 měsíců pil moč (1,5-2 l) denně a krátkodobě dvakrát hladověl, jednou 36 hodin a podruhé 40 hodin, kdy pil pouze moč. Stav se za tu dobu natolik zlepšil, že si na aerosol ani nevzpomněl. Opustil ho strach, celkový stav se zlepšil.“

V jiném případě astmatického onemocnění se zdraví pacienta zlepšilo za 4 dny urinového hladovění, když předtím třítydenní léčení v proslulém naturopatickém sanatoriu nepřineslo úlevu. Po každém použití moči se vylučovaly velké kusy hlenů. V posledním dni hladovění vyloučil pacient takový kus hlenů, že uvěřil, že může volně dýchat. Odešel pěšky a nepociťoval sebemenší potíže. Skončil léčení a vrátil se ke své práci.“

• **Nemocná ledvina**

Nemocný, v květnu 1944, byl v nemocnici, kde mu měli chirurgicky odstranit ledvinu. Pacient trpěl silnými bolestmi, v moči byla krev. Na RTG snímku byl nalezen velký kámen v pánvičce.

Chirurg se vyjádřil, že pokud se kámen neodstraní, může být životu nebezpečný. Přesto se pacient zřekl operace a obrátil se na Varnock-Fildena. Pacient přistoupil k léčení urinou jako k přirozenému procesu. Pil všechno, co vyloučil, hladověl pravidelně

1-2 dny týdně. Za několik týdnů se jeho stav zlepšil, vymizely bolesti, moč měla normální vzhled. Za 3 měsíce zašel do nemocnice na prohlídku, kde mu řekli, že s ledvinou je všechno v pořádku. Tento nemocný přivedl k Varnock-Fildenovi jiného pacienta, který čekal na operaci ledviny. Byl vyléčen tím samým způsobem.

Varnock-Filden píše: „Možná, že existuje nějaká léčebná síla ve vracení hormonů do organismu, obzvláště hormonů pohlavních žláz, které se vylučují v moči. Je známo, že lidé někdy moč přijímají výlučně s cílem vrátit tyto hormony. Někteří si myslí, že organické tkáně, vylučující se do moči a vrátivší se zpět, se mohou využívat k navrácení orgánů k normálu. Toto je obtížné dokázat, je však zaznamenáno množství případů, kdy se nemocné orgány při používání velkého množství moči obnovily. To je dostatečné a více není co dodat.“

Podle Varnock-Fildenova názoru spočívá vysvětlení v tom, že moč léčí souhlasně s homeopatickými principy. Bez pochyb ve vyloučené moči musí být v homeopatických mikrodávkách zvláštní, složité toxiny jedince. Toto je nesporné. I když se předpokládá, že jedovaté látky se močí nevylučují. Pokud by se vylučovaly, tak bychom jimi neonemocněli. Jestliže tyto mikrodávky toxinů vrátíme do organismu, podle učení homeopatů, tvoří se v organismu protilátky, což působí vyléčení nemoci mikrodávkami toxinů.

Své tvrzení opírá o pozorování: „V přírodě vidíme, že se zvířata neustále olizují. Takovým způsobem přijímají zpětně homeopatické dávky toxinů, vyvolávajících u nich nemoc. Také po každém příjmu potravy tato dávka koriguje libovolné poškození, které může zvířeti způsobit škodlivá nebo jedovatá potrava. Koza, jak se ví, je nejzdravější zvíře ze všech a i její mléko pokládají za nejzdravější, velice je ceněno jako lék při onemocnění tuberkulózou. Nevysvětluje se to skutečností, že koza může pít a velmi často pije během močení svou vlastní moč?“

Lékař Sir Ch. Duncan, proslulý badatel ze Spojených států, v knize „*Autoterapie* tvrdí“: „V patogenních sekretech jsou přítomny

toxické látky, kterým nemocný musí odolávat, aby docílil uzdravení. Jinými slovy, při autoterapii se u pacienta v organismu nacházejí potřebné toxiny. Lékaři zbývá objevit je, najít patřičnou dávku a intervaly mezi jejich aplikací a takovým způsobem pomoci tkáním na místě vyrobit protilátku.“

• Obyčejná rýma a prochlazení

Není nic originálnějšího na tom, že nejobyčejnější nemoc, jakou je rýma, po celá léta přivádí lékaře do rozpaků. „Pokud existuje nemoc, kterou nyní nemohu léčit, tak je to obyčejná rýma,“ řekl údajně jistý primář interny při revizi studentům. Příčina rýmy je však stejně obyčejná jako rýma samotná. Spočívá v nevyvážené stravě, a jelikož se většina z nás stravuje nevyváženě, je většina lidí v různém stupni citlivosti vystavená prochlazení a rýmě.

Přebytek škrobovin v potravě spolu s nevyvážeností obsahu minerálních látek, důležitých pro život, je příčinou katarů horních cest dýchacích. Procedura podle Varnock-Fildena se skládá pouze z hladovění s pitím vody a vlastní moči. Žádné léky není potřebné brát. Pokud se přistoupí k takovému léčení, zmizí rýma i ostatní nemoci z nachlazení za 12 i méně hodin. Hladovění pouze o vodě odstraní rýmu anebo podchlazení za 24 až 48 hodin. Takové léčení je méně efektivní než studená voda a vlastní moč, která velmi rychle odstraní zánětlivý proces a upraví zdraví natolik, že se nemocný bude cítit po všech stránkách lépe, než před onemocněním. Je velmi důležité, že léčení odvrátí vznik zánětu plic a jiné komplikace, které, by pak potřebovaly k vyléčení nejméně 10 dnů urinoaterapie.

Zápal plic, zápal průdušek a jiné komplikace mohou být bezprostředním důsledkem potlačení snah přírody zbavit se přebytku škrobu v organismu a následných škod, které způsobuje. Rýma, obyčejné podchlazení, jsou nejobvyklejší živnou půdou k vypuknutí celé řady velmi vážných onemocnění. Zánět sliznice nosu berme jako dobro, neboť tento signál oznamuje potřebu očištěných procesů našeho organismu.

Varnock-Filden v souvislosti s léčením rýmy zdůrazňuje význam minerálních solí: „Každá minerální sůl plní svůj osobitý úkol v organismu. Každá má příbuzenský vztah k určitým organickým sloučeninám, tvořícím lidské tělo. Tak například molekuly KCl (chloridu draselného) mají co do činění s fibrinem. Když je této soli nedostatek, část fibrinu, které se této soli nedostalo, se mění v dráždivou látku a může se vylučovat při látkové výměně nosem nebo plicemi a přitom vyvolávat katary, rýmu, kašel a jiné projevy. Například výtok z nosu mléčné bílé barvy svědčí o nedostatku KCl. Doufám, že jsem uvedl dostatek důkazů o tom, že obyčejná rýma s jejími katarálními projevy (akutní, zastaralá i chronická) je především důsledkem nevyváženého stravování.“

• **Kožní urinoaterapie**

Armstrong i jiní zdůrazňovali nutnost potírání a bandážování obvazy s urinou:

„Kůže musí především dýchat, proto se doporučuje nosit spodní prádlo z přírodních materiálů. Je škodlivé natírat kůži různými mastmi nebo se zabalit do teplého prádla. Pokud organismus kůže nedýchá, její nositel zemře.“

Známe to z drastických filmů o krutém mučení zahrabáváním do hlíny nebo do písku.

„Na druhé straně vtírání mléka do kůže dětí přinášelo dobré výsledky, neboť jak je známo, při tření vzniká teplo a otvírá póry kůže.“

Obklady, které pouze vytahují a nedají organismu nic výměnou, mohou vysávat síly nemocného, což určitě každý lékař pozoroval u mnoha případů. Armstrong tvrdí, že urinový obklad je nejlepší a vtírání uriny do kůže předčí všechny jiné masážní materiály. Nejlepší ze všeho je stará moč nebo směs staré moči s čerstvou. Moč k masážímu musí být ohřátá ve vodní lázni na teplotu těla, avšak nesmí se vařit.

Moč je nejlépe uschovávat v láhvích (při 20 °C) a při vtírání nalít do nádoby s plochým dnem jen tolik, aby se dala navlhčit dlaň. Vtírá se, pokud není dlaň suchá. Opět se trochu nalije a pokračuje se ve vtírání. Při tomto postupu nepřijde ani kapka nazmar. Je to hygienické a ekonomické, moč není vždy v nadbytku.

Jak a kdy se mají obklady přikládat, uvedl Armstrong při anamnéze jednotlivých nemocí. Zásady lze shrnout takto:

- Vlněnou (nebarevnou) tkaninu nasycenou močí je třeba dát na postižené místo a udržovat ji mokrou tím, že se neustále podle potřeby zvlhčuje.

- Obklady se přikládají na místo postižené vředy, abscesy, popáleninami, na rány, výrůstky, zatvrdliny, otoky aj. Je samozřejmé, že v těchto případech se moč do kůže nevtírá.

- Nikdy se nesmí urina roztírat na podezřelé tvary, zatvrdliny, novotvary či jejich okolí.

Armstrong několikrát uváděl, že nejdůležitější místa pro vtírání jsou obličej, krk, hlava a chodidla nohou. To ovšem neznamená, že se nemá potírat jiná část či celé tělo. V případě, že onemocnění nevyžaduje obklady k léčení určitého partie, je potírání celého těla vždy samozřejmou součástí urinoterapie a doplňuje pacientovu potravu během hladovění, kromě toho je moč nejlepší výživou pro kůži.

Urinovou hladovku, bez vtírání moči do kůže, může provázet bolestivé bušení srdce, které je ještě výraznější při hladovění o čisté vodě.

Armstrong zřejmě o kožní urinoterapii hodně diskutoval a polemizoval. Píše: „Skeptici se domnívají, že suchá masáž nebo vtírání studené vody do kůže jsou rovnocenné. Já souhlasím, že různá roztírání a cvičení působí jako vynikající masáž, ale bez moče

se nemohou obnovovat porušené tkáně organismu. Jenom v těžkých případech, kdy je nemocný tak vyčerpaný a slabý, že by nevydržel vtírání, jsem se zřekl této procedury. V tom případě se moč vsakovala do kůže z močových zábalů.“

Armstrong rovněž uváděl případy, kterými dokazoval, že neustálé teplé obklady, napařování a obklady bez moči jsou nedostatečné a mohou doslova odčerpát z organismu nemocného všechny síly a přitom nijak nepřispět k jeho léčení.

Za podstatné pokládám Armstrongovy názory o užítku vtírání moči a o podrobnostech jeho autoterapie: „Během mé první hladovky o vodě a moči jsem byl na věci zainteresován, ale nebál jsem se, když jsem pocítil bušení srdce, které tlouklo tak silně, že jsem byl přesvědčen, že nemám jedno, ale dvě. Na rozdíl od lékařů to připisuji tomu, že srdce nedostávalo dostatečné množství krve k normální pulzaci a jeho akce byla poněkud zrychlená, podobně jako u hodin, ve kterých není v pořádku regulující pružina. Tak jsem začal močí natírat hlavu, obličej, šíji a jiné části těla. Bušení srdce se ztratilo.

Tehdy jsem pochopil,“ uzavírá Armstrong, „že je možné držet hladovku bez přerušení své obvyklé činnosti. Moji pacienti s kožními nemocemi, kteří hladověli se vtíráním uriny, pokračovali ve své dosavadní práci a nikdo nezpozoroval, že drží hladovku. Po vtírání moči ani u mne lékař s fonendoskopem a tlakoměrem nepoznal z činnosti srdce, že držím hladovku. Určitě by na mé hladovění ihned přišel, kdybych se nenatíral močí.“

Ze své praxe uvádí jeden případ 102 dnů trvající hladovky, kdy se nemocný muž léčil ze slepoty, která se objevila po poranění jednoho oka a dlouhodobém vkapávání atropinu do obou očí. Tak dlouhá hladovka by byla nemyslitelná, pokud by se do kůže nevtírala moč jako doplněk k urinovému hladovění.

• **Nesprávné stravování – příčina nemocí**

V knížce Sira Mervina Herberta „*Zdraví Britů*“ se můžeme o stravování dočíst: „Poslední vědecká pozorování dokázala, že strava

hraje důležitou roli ve zdraví národa a že zabezpečení každého muže, ženy a dítěte odpovídající stravou musí jít ruku v ruce ze základními službami, zabezpečujícími občanům zdravé životní prostředí, hygienu, zdravé bydlení, dodávky čisté vody atd. Ve vitamínech je dnes jasno. Konvenční i tropické nemoci nevznikají z nedostatku potravy, ale především z nedostatku vitaminů a minerálních solí.“

V

V Británii pochází špatné stravování hlavně z nevědomosti. „První příčinou nemoci je nepřítomnost látek, které jsou potřebné, a přítomnost těch, které v organismu potřebné nejsou,“ píše Strill Scott v knize *„Lékař, nemoci a zdraví“*. „Příčinou nemoci je špatně vyvážená strava. Máme-li toto všechno na mysli, není potřebné stanovovat zvláštní pravidla stravování. Je však nutné brát ohledy na podnebí, životní prostředí a osobní idiosynkrazii, která je neobyčejně různorodá a individuální.

Někteří vegetariáni, jak známo, chtějí všem vnutit, že výskyt masa ve stravě je příčinou nemocí a všeho zla. Já s nimi vůbec nesouhlasím, a to na základě toho, co jsem viděl u různých jednotlivců, a na základě osobní zkušenosti. Kdyby vegetariáni prohlásili, že dieta bez masa je nejlepší pro každého, kdo se celý život nebo po mnoho let nepřidržel diety všežravého živočicha, souhlasil bych s nimi.“

Jako dietu pro obyvatele mírného podnebního pásma doporučoval maso, ryby, vejce, syrovou či v páře vařenou zeleninu, celozrnný chléb, čerstvé ovoce podle sezony, neloupanou rýži, máslo v malém množství a med jako nejlepší ze sladkých potravin. Je důležité vyhnout se všem konzervám, ohřivanému jídlu, bílému cukru, bílému chlebu, loupané rýži, pasterizovanému mléku, koření.

Armstrong mezi škodliviny zařadil konzervované maso a konzervované ryby. Horoval proti pasterizovanému mléku, protože je tak možné prodávat staré mléko, které je škodlivé. Zdůrazňoval také, že vitaminy je potřebné dostávat z čerstvého ovoce a ne z komerčních preparátů. Za nejdůležitější z Armstrongových rad

ohledně škodlivin považují, škrob je škodlivý sám o sobě a nejhorší je jeho nadbytek v těle v porovnání s jinými látkami.

Při předcházení nemocím kladl Armstrong na první místo dobře vybranou stravu, ani příliš mnoho, ani příliš málo jídla. K tomu doporučuje čas od času periodické hladovění podle jeho urinoterapeutické metody. Za nejlepší považuje užívat jednu skleničku moči ráno a druhou během dne. Píše o tom: „Já sám piji vše, co vyloučím, kromě čerstvého mléka nepiji nic jiného. S pitím moči mi stačí jíst jednou denně. Výrazné změny ve stravování (přechod na 60-70% podíl syrové zeleniny, ovoce a salátů) je rozumné provést po hladovce (rozumí se urinové). Její délka se stanoví v souladu se stavem organismu.“

• **Některé širší úvahy a praktická doporučení**

V závěru své velmi zajímavé publikace se Armstrong před padesáti lety zamýšlel nad budoucností vztahu tradiční a netradiční medicíny. Z jeho obsáhlých názorů, často prokládaných odvolávkami na anglickou, americkou a indickou lékařskou literaturu, vybírám následující, které považuji za aktuální odkaz tohoto protagonisty urinoterapie.

Mnozí lékaři, jak tradiční, tak homeopati, upozorňovali na neuspokojivé chirurgické výsledky a stavy po záření při onkologických nemocích. Přitom jindy, týká-li se to jejich příbuzných, obracejí se k netradičním metodám. Homeopat dr. Roberts napsal, že se na něho obrátil chirurg ohledně své sestry, která měla nádor prsu. Tuto pacientku vyléčil a prožila ještě 17 let bez recidivy, než zemřela na chřipku.

Homeopatická literatura uvádí řadu případů vyléčení rakoviny. Armstrong dokonce prohlásil, že je velmi optimistický a věří, že se v nedaleké budoucnosti objeví instituce, kde se budou léčit urinoterapií nemocní odsouzení k smrti a budou se uzdravovat. Urinoterapie nepotřebuje finanční prostředky a mohou ji používat bohatí i chudí.

Organismus člověka je stále záhadou a s mírnou metaforou platí, že čím více detailům rozumíme, tím více zbývá toho, co ještě nevíme. Člověk stále zůstává záhadou. Armstrong se snažil zdůvodnit, proč si moč přijatá ústy vybírá a léčí zvláště ty orgány, které to potřebují. Nenašel jiné racionální vysvětlení, než jaké má lékař, který podle vlastností léků ví, že působí na určité orgány.

Předností urinoterapie je širokospektrální působení a neobyčejná jednoduchost. Aplikace není zaměřena na léčení určité nemoci, ale na ozdravení organismu jako celku. Působí profylakticky, proti mnohým „bezvýznamným“ nemocem, které jsou neméně nepříjemné. Armstrong byl přesvědčen o tom, že několik tisíc lidí v Evropě i v Americe ví z vlastní zkušenosti, že není nic, co by se mohlo srovnávat s léčebnými účinky moči.

Nejrozšířenější je použití staré moči při léčení zadřených třísek, prasklin na kůži, puchýřů, uštknutí, popálenin, předcházení podráždění při holení, zbavení se potivosti nohou, lupů apod. Používání čerstvé moči jako kloktadla zbavuje laryngitid (zánětů nosohltanu). Používání vlastní moči každý den předchází poruchám močení a vzniku nejrůznějších příhod v organismu. A přitom taková neocenitelná medicína kromě překonání nepříjemných emocí nic nevyžaduje.

Ten kdo četl velmi známou knihu „*Matka Indie*“, si určitě vybaví několik odstavců, věnovaných „nehygienickým anebo škodlivým návykům“ místních obyvatel. Kromě jiných předsudků autor knihy rozebírá víru v to, že vody posvátné řeky Gangy v severní části Indie, mají v nejednom místě léčebné vlastnosti. Národ se v ní koupe a pije z ní vodu. Aby se ubezpečil, že v říční vodě není kromě víry lidu nic jiného, co by léčilo neduhu, autor poslal vzorky vody na analýzu do Evropy. Léčebná tekutina, jak se ukázalo, byla slabým roztokem moči ve vodě!

Úspěšnost metody urinoterapie dokázalo vyléčení tisíců nemocných s různými nemocemi, mezi nimiž bylo značné procento

tzv. „nevyléčitelných“. Mnozí před urinoterapií bezúspěšně vyzkoušeli jiné, jak tradiční, tak netradiční metody. To neznamená, že urinoterapií je možné vyléčit bez výjimky všechny pacienty z jakékoli nemoci. Těžké případy artritidy se léčí jen velmi obtížně. Rovněž cukrovka v mnoha případech odolává léčení touto metodou.

Naproti tomu může být divné, že výrůstky a nádory, diagnostikované jako maligní, a také případy katarakty (zákal čočky), se rychle poddaly léčbě. Počet pacientů, kteří by mohli obnovit své zdraví pomocí urinoterapie, by mohl být významný. Podotýkám, že diagnóza pro urinoterapii nemá praktický význam, což je velkou výhodou této metody, oproti tomu, jak je důležitá pro klasickou medicínu, která věnuje mnoho času jejímu stanovení. Léčení se protahuje a to je velký nedostatek.

Urinoterapie dovoluje ihned přistoupit k léčení, protože léčba každé nemoci představuje stejnou proceduru, neboť lék se nachází uvnitř organismu samotného nemocného. Všechno, co je potřebné k aplikaci, je odřeknout si jídlo, jako to v takovém případě dělají nemocná zvířata, aby organismus nekladl odpor přírodě v její ozdravovací práci. Například tradiční léčitel (naturopat) považuje za nutné pro očištění střeva dávat klystýry i při hladovění s pitím vody a ovocných šťáv. Během urinového hladovění není podávání jakýchkoli potravin, včetně šťáv, v žádném případě přípustné. Pouze sama příroda smí určit, jak má střevo pracovat a kdy. Musíme si zapamatovat, že během hladovění moč, dostávající se do organismu ústy, léčí, obnovuje tkáň a životně důležité orgány těla, mezi jiným i střevo. Pokud probíhá tento proces, střevo se někdy jakoby odmlčí a nepracuje. To může v jednotlivých těžkých případech trvat až 19 dnů. Tato nečinnost střeva je kladný faktor, hlavně pro pacienty s hemeroidy, poskytuje nemocnému místu klid k vyléčení.

Je důležité, aby každý, kdo učiní užitečný objev, byl povinen odevzdat svůj poznatek světu. Kromě toho má ještě jednu povinnost, a to upozornit na to, co on sám vidí jako škodlivé. Nežijeme jen v době sér a vakcín, které se pro mnohé staly součástí příjmů, ale také

v době úzké specializace lékařů, proti níž, jako proti velmi nebezpečnému jevu, varují mnozí lékaři. Tak dr. A. Carell v knize „Člověk záhada“ (USA) píše: „Mnoho zla přinese nadměrná specializace v léčebné profesi. Je s podivem, že alopatie byla a zůstala hlavní a v mnohých segmentech jedinou školou medicíny, kterou uznává stát a medicínské školy, stejně tak samozřejmě, jako se homeopatie, naturopatie či urinoterapie pokládají za nedůstojné normálního uznání. Homeopatie a jiné metody vyléčily po celém světě velké množství nemocných, kteří marně hledali ulehčení u klasické medicíny.“

Dr. Raut, klasický lékař, kterého nelze podezírat z předpojatosti ve prospěch homeopatů, publikoval číselné údaje dokládající, že počet smrtelných případů na homeopatických klinikách je značně nižší, než u podobných případů na tradičních klinikách. Údaje ukazují, že úmrtnost při tradičním léčení byla v průměru 9,89 %, zatímco při homeopatickém 5,01 %. Za 32 let na zápal plic zemřelo 29,5 % pacientů léčených tradiční metodou a při homeopatickém léčení pouze 3,9 %.

Je přímo absurdní, že poté, kdy bylo dokázáno, že homeopatie je efektivnější než alopatie, ji v Anglii chtěli úředně zakázat a vykořenit. Avšak naštěstí pro homeopaty a pacienty návrh zákona neprošel. Tento požadavek byl sám o sobě mimořádně pozoruhodný a poskytl veřejnosti námět k přemýšlení. Vzniká otázka: „Jestliže je homeopatie s to odvrátit více úmrtí než alopatie, proč tedy právě homeopatie není státní školou medicíny?“ Uváděli se různé důvody, avšak zamlčovali fakt, že homeopatické léky jsou vesměs levné.

Můžeme celkově vinit lékaře za takový stav věcí v medicíně? Samozřejmě, že ne. Spousta lékařů není přesvědčena, že je dobré „naplnit své pacienty prášky a pilulkami“. Obyvatelstvo se nachází pod takovou hypnózou medicínské módy a reklamy, že vyžaduje novější prostředky a metody léčení od lékařů, kteří v ně sami nevěří. Usuzuje se, že pokud lékař nedal pacientovi lahvičku s léky, znamená to, že honorář za prohlídku jsou vyhozené peníze.

Nelze popírat, že mnozí jdou ochotně na operaci a složitě léčení, aby se předváděli v rouše mučedníka. Přání, aby kolem něho skákali, utěšovali, vyjadřovali účast je samo o sobě patologický jev a ukazuje na nedostatek pravého zdraví. Půjdu dále a řeknu: většina zla a nepříjemností pochází přímo nebo nepřímo ze stejné příčiny, nevyjímaje války, ač to může znít paradoxně. „Myslím si,“ uzavírá Armstrong, „že když je člověk na 100 % zdrav, cítí se v harmonii a míru s celým světem, nemá snahu ničit všechno a likvidovat bližního nebo se povyšovat nad jiné lidi.“

Úplně na konec se Armstrong svěruje: „Zdraví přináší nejen vnitřní klid, ale také pocit životního uspokojení. Já věřím, že stoprocentní zdraví je dosažitelné. Vyžaduje to více reforem a odpovídající osvětu, jak dosáhnout zdraví a jak ho uchránit. Že mne nazvou potrhlym, o tom není pohyb. V případě, že se medicína sníží k tomu, že obrátí pozornost k informacím o urinoterapii, popsané v této knize, povede to především k námitkám čistě teoretického charakteru. Jenže nyní už nejsem jediný urinoterapeut, i jiní hovoří o efektivnosti této metody.“

• Nezbytnost vzájemné důvěry a spolupráce léčeného s léčitelem

Touto knihou jsem se pokusila navázat na Armstronga a pohlédnout na urinoterapii s hlediska fyziologických, chemických, fyzikálních a informačních procesů v lidském organismu, které tvorbu a zpětné využití uriny provázejí, ovlivňují nebo jí jsou ovlivňovány.

Mým hlavním záměrem je shrnout poznatky o urinoterapii, které jsem našla v zahraniční literatuře, především konkrétní a zobecněné léčebné postupy. Některé dokumentuji také svou vlastní praxí.

Dlouho jsem uvažovala, jak přiblížit Armstrongovy myšlenky, z nichž mnohé jsou aktuální dodnes, čtenáři. Síla reprodukováného slova se značně oslabí a není tak účinná jako myšlenka, sdělovaná

jejím autorem. Tento neúnavný bojovník za právo na život lidí odsouzených klasickou medicínou k jisté smrti, protože jim už neměla co z přehrší svých léčebných možností nabídnout, se do poslední chvíle nevzdával naděje. Jak jste se sami dočetli, dělal nemožné skutečností.

Samozřejmě, nebyla ta vítězství levná a snadná. Předpokladem byla naprostá souhra léčitele s léčeným a dále nesmírná odvaha a přesvědčení samotného Armstronga, který neměl za zády kliniku ani kolektiv spolupracovníků, věhlasné pány profesory, ani se neradil s konsiliáři. Přitom přinášel svým pacientům úlevu a vyléčení. Pokud je můj život ohrožen, je mi jedno, kdo a s jakými přídomky mne léčí, mou snahou je, aby mi pomohl dále žít a zbavil mne neudu, který můj život ohrožuje.

Během studia na lékařské fakultě jsme měli v třetím ročníku štěstí na učitele, který nás učil vidět pacienta jako celek a léčit ho jako svého příbuzného. Byl to velmi neobvyklý přístup a ojedinělý, víckrát jsem se s takovým nesetkala. Na stáži na interně jsem měla jiný velmi silný zážitek s jiným asistentem. Pacientka s postižením ledvin, na větším pokoji v koutku na své posteli hlasitě prosila, ať ji nenechají zemřít. Pan asistent, který nás měl na starosti, si klidně psal něco do dekursu a nemocná neúnavně prosila dál. Stačilo přistoupit k posteli a prohodit několik hřejivých a uklidňujících slov.

Dva přístupy, které nepotřebovaly žádnou velkou námahu ani finance, slovo jednoho, který nabádal k tomu, abychom se stali dobrými lékaři a neviděli pouze nemocnou ruku, nohu, oko nebo žaludek pacienta. Každý soudný lékař ví, že drobné panaritium na prstě může ohrozit život, že nevinný průjem, pokud trvá delší dobu, ohrozí činnost ostatních orgánů. Druhý přístup si netroufnu komentovat, neznala jsem pohnutky pana asistenta, ale zřejmě pacientka umírala při plném vědomí a on jí nechtěl lhát a tvrdit, že se nic neděje. Zde byl možná okamžik, kdy milosrdná lež je na místě, kdy na ni pacient čeká.

Ilustrací těchto dvou případů jsem jen chtěla vyzdvihnout osobnost J. Armstronga, který, jak je zřejmé z jeho knihy, nikdy pacienta neodmítl, nezlomil nad ním hůl a navíc mu nikdy neřekl, že se nedá nic dělat. Jak tvrdí optimisté, naděje umírá poslední a to je dobře. Byla jsem vždy proti tomu, aby se každému bez výjimky řekla u maligních onemocnění jeho diagnóza. Přístup by měl být individuální. Jsou jedinci, které taková zpráva zlomí, a přestanou bojovat. Tehdy je na místě milosrdná lež. U druhé skupiny pacientů naopak stejný ortel, maligní onemocnění, zmobilizuje všechny síly a bude proti němu udatně bojovat.

Tak jako byl přesvědčen J. Armstrong, že vzniknou ústavy, kde se budou zabývat problematikou pacientů, kterým už klasická medicína nemá co nabídnout, jsem přesvědčena, že se snad někdo této myšlenky ujme i u nás a jednoduchá terapie bez velkých nákladů se uvede v život. Už proto, že mezi těmito „beznadějnými“ případy je mnoho mladých lidí. Jsou to vesměs lidé, kteří mohou touto terapií jenom získat. Metoda mnohokrát ověřená a vyzkoušená, naprosto bezpečná a bez vedlejších účinků, což se o žádném chemickém preparátu nedá říct. Dočkáme se odvážlivce, který bude čelit posměškům kolegů a nebude se bát?

Při mém posledním televizním vystoupení v listopadu 1996, kde měl být mým oponentem kolega onkolog, jsem mu nejdříve musela říci, oč vůbec jde. Měl oponovat mým názorům, přestože o urinoterapii nic nevěděl. Po zhasnutí světel a kamer, když jsme byli sami, se zmohl jen na slovo „fuj“. Neřekl mi, co on sám může nabídnout dostupnými léčebnými prostředky tzv. nevyléčitelným pacientům. Dále se zmohl na vyhrůžku, že když budu propagovat hladovku, on sám osobně mne zažaluje. A to je třetí názor, třetí přístup.

Všechny tři jsou do jisté míry reprezentativní. Se dvěma z nich ovšem vůbec nesouhlasím. Jsou to více méně názory ojedinelé, ale existují. Obrovská většina lékařů se podle mého přesvědčení snaží pro své pacienty udělat všechno, aby je zbavili jejich neduhů, aby jim

pomohli. Povolání lékaře je pro nás posvátné, jinak bychom je nemohli na okraji zájmu správy věcí veřejných vykonávat.

Mojí snahou bylo a je, aby se medicína neobávala a neignorovala medicínu netradiční, aby směřovala k propojení metod opírajících se o globální přírodovědné poznatky a přístroje s metodami homeopatie, naturopatie a zejména urinoterapie. Než se takový přístup prosadí do učebních osnov, mohou být nositeli takového propojení konkrétní lékaři, zdravotníci, řešící dnes a denně otázky zdraví a života konkrétního pacienta. Jsem přesvědčena o tom, že to přinese pokrok i v léčení tzv. beznadějných případů.

9. Hladovění

9.1 Co se děje s organismem při hladovění a jaký je jeho účel

Hladovění je slovo vzbuzující hrůzu ve vědomí 95 % lidí. Slovo, které u nás asi i málokdo z odborné veřejnosti vyslovuje bez obav a přehnaného respektu, protože se nikdo nesnaží do problému vniknout. Tento strach z hladovění vyvolal vynucený hlad za válek a neúrody.

Při léčebném hladovění se jedná o hladovění s úmyslem pomoci organismu ze zdravotních problémů, jedná se o jiný, dobrovolný hlad. Jedná se o profylaktické, preventivní hladovění. Hladovění dobrovolné, ke kterému se rozhodne každý sám. Víme, že za nějakou dobu hladovění skončí, že nás hladovkou provází člověk, který problému rozumí, že po jeho skončení na tom budeme lépe, neboť hladovění odstraní zdravotní problémy.

Při hladovění organismus přechází na endogenní (vnitřní) výživu, kdy spaluje především zásoby tuků, glykogenu a bílkovin ze svalů a

orgánů. Energií, která je normálně potřebná na zpracování přijímané potravy, využije organismus při hladovění jednak k vnitřní výživě, jednak na odbourávání usazenin, mrtvých buněk a patologických ložisek v těle. A o to při léčebném hladovění jde.

Zamezení přísunu potravy do organismu po dobu hladovění tedy postihuje především energetickou bilanci. V literatuře se uvádí, že při minimálním energetickém výdeji člověku vystačí všechny zásoby na 50 dnů. Záleží především na zásobách tuků.

Velmi brzy, během jednoho až dvou dnů, se vyčerpají zásoby glykogenu v játrech. Při hladovění je krevní glukóza produkována v játrech z nesacharidových zdrojů (jsou to nedusíkaté látky některých aminokyselin a glycerol pocházející z tuků). Organismus se přizpůsobuje endogenní výživě postupně a je k tomu potřebná určitá energie. Při hladovění, které je spojeno jen s pitím vody, dochází k přechodu na endogenní výživu za 6-10 dnů.

Nejrychleji ztrácejí bílkovinnou hmotu játra, nejpomaleji mozek a srdce. Jak je tomu s odbouráváním bílkovin jednotlivých orgánů, se podrobně zmíním až později. Poklesem plazmatických bílkovin se porušuje onkotický tlak a vznikají otoky z hladu.

Co je onkotický tlak? Stěny kapilár oddělují mezibuněčnou tekutinu od krevního řečiště, propustného pro soli a vodu, avšak nepropouštějícího bílkoviny – jde o ultrafiltraci, kdy tlak (v kapilárách dosahuje asi 18 mmHg) protlačí roztok obsahující krystaloidy přes jemné póry, ale koloid zůstává v kapilárách.

Koncentrovaný roztok plazmatických bílkovin (6-8 %) stěna kapilár nepropouští. Na jedné straně je krevní plazma s vysokou koncentrací bílkovin a na druhé straně tkáňová tekutina s nízkou koncentrací bílkovin. Tím jsou dány podmínky pro osmotický pohyb vody z místa o nižší koncentraci bílkovin k místu s vyšší koncentrací. Osmotický tlak, způsobený rozpustnými koloidy plazmy, nazýváme koloidně-osmotický neboli onkotický tlak.

Při mém 20denním hladovění se objevily otoky do půlky obou bérců až dva dny po ukončení hladovění, kdy také skončilo pití uriny. Při opětovném pití uriny otoky vymizely během 3 dnů.

Tyto změny se dotknou organismu, hladovějícího delší dobu. Při hladovění po 24-36 hodin ani 3-5 dnů, se takové změny neprojeví. Při krátkodobém hladovění, od 1 do 5 dnů, dojde pouze k očištění zažívacího traktu. Usazeniny se z organismu vyloučí postupně až po několikerém opakování krátkodobých hladovek. Na očištění tělesných tekutin je potřeba hladovět 7 dnů, na očištění svalů, orgánů a šlach hladovět 14 dnů. Při hladovění nad 14 dnů dochází k očištění až do struktur kostí.

Proto hladovění delší než 5 dnů a zejména hladovění nemocných musí vést člověk, který má v této oblasti dostatek zkušeností.

Hladověním se organismus očistí od usazenin, jako jsou kyselina močová v kloubech, cholesterolové a kalciové pláty v cévách, rosolovité hmoty ve svalech a orgánech atd. K takovému hromadění nepotřebných zásob dochází vlastně po celý lidský život, pokud příjem a výdej energie nejsou v kvantitativním souladu. Je to však mnohem složitější, protože předpokladem k předcházení tvorbě usazenin je kvalitativní vyváženost složek potravy co do přísunu tuků, sacharidů a bílkovin, ale také vitaminů, stopových prvků, tekutin atd.

Zbavením usazenin se ožíví výkonnost organismu natolik, že termostabilní systém pracuje s největší efektivností a přizpůsobivostí klimatickým poměrům. Při urinovém hladovění, což je hladovění s aplikací pití uriny a urinových masáží, nejenže dochází k rychlejšímu rozpouštění usazenin z organismu, ale i k obnově jednotlivých poškozených orgánů, sliznice, membrán, tedy k fyziologické regeneraci s obnovou informačně-genetického základu.

Touto urinatorapeutickou metodou hladovění se zabývalo a zabývá ve světě mnoho lékařů i laických léčitelů. Široce jí využíval Armstrong.

Druhou známou metodou je hladovění o destilované vodě, kterou propagoval a propracoval americký dietolog Bragg.

Obě metody se diametrálně liší. Zatímco Bragg se věnoval hladovění v preventivním smyslu a propagoval ho spíše mezi zdravými, bylo hladovění Armstrongovo zaměřeno léčebně, a to i na tzv. nevléčitelně nemocné, a mělo prokazatelné výsledky. Dopisoval si se známými lékařskými osobnostmi a své výsledky konzultoval.

Metoda podle Bragga je spíše pro toho, kdo nedokáže překonat odpor k pití uriny. Zásadně se při ní drží jednou týdně hladovka 24-36 hodin a jednou měsíčně 3 dny. Zcela jednoznačně je zakázáno provozovat experimenty bez dostatečných zkušeností.

Každá uvědomělá činnost má svá pravidla a postupy, která je nutno předem znát, a obvykle je nutné je provádět pod něčím vedením. Ani hladovět se nedá bez přípravy a při delším hladovění ani bez odborného vedení. Bohužel, v tomto směřuje u nás vakuum.

Problematika aktivní prevence nemocí celkovou životosprávou, k níž patří vedle přiměřeného stravovacího a energetického režimu zejména očišťování organismu od usazenin, je prakticky jen jakýmsi hobby nadšenců, povětšinou laiků, kteří tu a tam píší o jednotlivostech fejtonové články v přílohách deníků a týdeníků a v několika specializovaných periodikách, jsou Vital a Longevity.

V zdravotnickém systému, fungujícím na bodové motivaci za provedené úkony, není zahrnuta problematika vedení nemocných při očištění organismu ani při preventivní očištění organismu k předcházení případným nemocem.

Než se dopracujeme ke zkušenostem z hladovění, které nás pomalu přivedou k výsledkům, uplyne hodně času. Je bezpečnější a také účinnější držet už zmíněné krátkodobé hladovky, než se pustit do hladovky, kterou nejsme schopni zvládnout a můžeme si naopak ublížit. Držme se hesla „Pospíchej pomalu!“. Méně znamená někdy více. Nedělejme ze sebe falešné hrdiny.

Vyzkoušela jsem obě metody. Podle Braggovy metody, s pitím destilované vody, jsem hladověla 10 dnů. Zhruba po 6 měsících jsem absolvovala 14denní hladovění s aplikací uriny a za dalších 7 měsíců i 20denní hladovění s aplikací uriny, které podrobně popisují na konci této kapitoly.

Podle mých vlastních zkušeností s hladověním podle dietologa Bragga není hladovění jen při pití destilované vody v porovnání s hladověním podle Armstronga, spojeným s pitím vody a uriny, tolik účinné.

Hladovění je staré jako lidstvo samo. Člověk se to naučil od zvířat, která během nemoci nepřijímají potravu.

Hladovění bylo samozřejmostí pro takové velikány, jakými byli otec medicíny Hippokrates, matematik Pythagoras, filozofové Sokrates, Platon, Herodot atd.

Hippokrates (okolo 460-370 př. n. l.) dříve, než předepsal nemocnému lék, doporučoval odstranit z organismu vše, co tam nepatří, až do té doby, dokud se neobnoví všechny funkce. Lepší prostředek než hladovění k tomuto účelu nenašel. V době kritické periody nemoci předepisoval hladovění.

Pythagoras (6. stol, př. n. l.) hladověl jako student systematicky 40 dnů před každou zkouškou na Alexandrijské univerzitě. Přísný půst o vodě vyžadoval také od všech svých žáků. Od svých 19 let byl podle životopisce přísný vegetarián.

Sokrates (470-399 př. n. l.) i **Platon** (427-347 př. n. l.) systematicky hladověli 10 dnů.

Starověký historik **Herodot** (kolem roku 485-425 př. n. l.), který žil v Egyptě, si všiml, že díky systematickému profylaktickému hladovění byli Egyptané nejzdravějšími ze smrtelníků. Základem bylo systematické hladovění (tři dny v měsíci) a očištění žaludku pomocí zvracení a klystýrů. Egyptané léčili syfilidu hladověním.

Hladověl Mojžíš, ale také Kristus, Mohamed a Buddha. Účelem jejich hladovění bylo duchovní očištění.

Klinicky aplikuje hladovění na moskevské interní klinice prof. **Nikojajev** z univerzity v Roštově na Donu, který vydal o této problematice řadu spisů a knih, v nichž je obsáhlý faktografický materiál.

9.2 Proč je uvědomělé hladovění potřebné v naší době

Dnešní člověk uznává jiné hodnoty, na svůj vnitřek zapomíná, protože nemá pro samý spěch čas. Ten si pak musí najít, až ho sklátí nemoc. Proč populace dnešních třicátníků a čtyřicátníků snese podstatně menší zátěž fyzickou i psychickou, než sneseme my starší, kteří jsme zažili válku a poválečné období. Tím nechci říci, že válka přináší lidstvu něco dobrého, je to vždy období hrůz, umírání. Je to výsledek lidské hamižnosti, boje o moc, výsledek lidské hlouposti.

Došlo k posunu hodnot výrazně směrem k hodnotám materiálním: přejídat se, mít lepší auto, jet na dovolenou, jakou si nemůže dovolit náš soused, protože na to nemá, nám činí radost. Radost však trvá jen do doby, než nás navštíví nemoc, té je jedno, jestli jsme chudáci nebo milionáři, protože si zdraví stejně nekoupíme. Nemoci našich potomků začínají již v lůně matky.

Cigarety, alkohol, i příležitostně, nevyvážená strava, životní prostředí, voda, ze které vaříme a kterou pijeme, přechemizované potraviny, přemíra sladkých lákadel, na které upozorňují reklamy. Přebíráme americkou chamtivost. Vypijí se hektolitry chemicky ošetřených přeslazených nápojů. Na ošetření nemocí, způsobených nevhodnými nápoji a potravinami, musíme platit všichni.

A tak naši nejmenší občanci mají v předškolním věku zuby v dezolátním stavu, spousta z nich trpí alergií, cukrovkou a jinými nemocemi. Mohlo by se uvádět dále, že máme mladé lidi za zhoubnými nemocemi, po infarktech uprostřed mládí, řadu lidí na vozíčkách, kteří se tam dostali svým hazardérstvím se životem. Nikdy si nedokážeme vážít dostatečně zdraví, dokud ho máme. Svůj postoj rychle měníme v době, kdy zdraví úplné nebo částečně ztrácíme. Nenapadne nás něco pro své zdraví udělat, dokud se ještě žádná nemoc nehlásí, abychom zlikvidovali i to, co je v zárodku a o čem doposud nevíme.

I mne donutila nemoc, abych se nad sebou vážně zamyslela. Přestože jsem se nikdy nepřejídala, nekouřila a alkohol by pro mne nemusel vůbec existovat, přispěla jsem hodně ke své nemoci sama. Každoroční opékání na slunci doma i u moře, nevyvážená, špatně kombinovaná strava, stresová práce, neboť taková je práce lékaře, a také nezdravě působící inhalační anestetika (jejich negativní účinky, pro které jsem musela opustit toto překrásné, ale náročné zaměstnání), dokončily na mně své dílo.

Hodně jsem četla o hladovění a urinoterapii a ráda bych to předala, abych pomohla dalším. Správný krok správným směrem se musí učinit ve správný čas, protože vše chce své, i začátek péče o své zdraví. Pokud nám ujede vlak, musíme v tom lepším případě vydat více námahy, v krajním případě je naše snažení zbytečné. Je třeba se zamyslet nad tím, jestli si budeme „užívat“ a zaplatíme daň, a je nám jedno v jakém věku, anebo se rozhodneme k rázným krokům. Proto bych chtěla něco říci čtenáři o jednotlivých druzích hladovění. Vzhledem k tomu, že dnes prakticky neexistuje žádná prevence, měli bychom tím víc o své zdraví pečovat.

9.3 Důvody pro léčebné hladovění podle Bragga

Americký dietolog Paul **Bragg** v knize „*Zázrak hladovění*“ (Sydney, 1967) píše: „Chci, abych byl přesně a jasně pochopen: nedoporučuji hladovění jako lék proti nemocem! Nezabývám se léčením. Nevěřím žádným lékům kromě přírody. Všechno, co můžeme udělat, je upevnit životní síly takovým způsobem, aby se léčení nemoci stalo přísně vnitřní záležitostí samotného organismu.“ Bragg pokládá hladovění za jediný způsob, jak zbavit organismus různých škodlivin, které brání jednotlivým orgánům a organismu jako celku v jejich činnosti. Po léta nahromaděné škodliviny nám otravují život a jsou základem četných nemocí. Sám podstoupil poprvé léčebnou hladovku při pobytu ve Švýcarsku, kde si léčil tuberkulózu plic.

Bragg doporučuje hladovění zejména jako preventivní prostředek k očištění organismu, neboť ho pod vedením zkušených lékařů vyzkoušel sám na sobě. Musím poznamenat, že Braggova metoda není pouze dieta. Důležité místo zaujímá i zřeknutí se škodlivých návyků a zdravý způsob života. „Nic nám neuškodí tolik, jako my sami, když přitakáváme vlastním rozmarům a slabostem. Tělo nemůže myslet za vás,“ píše Bragg, „pouze úsilím rozumu odstraníte své nesmyslné návyky, kterých se drží němé tělo.“

Za největší objev století nepovažuje Bragg nadzvuková letadla, televizi, rozhlas, atomovou energii ani vodíkovou bombu. Největším objevem našeho století je podle jeho mínění síla, **umění se fyzicky, rozumově a duševně omladit racionálním hladověním**, kterým je možné oddálit nástup stáří. Strach ze stáří, stavu bezmocnosti a neschopnosti se o sebe postarat, kdy se člověk stane břemenem sobě a svému okolí, je jedna z největších obav, které doprovázejí lidstvo. Bragg kritizuje, že lékaři zpravidla připisují různé potíže a nemoci na vrub stáří namísto toho, aby je přičetli špatné životosprávě a přejídání. Stáří není nemoc, je to jedno z období života, které můžeme prožít v plné aktivitě, beze strachu, že budeme břemenem pro okolí.

Braggova publikace je psána beletristicky, mohli bychom říci dokonce primitivně, avšak Bragg tímto podáním sledoval cíl, aby jeho rady a záměry byly přístupné nejširším vrstvám amerického obyvatelstva, které je ze 40 % postiženo obezitou. Bragg putoval po světě, přednášel, propagoval svou metodu hladovění spojenou s prevencí nemocí. Propagoval jí určitý životní styl v celém komplexu:

- životní prostředí
- jídlo a stravování
- péče o energii v organismu
- tvorba usazenin v organismu
- očista organismu hladověním
- prodloužení věku a oddálení stáří

Témata se vzájemně prolínají a jsou bez faktografických údajů. Přesto se domnívám, že i z této volné formy výkladu, kterou jsem v této části kapitoly místy ponechala „v Braggově stylu“, aby nezanikla jeho autentičnost, vyplyne, že preventivní péče o čistý organismus je nezbytná a přitom jednoduchá.

Využíváním léčebného hladovění při respektování jeho pravidel se můžeme zbavit strachu ze stáří, ale také oddálit jeho příchod. Pouze hladověním se udrží naše životní síly. Bragg hladověl každý týden 24 hodin a jednou za čtvrt roku 7-10 dnů. Protože u nás není nikdo, kdo by mohl vést i takovou krátkou hladovkou, stačí hladovět jednou týdně 24 hodin a zakončit lunární měsíc třídenní hladovkou před koncem lunárního měsíce (tj. 27., 28. a 29. den kalendářního měsíce). Nepotřebuje vedení a každý ji bez problémů zvládne. (O lunárním měsíci se dočteme v kapitole o biorytmech.)

• **Jídlo a stravování**

Jídlo, které jíme, prochází zažívacím ústrojím, kde se musí nejdříve důkladně rozžvýkat a pak natrávit, aby mohlo být organismem osvojeno a aby byly nepoužitelné zbytky vyloučeny z těla. Všichni dobře známe vylučovací orgány: střeva, ledviny, plíce a kůže. Aby všechny tyto orgány pracovaly dobře, musí naše tělo mít

životní sílu a dostatečnou zásobu energie. K tomu, aby každý kousek potravy urazil lidským tělem cestu 9,2 m, je potřebná značná energie. Člověk ztrácí mnoho sil na přeměnu tekutin (osvojení 1 l vody stojí organismus 25 kcal).

Dalším žroutem energie jsou játra a žlučník, do nichž postupuje potrava ze střev. Zde dochází k přepracování a osvojení potravy do takového stavu, aby mohla být krví roznesena do všech buněk lidského těla. Pokud by se tak nestalo, naše orgány by nebyly schopné tuto práci z nějakého důvodu vykonat, stala by se potrava alergenem a došlo by k alergickému onemocnění. Velké množství energie spotřebují plíce, které zásobují náš organismus kyslíkem a vylučují kysličník uhličitý.

Neméně energie spotřebuje kůže, která vylučuje přes 96 milionů pórů z našeho organismu jedy prostřednictvím potu. Pokud hladovíme, šetříme ohromné množství energie, kterou organismus použije ke svému očištění a vyloučení usazenin. K povinnostem organismu patří udržování energie a vylučování nepotřebných látek, přitom musí udržovat tělesnou teplotu lidského těla na 36,6 °C. Pokud se teplota zvýší nebo sníží, jsme nemocní.

Vedle **znečištěného ovzduší, vody a stravy**, zapříčiňujících řadu nemocí, jsou dalším problémem **chemické přípravky**, které se přidávají do potravin. Výsledkem dlouhodobých a náročných výzkumů jsou do potravin přidávány jen chemikálie nejen pro člověka neškodné, ale naopak, potřebné a užitečné. Například bochník průmyslově upečeného chleba musí být chemicky ošetřen proti plísni.

Něco jiného je **převážná konzumace potravin s trvanlivostní úpravou**. Jak může pracovat organismus dobře a sladně, když ho neustále plníme různými syntetickými přípravky. Jediná rada je jíst zejména přirozenou potravu a vyhýbat se konzervovaným potravinám. Čtěme etikety na zakupovaných potravinách! Komerční zájmy nejsou zájmy našeho zdraví, jde jim pouze o naše peníze. Zkusme hladovět a uvidíme, že jsme se nikdy tak dobře necítili. Za

24-36 hodin hladovění se můžeme zbavit pozůstatků nekvalitní potravy, vpravené do našeho organismu.

Dalším velkým zlem, o kterém P. Bragg píše, je **kuchyňská sůl a její nadměrné používání**. Kolik soli může unést denně lidský organismus? Nad tímto problémem se zamýšleli mnozí. Mínění vědců kolísalo od 0,5 do 1 g soli denně. To je množství, které může být lidským organismem osvojeno. „Průměrný Američan, který se neobejde bez bramborových lupínků,“ píše Bragg, „je solným narkomanem. Ve skutečnosti převyšuje 15-30krát přípustnou dávku natria. Toto velké množství vysvětluji tím, že se mnoho soli nachází v hotových potravinách, jako jsou chleba, sýr, uzeniny, konzervovaná zelenina a stovky jiných potravin. Černí obyvatelé na jihu Spojených států trpí vysokým krevním tlakem nejvíce ze všech Američanů. Údaje ukazují, že sůl je pro většinu z nich hlavní součástí stravy, solené vepřové je jejich základní potravou.“

Bragg, který se narodil a vyrostl ve Virginii, uvádí, že mnozí z jeho vrstevníků trpí vysokým tlakem. Předčasně zemřeli na cévní příhody a ledvinové nemoci. Lví podíl na tom mají vysoké dávky soli v jídlech. Organismus potřebuje přirozené organické natrium v množství, které příroda dodává v zelenině a jiné přirozené stravě.

„Zbavme se soli hladověním. Mám padesátiletou zkušenost,“ píše Bragg, „a objevil jsem, že během 4denního hladovění se vyloučí sůl z těla. Opět to pomůže zjistit moč, ve které se po určité době soli vysrážejí.“ Musím zdůraznit, že Bragg při hladovění používal destilovanou vodu, samozřejmě lékárenskou a nikoli technickou.

Každé ráno doporučuje při hladovění odebrat vzorek moči, uchovat ho tři týdny v chladu a pak se podívat proti slunci.

„Když se tato sůl vyloučí z organismu, poznáme, jak lehce budou pracovat ledviny, jak přirozeně vlhké budou rty, přestane nás mučit nenormální žízeň. Všimneme si tonusu naší kůže a svalů a toho, jak mladí budeme vypadat.“

Nebudeme věřit svým očím, k jakým neuvěřitelným změnám dochází v našem těle při hladovění, co dokáže jiným směrem využitá životní energie. Nikdy jsem nepřidal úmyslně do potravy sůl. V mém domě se sůl nepoužívá. Potravu dochucujeme bylinkami a česnekem, těmito přirozenými přípravky.“

• *Co musíme vědět o stravě*

Bragg zdůrazňuje, že potřeboval mnoho let pozorování a učení, než objevil, že krev má mít zásaditou reakci. Avšak u většiny z nás je tato reakce kyselá. Většina našich neduhů od bolestí hlavy přes špatnou činnost žaludku až po velká podchlazení pochází z kyselosti a je důsledkem autointoxikace. Pečlivě připravujeme půdu pro mikroby, které čekají na to, aby se mohly usadit v našem těle.

Co patří mezi zásadotvorné potraviny? Syrové ovoce a zelenina, které musí tvořit 60-70 % naší stravy. Surový salát se má jíst jako první jídlo před jídlem vařeným a nakonec konzumujeme hůře stravitelná jídla. Zásadotvorné jídlo je velmi důležité pro náš organismus.

Někteří řeknou, že nemají rádi syrovou zeleninu a ovoce. Je to proto, že pH vaší krve je kyselé. Když začnete jíst zásaditou stravu, začnete očišťovat svou krev od toxických látek, začne vás to táhnout k syrové stravě. A když připojíte 24-36hodinové hladovění, ozdravíte svůj organismus. Pouze otrávený organismus odmítá přirozené zdravé stravování, ve kterém zaujímají hlavní místo syrové ovoce a zelenina. Ze začátku je jezte v malém množství, pokud se neočistíte od jedovatých látek. Najdete-li v sobě dost sil, připojte na konci měsíce 72hodinové hladovění.“

Zde nemohu souhlasit s dr. Braggem v jeho názoru o zásaditosti krve. Strava musí být natolik vyvážená, že má obsahovat jak složky zásadotvorné, tak kyselinotvorné. Od 3 hodin ráno do 15 hodin odpoledne je pH tělesných tekutin kyselé, od 15 hodin odpoledne do 3 hodin ráno je pH zásadité. Proto se potrava snědená později večer špatně štěpí, zůstává v zažívacím traktu, kde bobtná a kvasí.

Obecně má žaludeční šťáva pH mezi 0,9 a 1,5, to znamená, že je silně kyselá. Sekrece zaživacího traktu se z hlediska kyselosti a zásaditosti střídá následovně:

- ústa – zásadité vylučování
- žaludek – kyselé vylučování
- slinivka a dvanáctník – zásadité vylučování
- tenké střevo – kyselé vylučování

Když potrava zásadité povahy vstoupí do žaludku, nastolí se rovnováha působením kyselých žaludečních šťáv. Takto okyselená potrava prochází dvanáctníkem, kde je podrobena působení zásaditých šťáv. Dále postupuje do tenkého střeva, které vylučuje kyselé šťávy. Dobré zažívání je závislé na jediném faktoru, a to na důkladné alkalizaci potravy, než vstoupí do žaludku. Proto je potřebné potravu důkladně rozkousat a proslinit v ústech. Kousejme každé sousto nejméně dvacetkrát.

• Jaké potraviny působí při tvorbě škodlivých kyselin v těle

Jejich základ tvoří bílý cukr, sladké potraviny s cukrem, káva, čaj, tabák, alkohol, maso i ryby, konzervované potraviny, uzeniny, ostrá grilovaná jídla, sladkosti a různé slané doplňky k vínu, bílá mouka. Zákaz jakéhokoliv masa, i rybiho, nás udiví, avšak chceme-li žít tak, abychom nebyli břemenem svých let, budeme muset dělat mnoho věcí, které nás udiví. Žít a dodržovat dietu, pozůstávající ze syrového ovoce a zeleniny, salátů, ořechů a obilovin není tak těžké. Nikdo nepopírá, že ovoce je sladké a výběr zeleniny je velmi široký, takže saláty mohou být pestré a v četných obměnách.

Součástí stravy by měla být jádra ořechů, vlašských i lískových, mandle, semena slunečnice, dýní, sezamu. Pokud jíme maso, tak je omezíme na minimum a konzumujeme minimální dávky. Pokud se objeví sebemenší potíže, měli bychom přejít na zeleninovou stravu ve spojení s hladověním. Jistěže hodně lidí jako hlavní argument uvede vysoké ceny zeleniny a ovoce. Mají pravdu, každá dobrá vláda

by měla mít zájem na zdravém národu a zdravá vyvážená strava je prvním předpokladem prevence nemocí.

Kdo jiní než děti, budoucnost národa, by měly dostat na talíř to nejzdravější? Je to problém velmi dobře řešitelný, součástí jídelníčků ve školkách, základních školách a ve studentských jídelnách by měly být v dostatečném množství zelenina a ovoce. Hodně rodin za celý týden nevidí na svém stole saláty. Nemusí to být salát z té nejdražší zeleniny nebo ovoce.

Většina matek svoje děti nekojí, tím děti nedostávají pro ně nejcennější potravu – mateřské mléko. Vyrůstají na lahvičkách s mlékem, na bílé mouce, rafinovaném bílém cukru a štědře osolené stravě. Většina dětí do 17 let má řadu zkažených zubů. Je mnoho těch, kteří se setkali s nemocí i se smrtí. Jen sledujme jeden den reklamy v televizi a uvidíme propagaci sladkostí, přesolených brambůrek s glutamátem sodným, sladkých žvýkaček, lihovin, cigaret, Pepsikoly a jiných nebezpečí, která nás přibližují k nemoci a povolna k smrti.

„Co asi udělá ochucená zmrzlá voda zvaná zmrzlina v našem 37 °C teplém žaludku? Je to pro něj šok a kromě toho nemá žádnou výživnou hodnotu pro naše tělo. Co však udělá v těle dítěte? V jeho žaludku udělá zmatek, tělo dostane přísun závadného bílého cukru a dítě přibírá na hmotnosti. Když to všechno dáme dohromady, nedivme se spoustě obézních dětí. Obezita není nikdy vizitkou správně vyvážené stravy. Často se setkáváme s tím, že malé děti nejsou včas uloženy do postele. Příčinou je z 95 % pohodlí rodičů, kteří se nechtějí připravit o zábavu v televizi.

Do vínku svým dětem dáváme špatné návyky, které je budou po celý život provázet. Začíná to už v lůně matky, která kouří, popíjí alkohol, kávu. Až přijde na svět, tak v tom pokračujeme a základ pro nemoc je na světě.

Velmi dobře si vzpomínám,“ píše Bragg, „na své první čtyřdenní hladovění. Byl jsem pod dohledem znamenitého lékaře A. Rolliera ve Švýcarsku. Bojoval jsem o svůj život proti zhoršující se tuberkulóze a pobýval jsem v sanatoriu déle než rok. Dr. Rollier mne upozornil, že hladovění pro mne bude velikou zkouškou, a také skutečně bylo. Onen vynikající lékař mi doporučil, abych si denně dělal rozbor moči.

Denně jsem vzal vzorek své moči a uchoval ji v lahvičce. Stavěl jsem lahvičky na policičku ve svém pokoji a každý den se na ně díval. Brzy jsem viděl, jaké ohromné množství cizorodých látek jsem vyloučil ze svého organismu.

Nezapomeňme, že nikdo z nemocných nesmí hladovět bez dozoru lékaře nebo člověka, který má s hladověním velké zkušenosti. Když jsem ukončil hladovku, dali mi dietu se spoustou čerstvého ovoce a zeleniny, syrové i kuchyňsky zpracované. Asi za dva týdny po hladovce se objevila radost ze života, cítil jsem se výtečně, byl to pocit, s jakým jsem se nikdy předtím nesetkal. Toto byla jediná hladovka pod dozorem dr. Rolliera. Pak mne naučil hladovět jednou týdně 24 hodin a na příštích 9 měsíců mi doporučil 7, 14, a 21 denní hladovění. Mezi hladověním jsem se držel zásadité diety.“

• Péče o energii v organismu

Bragg vykonal obrovskou osvětovou práci mezi nejširšími vrstvami obyvatelstva v mnoha zemích. Jeho krédo je prosté, ale velice sugestivní: **Hladověním se léčí nemoci již v době, kdy se ještě neprojeví.**

„Hladovění je velkolepý očišťovač, ale ne prostředek proti neduhům. Žijeme v bláznivém a nerozumném světě. Energie, kterou utrácíme, abychom přežili, je obrovská. Vedeme hektický způsob života, abychom si udrželi vyšší postavení mezi vrstevníky a přáteli.

Každá hodina bdění je hromadná ztráta životní energie, kterou vydáváme na to, abychom vydělali na živobytí, udrželi rodinu, vezli se v autě rušnými ulicemi, nesli odpovědnost v práci, koupili dům, vychovali děti, plnili sociální a jiné občanské povinnosti, spousty drobných každodenních povinností, které nám odebírají stále více energie.

Energie, to je drahocennost, která se nedá koupit v lahvičce anebo v krabičce. Mnozí se domnívají, že ji mohou získat pomocí léků, alkoholu, tabáku, kávy, čaje nebo limonád, to se ale velmi mýlí. Jsme pokáráni za nesprávné návyky v životě a odměněni za správný způsob života. Špatné návyky jsou to, z čeho pochází úpadek sil a nemoc. Úbytek energie vede k pomalému ničení funkcí vylučovacích orgánů a prohlubování jejího nedostatku vede k vyhasnutí činnosti těchto orgánů.“

Různé jedy, které se plně nevyklučují z organismu a zůstávají v něm, zkázu dokončí. Jedy se hromadí v různých částech těla, působí na nervy, vyvolávají bolest a strádání. Toto jsou přirozené signály, že vedeme nepřirozený způsob života, že se musíme urychleně o sebe postarat. My se však bojíme všeho a všech, stydíme se za svůj stav, namísto toho, abychom si objasnili příčinu našeho stavu a snažili se ji odstranit.

„Lidé se musí stydět za svoje neduhy. My sami jsme zodpovědní za svoje bolesti a strádání, za svoje předčasné stáří. Nesprávným životním stylem oslabujeme jen sami sebe. Nepořádný způsob života, to je skutečná příčina naší slabosti, předčasné staroby, všech našich bolestí a utrpení, která dělají z člověka ruinu. Příroda nás předurčila k zdravému životu, a pokud budeme žít správně, začneme se omlazovat.

• *Odstraňování energetických škod, způsobených škodlivými návyky*

„Používáme sůl nebo slané potraviny, kouříme, pijeme kávu, alkohol, sladíme bílým rafinovaným cukrem. Máme silnou vůli? Kdo

je hospodářem našeho těla? Špatné návyky? Kontroluje náš mozek naše přání? Tělo nemůže myslet za nás. Pokud chceme dosáhnout velké fyzické síly, dobrého zdraví a mít tělo, kterým bychom se mohli chlubit, začněme na tom pracovat ihned, spolu s přírodou a ne proti ní. Hladovění je klíč, kterým se odemyká přirozený sklad energie. Hladovění má vliv na každou buňku, každý orgán, všechnu životní sílu. Nikdo to nemůže udělat za vás, je to váš osobní dluh, tak jako nemůže nikdo za vás jíst. 99 % lidí trpí tím, že se špatně stravuje.

Člověk středního věku si nedokáže představit, jak velice znečištěný je jeho organismus v důsledku mnohaletého přejídání, tím méně, že by měl konzumovat jídlo jen tehdy, když pocítuje hlad. Znečištění je také důsledkem konzumace mrtvé stravy, která působí tvorbu vnitřních jedů a tím otravuje naše tělo. Hladovění je přirozeným instinktem. Nemoc je způsob, který si vybrala příroda, aby nám ukázala, že jsme naplněni toxiny. Hladověním pomáháme přírodě vyloučit hleny, jedy a usazeniny z těla. Zná to každé divoké zvíře.

Hladovění, to je jediný způsob, který mu pomáhá odvrátit fyzické strádání. Je to čistě živočišný instinkt. My lidé tak dlouho žijeme v pohodlí civilizace, že jsme tento přirozený instinkt hladovět, když neduhy vládnu našim tělem, ztratili. Můžeme si to během nemoci vyzkoušet. Máme k jídlu odpor, ale naše starostlivé okolí nás nutí jíst, abychom si uchránili sílu. Tichý hlas matky přírody není lehké uslyšet a pochopit. Hladovění zostřuje vnímání, naladí nás na stejnou vlnu s hlasem přírody.

V Alexandrii, v době kdy byla kulturním centrem světa, museli lidé hladovět 40 dnů, než jim dali možnost učit se u učitele. Všichni duchovní učitelé v dávných dobách byli hluboce přesvědčeni o síle hladovění, nejen k dosažení pružnosti těla, ale i k pozvednutí svého umu na velmi vysokou úroveň.

• Tvorba usazenin v organismu

Co jsou usazeniny, jak vznikají a jak se jich organismus zbavuje očistou a hladověním, už čtenář, který přečetl kapitolu o očistě a začátek této kapitoly, ví. Podívejme se, jak na tento problém nahlíží Bragg.

Bragg nabádá v první řadě k prevenci před tvorbou usazenin v organismu, které označuje jako jedy, jedovaté kyseliny, jedovaté krystaly (v kosterním aparátu).

V první řadě mají na tvorbu usazenin velice negativní vliv potraviny, dále potravinová skladba a stravovací režim. Jsou to především bílý cukr, sladké potraviny s cukrem, káva, čaj, tabák, alkohol, maso i ryby, konzervované potraviny, uzeniny, ostrá grilovaná jídla, sladkosti a různé slané doplňky k vínu, bílá mouka.

„Viktor Hugo poeticky nazval jed v našem těle hadem v člověku. Autointoxikace je nejhorší a nejkřutější nepřítel v boji o zdraví a dožití se dlouhého věku, přestože její příznaky jsou příliš povšechné a velmi málo probádané. Chorobné, střídavé nálady, neuspokojení, napětí, přehnaný strach, nadbytek cizorodých látek v krvi. Náš běžný normální stav musí být radostný, veselý, optimistický, nenucený, jistý a spokojený sám se sebou. Proč se i tehdy, kdy nám je osud příznivě nakloněn, cítíme nešťastní, utlačováni, vypadáme pochmurně a nevážíme si toho? Všechny tyto rozpory je možné objasnit jedním, a to stupněm znečištění naší krve.

To nejhorší spočívá v tom, že autointoxikace roste s věkem. Nahromaděné jedy z nás dělají bezdůvodně pesimisty a nenacházíme v sobě dost sil, abychom se toho zbavili. Platíme za špatné návyky. Pokaždé, když ubližujeme svému tělu mrtvou, vitaminů zbavenou potravou, za to draze platíme. Platíme velmi draze za to, že polykáme různé léky, aniž je to potřebné, kazíme si žaludek, trpí tím srdce, cévy. Zvykněme si ze začátku hladovět 24-36 hodin.

Uvědomme si, že otravování se je náš největší nepřítel. Je to základ všech nemocí srdce, jater, ledvin, kloubů a cév. Otrávená krev nás přivádí k předčasnému stárání dříve než všechny ostatní příčiny dohromady. Udržovat svou krev čistou je polovina úspěchu. Často přetěžujeme žaludek, když mu přidáváme novou práci dříve, než zvládl předchozí. Naše zvyklosti nás nutí jíst v určitou dobu, i když nemáme hlad, a tak se přejídáme.

V našem organismu jsou čtyři vylučovací orgány, které každodenně vylučují jedy z našeho těla. Je přirozené, že jíme, pijeme a dýcháme. Většina lidí však jí příliš mnoho, více ze zvyku než z pocitu hladu. V podvědomí máme zabudovány hodiny, podle kterých řídíme naše jídlo, nikoliv podle pocitu hladu. Tito jedinci nejsou ochotni přebudovat své stolování. Všichni vydatně snídají, nezávisle na tom, zda mají hlad, polykají šunku, vajíčka, dorty, koblihy, marmelády, sladké rohlíky, pomfrity, oplatky, uzeniny, kávu, čaj, kakao, bílý chléb a pečivo.“

Většina lidí je nemocná anebo napůl nemocná proto, že zatěžují sami sebe a snaží se zpracovat všechno to množství potravy, které spotřebovali. 65-70 % lidí strádá přílišným přejídáním, **zneužíváním jídla**. Jedí v určený čas, snídají, obědvají doma i v práci, u televizoru, pijí „kafe“, kolu nebo alkohol. Nelze se tedy divit, že se zdravý člověk při takové životosprávě stává troskou.

Ztrácí se životní energie, nedostává se jí k vyloučení nepotřebných látek z těla.

Organismu chybí energie, aby to všechno zpracoval a vyloučil nepoužitelné zbytky. V organismu zůstávají toxické zbytky, které se usazují a krystalizují v kloubech našeho těla. Je to pomalý proces a je třeba mnoho let nesprávného stravování, než se vytvoří velká **koncentrace kyselých krystalů v kloubech**, kdy vápenité látky vytlačily sinoviální tekutinu a klouby začínají bolet.

Nejvíce se to projevuje u nohou. Noha má více pohyblivých kostí než kterákoli jiná část těla. V každém chodidle je 26 pohyblivých kostí. Krystaly kyselin zde mají velmi široké pole působnosti. V důsledku toho se pohyblivost kloubů nohou ztrácí, končetiny tuhnou a přinášejí utrpení.

Krystaly otravujících kyselin mohou **omezit pohyblivost kloubů**, znehybnit člověka a učinit ho nešťastným. Postavme se ke křižovatce a sledujme přecházející lidi. Všimneme se, že nohy, kolena, bedra, páteř i hlava jsou ztuhlé, v pohybu není volnost. Podívejme se na jejich nohy. Zdá se, že je zvedají s velkou námahou a kladou je po celé ploše chodidla. Zdá se, že se jejich kolena nepohybují, příliš málo jsou pohyblivá bedra, páteř ztratila elasticnost. Totéž lze říci i o sklopené hlavě, vtisknuté mezi ramena.

Mezi pohyblivými klouby každé části lidského těla příroda uložila dostatečnou zásobu mazu, tzv. synoviální tekutiny. Podívejme se na 10leté dítě, s jakou lehkostí se pohybuje. Už slyším vaši odpověď: Jemu je 10 let a mně tolik a tolik. Nemohu se pohybovat tak lehce jako 10leté dítě. Moje odpověď zní: A proč ne? Léta nemají vliv na množství synoviální tekutiny, která dává našim kloubům možnost pohybovat se volně a lehce.

Existuje pouze jedna příčina: přítomnost krystalů usazených v kloubech. Náš organismus není otrávený proto, že nám je 40, 50, 60 nebo 70 let. V kloubech nedochází k úbytku synoviální tekutiny v závislosti na počtu prožitých kalendářních dnů.

Málokdo unikne solím nebo zkostnatění páteře. Poohlédneme se po tom, jak se shýbají lidé střední generace, jaké utrpení je vepsáno ve tváři, když se napřimují. Denně sténají bolestí. Krystaly kyselin se neusazují pouze v kříži, vystupují po páteři k lopatkám, ramenním a loketním kloubům, krční páteři a usazují se i v zápěstí a drobných kloubech prstů. Někteří jsou tak pokroucení, že nesevrou prsty v pěst. Všichni si myslí, že je to důsledek stáří.

Používáme spousty analgetik (léky proti bolesti), abychom zmírnili bolest, děláme si koupele, navštěvujeme lázně atd. kde hledáme úlevu. Pokud budeme hladovět 24-36 hodin každý týden, začnou síly, obnovující zdraví, v našem organismu pomalu pracovat. Hladověním a pitím vody bude životní energie, obvykle používaná na zpracování, osvojení a vyloučení nestravitelných zbytků, použita na očistění organismu. A hluboké vnitřní očistění je fyziologickým odpočinkem pro nabrání životní energie.

Předpokládejme, že je nám 60 let a jíme 3krát denně nezávisle na tom, máme-li hlad, čímž umožňujeme usazování jedovatých látek v kloubech. Zde hladovění poskytuje čas přírodě a dodává životní energii k vyloučení jedovatých krystalů.

Pokud toho chceme dosáhnout, neodkládejme hladovění. Nikomu se o tom nezmiňujeme, protože průměrný člověk těžko chápe náš počin a mohl by nám ho rozmlouvat. Hlad je naší ryze intimní záležitostí, a nikoli našich blízkých a přátel. Pokud svému rozhodnutí věříme, je to všechno, co k tomu potřebujeme. Rozum nás musí vést. Tělo je hloupé. Rozum musí být silnější než přání těla, které je zatíženo návyky přijímat potravu v určitých časových intervalech. Jídlo je droga, nepodléhejme jí bezmyšlenkovitě.

Ráno člověk snídá nezávisle na tom, má-li hlad nebo ne. „Pro mne je snídaneň,“ píše dr. Bragg, „naprosto nepotřebné stolování. Během noci si organismus odpočinul, nahromadil energii, proč by tedy měl přijímat potravu po dlouhé nečinnosti a odpočinku. My si musíme na snídání vydělat aktivní činností.“

Demonstroval žákům, středoškolákům a vysokoškolákům, že mohou plnit nejtěžší úkoly ráno s prázdným žaludkem. Mnozí z nich jedí večer maso, nejtěžší stravu, a po ní se snaží ještě pracovat. Vezměme tytéž studenty, nechme je v noci odpočinout a sníst až 2-3 hodiny po vzbuzení. Budou z nich géniové. Naučil to mnoho studentů, muzikantů, umělců, sochařů a spisovatelů.

Podívejme se na to z druhé strany. Během dlouhých let dezinformací si lidé zvykli na to, že snídaně je nejdůležitější jídlo dne. Je to naprostý omyl. Když vydatně posnídáme, reflexně pocítíme plnost a spokojenost, ale neznamená to, že jsme získali energii. Je potřeba řady hodin, než naše trávicí orgány potravu stráví a zvýší energii a životaschopnost. Proces trávení je jedním z nejsložitějších v lidském těle.

„Já nesnídám,“ píše dr. Bragg, „už 50 let a možná ještě déle. Pokud jsem ve svém domě v Hollywoodu, sednu ráno do auta a jedu do Griffit Parku a několik hodin chodím po městě. Jsem-li ve svém domě na pobřeží Santa Moniky, podnikám dlouhé procházky po pobřeží nebo se koupu v oceánu nejen v létě, ale po celý rok. Po několika hodinách se vracím domů, zabývám se tvůrčí prací, připravuji si lekce, píší články do novin o zdraví, nebo píší knihy. Kolem 11. hodiny s ním nějaké ovoce a ve 12 hodin jím poprvé. Začínám syrovým salátem ze strouhané mrkve a zelí, doplním jídelníček rajčaty, ředkvičkami, červenou řepou a celerovou natí. Samozřejmě přidám všechny druhy ořechů a jádra semen.

Na snídani jsem si vydělal cvičením a nyní se bude žaludeční šťáva vylučovat lehce, organismus získá velké množství energie z přirozené, lehce stravitelné potravy. Potrava se hodně prosliní a nezadržuje se v těle. Co se týká očišťování střeva, musí odpovídat počtu příjmů potravy. Tento program zahrnuje 12 jídel za týden, tedy dvě jídla denně po dobu 6 dnů, a končí 24-36 hodinami hladovění týdně, proto nezatěžuje a neničí moje střevo.

Díky tomuto programu se střevo naučilo rychle se vyčistit. Jeho činnost začíná zhruba hodinu po snídani a také hodinu po večeři. Velmi zřídka si dovolím mezi dvěma jídly šťavnaté syrové ovoce. Někdy si dám šťavnaté jablko nebo kousek ananasu. Když je sezóna melounů, není v horkém dni pro osvěžení nic lepšího.“

• Prodloužení věku a oddálení stáří

„Zázraky jsou v nás samotných. Lidský organismus, člověk sám, může dělat zázraky. Nespokojte se s úspěchy přirozeného stravování, cvičení, hladovění, které samy o sobě jsou zázrakem, ale poznejte ještě neprobádané. Pozorovat zákony přírody je těžké. Lidé, trpící mnohými nemocemi a předčasným stářím, chtějí najít rychlou a lehkou cestu ke zdraví a k mládí. Nezapomínejme, že své zdraví si musíme vydobýt. Přirozená strava, očista organismu hladověním, fyzické cvičení, to všechno vede k dlouhému životu.

Už od kolébky, bezstarostně odpočítáváme roky svého života, začínáme sami sobě škodit, osekáváme ho dlouho před koncem. Z nevědomosti zapalujeme svoji svíčku z obou stran a někdy se jí snažíme zapálit i uprostřed. Umíráme, aniž bychom dosáhli konce času, který je nám k životu dopřán, protože se nám nedostává zdravého myšlení. Nedomnívám se, že by se každý člověk, s pevnou tělesnou stavbou, který žije od narození v souladu s poznáním o zdraví, nemohl dožít 120 let.“

Proč ne? Nejsou takové věci jako stařecké nemoci. Může nás zabít jen jedno, a to je smrtelná nemoc. Pokud jsme rozumní a správně se stravujeme od dětství, hladovíme jeden den v týdnu a několik dnů v měsíci. Bragg vícekrát píše o 7-10 dnech čtvrtletně, podle mého mínění stačí 3 dny na konci každého měsíce a součet za čtvrtletí je stejný. Tak pomalu získáme potřebné zkušenosti k provádění hladovění.

Jsem přesvědčena, že 7-10 dnů je pro začátečníka bez vedení hodně a řadu zájemců by to mohlo odradit. Tím, že budeme postupovat krok za krokem, získáme zkušenosti, nebude to však dříve než za rok nebo dva, možná ještě později. Pak můžeme směle hladovět 7-10 dnů za čtvrtletí. Když se budeme vyváženě stravovat, hladovět, dodržovat rytmus spaní a bdění, nepřejídat se a zbavíme se zlovyků, jak bychom mohli získat smrtelnou nemoc?

Očista organismu hladověním

Bragg upozorňuje na nezbytnost řádné psychické a fyzické přípravy před hladověním, zdůrazňuje zákaz požívání jakýchkoli potravin vyjma destilované vody během hladovění a popisuje přípravu a provedení jednodenní a 7-10denní hladovky.

• Destilovaná voda

„Během hladovění,“ neustále opakuje dr.Bragg: „nepřijímejte absolutně žádnou potravu, ani ovocné a zeleninové šťávy, pijte pouze destilovanou vodu. Destilovaná voda je čistá voda. Pitím čerstvých ovocných a zeleninových šťáv dostáváme do těla nejen destilovanou vodu, ale kromě toho výživné látky jako přírodní cukr, organické minerály a vitaminy. Proto ovocné šťávy nejsou součástí hladovění.“

Pijeme-li čistou vodu (u nás např. Dobrá voda, Mattoni aj.), dostáváme do organismu neorganické minerály, které jsou inertní (netečné, neaktivní, nezúčastňují se chemických reakcí v těle). Naše tělo se skládá z 16 organických minerálů, které dostává v potravě, zejména živé (syrová zelenina, ovoce). Organické látky nám dávají zdraví a život, zatímco neorganické se ukládají na stěnách arterií, kloubů a vén. Uslyšíme, že destilovaná voda je mrtvá, ryby by v ní nemohly žít. Samozřejmě, že ryba by v ní nemohla žít dlouho, potřebuje k životu flóru a faunu řek, jezer a moří.

„Destilovaná voda je nejčistější vodou, neobsahuje žádné škodlivé neorganické látky. Před mnoha lety jsem předpovídal, že přijde den, kdy bude mít člověk nedostatek čisté vody, že majitelům čistíren vody nezbyde nic jiného, než stavět je u moře. V tisících domech jsou změkčovače vody, protože tvrdá voda není dobrá pro ruce, tělo ani na praní. Nepijme ani vodu uměle změkčenou, je škodlivá.“

• První krátký hlad

Tajemství zdraví a dlouhého života je obsaženo ve třech slovech: Chraňte čistotu zevnitř. Hladovění je jedinečný způsob očištění

vnitřku našeho těla. Nikdo to neudělá za nás, je to pouze naše záležitost, nepotřebujeme nic kromě silné vůle.

Připravujeme se k hladovění? Jestliže jsme uvěřili, že nám hladovění pomůže, jsme k němu připraveni. Jsme povinni říci každé buňce našeho těla, že věříme, že hlad nás přivede k dobrému zdravotnímu stavu. Každá buňka přijímá tato slova. Začneme 24hodinovým hladověním a pijeme pouze destilovanou vodu (z lékárny). Nesmíme přijímat nic jiného než vodu. Pokud sníme ovoce, je to ovocná dieta, pokud budeme pít ovocné nebo zeleninové šťávy, bude to opět ovocná nebo zeleninová dieta, nikoli hladovění.

Naše první hladovění může být lehké, ale mohou se objevit i obtížné momenty. Hladovět můžeme od snídaně do snídaně, anebo od večere do večere, nebo od oběda do oběda. Jestliže jsme přivykli kávě, čaji, pivu anebo alkoholu, může se objevit reakce projevující se bolestmi hlavy. Proč? Každá buňka našeho těla obsahuje určité látky, které regulují dávky do organismu postupujícího stimulantu (káva, čaj, pivo, alkohol). Když se pomocí hladovění začíná náš organismus zbavovat těchto ničivých stimulantu, vzniká reakce (podobná abstinenčním příznakům). Musíme si uvědomit, že je to výsledek hladovění, které se nám snaží pomoci od škodlivých návyků vyloučením škodlivých a zastaralých zbytků našich oblíbených jedů z organismu. Během 24hodinového hladovění můžeme normálně pracovat, i když můžeme pociťovat lehké napětí v žaludku nebo se nebudeme cítit dobře. Všechno to bude probíhat mírně, pokud bude náš rozum pádem našeho těla.

• Očištění od léků

Pokud nejsou během hladovky vyloučeny všechny odpadové látky z těla, nemusíme ještě mít dobrý pocit, ale jen co je naše ledviny vyloučí, začneme se cítit dobře. Během dalších hladovění můžeme vyloučit z celého těla všechny ty léky, které se nahromadily v našem organismu za léta užívání.

Dr. Bragg dále líčí svůj vlastní příběh ze začátku hladovění. „Dovolte mi vrátit se nazpět k mému ranému dětství a tehdejšímu stravování. Narodil jsem se a vyrostl ve Virginii a moje strava byla velmi obyčejná, pozůstávající z těžkých, mastných a sladkých potravin. Můj organismus byl natolik přeplněn kyselinami, že jsem jako dítě onemocněl všemi známými dětskými nemocemi. Spolykal jsem ohromné množství léků, jehož základem byla rtuť.

Po uzdravení v sanatoriu dr. A. Rolliera ve Švýcarsku jsem začal pravidelně hladovět, jsem na to hrdý a provádím to do dnešního dne. Hladověl jsem 24-36 hodin týdně a 4krát 7-10 dnů za rok vždy pouze na destilované vodě. Když už jsem tento režim dodržoval 5 let, stal se zázrak. Jednou jsem byl na své rodinné farmě ve Virginii, byl to 7. den mého 10denního hladovění, a plul jsem na loďce po řece, těšil jsem se ze slunce a čerstvého vzduchu, když jsem náhle a neočekávaně pocítil silné žaludeční bolesti. Bolesti byly tak silné, že jsem podobné nikdy předtím nepocítil. S velkými obtížemi jsem se dostal ke břehu a tam došlo k vyprázdnění střeva, na jehož konci jsem pocítil něco těžkého a studeného v konečnicku. Vyšla ze mne objemem třetina skleničky rtuti, kterou jsem dostával v dětství v léku. Tato událost se stala mezníkem v mém vnitřním fyzickém životě. Moje životní síla vzrůstala přímo úměrně stupni přirozeného stravování a hladovění a všem silám přírody, jako je čerstvý vzduch, slunce a fyzické cvičení.

• **Termostabilita organismu**

Hladověním se očistí organismus a jeho pracovní výkonnost se oživí natolik, že termostabilní systém pracuje s největší efektivností. Velmi dobře se snáší změny klimatických a teplotních rozdílů. Toto přizpůsobení změnám klimatických poměrů je jedním ze zázraků, které přináší hladovění.

Dr. Bragg ve své knížce líčí, jak absolvoval v Kalifornii pochod do Údolí smrti, kde je nejteplejší místo na světě, aby dokázal, že nepotřebuje sůl ani v nejteplejším období na nejteplejším místě světa. Najal 10 mladých silných studentů sportovní školy, aby spolu s ním

absolvovali pochod z ranče Fumas Creek do Údolí smrti. Vzdálenost činila zhruba 48 km.

„Všechny studenty jsem vybavil slanými tabletkami, vodou a spoustou potravin obsahujících sůl, jako je chleba, housky, sušenky, sýr, maso, a dal jim možnost jíst, pít a užívat slané tabletky podle libosti. Já sám jsem žádné tablety neužíval a během celého dlouhého pochodu jsem nic nejedl. Pochod se konal koncem července, kdy teploměr ráno ukazoval 41 °C. Vyrazili jsme v osm hodin a se stoupajícím sluncem v poledne dosahovala teplota 54 „C; zdálo se, že nás slunce roztaví.

Studenti k snídani před pochodem dostali hamburgery se sýrem a šunkou, pili vodu. Cestou si brali slané tabletky a pili studenou vodu. Po snídani měli 1/2 hodiny na odpočinek a poté pokračovali po rozpáleném písku. Brzy nastaly potíže. Tři z těchto mladých, silných sportovců se necítili dobře. Objevila se závrať, bledost a silná slabost. Dalšího pochodu se zřekli. Vrátili se zpět ve zlém stavu. Pokračoval jsem dále se sedmi studenty. Pili velké množství vody a polykali slané tabletky. Zakrátko pět z nich dostalo křeče žaludku a onemocněli. I oni se museli vrátit zpět na farmu. Z deseti zůstali dva. Ve čtyři odpoledne byli i tito dva zbylí vyčerpaní a byli rychle dopraveni na ranč.“

Jak v knize píše, „ nakonec zůstal velký děda Bragg“ , který nejenže nepožíval slané tabletky, ale nejedl vůbec nic. Kráčel zcela o hladu a jenom pil teplou vodu dle libosti, kdežto sportovci vyžadovali studenou. Pochod absolvoval za 10,5 hodiny, bez jakýchkoli zdravotních potíží. Po návratu ho prohlédl lékař, který konstatoval, že je ve velmi dobrém stavu.

• **Jak dlouho můžeme hladovět?**

Co se s organismem v jednotlivých etapách hladovění děje, jsem naznačila hned na začátku této kapitoly (9.1). Podle mého názoru je pro začátečníka bezpečné začít s jednodenním hladověním a provádět je opakovaně každý týden. Po určitém návyku na hladovění se

zvládne bez problému 3denní hladovění koncem měsíce. Delší hladovění rozhodně nedoporučuji nikomu bez vedení zkušeným odborníkem. Zkušeností lze nabýt až dlouhodobým vlastním hladověním.

Bragg upozorňuje na to, že poprvé se nesmí hladovět více než 10 dnů, a to pouze pod dohledem zkušeného člověka, praktikujícího hladovění několik let. „Hladovění je vědecká metoda očisty organismu, a proto se musí provést vědecky. Dlouhodobé hladovění musí být pod kontrolou odborníka, protože jen ten dokáže určit, kdy je potřeba hladovění přerušit. Někdy ani odborník nemůže říci, jak dlouho bude hladovění trvat. Kdy a jak přerušit hladovění určuje na základě pečlivého pozorování pacienta a jeho reakcí během hladovění.“

Odborník sleduje, jak v průběhu hladovění ledviny vylučují usazeniny z organismu. Vyšetřuje moč několikrát za den, a vylučují-li se příliš mnoho usazenin, ledviny se příliš zatěžují a je potřeba hladovění okamžitě přerušit. Ani největší odborník nemůže říct, potřebujete-li hladovět 30 nebo 40 dnů. „Často jsem začínal kurz hladovění s úmyslem vydržet ho 21 až 25 dnů. Po prvních 6 dnech začalo v organismu kolovat tolik usazenin, že jsem musel hladovku přerušit. Slyšel jsem nekvalifikované lidi tvrdit, že čím delší je hladovění, tím důkladnější je vnitřní očištění. Já tomu samozřejmě nevěřím. Chci, abyste pochopili, že člověk nemá právo porušovat zákony přírody, tím ničí sám sebe. Může člověk změnit zákon přitažlivosti anebo skočit z 25. poschodí a nezabít se? Samozřejmě, že ne! Člověk věří užitečnosti vitaminů zbavených života, mrtvé potravě civilizace, která ho přivedla do tak žalostného fyzického stavu. Člověk se s důvěrou poddává propagandě, která se na něj vrhá v podobě rad, jak vyzrát různými preparáty na zdraví a dlouhý věk.

Nemoc je příliš drahá. Kdo utrácí nejvíce peněz ze všeho na doktory, opatrovnice, operace a léky? No přece my! (Bragg hovoří o Američanech.) Máme speciální aspirin pro děti. Myslím si, že aspirin v libovolné formě a tvaru, čistý anebo smíšený s jinými látkami, je

potenciálně nebezpečným lékem pro lidi, kteří jej příliš často používají, vystavují se velkému riziku. Zde jsou některé příčiny, pro které jsem proti dlouhodobému hladovění, i když se provádí pod pečlivým dohledem odborníků. Průměrný člověk se nezabývá pouze jedy z nesprávného stravování, nezdravým životním prostředím, chemikáliemi a solí, ale také zbytky z množství léků, které někdy užil a které se ukládají v orgánech těla. Dlouhodobé hladovění k očistění těla je dobré teoreticky, ale v praxi ne!

Při svém hladovění jsem dosahoval lepších výsledků krátkodobým hladověním než dlouhodobým.

K dlouhodobému hladovění se připravujeme postupně. Hladověl jsem 24-36 hodin každý týden a zjistil jsem, že hladovějící se může výrazně vnitřně očistit. Když hladovíme každý týden 24-36 hodin, kromě toho jednou měsíčně 3-4 dny po dobu 4-6 měsíců, můžeme se pokládat za připraveného na 7denní hladovění. V té době je už velké množství usazenin vyloučeno z organismu krátkodobým hladověním a správnou vyváženou přirozenou stravou.

Sedmidenní hladovění bude jednoduché, když ho zopakujeme v každém čtvrtletí roku. První 7denní hladovění přinese vynikající výsledek, protože organismus podstatně očistí. Po několika měsících bude tento člověk připravený k provedení 10denního hladovění, což bude očista každé jednotlivé buňky organismu.

Osobně cítím, že 24-36hodinové hladovění týdně a 4krát 7-10 dnů v každém čtvrtletí je pro mne dostatečné. Jím pouze 12krát za týden a někdy i méně, protože nikdy nejím, dokud nepocítím hlad. Znovu upozorňuji, že hlad je věda, a nenuťte se do dlouhého hladovění, ledaže od něj očekáváte zázrak, pak přísně dodržujte odborníkovy rady. Dokonce i tehdy, když odborník usoudí, že větších výsledků dosáhnete krátkými obdobími hladovění.

Každotýdenní 24-36hodinové hladovění a 3-4denní hladovění každý měsíc a nakonec 7-10denní hladovění čtvrtletně vás připraví na to, že budete schopni vydržet delší hladovění. Osobně nevěřím v

dlouhodobé hladovění bez skutečně krajní potřeby, takové vyžaduje vždy pečlivé sledování odborníkem. Mám tisíce žáků po celém světě a jsou spokojeni, dosáhli vynikajících výsledků.“

Na délku hladovění není jednotný názor. Bragg píše: „Ve svých pozorováních pokud jde o hladovění jsem dospěl k závěru, že ani odborníci nejsou jednotní v názoru na délku hladovění pro dosažení nejlepších výsledků. V Německu usuzují, že vyhovující délka je 21 dnů. Ve Francii ne více než 14 dnů. V Americe převládá mínění, že nejlépe je hladovět 30 dnů.

V Americe i na zahraničních klinikách, kde se provádějí léčebné hladovky, pracují lidé s hlubokými znalosti o hladovění, kteří se této práci zcela věnují. Sami dosáhli vynikajících výsledků při léčení různých vážných nemocí. Hladovění je skvělé, ale ještě o něm stále málo víme. Provádím hladovění více než 50 let. V průběhu celého tohoto období hladovím s naprostým přesvědčením o správnosti svého konání a každý rok mi přináší nové, udivující poznatky.

Také chci opětovně říci, že připravujete-li se hladovět 10 dnů, je nutné to provést pod dozorem odborného lékaře, i když jsem přesvědčen, že kdokoli může provést 10denní hladovění bez jakýchkoli komplikací. Doufám, že jsem vás nepostrašil výkladem o hladovění. Stovky lidí po celém světě provádějí své vlastní hladovky bez dozoru lékaře 30 i více dnů a mají velké úspěchy. I přesto si myslím, že člověk, který se rozhodl provést 30denní hladovění, se musí podrobit vedení zkušeného lékaře, který umí hladověním vést. Pomůže vám i tehdy, když se budete zbavovat usazenin velmi těžce. Hlavně jde o to, že odborník vystihne okamžik, kdy je potřebné hladovění přerušit, protože ho vy sami můžete přehlédnout.

Osobně doporučuji krátké hladovění s vyváženým stravováním a správným způsobem života. Většina lidí se ochotně podrobí 24hodinovému hladovění, a když vidí, že se cítí lépe, podrobí se 3dennímu hladovění, protože jsou přesvědčeni o úspěchu. Dalším jejich krokem bude 7 až 10denní hladovění, které přinese překvapivé

výsledky. Mnozí moji žáci, kteří opakovaně hladověli 10 dnů, dnes přešli na 15denní hladovky, další na 21 denní a někteří na 30denní.

Zpočátku také začínali 24hodinovými hladovkami a postupně se získanými zkušenostmi přidávali na délce. Pokud jste nikdy nehladověli, začínejte 24hodinovým hladověním. Čím více zkušeností získáte, tím více jste přesvědčeni o úspěchu. Postupně přecházejte po určitých časových úsecích na 3-4denní a dále na 7-10denní hladovění.

Dosáhl jsem velkých úspěchů s hladověním a totéž lze říci o mé rodině. Každý týden hladovím 24-36 hodin a nikdy nevynechám. Kromě toho hladovím v každém čtvrtletí 7-10 dnů. Po mnoho let, co takto žiji, je moje zdraví ve vynikajícím stavu. Jeden prožitý den mi přinese více, než průměrnému člověku 5 dní. Mám spoustu energie na práci, ale i na zábavu. Nebývám ospalý, ani psychicky či fyzicky unavený. Přednáším, cestuji po celém světě, píši knihy a dělám mnoho jiných věcí, a mám ještě čas na fyzickou práci. Zdraví si musíme zasloužit.“

9.4 Příprava na provedení léčebného hladovění

Hladovění, krátkodobé i dlouhodobé, vyžaduje fyzickou a psychickou přípravu. Tato příprava je stejná jak na hladovění s pitím vody, tak na hladovění s pitím uriny.

- Fyzická příprava na hladovění spočívá v důkladné očiště zažívacího traktu, zejména tlustého střeva, pokud má hladovění splnit svůj účel. Důkladnou očišťou zažívacího traktu zmírníme vedlejší účinky hladovění, o kterých se dozvíme později, a umožníme organismu, aby se zbavil bez větších problémů usazenin.

- Psychická příprava je mnohem složitější, pracnější a delší než fyzická. Tady bojujeme se svým podvědomím, ve kterém je silně zakořeněný strach z hladu, zakódovaný v genech jako silný pud sebezáchovy. Slovo hlad je v našem podvědomí spojeno s bytím a nebytím. Musíme překonat silný strach, který jako negativní emoce

bortí naše dílo. Boj se sebou je nejtěžší, o to je vítězství hřejivější. Psychická příprava bude také záviset na době, kterou miníme hladovění věnovat.

Je samozřejmé, že pokud chceme věnovat hladovění krátké období, nebudeme na sobě pracovat měsíce. Naproti tomu delší hladovka, nad 10 dnů, potřebuje dlouhodobou přípravu. K hladovění musíme přistupovat beze strachu, takže je-li v nás ještě strach, nejsme k hladovění připraveni. Samozřejmě, že příprava silného jedince bude kratší. Delší hladovění musí být vedeno člověkem zkušeným v tomto oboru.

Udržujeme morální stav ducha na vysoké úrovni. I když hladovíme jeden den, očišťujeme a osvobozujeme svůj organismus. Sama myšlenka na to, že obnovujeme své zdraví, své silné, mladé tělo, nás musí udržovat na vysoké psychické úrovni v průběhu celého hladovění. Nedovolme si sebe litovat a nepřipouštějme si žádné negativní myšlenky.

Bragg doslova požaduje: „Opakujme si tato pevná předsevzetí po celý den, kdy hladovíme. Buďme stateční a vydržme!

1. Dávám svoje tělo do rukou přírody a obracím se k největší síle, vnitřnímu očištění a obnovení.

2. Každou minutu se z mého organismu vylučují nebezpečné látky. Z mého výjimečného těla se vylučují usazeniny, které by mi mohly způsobit mnoho škod, stávám se čím dál šťastnějším.

3. Hodinu za hodinou organismus sám sebe očišťuje.

4. Hladověním využívám stejné metody fyzického, duchovního a rozumového očištění, které využívali všichni velcí učitelé starověku a všech národů ve všech časech.

5. Sám sebe během hladovění prověřuji a nepoddám se falešnému přání přerušit hladovění. Dovedu své hladovění do úspěšného konce, protože si věřím a věřím v sílu přírody.

Uvědomme si, že musíme tyto myšlenky svým podvědomím vysílat ke všem buňkám svého organismu. Neprobírejme plán svého hladovění se svými příbuznými, přáteli a známými. Reakce by mohla být negativní. Hladovění je vždy naší intimní záležitostí. Buďme tvrdí ve svých záměrech, hladověním pomáháme svému tělu předcházet nemocem. Zvolíme jen takovou délku hladovění, která odpovídá našim zkušenostem s hladověním.“

9.5 Léčebné hladovění s pitím vody

• Jak provádět 24-36hodinové hladovění

Když se rozhodneme pro tento typ hladovění, můžeme ho začít praktikovat od snídaně do snídaně nebo od oběda do oběda. V tomto období se zdržíme jakéhokoliv jídla, ovoce a ovocných šťáv. Hladovění provádíme pouze o destilované vodě. Připouští se jediná výjimka: pokud chceme, můžeme do sklenice destilované vody přidat 1/3 čajové lžičky pravého medu koupeného u včelaře a jednu čajovou lžičku citrónové šťávy. Pomáhá to v organismu rozpouštět usazeniny a zachová síly. Přesvědčila jsem se sama, že lepší než citrónová šťáva je doma zhotovený, případně zakoupený, jablečný ocet, protože není tolik dráždivý.

Kromě toho, že dává vodě lepší chuť, také lépe rozpouští usazeniny, které jsou vylučovány ledvinami. Ledviny hrají v hladovění, ať v jednodenním, 36hodinovém, 7-10denním nebo delším, nejdůležitější úlohu. To je důvod proč se musí během hladovění pít větší množství destilované vody. Doporučuji shromažďovat moč během 24hodinového hladovění (několik vzorků v lahvičkách) a uskladnit je v chladu několik týdnů. Sami uvidíme co naše tělo obsahuje a co ledviny vyloučily.

• **Ukončení 24-36hodinové hladovky**

Na konci hladovění musí být první přijatou potravou salát z čerstvé zeleniny. K ochucení můžeme použít jablečný ocet nebo pomeranč. Takové jídlo střevo pročistí. Poté můžeme jíst zeleninu vařenou v páře. Netvoří kyseliny, pokud nepřidáme cukr a nedáme si k ní bílý chléb. Můžeme použít všechny druhy zeleniny, včetně zelí, špenátu, celeru a fazolí. Nezapomeňme, že hladovku nikdy nezakončujeme masem, sýrem, vajíčky, máslem, rybami, ořechy, semeny. První jídlo se musí skládat ze syrového zeleninového salátu a 5 % zeleniny vařené v páře. Po 24-36 hodinovém hladovění pokračujeme v této stravě ještě 2 dny. Nekonzumujeme žádnou živočišnou stravu.

• **Jak provést 7-10denní hladovění**

Chceme-li hladovět 3 dny nebo déle, musíme být v dobré formě. Pokud nemáme dostatečnou zkušenost, bez vedení odborníkem znalého hladovění se sami do delšího hladovění nepouštíme.

Musíme mít možnost kdykoliv odpočívat a lehnout si do postele. Neměli bychom číst, poslouchat rádio, dívat se na televizi nebo trávit čas ve společnosti. Toto období uběhne tím rychleji, čím rychleji ledviny vyloučí jedy z našeho těla. Odpočinek v posteli je velmi důležitý, protože životní energie je použita na vyloučení usazenin z těla. Pokud se chceme projít, vždy nám jako ukazatel musí sloužit náš stav. Nepohybujeme se dlouho na slunci, nedělejme nic, co by mohlo oslabit naši životní energii. Čím déle budeme spát, tím lépe. Nechme odpočinout náš mozek.

Čím je hladovění delší, tím více to musí být naším tajemstvím, jinak nás cizí negativní myšlenky budou rušit, zejména když pozitivní myšlení musí být naším útočištěm. Hladovění je intimní záležitost a nikdo nám v něm nemůže pomoci.

Když hladovíme 3-10 dnů či déle, jsme na operačním stole přírody.

• **Práce střeva**

Nedělejme si starost o činnost střeva během hladovění. Jeho nečinnost během 3-10denního hladovění znepokojuje mnohé hladovějící. Neznepokojujme se tím, neboť všechno se po skončení hladovění vrátí do původních kolejí. Střevo má své sanitární antiseptické mechanismy, které jsou zde už před hladověním. Po ukončení hladovění začneme přijímat určené množství potravy, tekutin a tuků a naše střevo začne pracovat lépe než před hladovkou, protože naši stravu budou z 60-70 % tvořit zeleninové saláty a ovoce.

Jíme mnoho syrové zeleniny a jen 25 % naší stravy činí zelenina vařená v páře. Maso konzumujeme 2-3krát za týden, a to v minimálním množství. Bílkoviny doplňujeme ořechy, semeny a zeleninou. Pokud konzumujeme černý chléb, opečme ho na topinkovači a ochladíme ho. Chléb, který jíme, musí být dextrinizován, to znamená, že se musí sušit v topinkovači tak dlouho, dokud se škrob nepromění na cukr, který se dobře vsřebává do krve. Chléb opékáme do té míry, až se úplně usuší. Můžeme jíst naklíčenou pšenici, nejzdravější složku potravy.

• **Ukončení 7-10denní hladovky**

Uvědomme si, že při 7-10denní hladovce se žaludek zmenšuje a 9,2 m dlouhé střevo se zkracuje. Když se chystáme hladovění ukončit, musíme být opatrní. Na 7.-10. den hladovění, okolo 5. hodiny odpoledne, si připravíme 4-5 středních rajčat, rozřízneme je, dáme je do vařící vody a necháme ochladit. Pak rajčata oloupeme a sníme v množství podle chuti.

První den po ukončení hladovění si ráno připravíme salát z jemně strouhané mrkve a zelí (v poměru 3 díly mrkve + 1 díl zelí) ochucený jablečným octem. Na svačinu můžeme sníst talířek zeleniny dušené v páře a oloupaných rajčat. Zeleninu přivedeme k varu a ihned odstavíme. Můžeme sníst i dva krajíčky černého chleba, který opečeme nasucho na topinkovači. V průběhu dne můžeme pít dle libosti destilovanou vodu. Nezapomeňme každé sousto důkladně promísit se slinami, je to velmi důležité.

K obědu si dáme opět salát z jemně strouhané mrkve, celeru a zelí, ochucený šťávou z pomeranče nebo jablečným octem. Potom si můžeme dát různou dušenou zeleninu a dva kousky černého, na topinkovači opečeného chleba. Jídlo v žádném případě nesmíme připravovat na tucích, těm se zcela vyhýbáme.

Druhý den posnídáme různé druhy ovoce (banány, ananas, pomeranče, jablka), jako přídavek si dáme 2 lžičky čerstvě naklíčeného zrna a osladíme 1 lžičkou medu. Během dne si dáme opět salát z jemně strouhané mrkve, celeru a zelí s jedním kouskem vařené zeleniny a jedním opečeným kouskem černého chleba. Na oběd si připravíme hlávkový salát s rajčaty a petrželovou natí a dva kousky dušené zeleniny.

Třetí den: pro ty, kteří jedí 3krát denně, uvádím jídelníček:

1. varianta

Snídaně: Čerstvé ovoce, černý chléb, náhražka kávy nebo bylinkový čaj slazený medem

Oběd: Syrový ovocný salát, jídlo z vařeného bílého masa nebo ryby, 1-2 kousky vařené zeleniny, náhražka kávy nebo bylinkový čaj

Večeře: Syrový zeleninový salát nebo salát z čerstvého ovoce, 2 kousky vařené zeleniny, čerstvé ovoce jako moučník, náhražka kávy nebo bylinkový čaj

2. varianta

Snídaně: Čerstvé nebo sušené ovoce, 1 vajíčko uvařené naměkko (v žádném případě smažené na tuku), dva kousky černého opečeného chleba, náhražka kávy nebo bylinkový čaj

Oběd: Syrový zeleninový salát, kousek vařeného bílého masa, pyré z cuket, vařené luštěniny, jako dezert jablečné pyré slazené medem, náhražka kávy nebo bylinkový čaj

Večeře: Syrový salát z avokáda nebo z rajčat, okurek, hlávkového salátu a červené řepy (lze ochutit citronem), zelená paprika a dušená neloupaná rýže, libovolná vařená zelenina, náhražka kávy nebo bylinkový čaj

3. *varianta*

Snídaně: Čerstvé nebo považené ovoce, houska z otrub s medem, náhražka kávy nebo bylinkový čaj

Oběd: Čerstvý ovocný salát, kukuřice v klasu, pečené brambory ve slupce, jablko v županu, náhražka kávy nebo bylinkový čaj

Večeře: Syrové ovoce anebo zelenina, ovocný salát, libovolné jídlo z ryb anebo drůbeže, dušené na vodě nebo vařené, zapečené baklažány, rajský salát s petrželovou natí a cibulkou, čerstvé ovoce, náhražka kávy nebo bylinkový čaj

Nemůžeme od dnešního člověka žádat, aby byl jen o syrové stravě jako jeho předkové před mnoha tisíci lety. Dr. T. B. **Moyl** ve své knize „ *Přírodní léčení v krátkém výkladu*“ (V. Británie 1964), doporučuje proporce naší stravy takto:

75% ovoce a zeleniny (z toho 25 % připravené za tepla – brambory pečené ve slupce, zelenina vařená v páře v uzavřených nádobách), 10 % bílkovin, 10 % uhlohydrátů, 5 % tuků.

Měli bychom se vyhýbat potravinám, které poškozují naše zdraví. Mezi ně patří rafinovaný cukr a výrobky z něj, solené potraviny, loupaná rýže, kečup a hořčice, tučné výrobky, rafinované oleje, sójové oleje, káva, čaj, alkohol, tabák, uzené ryby a uzeniny vůbec,

sušené ovoce obsahující kysličník siřičitý (ke konzervaci), bílá mouka a potraviny z bílé mouky, stará zelenina, staré saláty.

• **Kalendář hladovění**

Je potřeba věřit v prospěšnost hladovění. Program hladovění 24-36 hodin týdně a 3-5 dnů každé čtvrtletí nás přesvědčí o správném rozhodnutí. Začátkem každého dalšího roku, po získání dostatečných zkušeností, je zapotřebí stanovit si dobu, kdy budeme hladovět 7-10 dnů. Proč od 7 do 10 dnů? Někdy k očištění organismu stačí 7 dnů. Ten, kdo má zkušenosti s hladověním, pozná, kdy je organismus očištěn. Hladovění po zimním období se zpravidla prodlouží až na 10 dnů. Nezapomínejme, že pokud nemáme s hladověním zkušenost, musí nás někdo zkušený vést.

V létě je hladovění snadnější, protože je dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, které potřebujeme při přípravě a po zakončení. Hladovění v létě probíhá tak lehce, že i při větším fyzickém anebo duševním zatížení se cítíme lépe. Při podzimním hladovění také netrpíme nedostatkem ovoce a zeleniny. Hladovění na konci roku bychom měli zařadit do období před Vánocemi (advent).

Hladovění na začátku roku je dobré zařadit do doby konce masopustu (začíná od svátků Tří králů až do Popeleční středy). Hladovění je časem regenerace všech orgánů od žaludku, slinivky, jater a žlučníku přes střeva, žlázy s vnitřní sekrecí a buňky v celém organismu až po mozek. Po hladovění se vylučuje více slin, žaludečních šťáv, žluče a inzulínu. V ústech se objeví sladká chuť, dýchání je čisté.

• **Shrnutí**

Pokusila jsem se přetlumočit Braggův zanícený výklad o léčebném hladovění, s nezbytným doplněním základních fyziologických informací, tak, aby mohl napomoci zájemcům o tuto léčebnou metodu. Mám na mysli hlavně ty, kteří nemají s hladověním žádné zkušenosti. Nic se nedá uspěchat, a proto by ti, kteří chtějí něco pro své zdraví udělat, měli dodržovat určitá

doporučení: začínat 24hodinovým hladověním týdně a jednou za měsíc, nejlépe ke konci lunárního měsíce, hladovět 36 hodin až tři dny. Jsem přesvědčena, že ani třídenní hladovění by nepřineslo žádné komplikace, ale je velmi důležité, abychom to vydrželi a nepřerušili hladovění tím, že něco málo sníme. Ztratilo by to smysl, protože by systém endogenní výživy přešel na normální, exogenní. Přírozeně by se žádný výsledek nedostavil a to by nás od dalšího hladovění odradilo.

Hladovění je tvrdá sebevýchova, a proto si krátkým hladověním ověříme, zda jsme schopni se úspěšně podrobit postupně delšímu hladovění. Po určité době se sami přesvědčíme, že to za to stojí. Pokud budeme postupovat krok za krokem, získáme po určité době dostatek zkušeností, abychom se mohli pustit do 5denního a po čase i do 10denního hladovění. Neberme si však větší sousto, než jsme schopni spolknout. Pro náš organismus je lepší hladovět každý týden 24-36 hodin, a to pravidelně, než zkoušet delší hladovění a nezvládnout ho, nebo si dokonce uškodit.

Každý člověk je jedinečné a neopakovatelné individuum, a proto na hladovění reaguje individuálně. Musíme vzít v úvahu, že dr. Bragg nebyl laik, ale při vlastním hladovění byl i on zpočátku veden lékařem, odborníkem na hladovění. Jeho návod k hladovění je velmi strohý, nedovoluje zmírnění hladovění, nepřihlíží k individualitě člověka. Sám měl možnost zmírnit účinky koupáním v moři a sluneční lázní, což každému není umožněno.

Bragg se vůbec nezmiňuje o potřebě očistit tlusté střevo klystýrem. Mohu z vlastní zkušenosti potvrdit, že je to velmi důležité. Tento úkon nelze opomenout, má na průběh hladovění vliv, neboť umožní tlustému střevu, aby bez problémů vyloučilo usazeniny. Není rozumné se pouštět do něčeho, o čem nám chybí vědomosti a na co nejsme připraveni. I já, jako lékařka, jsem se na hladovění připravovala postupně.

Sama jsem se na hladovění připravila podle staré ruské očištné metody. Popsala jsem ji v článku „Kroky ke zdraví“ v časopise Vital (č. 1/95), a také v této knize (2. kapitola). Je to metoda účinná, ale zdlouhavá (kolem 3 měsíců) a náročnější než každotýdenní hladovění po 24 hodinách. Trpělivost a drobná mravenčí práce nás také přivede k úspěchu, pokud budeme silní a nebudeme se litovat.

Je velká škoda, že u nás neexistují žádné instituce, nemluvě už o klinikách, kde by se provádělo léčebné hladovění, jehož součástí by samozřejmě bylo preventivní hladovění pod vedením odborníků, a kde by každý zájemce o tuto metodu dostal kvalifikovanou radu. Metoda očištění organismu hladověním je velmi jednoduchá a přitom účinná a levná. Měli by jí věnovat pozornost dietologové, pokud jde o oblast preventivního hladovění u lidí nezátížených nemocí a interní lékaři pro oblast léčebného hladovění u nemocných lidí. Samozřejmě, ten, kdo nemoci předchází, nemusí ji draze léčit. Než se zmíním o jiném typu hladovění, chci uvést několik zásad.

• **Zásady aplikace léčebného hladovění**

1. Na hladovění, i na jakkoliv krátké, se musíme důkladně psychicky i fyzicky připravit. Aspoň 7 dnů před hladověním omezíme tuky a živočišné bílkoviny a jíme stravu, která obsahuje hodně vlákniny. Hlavním cílem je vydržet a pravidelně hladovět 24 hodin týdně na destilované vodě. Na konci měsíce můžeme své hladovění prodloužit o 12 hodin, tj. na 36 hodin, a pokud si po delší době zkušeností troufneme, tak i na tři dny. Účinek hladovění není zpočátku v délce, ale v pravidelnosti. Jednou za čtvrtletí můžeme hladovět tři dny, abychom si zvykli na případné prodloužení hladovění. Délku musíme řídit podle svých sil.

2. Upravíme svoji životosprávu: chodíme spát v určitou hodinu, ale nejpozději ve 22 hodin, a jídelníček by měla ze 60-70 % tvořit zelenina a ovoce. Omezíme podstatně sůl, vyloučíme chemicky upravované a konzervované potraviny, kávu, čaj, tabák, alkohol, koření nahradíme bylinkami, vynecháme kečupy, hořčici, limonády, bílou mouku a výrobky z ní. Musíme se zbavit špatných návyků.

3. Nepřítel je uvnitř našeho organismu v podobě různých usazenin, nenecháme se jimi tedy otravovat. Je to základ všech nemocí, a proto musíme intenzivně pracovat na tom, abychom se jich zbavili. Jediný a účinný prostředek je hladovění. Je to metoda bez vedlejších účinků, velmi levná, všem dostupná. Využijme ji pro upevnění svého zdraví. Velcí lidé všech epoch úmyslně hladověli.

Nechceme-li trávit čas v čekárnách zdravotnických zařízení, začněme se o své zdraví starat včas.

4. Současný život je plný negativních vlivů, nezdravým životním prostředím počínaje a vodou, stravou, životním stylem a stresy konče. Je to pomalý postup k předčasnému stáří a sebevraždě, zabraňme tomu hladověním a úpravou životosprávy. Zdraví se má šetřit, dokud ho máme. Základ všech nemocí kladou už naši rodiče nesprávnou a nevyváženou stravu a sami v tom dále pokračujeme, aniž bychom něco pro své zdraví udělali. Slepě podléháme svým zlovykům.

5. Vylučme ze stravy bílý rafinovaný cukr (už je v prodeji český hnědý nerafinovaný cukr), výrobky slazené cukrem, bílou mouku, přemíru masa, dráždivé koření (použijeme bylinky, česnek). Jako sladidlo použijeme pravý včelí med, koupený u včelaře.

6. Už v mládí začněme myslet na svoje klouby a nezahlíme je krystaly solí kyselin a usazeninami močnanu sodného v kloubech a minikloubních strukturách. Je to důsledek nesprávného stravování a přejídání. Člověku stačí k životu podstatně méně, než denně sní (jedna pětina, možná ještě méně). Šástrí Lál Bahádur (indický ministerský předseda, 1964-66) prohlašoval, že díky urinoaterapii jí 10krát méně než ostatní, ale pracuje 10krát více. Jíme mnohem více, než je náš organismus schopný spotřebovat, proto se často děsíme svých tukových polštářů.

7. Nespěchejme do náruče předčasného stáří, omlazujme svůj organismus pravidelným hladověním, vyváženým stravováním a

fyzickým zatížením. Příroda pracuje pomalu, ale přesně, pomáhejme jí. Znovu opakují, že již 24hodinová hladovka, prováděná pravidelně jednou týdně, v součinnosti s vyváženou stravou a správnou životosprávou, udělá v našem těle pořádek. Nechme působit přírodní síly, dejme jim prostor.

8. Hladovění je staré jako lidstvo samo. Hladovění povzbuzuje rozum, paměť a dodává optimismus. Hladověním se dostáváme na chirurgický stůl přírody, naše buňky se regenerují, povzbuzuje se jejich fermentativní systém, mohou lépe pracovat.

9. Jezme, až když máme hlad. Nebuďme otrokem svého žaludku. Jídlo si musíme zasloužit aktivní prací. Udržujme náš organismus čistý zevnitř, nepřejídejme se. Přece nejdeme spát, aniž bychom se postarali o zevnějšek svého těla. Zvykejme si tedy i na pravidelné 24hodinové hladovění, dbejme i o vnitřní čistotu našeho těla. Zvyk je železná košile. Hlad nám pomáhá zbavovat se našich zlovyků.

10. Hladovění je naší intimní záležitostí, nezatěžujme tím své okolí. Rozhodli jsme se sami a dobrovolně, a proto je to pouze naše věc, nenecháme se litovat. Veškeré negativní postoje okolních osob k našemu hladovění na nás budou působit negativně.

11. Hladovění je prostředek, který nás pomalu zbaví nadbytečných kilogramů. Zavedeme pravidelnost stravování s úpravou jídelníčku a životosprávy.

12. Během hladovění bychom si měli dělat teplé lázně s přísadou bylin, abychom umožnili tělu lépe vyloučit usazeniny.

Mnoho mužů, žen a dětí u nás trpí nadváhou – obezitou. Je charakterizovaná jako nadměrné ukládání tuku, při němž hmotnost přesahuje hmotnost odpovídající věku a pohlaví alespoň o 10 %. Tuk činí u normálního dospělého muže 12 % tělesné hmotnosti, u ženy o 10 % více. Při patologické otylosti může činit až 60 %. Orientačně

Lze nadměrný tuk odhadnout srovnáním příslušné výšky a hmotnosti (ideální hmotnost = výška v cm minus 100, je to však nepřesné).

Nadváha je někdy mylně považována za příznak zdraví, a proto je podporována, zejména na venkově. Nese s sebou náchylnost k nemocem kardiovaskulárním, k bronchitidě, emfysemu (rozedmě), k cukrovce, dně, žlučnickovým kamenům, možná ke sterilitě a pravděpodobně i k rakovině.

Když si odmyslíme všechny nemoci, musí nás před obezitou varovat naše páteř a nosné klouby. Uvědomme si, že to je ruksak ze zátěží 20 a často i mnohem více kg, který nosíme stále s sebou.

Obézní lidé mají ztížené dýchání. Na každý 1 cm³ nadměrné hmotnosti měl by organismus mít více alveolů k výživě a udržování tohoto přebytečného tuku v dobrém stavu. Je to nadměrná zátěž nejen pro plíce, ale i pro srdce, a puls i krevní tlak se zvedají do nebezpečné výšky. U těchto lidí je potřebné vyloučit ze stravy tuky, uhlohydráty, veškeré přílohy k masu, maso jíst omezeně a jako přílohu volit zeleninu. Jak už bylo uvedeno, zelenina a ovoce by měly tvořit 70 % naší stravy. Jíst bychom měli dvakrát denně a po 17. hodině pouze zeleninu nebo ovoce v malém množství.

Když si uvědomíme, že biologický čas ledvin je od 17 do 19 hodin, okrádáme jídlem tento důležitý vylučovací orgán o energii. Energie je natolik rozptýlená mezi zažívací trakt a ledviny, že nepracuje dobře ani zažívání (jídlo nenatravené postupuje do střev, kde zahnívá) a v ledvinách vzniká základ ledvinových kamenů. Dejme si předsevzetí, která můžeme splnit: Zamyslíme se nad svým jídelníčkem, špatnými návyky a začneme konat. Budeme hladovět 24 hodin týdně a dáme si předsevzetí, že po získání patřičných zkušeností hladovění prodloužíme a tak se zbavíme velkých potíží, které nás sužují.

9.6 Hladovění spojené s pitím uriny

Podle WHO (Světová zdravotnická organizace) z výsledků bádání klinické medicíny k ozdravení populace je použitelných jen 8 %, ačkoliv pohlcuje daleko více prostředků, určených pro zlepšení a ochranu zdraví člověka. Tato nízká efektivnost medicíny je vyvolaná několika příčinami. Nejvíce výdajů spojených se zdravím připadá na poslední měsíce života, kdy člověk trpí zřídka jen jednou nemocí. Jsou to peníze, které měly být včas použité na účinnou prevenci.

Podle WHO je 30 % onemocnění vyvoláno medikamentózní intoxikací. Léky se často ordinují tam, kde je to nepotřebné, tedy u onemocnění lehkých, kde by se vystačilo s méně agresivními prostředky. Stačí zalistovat v paměti a vzpomenout si na lékárníčku našich babiček. Praktická medicína a dnes i geriatric se potýká s nedostatkem terapeutických metod nejen efektivních, ale i levných. Úspěch nespočívá ve vysokých nákladech.

Urinové hladovění, metoda dávno ověřená a velmi bezpečná, nejenže je prostředkem levným, což není tak důležité, ale je to metoda každému dostupná a bez vedlejších účinků. Neškodnost této metody je prvořadou výhodou. Moč je léčebným endogenním organicko-solným vodním roztokem, kvalitativně podobným plazmě. Skladba moči je natolik složitá, že ji prakticky není možné uměle připravit. Je zrcadlem organismu a neobsahuje nic, co by nebylo v něm samotném, nic cizorodého, žádné toxické látky.

V knize „*Urinoterapie včera, dnes a zítra*“ L.Sosnovskij a B. Mosienko uvádějí, že smrtelná dávka moči pro člověka při nitrožilním podání je 2600-2800 cm³. Takové obrovské množství uriny se ale do těla nikdy nedostane.

Při urinoterapii spojené s hladověním nepřesahuje jednorázová dávka 250 cm³, což je okolo 0,5 % hmotnosti člověka, a za 24 hodin při pití celého objemu, který člověk vyloučí, je to nanejvýš 1500 cm³.

(v miliekvivalentech na l l)

Látka	Nitrožilní tekutina		Mezibuněčná voda	Nitrobuněčná tekutina
	Plazma	Voda plazmy		

Kationty

Natrium	142,0	154,0	147,0	35,0
Kalium	5,0	5,4	4,0	115,0
Kalcium	5,0	5,4	2,5	5,0
Magnesium	2,0	2,2	2,0	27,0
Celkem	154,0	167,0	155,0	182,0

Anionty

Bikarbonáty *)	27,0	29,3	30,0	10,0
Chloridy	103,0	111,8	114,0	25,0
Fosfáty	2,0	2,2	2,0	80,0
Sulfáty	1,0	1,0	1,0	20,0
Organické kyseliny	5,0	5,4	7,5	-
Albuminy	16,0	17,3	1,0	47,0
Celkem	154,0	167,0	155,5	182,0

*) (ve tvaru CO₂)

Tab. 1 Obsah některých látek v krvi a moči
(podle N. V. Semjonova)

Látka	Krevní plazma	Moč [mg%]	Poměr [krev/moč]	Vyloučení látek *) [g za 24 hod.]
Glukóza	100,0	20,0	1 / 0,2	0,3
Kyselina močová	4,0	50,0	1 / 12	0,8
Močovina	30,02	2000,0	1 / 60	30-40
Kreatinové látky	1,0	75,0	1 / 75	1-2
Natrium	300,0	350,0	1 / 1	4-7; Na ₂ O
Kalium	20,0	150,0	1 / 7	2-4; K ₂ O
Kalcium	8,0	15,0	1 / 2	0,3-0,5; CaO
Magnesium	2,5	6,0	1 / 2	0,2-0,4; MgO
Aminy	1,0	40,0	1 / 40	0,6-0,8; NH ₃
Chloridy	370,0	600,0	1 / 2	10-15; NaCl
Fosfor	9,0	150,0	1 / 16	2-4; P ₂ O ₅
Sulfáty	2,0	180,0	1 / 90	1,5-3,0; SO ₃

*) při normální stravě

Tab. 2 Obsah některých látek v krvi a moči (podle N. V. Semjonova)

Význam urinového hladovění spočívá v tom, že pomáhá obnovit informačně-energetický základ člověka. Navíc rychle rozpouští usazeniny v našem organismu a obnovuje jednotlivé poškozené orgány, sliznice, membrány. Je to metoda fyziologické regenerace.

Milióny lidí využívaly a využívají této bezmedikamentózní metody k ozdravení. Nastává všeobecný návrat k přirozené stravě, syrové zelenině a ovoci, omezuje se bílý cukr a živočišné bílkoviny, živočišné tuky a jiné škodlivé potraviny.

Ve světě se zabývalo touto metodou mnoho lékařů i laických léčitelů a dosud se používá. Spojení urinoterapie s hladověním je nejúčinnější přirozený prostředek k obnovení duševního života. Jak ukázaly zkušenosti a praktické výsledky, neexistují nemoci (pokud nejsou hodně zastaralé), které by odolávaly urinoterapii spojené s hladověním, jen je potřebné najít vhodnou metodu. Urina je prostředkem, který rozpouští soli, usazeniny, stahuje je z těla, a opět přijatá do organismu působí ještě silněji. Je to prostředek přirozený a bezpečný, vylučující možnost intoxikace, možné u klasické léčby. Urina obsahuje dusík, který umí naše tělo resyntetizovat a použije ho k obnově poškozených orgánů a sliznic. Všechny korekce v organismu, probíhající v těle během hladovění, jsou zakódovány v urině a při opětovném návratu do organismu vytvářejí zpětnou vazbu. Koncentrace většiny elektrolytů v moči je podstatně vyšší než v krevní plazmě a v jiných tělesných tekutinách; vůči těmto tekutinám je moč hypertonická. Koncentrace většiny elektrolytů a metabolitů v urině je podstatně vyšší než hraniční horní koncentrace těchto látek, které při libovolných (i patologických) situacích bývají v mezibuněčných tekutinách tuhých tkání a v krvi.

Moč je zrcadlem organismu a neobsahuje látky, které by v ní samotné nebyly, neobsahuje nic cizorodého. Ve své stravě přijímáme více, než můžeme spotřebovat. Představme si, že každý den spotřebujeme 20 g cukru navíc. Pokud by zůstal tento nadbytek v organismu, za rok to představuje 7 kg a za 10 let je to 70 kg. Aby mohl organismus dobře pracovat, má určité prahové hodnoty pro koncentraci všech látek, které jsou rozpuštěny ve vodním prostředí organismu. Proto všechno, co je nad tuto prahovou hodnotu nezávisle na tom, jestli je to látka pro organismus užitečná, se z něho vyloučí. Exkrece těchto užitečných látek z těla probíhá všemi cestami, potem, stolicí a především močí.

Tělo člověka střední hmotnosti se skládá z 6^{10} buněk a v každé z nich probíhá každou vteřinu 10^{11} reakcí. V tomto neuvěřitelném systému zvaném lidský organismus je nějaká hranice, přes kterou se nedostanou molekuly některých užitečných látek do svých buněk,

proto jsou z těla vyloučeny. Moč je součástí exkrétů, které lze rozdělit na dvě skupiny, a to na přebytečné výživné látky a metabolity. Samozřejmě, že první skupina nepatří mezi škodlivé.

Proč existuje názor o škodlivosti moči? Tvrzení, že škodlivé jsou metabolity obsažené v urině, neobstojí. Metabolity a jiné látky se účastní humorální regulace funkcí organismu, regulací uskutečňujících se v jeho tekutém prostředí. Je faktem, že 2600-2800 ml moči podané nitrožilně je pro člověka smrtelné, avšak takové množství člověk nemůže vypít, protože ani za 24 hodin tolik nevyloučí, pokud je zdravý a netrpí vodní úplavici.

Zvířata bez jakýchkoli komplikací snesou dávku Gravidanu (extrakt z moči gravidních žen), představující 10-15 % jejich hmotnosti.

Jednorázová dávka je u člověka od 2 do 15 cm³, což u člověka s hmotností 60 kg představuje 0,025 % jeho hmotnosti. Při variantě, kdy se při urinoterapii pije moč, nepřevyšuje jednorázová dávka 250 cm³ což je 0,5 % a dávka za 24 hodin není vyšší než 1500 cm³, což obnáší 2,5 %. Není možné pokládat za škodlivé ionty K, Na, Ca a Cl, jsou stejně škodlivé jako v hovězím bujónu.

Další látky obsažené v moči jako močovina a kyselina močová jsou endogenními antioxydanty, důležitou a potřebnou složkou tekutého prostředí organismu, zabraňující vyvolání škodlivých účinků aktivních forem kyslíku. Zejména antioxydantní vlastnosti dodávají močovině vlastnosti slabého radioprotektoru (snižují radiační poškození). Aktivní formy kyslíku jsou radiomimetiky, působí podobně jako ionizační záření. Snižováním jejich množství oslabují močovina a kyselina močová důsledky radiačního poškození organismu. Dále je močovina denaturátem, zvyšujícím schopnost buněk odolávat stresovým situacím. Má vlastnosti močopudné a keratoplastické.

Názor o škodlivosti moči vzhledem k obsahu žlučových pigmentů a kreatinových látek neobstojí také. Jednak jsou součástí krve a za druhé opětné přijetí těchto látek močí je tak malé, že to nemá žádný vliv. Moč kvalitativně vyjadřuje složení tekutého prostředí organismu, ve kterém každá komponenta má svou fyziologickou úlohu. Moč je zdrojem některých unikátních biologicky aktivních látek, jako jsou antineoplasty, látky působící protirakovinně. Léčebná užitečnost moči a jejích jednotlivých komponentů, jako třeba melatoninu, se dnes vážně zkoumá.

Samotné ledviny produkují fermenty urychlující syntézu vitamínu D, což dovoluje používat moč při léčení rachitidy a jiných nemocí vyvolaných jeho nedostatkem. Moč je léčebným endogenním organicko-solným roztokem, kvalitativně podobným plazmě. Je lékem, který má širokou účinnost a může se používat libovolným způsobem, od pití, klystýrů, injekcí, masáží a vtírání až po inhalaci. Pití uriny během hladovění je usnadní, acidotická krize přichází o 3-5 dnů dříve a je mírnější.

Acidotická krize je důsledkem nahromadění kyselých metabolitů za hladovění. U běžného delšího dobrovolného hladovění nastupuje první krize 6-10. den hladovění a vzniká přízpusobením organismu endogenní (vnitřní) výživě. Může se projevit bolestmi hlavy, nevolností, nauseou, někdy i agresivitou, a hladovějící se necítí dobře. To ovšem brzy mizí. Pokud hladovíme déle, mezi 17.-23. dnem proběhne druhá acidotická krize, která je slabší než první a v níž začíná působit mimořádný mechanismus, vědou zatím neobjasněný. Takto dlouhé hladovění pochopitelně neprovádíme sami.

Po první acidotické krizi začíná hladovějící méně ztrácet na váze než dosud. Aby byla ztráta tuku co nejmenší, je potřebné se co nejvíce pohybovat. Může to být běh, pokud se na to cítíme, anebo delší chůze. U zdravého člověka, provádějícího preventivní hladovění, se doporučují dlouhé (až 20 km) pochody. Lidé nemocní

přizpůsobí chůzi svým možnostem. Pohyb na čerstvém vzduchu je potřebný.

Po proběhnutí acidotických krizí začíná působit kvalitativně jiný, nový druh vnitřní výživy, všechno probíhá v harmonii. Tuk se stává základní potravou buněk, ale kromě toho organismus odbourává nemocné buňky, ložiska infekce jsou pohlcována a odpady se vylučují kůží, střevem a plícemi.

• **Hladovění můžeme rozdělit do tří fází:**

1. Fáze počátečního přizpůsobení, trvá 2-4 dny a zejména v této době se může objevit podrážděnost, slabost, bolesti hlavy až agresivita. Hladovějícího dráždí vůně jídla, cinkot nádobí, nemluvě už o pohledu na jídlo. Toto období je nejvhodnější k prověření naší vůle. Toto období provázejí sny, často v souvislosti s jídlem. Může vzniknout velmi silný pocit hladu a dojít k rychlé ztrátě hmotnosti, která je způsobena rychlým spalováním tuků. V tomto období je ztráta bílkovin velmi malá, především jsou spalovány tuky.

2. Fáze narůstání acidózy: 3. až 5. den mizí pocit hladu, zmenšuje se tempo ubývání hmotnosti, snižuje se na minimum ztráta bílkovin. Objevuje se povlak na jazyku, povlak na zubech, acetonový zápach z úst. Krevní tlak se postupně snižuje a klesá puls. Tyto projevy se objevují u pacientů s různou intenzitou od 6. do 10. dne. Po tomto období se rychle mění kritický stav nemocných.

3. Fáze kompenzace a adaptace: Někdy v průběhu jednoho dne nebo několika hodin se prudce mění stav nemocných, tzv. acidotická krize, podstatně se zlepšuje celkový stav. Mizí pocit fyzické slabosti, očišťuje se jazyk od povlaků, mizí acetonový zápach z úst, objeví se barva kůže a lesk v očích. Značně selepší psychický stav, mizí strach, zmenšuje se napětí, deprese, hypochondrie.

Dr. J. S. Nikolajev uvádí ztrátu hmotnosti jednotlivých orgánů při hladovění u psa v okamžiku smrti: tuky 97 %, slezina 60 %, játra

53,7 %, svaly 30 %, krev 26 %, ledviny 25,9 %, kůže 20,6 %, střeva 18 %, plíce 17,7 %, slinivka 17 %, kosti 13,9 %, nervový systém 3,9 % a srdce 3,6 %.

Acidotická krize při urinovém hladovění nastupuje dříve a podstatně zkracuje dobu hladovění. Urinové hladovění na homeopatickém principu tj. pití vody, uriny, masáže starou nebo odpařenou urinou a urinové klystýry, likvidují různé opouzdřené infekce, zatímco při běžném hladovění se dříve zneškodněné infekce dostávají ze svých obalů přímo do krve a působí různé komplikace. Nezapomeňme, že délka hladovění závisí na individuální konstituci, ročním období, stupni onemocnění organismu a na síle vůle. Nemocné by měl během hladovění vést lékař.

- Délku hladovění si vybíráme podle toho, čeho chceme dosáhnout:
 - Hladovění 24-48 hodin stačí na očištění zažívacího traktu a pro odpočinek organismu.
 - Hladovění do 7 dnů očistí všechny tělesné tekutiny.
 - Hladovění do 14 dnů očistí měkké tkáně a částečně šlachy.
 - Hladověním nad 14 dnů dojde k očištění až na úroveň kostních buněk, k obnovení některých porušených činností a vyléčení většiny nemocí.

Znovu upozorňuji, že delší hladovění musí vést zkušený člověk. Acidotická krize se u urinového hladovění dostaví 3.-5. den a je podstatně mírnější než u normálního hladovění.

Při hladovění se natravuje vlastní tkáň, především tuk a bílkoviny. Velmi důležitou roli v délce hladovění hraje tělesná konstituce každého jedince. Čím je jedinec obéznější, tím déle vydrží hladovět a naopak. Dobře snášejí hlad staří lidé, hůře lidé mladí a nejhůře mladí a temperamentní. V literatuře jsou uváděny různé délky hladovění. V Los Angeles hladověla E. Johnesová kvůli obezitě 119 dnů a zhubla ze 143 kg na 81 kg. Denně vypila 3 litry vody a dvakrát týdně jí píchali vitaminové injekce. Nejdelší hladovka

s pitím uriny, kterou vedl Armstrong, byla u slepce, který po úrazu ztratil zrak. Trvala 102 dnů.

Urinové hladovění velmi příznivě působí na psychiku nemocných trpících depresemi se strachem, zejména u nemocných zhoubnými nemocemi. Podle Jadžurvědy a starého Tibetského traktátu jsou všechny nemoci v horní polovině těla způsobeny nadměrným nahromaděním hlenů. To se týká i mozku. Hlenová huspeninovitá hmota zvětšuje tíhu a chlad organismu, zhoršuje přísun živin k orgánům a odplavování metabolitů. Platíme příliš velkou daň za to, že povolujeme uzdu svým choutkám, platíme svým zdravím.

Pokud se vydáme se sebebanálnějším onemocněním k lékaři, vždy vyžadujeme lék a podle možnosti zahraniční, ten nejdražší, protože ten je nejúčinnější. Je to ale všechno jinak, ať drahý, nebo levný, každý zanechá stopy v našem těle v podobě usazenin. Pokud si stěžujeme na bolestivé kyčle a kolena a máme nadváhu, nepomůže nám ani nejdražší lék. Doktor, který nám doporučí zhubnout, je doktor špatný, uráží nás a najdeme si ihned jiného, který nám předepíše dobrý lék. Ten „špatný“ doktor to s námi ale myslel dobře.

Je velkou chybou, že se u nás lékaři nezajímají o léčebné hladovění, které by se mohlo spojit s pitím uriny. Urinové hladovění, které zmírňuje průvodní potíže běžného léčebného hladovění, je naprosto bezpečné a bez vedlejších účinků. Urinoterapie je v první řadě adaptační terapií, která normalizuje reaktivitu organismu a tím v něm vytváří protipatologickou dispozici. Proto může být doporučena prakticky k léčení řady nemocí. Efektivita urinoterapie závisí na správné volbě základních parametrů a způsobů.

Každý způsob se může používat izolovaně k léčení několika nemocí. Urinoterapie se může rozvíjet dvěma základními směry: spojením jejích dávných a současných směrů nebo propojením urinoterapie s jinými způsoby léčení. Urinoterapie (především injekční), na kterou bylo poukázáno při léčení nádorových onemocnění, se může využít v začátečních i pokročilých etapách

nádorových onemocnění, jak izolovaně, tak ve spojení s tradičními metodami onkoterapie.

9.7 Hladovění na vlastní kůži

Jsem toho názoru, že onkologická onemocnění, z nichž řada případů se považuje za nevléčitelné (klasickými způsoby), by mohla mít v urinoterapii jakousi poslední šanci, která by pacientovi byla řádně lékařsky ordinována a nikoli zakazována.

Naděje nesmí umřít dříve než nemocný. Tím spíše, že urino terapie je paliativním prostředkem, prostá velmi zhoubných vedlejších účinků, kterými se naopak vyznačují běžně aplikované léky. Doufám, že kromě očekávané emocionální negativní oficiální reakce moje neanonymní vystoupení touto publikací na podporu urino terapie nalezne, dříve či aspoň později, racionální odezvu v tom, že některé kolegy přiměje, aby se začali zajímat o tento způsob účinné léčby bez vedlejších účinků.

Cyklické procedury léčebného hladovění, případně ještě provázané aplikací uriny, jsou známy jednak ze starších pramenů, ale především z publikací lékařských výzkumů. Jsou to hlavně práce lékařů:

- Dietologa P. Bragga („*Zázrak hladovění*“, Sydney, 1967)
- Profesora J. S. Nikolajeva, propagátora léčebného hladovění, který v r. 1960 obhájil disertační práci na téma „Dávkovaná dietetická terapie u schizofrenie a její fyziologická podstata“. Později užíval léčebné hladovění u vnitřních nemocí. Byl vedoucím katedry na Lékařské fakultě v Rostově na Donu, nyní vede kliniku v Moskvě, kde založil školu léčebného hladovění. V r. 1988 vydal spolu s Nilovem a Čerkasovem knihu „*Hladovění pro zdraví*“, v r. 1963 vydal knihu „*Léčení schizofrenie dávkovaným hladověním*“. Práce jsou vědecky ověřeny na zvířatech.

- Urinoterapeut John Armstrong, propagátor léčebného hladovění spojeného s pitím uriny.

- G. P. Malachov („*Hladovění*“, Moskva, 1996), zabývá se rovněž kombinací hladovění s aplikací uriny, kterou popsal se spoluautorkou N. M. Malachovovou v další práci „Urinoterapie“, vydané v r. 1995 v Rostově n. D.

Dr. Brett se orientoval na léčebné hladovění bez urinoterapie. Jedinou přijímanou tekutinou v jeho metodě směla být destilovaná voda. Problém očisty organismu zkoumal v souvislosti s životosprávou, stravováním a ekologií. Nabádá k vědomému odstranění příčin zanášení organismu škodlivinami. Přestože jako dietolog měl jistě k dispozici rozsáhlý materiál o nemocných, popisuje výlučně své vlastní zkušenosti, postupy a výsledky, prováděné na sobě a na rodinných příslušnících.

Za nejúčinnější očištnou léčbu organismu považuji i já aplikaci hladovění s urinoterapií.

Vyzkoušela jsem postupně na sobě obě metody.

Jako doklad toho, že hladovka nepůsobí zhoubně, vede-li nemocného znalý a zkušený člověk, uvedu průběh mnou absolvované 20denní hladovky. Není to žádný rekord. O ten mi zásadně nikdy nešlo. Co dělám, dělám jen a jen pro své zdraví. Vedla jsem záznamy a prováděla krevní rozbor.

Hladovce předcházela dlouhá duševní příprava. Nejdříve jsem musela bojovat se svým podvědomím. Ačkoli to nebyla moje první delší hladovka, měla jsem v podvědomí strach. Je to normální pud sebezáchovy. Geneticky zabudovaný strach. Účelem tohoto přesvědčování podvědomí je zbavit se onoho pocitu strachu z neznámého, abych mohla začít hladovku klidně, bez nepříjemných pocitů. Tento boj s podvědomím trval několik měsíců.

Dále jsem přesvědčovala každý jednotlivý orgán, že ho nečeká nic zlého, co by mu přineslo újmu. 14 dnů před samotnou hladovkou jsem započala fyzickou přípravu. Spočívala jednak ve stravě, obsahující hodně vlákniny a žádné maso, jednak v zahájení ranního pití 150-200 ml uriny.

Na začátku hladovky jsem vážila 59 kg. Díky dobré přípravě před hladovkou jsem nepocítovala mučivý hlad, k němuž dochází v prvních 3 dnech. Samotnou hladovku jsem započala 1. února 1997. Ze svého deníku tlumočím průběh jednotlivých dnů:

1. 2. Hladovění jsem zahájila pitím uriny 2krát po 150 ml, „něti“ a pitím 1,5-2 l destilované vody během dne. Průběh byl klidný, bez jakýchkoli symptomů. Stolice 0. Hmotnost večer 58 kg.

2. 2. Druhý den byl také klidný, bez potíží. Pokračovala jsem v pití uriny, destilované vody a provádění „něti“. Normálně jsem vykonávala běžné práce doma a pracovala na počítači. Stolice 0. Hmotnost 57 kg.

3. 2. Ráno jsem se vzbudila s bušením srdce, pocitem slabosti a se studeným potem. Po „něti“ se bušení trošku zklidnilo. Potíže trvaly asi 0,5-1 hodinu. Poté jsem měla stolici. Vzápětí jsem provedla očistu tlustého střeva, po které se dostavila značná úleva. Celý problém nastal tím, že jsem chtěla vyzkoušet, co se stane, když neprovedu očistu tlustého střeva, neboť Armstrong tvrdil, že při urinoterapii není nutné dělat klystýry. Přesvědčila jsem se o opaku. Hmotnost 56 kg.

4. 2. Den proběhl celkem bez potíží, občasné bušení srdce přetrvává, začala jsem s „něti“ 4-5krát za den, po něm vždy bušení srdce vymizí. Hlad byl nepatrný. Odpoledne jsem si udělala koupel s přídávkem uriny a bylinek na 20 minut. Už se začala objevovat zimomřivost. Musela jsem se více obléknout a dát na nohy teplé vlněné ponožky. Stolice 0. Hmotnost 55,5 kg.

5. 2. Začala jsem cítit silné bolesti v kloubech, které mne normálně netrápí, a měla jsem pocit silně ucpaného nosu. Po „néti“ se uvolnilo značné množství hlenů, jinak byl den klidný, sporadicky ještě bušení srdce. Objevila se stolice ve formě tmavě hnědého hleny. Jako každý večer jsem provedla masáže urinou s osprchováním teplou vodou a krátce studenou vodou. Denní program byl stejný jako jiný den. Cítila jsem se lépe než třetí den hladovky, ale ne úplně dobře. Hmotnost 55 kg.

6. 2. Přetrvávalo občasné bušení srdce, intenzivní bolesti v kloubech kolenou, vystřelující až do kyčelních kloubů. Pocit ucpaného nosu stále trval. Denní program byl stejný, normálně jsem pracovala. Po „néti“ se uvolnilo zase množství hlenů, po něm vymizelo bušení srdce. Pokračovala jsem v pití destilované vody a uriny. Každý třetí den jsem si dávala koupel s přísávkem uriny a bylin, večerní masáže a sprchu. Stolica 0. Hmotnost 54,5 kg.

7. 2. Ráno po probuzení jsem si udělala „néti“, opět se uvolnilo množství hlenů, ve kterých bylo nepatrně krve, měla jsem pocit, že vzduch, který vdechují, prochází mozky, který se jakoby projasnil. Stav ještě nebyl takový, jaký bych si přála, občasné bušení srdce, nebyla jsem unavená. Během dne procházka, bez větší únavy. V poledne koupel a po ní jako každý den spánek. Denní program stále stejný. Stolica 0. Hmotnost 54 kg.

8. 2. Po „néti“ se opět uvolnilo hodně hlenů, doprovázených lehkým krvácením z nosu. Přetrvává nepříjemné bušení srdce, které se po „néti“ opětně krátce zlepšilo, ale necítila jsem únavu. Během dne několik km dlouhá procházka, po ní asi dvouhodinový spánek. Běžné procedury jako každý den. Stolica 0. Hmotnost 53,80 kg.

9. 2. V noci mne vzbudilo nepříjemné bušení srdce, po „néti“ se zklidnilo, ale ne nadlouho, opětně „néti“. Bušení bylo doprovázeno zrychlenou srdeční akcí, která mne trochu zneklidňovala. Rozhodovala jsem se mezi pokračováním v hladovce a jejím ukončením. Po dlouhé vycházce a „néti“ se stav trošku stabilizoval.

Asi třičtvrtě hodiny jsem odpoledne pracovala na zahradě. Hlad jsem během hladovky nepocítovala, ale jejím doprovodným znakem je nepříjemný pocit v ústech, přestože jsem si během dne opakovaně čistila zuby a jazyk. Stolice 0. Hmotnost 53,60 kg.

10.2. Stav se rapidně zlepšil, cítila jsem se velmi dobře, bušení srdce ustoupilo, srdeční akce byla klidná. První noc jsem spala s jedním přerušáním spánku až do rána. Dopoledne jsem absolvovala kratší vycházku. Odpoledne práce na zahradě a pak spánek 45 minut. Vůbec jsem necítila únavu. Běžné procedury jako každý den, obden koupele s přidáním uriny a bylin. Pocítovala jsem stále větší zimomřivost, nohy byly studené, takže jsem přidala ponožky navíc i do postele. Pokračovala jsem v pití destilované vody, do které jsem přidávala buď čtvrt lžičky medu a lžičku citrónové šťávy nebo lžičku doma vyrobeného jablečného octa. Stolice 0. Hmotnost 53,40 kg.

11.2. Cítila jsem se velmi dobře, bušení srdce úplně vymizelo, občas ojediněle extrasystola. Dopoledne dlouhá, dvouhodinová vycházka, po ní dvouhodinový spánek. Nepříjemný pocit v ústech přetrvával, jazyk byl lehce bíle povlečen. Stolice 0. Hmotnost 53,20 kg.

12.2. Cítila jsem se velmi dobře, den probíhal v klidu. Celé dopoledne jsem strávila mimo domov. Vůbec jsem nepocítovala únavu. V poledne hodinový spánek. Stolice 0. Hmotnost 53 kg.

13.2. Ráno jsem se probudila bez jakýchkoli potíží, cítila jsem se velmi dobře. Během dopoledne jsem vybavovala v centru Prahy záležitosti ohledně této publikace. Po návratu z města jsem spala 2,5 hodiny, pak práce v kuchyni. Nepříjemný pocit v ústech byl horší než hlad. Byla jsem ve vynikající formě, vůbec jsem necítila únavu. Stolice 0. Hmotnost 52,80 kg.

14.2. Den začal bez jakýchkoli potíží. Dopoledne návštěva u známých, pak nákup v obchodě. Vše bylo v pořádku, necítila jsem

vůbec únavu. Pak spánek 1,5 hodiny. Běžné denní kúry, „néti“ jsem prováděla 5krát denně. Stolicе 0. Hmotnost 52,60 kg.

15.2. Den začal opět klidně, během dopoledne práce v kuchyni. Měla jsem za sebou tři čtvrtiny hladovky, pomalu se blížil její konec a docela jsem se těšila. Dopoledne spánek 1,5 hodiny, pak jsem odpoledne řídila auto asi 80 km. Po návratu jsem hodinu spala. Poté jsem pracovala na počítači asi 5 hodin. Necítla jsem únavu. Dominoval nepříjemný pocit v ústech a zánutí nohou. Stolicе 0. Hmotnost 52,40 kg.

16.2. Přetrvávala zimomřivost, zánutí nohou i přes dvoje ponožky. Celkově jsem se cítila dobře, nepocítovala jsem únavu. Při ospalosti jsem ulehla do postele v kteroukoli dobu. Spánek mne vždy osvěžil. Nepříjemná kovová chuť v ústech přetrvávala. Pokračovala jsem v započatých kúrách. Dopoledne práce v kuchyni, odpoledne práce na zahradě. Večer jsem četla první výtisk knížky. Stolicе 0. Hmotnost 52,00 kg.

17.2. Pokračovala jsem v započaté kúře, žádné komplikace nebyly, cítila jsem se dobře, musela jsem více odpočívat. Během dopoledne pochůzka ve městě, odpoledne jsem více odpočívala, četla, večer dlouho práce na počítači. V noci jsem se budila. Od 3.-4. dne hladovění urina ztratila svůj typický zápach, byla to slámově žlutá tekutina nahořkle kyselé chuti, bez vůně. Od té doby jsem se přestala také potit. Kovový pocit v ústech přetrvával, také zimomřivost. Přes dvoje ponožky mne zábly nohy. Stolicе 0. Hmotnost 51,80 kg.

18.2. Dnes jsem byla po včerejšku více unavená. Dopoledne běžné pochůzky. Cítila jsem se dobře, více jsem spala, odpoledne práce v kuchyni. Pak jsem si četla. Stav byl stabilní. Stolicе 0. Hmotnost 51,40 kg.

19.2. Byla jsem ráda, že se mi podařilo dovést hladovění úspěšně do konce, že jsem nemusela hladovku přerušit. Prvních 9 dnů bylo

dost pohnutých a poučilo mě, čeho je potřebné se vystříhat. Další dny probíhaly v klidu a bez jakýchkoli potíží. Dopoledne nákup a návštěva známých. Spala jsem velmi krátce, jen 1/2 hodiny, odpoledne jsem nepocítovala potřebu spánku. Pracovala jsem na počítači. Stolice 0. Hmotnost 51 kg.

20.2. Hladovka skončila bez druhé acidotické krize, která se měla dostavit mezi 17. a 23. dnem trvání hladovky. Cítila jsem, že bych ještě mohla hladovět. Během této hladovky jsem ani v začátcích neměla výrazný hlad. Nepocítovala jsem únavu díky tomu, že jsem mohla spát během dne dle potřeby. V podstatě jsem svůj pracovní režim řídila podle celkového stavu. Přetrvával stále nepříjemný pocit v ústech. Jazyk byl minimálně potažený. Stolice 0. Hmotnost 50,5 kg.

Chtěla bych ilustrovat hladovku i laboratorními výsledky klinicko–biochemického vyšetření a krevním obrazem. Odběry krve byly provedeny na začátku hladovky, 12. den hladovky a na konci hladovky.

Byla to nejdelší hladovka, jakou jsem držela, a já chci své poznatky uvést také kvůli kolegům, kteří budou mít chuť a vůli začít hladovění praktikovat na sobě. Mohou tak získat dostatek zkušeností a pak tuto proceduru použít na svých nemocných. Procedura hladovění je velmi účinná u lidí postižených rakovinným bujením, kteří jsou po operacích a záření. Zde je velmi důležitá změna jídelníčku a přechod na živou stravu, zeleninovou a ovocnou. Je škoda, že onkologové, kteří mají k těmto pacientům nejbliž, nejsou ochotni kombinovat urinoaterapii s hladověním a běžnými klasickými metodami.

Tab. 3 Biochemické a hematologické hodnoty zjištěné v průběhu 20-denního hladovění

Klinicko-biochemické vyšetření		1. den	12. den	20. den	8. den po ukončení
S-Natrium	mmol /l	146	130	135	143
S-Kalium	mmol /l	4.40	3.40	3.60	4.20
S-Chloridy	mmol /l	105	96	95	105
S-Kalcium	mmol /l	2.12	2.23	2.24	2.17
S-Močovina	mmol /l	2.64	4.04	5.36	4.56
S-Kreatinin	mmol /l	93	89	90	87
S-Bilirubin	mmol /l	6.9	12.9	7.8	4.4
S-ALT	mikat /l	0.49	0.99	0.73	0.65
S-AST	mikat /l	0.54	0.88	0.81	0.55
S-ALP	mikat /l	1.06	nezprac.	nezprac.	1.44
S-Cholesterol	mmol /l	5.50	7.20	5.80	5.80
S-Glukosa	mmol /l	5.02	4.78	6.22	4.90
S-Kyselina močová	mmol /l	–	784	570	148

Hematologické vyšetření					
Počet ery	$\times 10^{12}$ /l	3.81	3.93	3.90	3.63
Hb	g/dl	12.6	13.3	12.9	11.8
Ht		35.8	36.8	36.9	34.6
Objem ery	fl	94.0	93.6	94.5	95.6
Barvivo ery	Pg	33.10	33.9	33.10	32.50
Konc.HGB ery		35.20	36.20	35.00	34.10
Počet le	$\times 10^9$ / l	5.6	5.0	5.5	5.8
Počet trombocytů	$\times 10^9$ / l	166	177	158	161

• Pravidla k delší hladovce

1. Velmi důležitá je vedle fyzické i psychická průprava. Je podstatně delší a musíme během ní ztratit strach z hladovění. Hladovku musíme přesně načasovat na určitý počet dní, které miníme hladovění věnovat. Je to potřebné z toho důvodu, abychom se mohli upnout k jejímu konci a těšit se na jídlo, taková je skutečnost, jídlo je drogou, které se jen velmi těžko zřekneme, jinak nejsme schopni dodržet časový limit, který si pro hladovění vytyčíme. Začínáme vždy takovou délkou hladovění, kterou jsme schopni dodržet, třeba jednodenním hladověním. Je to přísně individuální.

2. Fyzická průprava spočívá ve 14denní přípravě zažívacího traktu. Začneme klyzmatem, na nějž navazuje ranní pití uriny a strava skládající se převážně z vláknin.

3. Den před zahájením hladovky musíme opakovaně provést klystýr, aby bylo tlusté střevo důkladně očištěno.

4. Hladovku zahájíme pitím uriny 2-3krát denně podle zdravotního stavu. Denně vypijeme 2-3 l destilované vody. Jednu dávku uriny můžeme nahradit procedurou „néti“, která nám významně pomůže při očistě nosohltanu a s tím spojené očistě mozku a přilehlých dutin.

5. Organismu musíme dopřát dostatek odpočinku, a proto je nejlepší hladovění zahajovat ve dnech volna či dovolené. Pokud máme pocit únavy, je potřebné se odebrat do postele a dopřát si dostatek odpočinku. Nejideálnější je hladovku zahájit na místě, kde jsme sami a máme dostatek klidu pro sebe. Bereme na sebe jen takové břemeno, které jsme schopni unést.

6. Během urinového hladovění jsou velmi důležité masáže kůže vlastní urinou. Při hladovění vůbec je kůže orgán, který dostává nejméně výživy z celého organismu, neboť se uplatní priorita výživy orgánů. Při hladovce doprovázené pitím obyčejné vody kůže nenásleduje úbytek hmotnosti a tvoří se na ní vrásky. Při urinovém hladovění a urinových masážích se kůže úbytku hmotnosti přizpůsobí.

7. Dopřejeme si dostatečně dlouhý pobyt na čerstvém vzduchu a dlouhé vycházky. Když nám to náš stav dovolí, i běh. Zrychlí se tak krevní oběh a lepší odplavování usazenin z těla.

8. Opakovaným příjmem uriny do lidského organismu se podstatně zlepší rozpouštění usazenin v těle, z nichž si organismus vybírá látky, které sám spotřebovává k výživě.

9. Při hladovění organismus přejde na vnitřní způsob výživy a je nepřipustné být jedině sousto potravy. Zrušil by se tím výsledek hladovky, neboť by se narušil endogenní způsob výživy.

10. Hladovku ukončíme přechodem na pití čerstvých mrkvových a ovocných šťáv a konzumaci zeleninových a ovocných salátů.

Okamžitý přechod na normální stravu nám může způsobit velké potíže a v nejlepším pobyt v nemocnici. Proto spěcháme pomalu!

11. Zásadně se nezbavujeme nepříjemného pocitu v ústech žvýkací gumou. Nadměrné vylučování slin by mělo negativní důsledek na zubní sklovinu. Věnujeme zvýšenou péči dutině ústní a častěji si čistíme zuby a jazyk.

Sloučení hladovění s urinoterapií vyvolává daleko efektivnější odhlenění organismu na principu rozpouštění podobného podobným. Urina je prostředkem, který rozpouští soli a hleny, a to nejlépe při opakovaném použití. Uplatňuje se princip homeopatie. Všechny korekce, probíhající v organismu, se zakódují do uriny a při opětovném vstupu do organismu se silně interferenčně vážou.

Acidotická krize při urinovém hladovění nastupuje dříve a její průběh není tak bouřlivý. Podstatně zkracuje délku hladovění, rychleji nastupuje přechod organismu na výživu z vlastních zásob – endogenní výživu, dochází k odblokování biosyntézy (organismus využívá přímo kysličník uhličitý a dusík ze vzduchu tak jako rostliny).

Další výhoda urinového hladovění spočívá v postupném odbourávání patologického procesu v těle (různé opouzdřené zánětlivé procesy). Naproti tomu při normálním hladovění, spojeném s pitím vody, se tyto zánětlivé procesy uvolní najednou a mohou způsobit komplikace během hladovění.

Opětovný vstup bílkovinných stavebních látek do organismu spolu s urinou stimuluje obnovování tkání a orgánů změněných nemocí. Hladovění je potřebné sladit s lunárním cyklem. Delší hladovění je lepší započít ve druhé nebo čtvrté fázi lunárního cyklu, kdy je očista méně bolestivá a důkladnější. Sama jsem se o tom přesvědčila.

Provedení očisty až na kostní úroveň potvrzuje výsledek hematologického vyšetření, podle něž se zvýšily všechny ukazatele

krvního obrazu a i počet trombocytů. Snížil se počet bílých krvinek, ale je stále v normě. Výsledek hematologického vyšetření rozhodně popírá jakékoli tvrzení o jedovatosti uriny. V průběhu hladovění s pitím uriny došlo k vylepšení červeného krevního obrazu, což potvrzuje, že erythropoetin, který se tvoří v ledvinách, stimuluje krvetvorbu. Po skončení hladovky, kdy skončilo i pití uriny, došlo k poklesu hodnot v červeném krevním obrazu.

Klinicko-biochemické vyšetření zaznamenalo změny v obou směrech. Ke snížení hodnot Na^+ , K^+ a Cl^- dochází v důsledku jejich nepřítomnosti v přijímané tekutině (destilovaná voda). Lehce zvýšené hodnoty Ca^+ rozhodně nepocházejí z uvolněného Ca^+ z kostí. Je to vápník rozpuštěný urinou z míst, kde normálně nemá být (cévy, klouby). Močovina a kyselina močová pocházejí jednak ze zvýšeného odbourávání vlastních zásob organismu (endogenní výživa), jednak jsou do organismu vpravovány urinou.

Zvýšené hodnoty jaterních testů výmluvně hovoří, že játra vše, co se vstřebá z tenkého střeva, důsledně filtrují a nepustí dál to, co by mohlo organismus ohrozit. Cholesterol opět pochází z míst, kde byl urinou uvolněn a kde by se normálně neměl nacházet. Během celé hladovky jsem neměla nejmenší pocit bolesti v kterékoli části těla, kromě kolen. Naopak jsem měla dojem, že nemám žádné vnitřnosti. Byl to pocit lehkosti, jaký normálně neznám.

20denní hladovku jsem započala v první fázi lunárního cyklu (z časových důvodů), ale neprovedla jsem očistu tlustého střeva. Proto byl průběh prvních několik dnů tak bouřlivý. Náhlý obrat nastal 10. den, kdy jsem se začala cítit velmi dobře. První 4 dny urinového hladovění byl úbytek hmotnosti každý den 1 kg. Další 4 dny se úbytek hmotnosti pohyboval okolo 0,5 kg denně. Od 8. dne byl úbytek hmotnosti 20 dkg denně až do konce hladovky.

Uvádím tabulku klinicko-biochemických vyšetření a tabulku hematologického vyšetření pro ilustraci pohybu jednotlivých hodnot směrem nahoru i dolů, obě jsou určeny odborné veřejnosti, pro

kterou jsou srozumitelné. Co mně osobně přinesly opakované hladovky?

Zbavily mne potíží, které jsem měla před objevením maligního procesu, i těch, které vznikly po ozáření RTG. Přes celé toto období jsem se přenesla bez potíží a hlavně mne opakované hladovky zbavily strachu z recidivy. Nebojím se nového bujení, vrátila se mi radost ze života.

Člověk změní stupnici hodnot, dostane se nad problémy a nevidí život tak černě.

Literatura

Armstrong, John: The Water of Life (ruský překlad), Manuskript bez udání vydavatele

Bragg, Paul: Čudo golodanija, (překlad z vydání v Sydney r. 1967), Fototyp, Moskva, 1991

Cingroš, Jiří: Urinoterapie, Start, Benešov, 1996

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

Homolka, Jiří, Klinické biochemické vyšetřovací metody s použitím mul-tramikroanalýsy, SZN, Praha, 1969

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

Kushi, Mikio: Orientální diagnostika, Východoslovenské vydávateľstvo, Košice, 1994

Luvsan, Gavaa: Očerki metodov vostočnoj reklekso-terapii, Nauka, Novosibirsk, 1991

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

Malachov, G. P.: Bioritmologija i urinoterapija, Komplekt, St.Petěrburg, 1994

Malachov, G. P.: Golodanie, Komplekt, St. Petěrburg, 1996

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

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

Nikolajev, J.S. – Nilov, E.I. – Čerkasov, V.G.: Golodanie radi zdorovja, Sovetskaja Rossija, Moskva, 1988

Nikolajev, J.S.: Lečenie šizofrenii dozirovannym golodaniem, interní publikace Státní výzkumný ústav psychiatrický, Moskva, 1963

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

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

Sosnovskij, L. – Mosienko, V.: Urinoterapija včera, segodnja, zavtra, Al-terpres, Kijev, 1996

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

Thomasova, Carmen: Moč ta zvláštní šťáva, Jota, Brno, 1995

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

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

Obsah

Úvodem.....	2
1. Biorytmy	7
1.1 Nitrobuněčné biorytmy	7
1.2 Funkční biorytmus organismu	14
1.3 Rozdělení orgánů dle čínské medicíny z hlediska principu jang a jin	21
1.4 Vliv Měsíce na 24hodinové biorytmy	25
1.5 Týdenní a měsíční biorytmy	30
1.6 Lunární cyklus a jeho vliv na organismus	36
1.7 Ozdravná opatření v lunárním cyklu	42
1.8 Roční biorytmy	59
2. Přírodní léčebné postupy očisty organismu	63
3. Udržování vnitřního prostředí organismu	73
3.1 Orgány podílející se na vylučování metabolických zplodin... ..	73
3.2 Tělesné tekutiny a jejich složení	75
3.3 Regulace vnitřního prostředí.....	77
3.4 Tubulární úprava a tvorba moči Tubulární úprava moči	83
3.5 Vlastnosti uriny.....	89
3.6 Komponenty uriny a jejich vlastnosti	92
4. Tvorba hormonů v lidském těle a její řízení	96
4.1 Hypotalamus	98
4.2 Hypofýza.....	99
4.3 Štítná žláza.....	101
4.4 Příštítná tělíska.....	102
4.5 Thymus – brzlík	103
4.6 Slinivka břišní – pankreas.....	104
4.7 Hormony kůry nadledvinek	108
4.8 Hormony dřene nadledvinek.....	111
4.9 Hormony pohlavních žláz.....	113
4.10 Nově zjištěné látky	115
5. Minulost a současnost urinoterapie	116
6. Druhy uriny a jejich zvláštnosti	136
6.1 Druhy uriny.....	136
6.2 Vliv organismu na složení uriny.....	147
6.3 Vliv lunárního cyklu na urinu.....	149

6.4 Vliv ročních období na urinu	150
7. Různé způsoby použití uriny	154
7.1 Vnitřní aplikace uriny	155
7.2 Příjem uriny ústy.....	156
7.3 Použití uriny prostřednictvím klystýrů	159
7.4 Používání uriny přes nos a uši	161
7.5 Použití uriny přes kůži	162
7.6 Kataplazmy – hliněné obklady smíšené s urinou	165
7.7 Co nás může potkat při urinoterapii?.....	166
8. Padesát let zkušeností v urinoterapii: Armstrong a jiní	169
9. Hladovění.....	214
9.1 Co se děje s organismem při hladovění a jaký je jeho účel ..	214
9.2 Proč je uvědomělé hladovění potřebné v naší době.....	219
9.3 Důvody pro léčebné hladovění podle Bragga.....	221
9.4 Příprava na provedení léčebného hladovění	244
9.5 Léčebné hladovění s pitím vody	246
9.6 Hladovění spojené s pitím uriny	257
9.7 Hladovění na vlastní kůži	266
Literatura.....	278