

Пол Брегг — Очлик мўъжизаси

Пол Брегг — 85 ёшдаги навқирон йигит, десак, муболаға бўлмайди, Унинг ҳаёт йўли ўзи тузган ва бизга тавсия этаётган яшаш усули тўғри эканини исботлайди. Бу инсон 85 ёшида алпинизм, сузиш билан мунтазам шуғулланган. Яёв юриш ва югуришда кўплаб ёшларни ортда қолдирган.

Азизлар, китобни жиддий ўқиб, тўғри яшаш сирларини ўрганинг. Агар унда айтилган тавсияларга амал қилсак, Худо хоҳласа, касал бўлмаймиз, ҳамшиша тетик ва соғлом, чиройли ва ақлли бўлиб, бахтли яшаймиз.

Ушбу китобдаги барча тавсиялар даволовчи шифокор билан келишилган ҳолда бажарилишини тавсия этамиз.

Мангу жисмоний, ва руҳий ёшлик сари...

Пол Брегг

1. Очлик (пархез) мўъжизаси

Ҳар бир инсон қачонлардир бу ҳаётдан кўз юмаётиб, ўзига савол беради: «Мен бу дунёни тарк этяпманми?»

Машҳур тиббиёт ходими Эд Вин фикрича, бойлик, шон-шухрат, данғиллама иморатларга эгалик қилиш соғлиқ олдида бир чақага арзитайди. Бой ва машҳур, лекин соғлом бўлмаган инсон ўзини қандай ҳис қилади? Бойлик бахт келтирмайди. Инсон машҳур бўлса, бу у бахтли дегани эмас.

Мен бойликдан юз ўгираётганим йўқ, лекин пул инсоннинг жамиятдаги мавқеида муҳим роль ўйнайди, деб ҳисоблайман. Бойлик, зебу зийнат инсонларга маълум. Инсондан бойлигини олиб, унга фақат соғлиқ бериб кўринг-чи, унинг биринчи мақсади бойликни қайтариб олиш бўлади.

Лекин шундай сўз борки, биз ундан кўрқамиз, у ғам-ғусса, оғриқ келтиради. Бу сўз — ўлим. Ҳатто ҳаёти узлуксиз қийноқ-азобларга тўла бўлса ҳам, инсон бу дунёдан кетгиси келмайди. Ўлим билан курашда инсон руҳияти даҳшатли кечинмаларга дуч келади. Инсоннинг энг олий мақсади — соғлом бўлиш, узок умр кўриш. Инсон бу дунёга худди ўз уйига талпингандек талпинади, унда узок вақт қаримасдан, соғлом яшашни истайди.

Мен ҳаётни севаман ва яшашни истайман

Соғлиқ ҳақидаги маърузаларимда мен талабалик давримда тез-тез айтиладиган ашулани эсга олиб тураман. Бу ашула «Мен ҳаётни севаман ва яшашни истайман!» деб аталарди. Бу сўзларда ҳар бир инсоннинг истаги мужжасам. Ҳаётнинг ўзи мўъжиза. Биз бу мўъжизани ўз қўлимиз билан барпо қилишимиз керак. Ҳаёт — қимматбаҳо хазина, хазиналар хазинаси.

Одам Ато ва Момо Ҳаво давридан бошлаб умрни узайтириш инсоният эътиборини ўзига жалб қилаётган муҳим муаммолардан бўлиб қолмоқда. Христиан дини пайдо бўлгунга қадар қадимги Персия донишмандлари бу муаммони ҳал қилишга уриниб кўришган. Лекин бефойда бўлган. Ўрта асрда яна бу муаммони ҳал қилишга уринишлар самара бермади, XX асрда ҳам ҳар бир фикрлайдиган инсон кўр-кўрона бўлса ҳам, умрни узайтириш муаммоси ечимини топишга ҳаракат қилмоқда. Инсон ҳалигача ўлимдан қочиб қутулмади. Лекин ҳар бир инсон маълум гигиеник ва пархез қоидаларга риоя қилган ҳолда ўз умрини узайтириши мумкин. Инсон буни, аввало, ўзи учун, яқинлари, қариндошлари, дўстлари учун ва, ниҳоят, ўз Ватани учун қилиши шарт, ўз танаси ҳақида қайғурсин, чунки фақат соғлом инсон ватанга муносиб хизмат қила олади. Ишонаманки, ҳар бир инсон камида 120 йил яшаши мумкин, буни фан ҳам тасдиқламоқда.

Қулай шароитда истиқомат қилаётган соғлом инсон умрининг узунлиги жамиятдаги соғлом турмуш тарзини белгилайди.

Кундалик салбий одатлар

Инсон онгли равишда овқатланади, чанқоғини босади, лекин била туриб ўзини тута олмагани сабабли яшаши мумкин бўлган муддатнинг ярмисига етмасдан вафот этади. Ёввойи ҳайвонлар уларни ташқаридан йўқ қилишмаса, ўзларига ажратилган муддатни тўла яшаб, сўнгра ўладилар. Фақат инсон бундан мустасно. Инсон

зотигина ўзига белгиланган ҳаёт муддатини тўла яшамасдан дунёдан ўтиб кетади. Ёввойи ҳайвонлар ўз инстинктларига суяниб, қандай яшаш, нима ейиш ва нима ичишни сезадилар. Улар бетобликларидан парҳез қилиб, овқатланмайдилар. Даволовчи ўсимлик ва бошқа воситаларни қидириб топадилар. Инсон эса барча нарсани истеъмол қилади, ҳатто ҳазм бўлиши қийин бўлган нарсаларни ҳам, бунинг устига захарли ичимликлар ичади, кейин эса нима учун юз ёшгача яшамаганига ажабланади. Аслида барчамиз узоқ умр кўришни истаймиз. Ҳаётимизда эса бунинг тескарисини қиламиз. Бунда мантиқ борми ўзи?

Рух ва танани мужассам қилиб, мукамал яратилган инсон организми — мўъжизавий механизм. Неча асрлардан бери ҳайкалтарошлар ўз маҳоратларини ишга солиб, мусобақалашиб келадилар. Лекин унга тўлалигича ўхшата олмайдилар. Нима учун шундай мўъжизавий механизмни ўзимиз бузишимиз керак?

Ватикандаги Апполоннинг мармар ҳайкали бутун дунёга машҳур бўлган санъат асари ҳисобланади. Ҳақиқатан ҳам Апполон ҳайкали мукамал ишланган. Ўша даврда танаси Апполонникидан қолишмайдиган одамлар кўп бўлган. Лекин негадир Апполоннинг мармар ҳайкали бебаҳо нарсадай сақланиб келинади. Ваҳоланки, инсон олийжаноб, илмли, нозик ва сезгир бўлса ҳам, ўз ажабтовур танасига мушуги ёки итига қаратадиган эътибордан кам эътибор қаратади.

Барча ақли расо инсонлар узоқ, бахтли ва соғлом ҳаёт кечиришга лойиқлар. Афсуски, бу ҳаммага насиб этавермайди.

Касал бўлиш — жиноят Жиноятчи бўлмаг

Аср бўсағасида мен жисмоний тарбияни ривожлантириш ҳаракатининг асосчиси ва отаси бўлмиш Бернар Макфалден билан кўп мулоқотда бўлдим. «Жисмоний тарбия» журнали ношири билан ҳам тўғридан-тўғри учрашардим.

Журнал муқовасига ҳар доим қўйидаги сўзлар ёзилган бўлади: «Касал бўлиш — жиноят! Жиноятчи бўлмаг!»

Жисмоний кучсизлик, ҳолсизланиш, касалликни жиноят деб биламан, шундай чиройли ва мукамал яратилган инсон танасига нисбатан ҳақорат деб тушунаман.

Соғлигимни тузатиб, кучимни қайта тиклаганимдан бери ўзимни шундай ҳолда сақлаш учун нима зарур бўлса, барчасини қатъий бажаришга одатландим. Чидамлилиқ, ҳаётчанлик, соғлиқ ва сабр-тоқат идеалларига содиқ бўлиб, мен бебаҳо нарсага эга бўлмоқдаман, соғлиқ «миллионер»га айланмоқдаман. Бунга эришиш учун ўз устингизда тинимсиз ишлаш талаб қилинади. Бундай ҳаёт билан завқланиш сири инсон танасини янгиловчи табиий озуқа, парҳез, очлик, тоза ҳаво, машқлар, дам олиш каби тамойилларга асосланади.

Агар сиз организмгини мунтазам очлик ва табиий озуқа билан тозалаб борсангиз, кундалиқ машқларди бажаришга иштиёқингиз ортиб боради. Машқлар билан эса сиз ўз танангизни барпо қиласиз, танангиз кўнглингиздагидек ҳолга келади. Бир дақиқа ўйлаб кўринг-а, сиз танангизни жисмоний мукамал ҳолга келтирмоқдасиз. Бу китобдан олган билимларингиз билан қандай яшаш зарурлигини тушуниб етасиз.

Инсон — ноёб, ўзига бўлган қизиқишни борган сари орттириб боровчи маҳлуқот. Инсонларни бошқарувчи ҳаёт қонунлари эса оддий ва тушунарли, фақат буни билиб олиш учун бироз вақт ажрата олса, бу қонун кундан-кунга қандай ишлаётганини билиб олади.

Очлик (парҳез) мўъжизаси

Сизнингча, бу асрнинг энг муҳим ихтироси нимадан иборат? Мўғулистонда топилган динозавр тухуми эмасми? Олимлар бу тухумнинг 1.000.000 йилдан бери мавжудлигини аниқлашгани ҳақида ёзишган эди.

Балки ер тагидан топилган шаҳар ва мазорлар қолдиқларими?! Улар муқаддас китобларда ёзилганларни тасдиқлаб, аввалги сивилизация қанчалик илгарилаб кетганини кўрсатмоқда.

Ёки радиоактив соатдир?! Унинг ёрдамида профессор Лейл ва Гант ҳамда уларнинг коллежи Ер ёшини 1.230.000.000 йил деб ҳисоблашди.

Радиоактив самолётларми? Телевидениеми? Радиомми? Атом энергиясими? Водород бомбасими? Йўқ, буларнинг ҳеч қайсиси эмас!

Замонамизнинг энг катта ихтироси, менимча, бу — меъёрида оч қолиш йўли билан инсон ўзини жисмонан, ақлан ва руҳан ёшартира олишидир!

Илмга асосланган меъёрда оч қолиш йўли билан сиз ўз ёшингизни унутишингиз мумкин. Бу йўл билан инсон эрта қариш муаммосининг олдини олади.

Ҳаётингизга кириб келаётган қарилик-кимларгадир ортиқча юк бўлиб қолиш қўрқуви инсонни доимо безовта қилиб турадиган энг оғир қўрқув ҳисобланади. Кексалик, ҳолсизлик, ўзига ўзи қарай олмаслик, кимгадир муҳтожлик унинг юрагида чуқур жойлашган қўрқув ҳисобланади.

Меъёрида оч қолиш қоидаларини тўла ўрганиб, муддатидан олдин қаришнинг олдини олишингиз мумкин.

Ҳафтасига 24 соат тўла оч қоласиз, бу йилига 52 кун танангиз тозаланади, демакдир ва, ниҳоят, йилига уч марта 7-10 кундан оч қолиб, тана ва мушакларингиз ҳамда бутун организмдан керакмас қолдиқлар, шлакларни бутунлай чиқариб ташлаш имконига эга бўласиз. Сизга кўплаб азоб келтирувчи, эрта қаритувчи нарса-метаболизм чиқиндилари (қабул қилинган озукани ҳаётий моддаларга, уни энергияга айлантириш биологик жараёнида ҳосил бўладиган чиқиндилар).

Агар сиз танангиз кучини меъёридан кўп сарфлаб, нормадан пасайтириб юборсангиз, олдингизда жисмоний муаммолар кўндаланг бўлади, худди ақлий муаммоларга ўхшаб.

Очлик ҳаётий кучингизни асрайди

Тушунтириб беришимга руҳсат берасиз. Биз овқатланамиз, у майдалаб чайналади, сўнг ҳазм қилиниб, кераклиси баданга сингади, ортиқча, керакмас қисми чиқариб ташланиши керак.

Биз тўртта чиқариб ташловчи аъзони биламиз: ичаклар, буйраклар, ўпка ва тери. Бу аъзоларимиз яхши ишлаши учун организм юқори ҳаётий куч ва энергияга эга бўлиши керак. Организмдан керакмас моддаларни чиқариб ташлаш учун куч керак. Овқат ҳазм бўлиб, ортиқчаси чиқиб кетгунича 24,4 метр масофани босиб ўтади, бунинг учун инсон катта миқдорда энергия сарфлайди. Инсон буйракларидаги икки миллион филтрдан ўтадиган суюқликни баданга сингдириш ҳамда ортиқчасини чиқариб ташлаш учун ҳам кўп куч ва энергия талаб қилади. Жигар ва ўт пуфаги ҳам маълум куч ва энергия сарфлайди.

Ўпка 5-6 литр қонни тозалаб, организмга кислород етказиб беради ва ёмон ҳавони чиқариб ташлайди. Бу вазифа ҳам катта куч ва энергия талаб қилади. Тана териси ҳам улкан вазифани бажаради, унинг 96 миллион тешикчалари ўздан заҳарларни тер ва намлик билан чиқариб ташлайди, Демак, агар узок умр кўрмоқчи бўлсангиз, камроқ овқат истеъмол қилинг.

Ким кучли? Кундалик ёмон одатларини жиловлай олган одам кучли!

Биз заҳарланган дунёда яшаймиз. Ҳаётий куч вазифаси инсон организмдан заҳарли моддаларни чиқариб ташлаш учун ички аъзоларни энергия билан таъминлашдан иборат.

Есингизда бўлсин, барча ноорганик моддалар организмдан чиқариб ташланиши зарур. Акс ҳолда, у сизга зарар келтиради. Агар организмга кириб келган ноорганик моддаларни чиқариб ташлаш учун ҳаётий куч етишмаса ва у организмда қолса, инсонга катта зарар етиши муқаррар.

Биз бу заҳарларни организмдан чиқариб ташлашни истасак, очлик билан бунга эришишимиз мумкин.

Очлик билан биз организмга физиологик дам берамиз, натижада ҳаётий кучимиз тикланади. Ҳаётий кучимиз қанчалик кўп бўлса, организмдаги заҳарли моддалар шунчалик тез чиқариб ташланади. Очлик организмнинг ички трзаланиши учун зарур.

Дарахтларга сепиладиган заҳарли моддалар

Дарахтзорларга сепиладиган тонналаб заҳарли моддалар ҳавога тарқалишидан ташқари, уларнинг маълум миқдори сабзавот ва меваларга ўтади, ҳашаротларни ўлдиради. Инсон ўз соғлигини ҳимоя қилиш учун ўта эҳтиёт бўлиши керак. Заҳарланган мева ва сабзавот истеъмол қилинганда бош оғриғи ва қайт қилиш аломатлари пайдо бўлади, химикатлар мева ва сабзавот қайнатилганда ҳам кетмайди.

Очлик захарли моддаларни организмдан чиқаришга ёрдам беради, Оч юрсак, овқатни қайта ишлашга сарфланаётган энергия энди захарли моддаларни чиқаришга сарфланади.

Иштаҳа очувчи мева ва сабзавотлар юпқа шам қопламаси билан қопланади

Тиббиёт илм-фани соғлиққа хавфли бўлган яна бир янгиликни маълум қилди. Агар сиз олма, нок, олхўри, булғор гармдориси, бодринг каби маҳсулотларни истеъмол қилмоқчи бўлсангиз, унинг ташқи кўринишига — пўстига эътибор беринг. Улар шамга ўхшаш юпқа қоплама билан қопланган бўлиши мумкин. Эҳтиёт бўлинг! Бу инсон организми учун ўта захарли ҳисобланади. Парафин билан қопланган мева ва сабзавотлар тез сўлиб қолмайди, ташқи кўриниши бузилмасдан узоқ сақланади, ҳашаротлар бундай мева ва сабзавотни истеъмол қилмайди. Лекин бу қоплама инсонга зарар келтириши аниқ.

Бундай мева ёки сабзавот истеъмол қилиб, организм ҳазм қила олмайдиган моддани ичингизга йиғасиз. Жигарингиз парафинни ўзлаштиролмайди. Ўлдирилган парафин организмда қаровсиз қолмоқда. Кўплаб шифокорларни боши берк кўчага олиб кираётган янгидан-янги касалликлар сабабларидан бири истеъмол қилинаётган озуқаларни қайта ишлаш, сақлаш ва бошқа жараёнларда қўшиладиган қўшимчаларнинг соғлиққа зарари кўплигидадир.

Фикримча, ҳафтасига 24-36 соат ва йил давомида узоқроқ муддат оч қолиб, юқорида қайд қилинган захарли моддаларни организмдан чиқариб ташлаш мумкин.

Есингизда бўлсин, очлик вақтда организмни тозалаш учун катта ҳаётий куч талаб қилинади.

«Тиббиёт — даволашнинг ярми, касаллик сабаби унинг ортида қолади ва дорилар унга ета олмайди», деган эди доктор Вейр Митчел.

Таомингизга янги захарлар кириб келмоқда

Ҳозирги вақтда 1000 дан ортиқ турли-туман синтетик қўшимчалар истеъмол қилинадиган озуқаларга қўшилмоқдаки, улар кўплаб янги касалликларни келтириб чиқармоқда. Масалан, батон нони саноат усулида ишлаб чиқариш жараёнида у тайёрланади, оқланади, тозаланади, юмшатилади, сода қўшилади, безалади, бўялади ва ҳоказо. Буларнинг ҳаммаси синтетик кимёвий моддалар ёрдамида бажарилади. Ҳозирда 100% тоза батон топиш қийин.

Инсон организми алоҳида ҳужайралар йиғиндисидан иборат. Агар истеъмол қилаётган озуқа ҳужайранинг ўсиши ва нормал ишлаши учун етарли бўлганида бу ҳужайра камида 120 йил яшаши мумкин эди. Лекин инсон ўз ҳаёти давомида ифлос ҳаво билан нафас олса, табиийки, ҳужайраларга бу салбий таъсир ўтказди, натижада ҳужайра касалланади ёки ўлади.

Инсон ўз озуқасини турли синтетик кимёвий маҳсулотлар билан аралаштириб еса, айниқса, бир маҳсулотда турли қўшимчалар бўлса, ҳужайраларга жуда ёмон таъсир қилади, ҳужайра ўз вазифасини чала бажаради ёки бутунлай бажара олмайди. Ўзингиз ўйланг, қандай қилиб организм нормал ишласин, сиз унга кетма-кет синтетик қўшимчалар бериб турсангиз? Менинг якка-ю ягона жавобим — фақат табиий озуқа истеъмол қилиш, мураккаб жараёнларда тайёрландиган, консервасия қилинган маҳсулотлардан узоқ бўлиш. Фақат ва фақат табиий органик озуқа истеъмол қилинг.

24-36 соат тўла оч қолиб, озуқа билан ичингизга кирган ёмон моддалардан фориғ бўлишингиз мумкин. Агар кучингиз етса, бир йўла 7-10 кун организмнингизни тозалаб кўринг, истеъмол қилган озуқангизда қанча захарли моддалар борлигини кўриб, ҳайратдан ёқа ушлайсиз.

Тушлиқда кам овқатлан, кечки овқатни янада камайтир, иложи бўлса, ундан воз кеч

Оч юргангизда ҳаётий Кучингиз организмни тозалашга ёрдам беради. Организмда мўъжизалар содир бўлади, у ўзини-ўзи тозалайди, даволайди, фақат очликка сабр қилсангиз, бас. Агар сиз организмнингизни тоза сақламоқчи бўлсангиз, парҳез қилинг. Биринчи марта оч юриб, парҳез қилиб кўринг, сиз ўзингизни шундай яхши сезасизки, авваллари бундай ҳис қилмагансиз. Ичингизнинг тозаланиши сизни саломатлик сари бошлайди.

Туз ҳақида нималарни билмайсиз

Бу сизни ҳайратга солади. Сиз овқатингизга таъм киритиш учун натрий, каустик ишқор қабул қиялсизми? Ёки хлор, ё заҳарловчи газми?

«Бу қандай бемаъно савол?» дейишингиз мумкин. Ҳеч қандай, биров акли бор инсон буни қилмайди, тўғрими? «Албатта, йўқ!» Лекин . барчани лол Қолдирадиган ҳақиқат шундаки, одамлар уларни қабул қиладилар, чунки билишмайди. Юқорида қайд қилинган заҳарловчи моддалар «туз» номи билан аталувчи органик кристалл бирлашма таркибига киради.

Асрлар давомида «ер туз» ибораси яхшилик, нимагадир арзийдиган маънони акс эттириб келган. Лекин бу нотўғри фикр. Бу зарарли моддани ҳар куни овқатингизга солиб, ўзингизга чарар етказмоқдасиз. Қуйидаги далилларга бир назар ташлаб кўринг:

1. Туз — озуқа эмас. Уси қабул қилинши окдаш худди дорихонадаги калий хлорид, калсий, борий каби химикатларни қабул қилишни ёклаш бидан бароба
2. Туз: организм томонидан қайта ишланиб, ҳазм қилина олмайди. Тузнинг озуқа сифатида сариқ чақалик қиймати йўқ. Унда ҳеч қандай витамин, органик моддалар бўлмайди. Аксинча, у зарарли, буйракларингизни касал қилиши мумкин, сийдик пуфаги, юрак, артериялар, вена ва қон томирларини ишдан чиқ Туз танада сув йиғилишига сабаб бўлиб, водянка касаллигига олиб келади.
3. Туз юрак заҳари сифатида таъсир қилиши мумкин. У асабларингизнинг отрикқа сезгирлигини оширади.
4. Туз организмдан калсийнинг чиқиб кетишига сабаб бўлади. Ошқозон-ичак аъзоларининг ички шиллик қисмини ишдан чиқ

Агар туз шунчалик зарарли бўлса, нима учун у ҳаётимизда кенг қўлланилади? Асосан минг йиллар давомида анъана бўлиб келган одатларимизга биноан ишлатамиз. Лекин бу одатлар нотўғри фикрга асосланган, баъзилар танамиз туз талаб қилади, дейишади. Бу нотўғри, албатта. Баъзи халқлар, масалан, эскимослар тузни ишлатмайди, унинг йўқдигини сезмайдилар ҳам. Қачонлардир тузни биринчи марта татиб кўрган одам: «Бу чекмайдиган одам учун тамакига ўхшайди», деган бўлиши мумкин. Баъзи ҳайвон турлари учун туз айнан заҳардек таъсир кўрсатади, айниқса, уйда боқиладиган қуш турларига.

Тузга одатланиш нимадан бошланган

Биохимик Бунг тушунтиришича, қадим замонларда ер юзида натрий ва калий моддалари ўзаро мувозанатда бўлган. Лекин асрлар давомида ёмғир натрий тузининг кўп қисмини ювиб кетган. Вақт ўтиши билан ер сатҳи ва ўсимликлар калийга нисбатан натрийни камроқ ўзлаштира бошлаган. Натижада, ҳайвон ва одамлар натрий ўрнини қопловчи бошқа восита ахтариб, тузга рўбарў бўлишган. Лекин унинг самарасиз ва жуда хавфли ўринбосарлигини билишмаган.

Тузни оғизга солиб, мен натурал натрий қабул қилдим, деб ўйлаш худди ноорганик калий истеъмол қилиб, калсий қабул қилдим, дейиш билан баробар. Буларнинг ҳеч қайсисини организм ҳужайралари ўзлаштира олмайди. Ҳамма ноорганик моддалар овқат ҳазм қилиш аъзоларимиз учун зарарли эканини бир оз туз истеъмол қилсангиз, биласиз. Ошқозон ва ичакларингиз куйиб, организм сув талаб қилади ва буйраклар орқали тезда чиқариб ташлашга ҳаракат қилади. Буйракнинг нозик филтрларига бу туз қандай таъсир ўтказишини кўз олдингизга келтиришингиз мумкин. Инсон организмидаги аъзоларга нисбатан буйраклар туздан энг кўп азият чекади. Тузни буйраклар чиқариб ташлайдиган миқдордан кўп истеъмол қилинса, нима бўлади? Тузнинг ошиқча қисми организм турли жойларида ўтириб қолади. Айниқса, товонда, тизза ва бошқа жойларда. Организм бу заҳардан қутилиш учун автоматик тарзда туз йиғилган жойга сувни чақиради. Тана шишади. Товон, оёқнинг пастки қисмлари, тизза шишади ва оғрик беради.

Туз буйраклар учун қанчалик хавфли бўлса, юрак учун ҳам шунчалик хавфли. Ҳатто биров ортиқча туз ҳам юракка ёмон таъсир кўрсатиши мумкин. Юрак мушакларининг иши қонда натрий ва калий органик табиий тузлар миқдорининг мувозанатига боғлиқ бўлиб, натрий тузи кўпайиши юрак уриш ритми ва қон босимига таъсир кўрсатади. Тиббий статистикадан маълумки, энг юқори қон босими билан японлар азоб чекадилар. Чунки улар дунёда энг кўп туз истеъмол қилувчилар сифатида маълум ва машҳурлар.

Тузнинг қон босимига таъсири

Қон босими юқори бўлишига сабаб нима? Шифокорларга бунинг кўплаб сабаблари маълум, кучаниш, стресслар, дориларнинг қўшимча таъсири, сигареталар, ҳаво бузилиши, турли озуқа қўшимчалари таъсири,

захарли моддалар, индустриасиялаш оқибатлари ва ҳоказо. Ўзингизни бу сабаблардан химоя қилиш учун нима қилиш керак? Энг яхшиси — сиз яшаб турган муҳитдан бу сабабларни йўқ қилиш.

Натрий хлор (оддий; ош тузи) юқори қон босимининг асосий сабабчиси ҳисобланади.

Миллионлаб семиз одамларга туз қандай таъсир кўрсатади? Маълумки, семиз одамлар аксарияти юқори қон босимидан азият чекади.

Организмни яхши жўсманий ҳолатда ушлаш учун бизга шунча туз истеъмол қилиш зарурми? Одамлар орасида кенг тарқалган бу фикр тўғрими? Айтиши мумкинки, ҳайвонлар узоқ масофаларни босиб ўтиб, туз йиғилган жойларни топиб, уни ялайдилар. Мен ҳайвонлар йиғилиб, ерни ялайдиган бундай жойларни текшириб чиқдим. Бундай жойлар туз қони сифатида маълум бўлса ҳам, ушбу ерларда натрий хлорид умуман йўқ. Бу жойларнинг ҳеч бирида органик ёки ноорганик натрий учрамайди. Лекин бундай жойларда органик минераллар, озуқа моддалар ва ҳайвонларга зарур бўлган бошқа моддалар жуда сероб.

Нима учун сигирларга кўп туз беришади

Сут ишлаб чиқариш саноатига пул тиккан тадбиркор иложи борица кўпроқ маҳсулот ишлаб чиқаришга ҳаракат қилади. Сут фермалари эгалари сигирларига кўпроқ туз ялатишади. Натижада сигирлар кўп сув ичадилар. Сигирлар қанча кўп сув ичса, шунча кўп сут беради. Лекин сутдаги туз микдори жуда кўп бўлади. 1,1 литр сутга 0,5-1 гр. туз тўғри келади. Беш ойлик ёш бола учун бўлган сутдаги туз микдори катгадар учун 0,5 унсия дегани (унсия — 28,8 гр.). Бу ҳаддан ташқари кўп.

Мактабларга кириб, ўқувчиларга назар ташланг. Улар орасида семиз бола ва қизлар кўплигини кўриб, ҳайратга тушасиз. Улар шундай сутдан кўп истеъмол қилишади, бундан ташқари, овқатларига ҳам туз солишади, озиқ-овқат дўконларига кириб кўринг, консерваланган ва турли идишлардаги озуқалар туз билан тайёрланади. Буларнинг ҳаммасини қўйиб кўринг, энди сизга аён бўлади — нима учун юрак хасталиклари бўйича ўлим биринчи ўринда туради? Бизлар туздан маст бўладиган миллатга айланганмиз. Пишлоқ, консерваланган сабзавот, нон маҳсулотлари, умуман олганда, энг кўп ишлатиладиган озуқалар — барчаси тузга тўйинган, ёш болалар озўқаси ҳам бундан мустасно эмас.

Иссиқ кунда тузли таблеткалар қабул қилиш керак эмиш

Кўпчилик ўйлашича, инсон иссиқ кунда тер билан йўқотган туз микдорини тезда тиклаши зарур. Баъзи корхоналарда ишбилармонлар ишчиларга тузли таблеткалар тарқатишади. Худди шу билан ишчилар соғлигини тикламоқчи бўладилар, лекин бу зарурми? Менимча, йўқ. Парҳезни яхши сақлайдиган инсонлар чидамлилиги шунини кўрсатадики, иссиқда терлаб йўқотилган туз ўрнини туз таблеткалари ёрдамида тиклаш зарурлиги ҳаддан ташқари бўрттирилган.

Табиий натрий сабзавот, саримсоқ ва бошқа озуқаларда бор, Бу натрий инсон организми учун етарли. Бундан ташқари, баъзи миллатга мансуб инсонлар бутунлай туз истеъмол қилмасликларини инобатга олсак, туз таблеткаларига ҳожат йўқлиги яна ҳам равшан бўлади.

Тавсия қилинадиган одатлар сиз учун қулай

Америка қитъасига биринчи оқ танлилар келгунича Америка ҳиндулари туз ҳақида ҳеч нарса билишмас эди. Колумб ва бошқа саёҳатчилар Ҳиндуларнинг жўсманий ҳолатидан нуқсон топишмаган. Ҳиндуларнинг айниши туз, алкоголь қабул этиш ва табиий бўлмаган озуқа истеъмол қилиш билан борлиқ.

Мен ер юзининг энг узоқ бурчакларига 13 дан ортиқ экспедициялар уюштирганман. Ҳеч қаерда маҳаллий халқнинг туз ишлатганини кўрмадим. Уларнинг ёшларидан қати назар, қон босими 120/ 80. Бу кўрсаткич энг яхши ҳисобланади. Улар ҳеч қачон буйрақлари фаолиятдан шикоят қилмаганлар, юрак хасталиклари билан оғримаганлар.

Инсон кунига қанча туз истеъмол қилиши мумкин

Бу масала кўпчиликни қизиқтириб келган, кўплаб тажриба ва текширувлар ўтказиб келинган. Олимлар фикрича, кунига 0,5-1 гр. тузни инсон организми ҳазм қила олади. Нон, пишлоқ, консерваланган сабзавотлар ва бошқа кўплаб озуқаларда туз микдори кўп. АҚШ аҳолиси орасида жануб негрлари юқори қон босимидан

азият чекадилар. Текширувлар. натижаси шуни кўрсатадики, уларнинг кўпчилиги тузли озуқаларни кўп истеъмол қилишади. Улар буйрак касалликлари ва фалаждан жуда эрта дунёдан ўятадилар. Ким тузланган маҳсулотларни кўп истеъмол қилса, улар 30 ёшга етар-етмас турли касалликлардан азоб тортадилар.

Умрни узайтиришнинг энг яхши усули — уни қисқартиришни тўхтатиш

Организмга табиий органик натрий зарур, ноорганик бўлган ош тузи эмас. Сиз натурал натрийни табиат яратган органик формада лавлаги, селдер, сабзи, картошка, шолғом, тўрп, денгиз ўсимликлари ва бошқа кўп табиий озуқалардан олишингиз мумкин. Ҳар доим эсингизда бўлсин, организм хужайралари фақат натурал органик минералларни ўзлаштира олади.

Тузни очлик билан чиқариб ташланг

Очлик билан даволаниш тажрибаси менда анча аввал — 50 йилдан бери оч юриб, танамни тозалаб тураман. Тажрибадан шуни аниқладимки, 4 кун оч юрсангиз, тузлар организмдан чиқиб улгуради. Буни сийдик орқали аниқлаш осон. Фақат тозаланган сув ичиб, 4 кун оч юрасиз. Дистилланган сувдан ташқари организмга ҳеч нарса тушмасин. Ҳар кун эрталаб сийдик намунасини шиша идишга олиб, 2-3 ҳафта салқин жойда сақланг, сўнг уни офтоб нурида кўринг. Сиз шиша тагида қуюқлашган хлорид ва бошқа қоддикларни кўрасиз.

Тузлар организмдан чиққанини ўзингиз ҳам сезасиз, буйрақларингиз енгил ишлайди, оғзингиз қуримайди, чанқов сизни қийнамайди. Тери ва мушакларингиз тонусига эътибор қаратинг, танангиз озшнлашиб, ёшаради. Сув йиғилган танадаги дўнғалақлар йўқолади. Тана шакли табиий ҳолга келади, семизлик йўқолади. Оч юргангизда танангиздан биринчи бўлиб туз кетади ва унга ҳамроҳ бўлган семизлик йўқолади. Очлик вақтида ажойиб ўзгаришлар содир бўлади, бунга зўрга ишонасиз.

Овқатни қайта ишлашга сарфланадиган улкан ҳаётий куч энди фақат организмдан керакмас моддаларни чиқариб ташлашга хизмат қилади, шундай қилиб, миллионлаб хужайралар янгиланиб, ёшаради.

Тўрт кунлик тузсиз парҳездан сўнг иложи борича шу зайлда давом этиришга ҳаракат қилинг, буни қилиш анча қийин, чунки барча озуқаларимиз тузга тўйинган. Туздан тозаланишга ҳафтасига 24-36 соат оч юриш яхши фойда беради.

Мен дунё бўйича кўп саёҳат қиламан, маърузалар қиламан, тажрибалар ўтказаман, натижада тузли овқатлардан қочиб қутулиш имкони бўлмай қолади. Самолёт, пароход, ресторанларда менинг овқатимга умуман туз қўшмасликларини илтимос қиламан. Лекин ҳеч қачон менинг овқатимга атайлаб туз солинмайди.

Бреглар уйида ҳеч қандай тузга ўрин йўқ. Биз овқатларни турли ўтлар ва саримсоқ билан қўшиб истеъмол қиламиз. Улар овқат мазасини ёқимли қилади. Оч юриб ва тузсиз парҳездан фойдаланиб, ўзингизни тетик сезасиз, ташқи кўринишингиз чиройли бўлади, орзингиз қуримайди ва бошқа ўзгаришларни ҳам сеза бошлайсиз.

Очлик танани тозалайди, лекин касалликдан даволамайди

Одамлар мендан доимо сўрашади: «Сиз очлик йўли билан у ёки бу касалликни даволайсизми?» Мен шуни қайта-қайта таъкидлашим зарурки, очлик касалликни даволамайди. Мен даволаш билан шуғулланмайман. Мен табиатдан ташқари ҳеч қандай даволаш усулларига ишонмайман. Қўлимиздан келадиган иш шундан иборатки, биз организм ҳаётий кучини шундай кўтарайликки, тузалиш табиатан организмнинг ички эҳтиёжига айлансин.

Мен сизларни очликка ўргатаман, даъват қиламан, чақираманки, кучсизлик, бўшангликни енгиб, ҳаётий кучингизни ошириб, барча касалликлардан табиий йўл билан ролиб чиқинг.

Кучсизликни изоҳлаш

Биз жуда тезкор, барчани лол қолдирадиган замонда яшамоқдамиз. Биз ўзимизга маъқул бўлган турмуш тарзида ҳаёт кечирамиз, дўстларимиз, қариндошларимиз ва жамиятда ўз ўрнимизга эгамиз. Мажбурият — бизнинг устимиздан хўжайинлик қилади, биз унга бўйсунимиз керак.

Умримизнинг ҳар бир соатида ҳаётимизни таъминлаш учун пул топиш, оилани бошқариш, гавжум кўчаларда машина ҳайдаш, ишхона масъулияти, фарзандлар ташвиши, жамиятдаги бурчларимизни бажариш ва бошқалар учун жуда кўп ҳаётӣ куч сарфлаймиз, энергия кетказамиз.

Энергия — қимматбаҳо, уни сотиб олиш мумкин эмас. Кўпчилик ўйлайдики, энергияни дорилар ёки чой, кофе, алкоголь, тамаки ёрдамида олиш мумкин. Лекин улар янглишадилар. Энергия -табиӣ ҳаётингиз учун мукофбт,

Ёмон одат учун жазоланамиз, тўғри ҳаёт тарзи учун мукофотланамиз

Бу шунинг учун юз берадики, ёмон одатлар натижасида ҳаётӣ кучингиз камайиб кетади, организмда касалликлар бошланади.

Ёмон одатлар ҳисобига ўзингизни-ўзингиз кучсизлантирасиз, бунга эътибор қаратиш зарур. Сизнинг энергиянгиз пасаяди. Сиз ҳолсизланасиз, ҳатто ўз организмнгизни тозалашга ҳам кучингиз етмайди. Энергиянинг пасайиши чиқарувчи аъзолар фаолиятини аста-секин сусайтиради. Энергиянинг янада пасайиши эса ичаклар, буйраклар ва ўпка фаолиятининг тўхтатишига отшб келиши мумкин. Кейинроқ эса организмдан чиқмай қолган захарлар йиғила бориб, ўз ишини қилади. Захарлар тананинг турли қисмларида йиғилиб, асабларни эзади, бу эса оғриқ ва азобларга дучор қилади. Бу сигналлар табиӣ, демак, сиз нотабиӣ ҳаёт кечирмоқдасиз ва ўзингиз ҳақингизда қайруришингиз зарур. Лекин сиз ўз аҳволингиздан уяласиз. Бу нотўғри! Аслида сиз, аввало, нима бўлаётганининг асл сабабини аниқлашингиз зарур.

Одам хасталигидан уялиши керак эмас

«Йўқ, — дейишади одамлар, — мен шамолладим, мен ҳаддан ташқари кўп ишладим ва хоказо, мен ҳолсизланганман, чунки қарияпман». Баҳона кетидан баҳона топилади, лекин ҳақиқӣ сабаб уларнинг ўзларида. Ўзингиз ва фақат ўзингиз оғриғу азобларингиз учун, муддатидан анча олдин қартайишингиз учун жавобгарсиз! Нотўғри ҳаёт тарзи ҳисобига ўзингизни кучсизлантирасиз. Ҳаёт кучингиз пасайиб кетади, захарлар организмдан чиқарилмайди, улар сизни қийнай бошлади. Аслида эса азобларингиз нотўғри турмуш тарзидан келиб чиқмоқда. Бошқа жойлардан сабаб қидирманг, ўзингиз сабабчисиз!

Демак, очлик билан ҳаёт кучингизни кўтарсангиз, табиӣ ҳаёт тарзига риоя қилсангиз, ҳолсизлик йўқолади. Бетартиб ҳаёт тарзи — инсонни ачинарли аҳволга солувчи асосий сабаб.

Агар сиз табиӣ ҳаёт тарзига риоя қилсангиз, табиатнинг ўзи сизга соғлиқ ҳадя қилади.

Мўъжиза ўз қўлингизда

Табиӣ овқатланиш, очлик билан организмни тозалаш, жисмоний машқлар — буларнинг ҳаммаси сизга узок умр ва соғлиқ бағишлайди.

Зарарли одатларингиз борми

Кўп туз ёки тузли овқат истеъмол қиласизми? Кофе ичасизми? Тамаки ёки спиртли ичимликлар истеъмол қиласизми? Тозаланган оқ шакар ёки у қўшилган бошқа маҳсулотлар ейсизми? Қатъиятли инсонмисиз? Танангизни ким бошқаради — зарарли одатларми? Эсингизда бўлсин, тана — ақлсиз!

Пархез, очлик — организмдаги табиӣ омборни очувчи калит.

Очлик ўз таъсирини организмнинг ҳар бир хужайрасига, ҳар бир ички аъзога, барча ҳаётӣ кучга ўтказди. Ҳеч ким буни сиз учун қилмайди, бу ҳар биримизнинг шахсий бурчимиз.

Мен ишонаман, касал одамларнинг 99% и нотўғри, нотабиӣ овқатланиши ҳисобига азоб чекади.

Ҳар қандай машинанинг фойдали коэффициенти у ишлаб чиқараётган энергия сифати ва сонига қараб белгиланади. Худди шуни инсон организми машинасига қиёслаш мумкин. Ўрта ёшдаги қоматдор одам мунтазам равишда тўйиб овқатланиши натижасида, ўлик маҳсулотлар истеъмол қилгани сабабли, оч юриш ўрнига турли таомларни тикиштиргани учун организми, қанчалик ифлосланганини ҳаёлига ҳам келтирмайди.

Очлик — табиий институт

Касаллик — ички аъзоларингиз заҳарли моддалар, токсик чиқиндилар билан тўлгани ҳақида хабар беришнинг табиий усули. Очлик — инсон дучор бўлган жисмоний азоблардан қутулиш йўлини ўргатадиган ягона усул.

Ким кўп емаса, ҳеч қачон ялқов бўлмайди, оқилу донолик дарвозаси доимо очиқ бўлади.

Душман организмнинг ичида

Соғлиқ ва узоқ умр кўриш учун курашда энг ёмон ва энг аёвсиз душман — астоинтоксикация деб ҳисоблайман.

Энг ёмон томони шундаки, ўз-ўзини заҳарлаш йил сайин ўсиб бормоқда. Уни енгишнинг ягона йўли — очлик, тўғри, табиий овқатланиш ва тўғри ҳаётий одатлар.

Аввал ҳафтасига 24-36 соатли, фақат дистилланган сув ичиб оч юришни одат қилинг, таом ейдиган кунингизда фақат табиий озуқа билан овқатланинг. Танангизни ақл бошқарсин, истак эмас! Истак — ақлсиз!

Ерта тонгда туриб, кўп нарсага улгуриш мумкин. Шунинг учун эрта туришни одат қилинг. (Ерта тонгдаги ишга Яратган Парвардигор барака беради. Бу муқаддас каломларда айтиб кўйилган.)

Шунда сиз кундузи бироз мизғиб олиш имкониятига эга бўласиз. Қон ишқорий реакцияга эга бўлиши керак. Кўпчилик бахтсиз ҳодисалар кислота кўпайганидан содир бўлади. Кислота кўпайиши эса ўз-ўзини заҳарлашдан келиб чиқади. Ҳаёт оқими, яъни қон шунчалик заҳарланса, ифлосланса, қандай қилиб биз ўзимизни касаллик микробларидан ҳимоя қила оламиз? Маълумки, микроблар организм кучсизланишини пойлаб туради, кези келганда хужумга ўтадилар.

Энди сиз мenden сўранг: «Кислотани нормал ҳолга келтириш учун нимани таклиф қиласиз?»

Биринчи галда тозалаш учун 3-4 кунлик фақат дистилланган сув билан очлик, очликдан сўнг ишқор берувчи парҳезга ўтилади. Ишқор берувчи маҳсулотларга нималар қиради? Хом сабзавот ва мевалар, кўкат барглари билан безатилган сабзавотли салат. Озуқангизнинг бешдан уч қисмини сабзавот ва мевалар ташкил қилсин. Сабзавот ва мевалар хом ёки пишган бўлиши мумкин. Ҳар доим сабзавот ва мевалардан тайёрланган салатни овқатдан олдин истеъмол қилинг. Ишқор берувчи озуқа организм учун муҳим. Баъзилар пиширилмаган сабзавотни истеъмол қила олмаслигини баҳона қилади, лекин сиз салатларни истеъмол қилишни одатга айлантиринг. Натижаси кўп куттирмайди, қонингиз токсик моддалардан тозаланади.

Кўп овқатланиб, организмнинг зарар етказманг

Ҳаддан ташқари кўп овқат ейиш сизни муддатдан олдин ўлдиради. Сабзавот ва мевалар табиий тозаловчи ҳисобланади. Бошланишига оз-оз истеъмол қилинг, токсик заҳарлардан тозалангунингизга қадар ҳафтасига 24 соатли оч юриш барча ифлосликлардан организмни тозалайди. Агар сиз 3-7 кун оч юришга куч топсангиз, организмнинг тўла тозаданади. Қандай маҳсулотлар зарарли кислоталар пайдо қилади? Булар шакар ва шакарли маҳсулотлар, кофе, тамаки, алкоголь, гўшт, балиқ, тухум ва туз. Албатта, гўшт ва балиқни тақиқлашга сиз норози бўласиз. Лекин сиз ёшингиз юқини сезмасдан юришни хоҳласангиз, яна кўп нарсалардан воз кечишингизга тўғри келади. Бу бошланишига жуда қийин кўринади. Аммо сиз кўркмасдан бунга киришинг, бу унча қийин эмас, деб ипши бошланг. Сабзавот, мевалар, салатлар, ёнроқдар, бироз ўстирилган донлардан иборат парҳез қилиш унча қийин эмас, буларнинг барчаси тез меъдага тегиши ҳаммага маълум. Лекин сабзавотлар кўп. Барча ёнроқлар, маризлар ва урчитилган донлар жуда тўйимли, ерёнғок бироз қовурилса, бодом, pista, кунгабоқар мағизи, қовоқ уруғи, қовун уруғи мағизлари жуда мазали ва фойдали. Агар сиз гўшт истеъмол қилсангиз, ҳафтасига 2-3 мартадан ошмасин. Агар бироз кислота кўпайганини сезсангиз, буни тўхтатиб, яна сабзавот ва мева парҳезига ўтиш керак.

Баъзан енгил бош оғрири, бош айланиши, кўз олдида майда шарчалар пайдо бўлиши, оғиз бўшлиғига аччиқ таъм келиши, жисмоний кучсизлик, ақлий чарчоқ ва ҳоказолар сизни безовта қилади. Бу бошланувчи белгилар кейинроқ зўрайиши мумкин. Сиз бунга жигарим айбдор, деб овқат рационидан ёғлар, гўшт ва гўштли маҳсулотларни чиқариб ташлашингиз мумкин. Лекин бу етарли эмас. Сиз рациондан шакар ва крахмални чиқариб ташлашингиз зарур. Аниқрори, уларни сиз организмнинг учун табиий ҳолда -сабзавот ва мевалар орқали олишингиз керак.

Сиз оксил моддаларига муҳтожлик сезасиз, уларни ёнғоқ ва мағизлардан олишингиз мумкин. Агар сиз қувватингиз аста-секин камаяётганини сезиб, уни нормал даражага қўтара олмасангиз, қисқа очлик сеансини ўтказинг: 36 соатдан то 3-4 кунгача дистилланган сувдан бошқа ҳеч нарса истеъмол қилманг. Сизда овқатланиш эҳтиёжи жуда кучаяди, лекин бу ҳақиқий очлик эмас, балки организмнинг маълум вақтдан сўнг озуқа қабул қилиш одати. Бунга чиданг! Яна қайтараман: тана ақлсиз унинг истаклари кўп, аммо сиз истакларга йўл бермай, танани ақл билан бошқаринг. Очлик улкан қатъиятни талаб қилади. Бу — материя устидан онгнинг ралабаси!

Мен ўзимнинг биринчи 4 кунлик оч юрганимни яхши эслайман. Бу вақтда мен машҳур лозанналик (Швейсария) доктор А.Роллиер назоратида даволанардим. Ҳаётимни сақдаб қолиш учун қайта бошланган сил касаллиги билан курашмоқда эдим. Ўша вақтларда доктор мени огохлантирганди: «Бу сен учун ўта муҳим имтиҳон бўлади, лекин сен чидашинг зарур!»

У менга ҳар куни сийдигингни шиша идишга солиб сақлайсан ва уни текшириб борасан, деб айтди. Шиша идишларни томоша қилиб, организмдан қанча кераксиз зарарли моддалар чиқиб кетганига гувоҳ бўлдим.

Шифокор назоратсиз оч юрманг

Оч юриш муддати тугаганидан кейин мени ишқорли парҳезга ўтказишди, бунда сабзавот ва мевалар сероб бўлиб, уларни пишириб ҳам, пиширмасдан ҳам кўп истеъмол қилдим, тахминан икки ҳафталардан сўнг мен ўзимни яхши ҳис қила бошладий.

Бу менинг охирги очлигим эмасди. Кейинроқ доктор мени ҳафтасига 24 соатлик очликка буюрди ва кейинги 9 ой давомида эса 7, 14, 21 кунлик очлик сеанслари ўтказишимни тайинлади. Очлик сеанслари орасида эса мен ишқорли парҳезга риоя қилдим.

Ишқорли парҳез қилинг

Ошқозонда кислота кўпайса, бу заҳарловчи ҳисобланади ва бундан холи бўлишга ҳаракат қилиш зарур. Баъзан ўзингизга ўзингиз айтасиз: «Бугун бирор сабаб бўлмаса ҳам, юзимнинг ранги негадир хунукроқ кўринмоқда, бўшашиб кетмоқдаман».

Сиз ўзингизни ўзингиз бошқаринг ва ҳар доим бардам-бақувват ва хушчақчақ ҳолатда бўлишга интилинг.

Ошқозонда кислота кўпайганининг биринчи белгилари — тилингиз кулранг тус олади, тез жаҳлингиз чиқади, юзингизга қон югуриб қизаради. Бу белгиларни арзимас деб ўйламанг. Бу — хавфнинг биринчи сигнали. Ҳозир у кўп зарар етказмаса ҳам, кейинроқ сизни қийнайди. Кислота кўпайиши — ички очик фактор, кун ўтиши билан ўзингизни ҳимоя қилиш учун имкониятингиз борган сари камайиб боради. Ҳаёт — ўз-ўзини ҳимоялаш дегани.

Кислота кўпайишининг олдини олинг, агар бу сурункали характер олса, қон босимининг доимий юқори бўлишига, оқибатда атеросклероз касаллигига олиб келади. Шундай қилиб, йўл беркилади. Кислотани олиб келадиган овқат — ўз-ўзини заҳарлаш — юқори қон босими — муддатидан олдин дунёдан кўз юмиш.

Заҳарли кислота кристаллари бўринлар ҳаракатини ёмонлаштиради, сизни букилмайдиган ва ҳаракатлана олмайдиган қилади.

Кислота кристалларига қарши очлик билан курашинг

Инсон танасининг ҳар бир ҳаракатланувчи бўринлар суяклари орасини табиат махсус суюқлик билан тўлдирган (синовальная жидкость). Бу суюқлик худди машина қисмлари орасини мойлаб турилгани каби суяклар орасини мойлаб туради ва бўринлар ҳаракатини осонлаштиради. 10 ёшли болага назар ташланг, қандай енгиллик билан ҳаракат қилади. Нима учун «У энди 10 ёшга кирди, мен эса 60 ёшдаман, менда бундай енгил ҳаракат энди бўлмайди», дейсиз?! Ёш улғайиши бўрин суяклари орасидаги суюқликка таъсир қилмайди. Ҳаракатларингиз оғирлашишига асосий сабаб заҳарли кислоталарнинг кристаллари, улар бўринларингиз ҳаракатини чегаралайди. Бу китобни ёзаётган вақтимда ёшим 85 га тўлди. Мен бошимда туриб ёғларнинг турли машқларини енгил бажара оламан. Йўқ, табиат инсон ҳаракатларини чегараламайди. Ижозат берсангиз, шуни айтаманки, мен 10 ёшли болакайдек ҳаракатлана оламан!

Захарли кислота кристаллари қандай ҳосил бўлади

Бизнинг организмда асосан тўртта чиқариш аъзолари бўлиб, улар ҳар доим захарларни чиқариб туради. Табиатан биз овқат истеъмол қиламиз, суюқлик ичамиз, нафас оламиз. Кўпчилик одамлар ҳаддан зиёд кўп овқатланади, очликдан эмас, одатига биноан. Менинг кўп йиллик терапевт сифатида тажрибамга мувофиқ биламанки, бундай одамлар истеъмол қилган озуқани қайта ишлаб, ўзлаштира олмайдилар. Бундайлар оч ёки тўқлигига қарамасдан қоринларига гўшт, тухум, торт, ширин булочкалар, пирожнийлар, мармелад, қовурилган картошка, вафли ва ҳоказоларни тикиштирадилар. Бундай катта ҳажмдаги озуқани майдалаш, ҳазм қилиш, ортикчасини чиқариб ташлашга организмнинг ҳаётий кучи етмайди. Бундай вазиятда ҳар доим токсик, захарли қолдиқлар қолади, бу захарли қолдиқлар чўқади ва бўринлар орасида кристалларга айланади. Бу анча секин жараён бўлиб, кўп йиллар нотўғри овқатланиш натижасида бўринлар орасида кристаллар кўплаб йиғилади, суякларни мойлаб турувчи суюқлик калсийли моддаларга тўйинади ва оғриқлар пайдо бўла бошлайди. Аввало, улар оёқда пайдо бўлади. Оёқларда ҳаракатланувчи суяклар бошқа аъзоларга нисбатан кўп. Ҳар бир оёқда 26 та ҳаракатланувчи суяк мавжуд. Шунинг учун захарли кислота кристаллари оёқда йиғилади.

Бел оғриғи

Бел оғриғидан фақат баъзи бирларгина кутулиб қолишади. Ўрта ёшдаги одамларнинг белини букишларига назар солинг, улар белларини тўғрилашларида юзларидаги оғриқ ва азобларга эътибор беринг, кундан-кун улар оғриқдан нолиб, «Оҳ, менинг белим!» дейишади. Лекин токсик кислота кристаллари белда тўхтамайди, улар умуртқа поғонасига кўтарилиб, кураклар, елка ва тирсак бўринлари, бўйин, ҳатто панжаларни ишғол қилади. Баъзилар захарли кристаллар билан шунчалик тўлиб кетганки, ҳатто қўл панжаларини муштум қилиб буколмайдилар. Уларнинг ҳаммаси бунинг сабаби ёш улғайиши, қарилик, коксалик, деб биладилар. Бунга ишонманг! Асосий сабаб ўша захарли кристаллар! Бу оғриқлардан кутулиш учун америкаликлар миллионлаб оғриқ қолдирувчи дори ичадилар. Минглаб одамлар иссиқ ванна қабул этадилар.

Мен ўзим бундан азият чекмайман ва истамайман! Менинг тавсияларимни бўрин ва суяк оғриқларини ҳимоя қилувчи тавсия деб қабул қилишингизни сўрайман. Шу билан бирга, ишонаманки, бу азобларни енгиллаштириш усуллари мавжуд.

Организмни тозалаш учун очлик

Агар сиз 24 ёки 36 соатли ёхуд 3 кундан 10 кунгача оч юрсангиз, соғлигингизни тикловчи кучлар организмгизда ишлай бошлайди. Мен яна ва яна қайтариб айтаман, очлик организмни тозалайди ва янгилайди. Агар сиз тўла очликка ўтсангиз, фақат дистилланган сув ичсангиз, сизнинг ҳаётий кучингиз овқатни қайта ишлаш, ҳазм қилиш ва ортикчасини чиқариб ташлашга кетмай, организмни тозалашга сарфланади. Чуқур ички тозаланиш, куч йиғиш учун физиологик дам олиш — мана сизга очлик оқибати!

Енди фараз қилайлик, сиз 60 ёшдасиз. Кунига 3 марта овқатланасиз, қорнингиз очми-тўқми, барибир, шу билан зарарли, захарли моддаларнинг бўринларга ўтишига йўл очасиз. Бу ҳолда очлик сизнинг ички кучингизга захарли, токсик моддаларни чиқариб ташлашда ёрдам беради, ёшингиз улуғлигини эсдан чиқарасиз.

Ҳозироқ оч юришни бошланг. Бошланишига 24 соат оч юринг. Шунинг ўзида бўринларингизга қандай таъсир қилганини сеза бошлайсиз. Бошингизни чапдан ўнгга бир неча бор қайириб кўринг, шунда сиз қандайдир овоз эшитасиз. Бу овоз умуртқа поғонасида захарли кристаллар пайдо бўлганидан дарак беради. 24 соат ёки 7 кунлик очлик бирданига сизни захарли қолдиқлардан озод қилмайди. Лекин тозаланиш бошланади. Хафтасига бир кун оч юринг, шунинг ўзи йилига 32 кунни ташкил қилади. Бу вақт ичида ҳаётий куч организмда кўпаяди ва захарли кристалларни чиқариш учун етарли бўлади. Ҳар бир очликдан сўнг сиз ўзингизни эркинроқ сезасиз. Ёшингиз улуғлиги эсингиздан чиқади.

Муддатидан олдин қариш белгилари

Сиз барча ишни қийинчилик билан бажарасизми? Юзингизнинг аввалги рангини йўқотмаяпсизми? Хотарангиз ёмонлашдими? Овозингиз йўқолмоқдами? Қўл ва бармоқдарингиз титрайдими? Зинадан кўтарилаётганингизда нафасингиз сиқадими? Белингиз букилиши қандай? Бўринларингиз шиқирлайдими?

Ундай бўлса сиз зудлик билан нимадир қилишингиз зарур! Ҳозироқ, шу бугуноқ!

Очлик — дунё каби қадимий

Ҳайвонлар кўп овқат еб қўйса ёки касил бўлса, оч юриш истаги пайдо бўлади. Улар тузалмағунича ёки аввалги еган овқатини ҳазм қилиб бўлмағунича оч юради. Тарихдан маълумки, диний уламолар ва қадимги олимлар очликдан даволовчи восита сифатида кенг фойдаланганлар, Улар фақат касал бўлганларида ёки организмни ёшартириш, янгилаш ондагина эмас, балки руҳий чиниқиш учун ҳам оч юришган. Улур файласуф Пифагор ўз фалсафасини ўргатишдан олдин ўқувчиларидан 40 кун оч юришни талаб қилган. Унинг фикрича, 40 кунлик очликдан сўнг ўқувчилар фикри аниқлашиб, унинг фалсафий қарашларини осон ўзлаштиришлари мумкин экан. Демак, очлик авваллари ҳам, ҳозир ҳам фақатгина организмни тозалабгина қолмасдан, инсоннинг ақлий ва руҳий фаоллигини ҳам яхшилайти.

Очлик ақлни пешлайди

Менинг ҳаётимда ҳам, минглаб талабаларим шахсий ҳаётида ҳам доимий илмий очлик катта ўрин тутаети, бизлар учун ақл ва руҳ улкан эшиклари ҳамиша очик. 1 ёки 3 кунлик очликдан сўнг сиз учун ҳам ақд эшиклари очилаётганини сеза бошлайсиз. Сиз мантиқан тўғри фикр юрита бошлайсиз, тезда муаммолар ечимини топа оласиз. Аввал сизга муаммо бўлган нарсалар энди оддий ва енгил кўринади. Очликдан сўнг сиз энди ҳеч нарсадан чўчимайсиз, аввал сизни хавотирга солган муаммолар тезда ечимини топади. Хотиранигиз яхшиланади. Янги информасияни қабул қилиш ҳам яхшиланади. Организмингиз тозаланган сари ўзингизда йиғилиб бораётган кучни сеза бошлайсиз. Бу ўша куч — ички ишонч, у сизни доимо оптимист бўлишга ундайти. Хотиранигиз ўткирлашади. Сиз кўп йиллар аввал кўрган ва эшитганларингизни, одамларни, жойлар, айрим эпизодларни эслайсиз. Ўз устингизда ишлаш имконияти пайдо бўлади. Билим — ҳаётда, тайёргарлик эмас. Бу ҳаётнинг ўзи. Ақдий ва руҳий ўсиш инсониятнинг ердаги энг улур мақсадларидан ҳисобланади. Шундай қилиб, очлик билан 3 та нарсага эришилади: тананинг жисмоний жазоланиши, ақд ва руҳнинг тиниқлашиши, шунингдек, натижада улкан соғлиққа эришиб, ҳаётдан баҳра олиб яшайсиз. Энг қадрлиси — ички хотиржамлик, руҳий аниқлик. Буларнинг ҳаммаси ҳаётингизни янада жозибатор қилади. Ҳозирги ҳаётда бу кам учрайдиган ҳолат.

Диндор одамлар очликка риоя қилишган

Маълумки, диний одамларнинг барчалари, шунингдек, Довуд, Мусо, Исо пайғамбарлар ҳаммаси 40 кунлик очликка риоя қилишган. Ислом динида 30 кун рўза тутиш фарз қилинган.

Авваллари бўлганидек, ҳозир ҳам оч юришни рад қилувчилар кўп. Баъзилар очликни илмий тасдиқланмаган, деган фикрда. Булар эски, яъни овқат еган киши кучли ва овқат емасдан оч юргани касал бўлади, деган рояни илгари сурадилар.

Очликда бир неча кун ўзингизни нохуш сезишингиз мумкин, чунки биз ёмон одатлар қулига айланганмиз. Агар биз биринчи уч кунлик очликка чидасак, кейинроқ биз ундан ҳузурланамиз. Сиз овқат тўғрисида ўйламайсиз. Чунки сизда катта қувват заҳираси мавжуд. Албатта, агар сиз заҳарли қолдиқдарга тўйинган бўлсангиз, очлик бу токсинларни чиқариш жараёнида ўзингизни биров нохуш сезишингиз табиий. Бу очлик сизга ёрдам бермоқда дегани. Мукофотига тана тозалигига эришасиз. Кўзингиз нури ўткирлашади. Очликдан сўнг овқатингиз бошқача кўринади. Сабзавот ва мевалар ажойиб таъмли бўлади. Тананингиз чарчоқ нималигини билмайди. Уйқунгиз тиниқлашади. Очлик сизни шунча кўп яхшиликлар билан мукофотлайди.

Ошқозон хизматкорига айланманг

Кўпчилик одамлар нафс қулига айланганлар. Улар маълум вақтларда нонушта, тушлик ва кечки овқатларини истеъмол қилишлари зарур. Улар очми ёки тўқми, кўп ейиш, айниқса, сифатсиз овқатланишдан азият чекишади. Бундай ҳолатда касалликнинг кўплигига ажабланмаса ҳам бўлади. Инсон пичоқ ва қошиқ ёрдамида ўзига чоҳ қазийди, деган мақолнинг тўғрилигига иқрор бўласан. Кўплаб инсонлар ошқозонларига дам беришмайди. Бундай овқат ҳазм қилувчи аъзоларни шунчалик тўлдиришадики, охир-оқибат улар фаолияти ишдан чиқади. Соғлиқдан сўнг кам овқат истеъмол қилаётганингизни сезасиз. Мен ўзим жисмонан жуда ҳаракатчанман. Кунига икки маҳал овқатланаман, овқатланиш орасида ҳеч нарса истеъмол қилмайман. Ҳар ҳафтада 24 соат оч-юраман, бундан ташқари йилига 2-3 марта 7-10 кунлик очлик эълон қиламан.

Очликдан сўнг юзингиз ранги тиниқлашганини, кўзларингиз чарақлаётганини, тана тозаланганидан юрагингиз ёқимли ашула хиргойи қилаётганини сезасиз, чунки сиз ички аъзолар ва қондан улкан юкни олиб ташладингиз! Бугуноқ очликни режалаштиринг.

Очликни муваффақиятли ўтказмоқчи бўлсангиз

Есингизда бўлсин, мен аввал ҳам айтган эдим, яна айтаман, тана ақлсиз! Қачонки, сиз очлик эълон қилдингизми, демак, ақл танадан устун келибди. Ақл истаги ошқозон истаги билан мустаҳкамланиши зарур. Шундай қилиб, шартли рефлекс ёрдамида ошқозон нонуштани кутади.

Менинг учун нонушта — бутунлай керак бўлмаган овқатланиш. Организм кечаси билан дам олган, энергия тўплаган, тўла ҳаракатсизликдан сўнг ичини овқатга тўлдириб олиш нима учун керак? Бу нонушта одамнинг кечаси билан йиққан энергиясини йўқотади. Одамлар кўп йиллар давомида эрталаб нонушта қилишни одат тусига айлантириб улгуришган. Уларнинг фикрича, эрталабки нонушта муҳим, у кун бўйи ишлаш учун энергия беради.

Лекин бу нотўғри фикр, чунки нонуштадан сўнг то овқат ҳазм бўлиб, сизга бироз куч бағишлагунича бир неча соат ўтади. Овқат ҳазм қилиш жараёни организмдаги энг мураккаб жараён ҳисобланади. Нонуштанинг барча қисмлари ҳазм бўлса, организм хужайралари ундан озиқланади.

Нонушта ўрнига машқлар

Мен 50 йилдан бери нонушта қилмайман. Мен эрталаб барвақт тураман, машқлар билан шуғулланаман. Соат 11 ларда озгина мева истеъмол қиламан. Соат 12 ларга бориб, биринчи марта овқатланаман.

Овқатланишни салатлардан бошлайман. Уларнинг асосини қирғичдан чиқарилган сабзи ва карам ташкил қилади. Улардан кейин эса помидор, редисқа, селдер, лавлаги кўк барги билан ва ҳоказоларни ейман.

Организм ичини тоза тутинг

Ҳаёт кучингиз камайиб, у организмдан шлакларни чиқариб ташлаш учун камлик қилмоқда. Шу вақтдан бошлаб қариллик бошланаётгани ҳақидаги хавотирингиз энди бефойда. Нима бўляпти ўзи?

Муддатидан олдин қариш — сир эмас. Сиз ўз ёмон сифатларингиз билан ўзингизни жазоладингиз. Соғлиқ ва узоқ умр кўриш сири қўйидаги уч сўзда мужассамлашган: «ичингиз тозалигини сақланг». Бу сўзларни онгингизга мустаҳкам муҳрлаб қўйинг. Бу сўзларси дуо каби қайта ва қайта такрорланг. Очлик — организм ичини тоза тутишнинг ягона йўли. Очлик ҳеч нарса талаб қилмайди. Фақатгина кучли қатъият зарур, холос. Эсингизда бўлсин, рам~русса -заифликда. Ҳаётда энг кучлилар енгиб чиқади. Очлик эса ўз-ўзини сақлаш дастури ҳисобланади.

Сиз очликка тайёрмисиз

Очлик сизга ёрдам беришига ишонган бўлсангиз, демак, очлик ўтказишга тайёрсиз. Эслаб қолинг, агар ақлингиз очликни бошлаш керак, деган бўлса, ишонинг, ютуқ сиз томонда. Сиз организмнингиз ҳар бир хужайрасига айтишингиз зарур: «Мен ишонаман, очлик мени яхши ҳолатга олиб келади». Хужайралар ҳам бу сўзларни ўзига қабул қилгандан сўнг очлик бошланидагиз мумкин. 24 соатлик очлик вақтида дистилланган сув ичинг, холос. Сувдан бошқа нарсани оғзингизга олманг. Агар сиз мева есангиз ҳам, бу очлик эмас, мевали парҳез ҳисобланади. Истардимки, сиз буни тушуниб етинг, очлик деганида ошқозонга сувдан ташқари ҳеч нарса тушмасин. Сизда биринчи очлик енгил ўтиши мумкин ёки қискагина оғир ҳолат содир бўлади. Биз нонуштадан нонуштагача ёки тушликдан тушликкача 24 соат оч юришимиз мумкин. Агар сиз чой, кофе, пиво, алкоголь ичимликларига одатланган бўлсангиз, сизда бироз бош оғриғи пайдо бўлади. Нима учун? Чунки организм хужайралари доимо ичиб келаётган стимуляторга тўйинган. Қачонки очлик хужайраларни вайрон қилувчи стимуляторлардан тозалай бошласа, ўзига хос реакция беради, лекин сиз буни эсингизда тутишингиз зарур, бу очлик натижаси, у сизнинг зарарли одатлардан халос бўлишингизга ёрдамлашмоқда. 24 соатлик очлик вақтида ўз иш фаолиятини тўхтатмаса ҳам бўлади — лекин ошқозонда бироз кучаниш сезилади. Агар сиз ақлни танага раҳбар қилиб қўйсангиз, ҳаммаси силлик ўтади. Ақл олий хужайралари танага буйруқ бериб туриши зарур.

Ошқозонингиз истакларига эргашиб кетманг.

Учта зарур одат

Учта одат борки, ҳаётнинг исталган шароитига мослаб сиз хоҳлаган нарсангизга етишишингиз мумкин, бундан ортиғини инсоният ҳали ўйлаб топмаган.

Бу одатлар қуйидагилар:

— меҳнат қилиш одати;

— соғлом бўлиш одати;

— илм рлиш одати.

Агар сиз шундай одатларга эга бўлсангиз, шундай одатлар соҳибаси бўлган ҳамда сизни, севадиган аёлингиз бўлса, сиз ва аёлингиз ҳозир жаннатда экансиз.

Минг йилларча умр берилгандек бепарво бўлманг.

Тирик экансиз, яхшилик қилинг, бунга кучингиз етур.

Марк Аврелий

Шукр қилиш камбағалликда ҳам бахт келтиради,

Ношукрлик бадавлатни ҳам камбағал қилади.

Конфусий

Бошлашга шошилинг! Ўйлангки, сизда ҳар доим муваффақият сезониши учун вақт бор, муваффақиятсизлик учун эмас. Арзимайдиган мақсад — жиноят.

Лоуелл

Ўтган вақт қайтмайди. Оқилу донолар ҳозироқ етарлича иш қилиб улгуришади.

Ф.Бекон

Фақатгина дистилланган сув истеъмол қиламан

Очлик ҳақида гапирганимда кўп марта қайтараман: ҳеч қандай озуқа истеъмол қилманг, ҳатто сабзавот ва мева шарбатларини ҳам. Фақат диетилланган сув ичинг. Дистилланган сув — тоза сув. Бу, демак, икки қисм водород ва бир қисм кислород.- H₂O.

Агар сиз ёмғир ёки қор сувини ичсангиз, билингки, бу суюқликлар табиий дистилланган, буларда ноорганик минераллар йўқ. Булардан фақат 100% фойда оласиз. Сабзавот ва мева шарбатларини ичсангиз, дистилланган сувдан ташқари, табиий шакар, органик минераллар, витаминлар оласиз.

Сиз кўл, дарё суви ё илиқ сув ичсангиз, билингки, сувдан ташқари ноорганик минераллар ҳам қабул қилмоқдасиз. Бу сув қаттиқ сув ҳисобланади. Унинг таркибида ноорганик минераллар кўп.

Энди сизга озуқа ҳақида қисқа дарс бераман. Кимёвий моддаларнинг икки тури мавжуд: ноорганик ва органик. Ноорганик химикатлар инерт бўлади, организм хужайралари уларни ўзлаштирмайди. Танамиз тирик озуқалардан олинандиган 10 та органик минераллардан иборат. Биз олма ёки бошқа мева есак, бу тирик озуқа. Улар узилганидан сўнг маълум вақт яшайдилар. Ҳайвонотлардан олинандиган озуқалар ҳам тирик ҳисобланади: балиқ, сут, пишлок. Органик моддалар бизга ҳаёт бағишлайди. Агар биз ўсимлиги йўқ ороғга тушиб қолганимизда ўлимга маҳкум бўлардик. Чунки оёшимиз тагидаги ер 16 ноорганик минераллардан иборат, тана уларни ўзлаштира олмайди. Фақат ўсимликлар ердан ноорганик моддаларни шимиб олиши мумкин. Инсон ноорганик моддалардан озуқа суғуриб чиқара олмайди.

Дарё сувлари турли минералларга бой. Улар қандай минераллар? Органик минералми ёки ноорганик?

Улар ҳаётларини инерт минераллар билан оғирлаштирадидлар. Инерт минераллар буйрак ва ўт пуфагида тошга, артерияларда захарли кристалларга айланади.

Сиз яна «Дистилланган сув — ўлик сув, унда балиқлар кўп яшай олмайди», деган гапларни эшитасиз. Албатта, балиқлар дистилланган сувда кўп яшай олмайди. Чунки уларнинг ҳаёти учун сув ўсимликлари зарур.

Енди шундай тахмин қилсак, сиз пароходда Японияга сузиб кетаётган эдингиз, пароход ҳалокатга учраб, қайиқда бир кун очиқ денгизда сузишга тўғри келди. Сиз фақат ёмғир сувини ичишингиз керак. Наҳотки, сиз ёмғир сувини ўлик сув ҳисоблаб, уни ичишдан воз кечасиз? Бу сувни сиз, албатта, ичасиз, баъзи инсонлар фақат ёмғир суви ичиб кун кўришади.

Кипр оролидаги қудратли император Тибериуснинг машҳур саройида ёмғир сувини йиғиш учун улкан резервуар бўлиб, қурғоқчилик йилларида ундан фойдаланишган. Орадан 2000 йил ўтган бўлса ҳам, Кипр аҳолиси ана шу резервуардан фойдаланади. Мен буни ўз кўзим билан кўрганман. Агар бу оролга қачондир бориб қолсангиз, сиз ҳам уни кўришингиз мумкин.

Бир неча йил аввал дўстим билан Жанубий денгиз оролларига саёҳат қилдик. Бу оролларда яшовчи халқ — полинезияликларни кўрдик. Улар соғлом, чиройли, бўйдор одамлар экан. Умрларида дисгалланган сувдан бошқа сув ичмаганлар, чунки бу орол Тинч океани билан ўралган. Денгиз суви ичишга яроқсизлиги маълум, ороллар ғовак кристаллардан иборат, шунга сув ер юзида сақланмайди, тезда шимилиб кетади. Шунинг учун бу оролларда яшовчи инсонлар ёмғир сувидан ташқари кокос ёнғоғи сувини ичишган. Оролда яшовчи халқ орасидан энг кексаларини бизнинг яхтадаги шифокорлар назоратдан ўтказишганда улар ўзларини жуда яхши сақлаб қолганлари маълум бўлди. Оролда яшовчиларнинг эркаклари ҳам, аёллари ҳам намуна бўлишлари мумкин. Улар фақат дистилланган сув истеъмол қилиб, узоқ, соғлом умр кечираверадидлар.

Очлик илк сеансида қанча вақт оч юриш мумкин

Биринчи марта очлик сеанси ўтказаетган киши 10 кундан ортиқ оч юрмаслиги керак. Очлик тажрибаси бир неча йилдан бери узоқ вақт очлик сеансларини ўтказиб юрган. мутахассис назоратида ўтказилгани мақсадга мувофиқ.

Очлик, аввало, организмни илмий тозалаш усули бўлиб, уни олдиндан ўйлаб ўтказиш зарур. Инсон илмий текширилган бўлиши керак. Мутахассис очликни қачон тўхтатиш кераклигини билади, очлик ўтказаетган одам буйраклари фаолиятини назорат қилиб туради. Буйрақлар токсик захарларни қондан чиқармоқда. Сийдиклар қунига бир неча марта текширилади. Агар ҳаддан ташқари кўп микдорда токсик захар чиқса, буйрақлар зўриқшининг олдини олиш мақсадида очликни тўхтатиш мумкин.

Мутахассислар бирданига 30-40 кунлик очлик ўтказиш керак, деб айтишмайди. Мен кўпинча одамларда очлик ўтказишни 21 -25 кунга мўлжаллаб бошлардим. Лекин 6 кундан сўнг организмдан катта микдорда токсик захарлар чиқа бошласа, сдбаб очликни тўхтатишга мажбур бўламан. Оч юривчи одам табиий овқатланишга ўтади.

Тажрибасиз мутахассислардан қанча узоқ вақт оч юрилса, ички тозаланиш шунча кучли бўлади, деб эшитганман. Бунга ишонмайман, чунки ҳозирги замон маданийлашган инсон -енг кучсиз махлуқ. Тангри яратган махлуқотлар орасида ҳеч бири инсон каби табиат қонунларини кўп бузмайди. Сиз билиб олинг, инсон табиат қонунларини бузишга ҳаққи йўқ. Бу билан у ўзини вайрон қилади. Инсон соғлиқ ва узоқ умр кўриш ҳақидаги маслаҳатларга жуда ишонувчан.

Касаллик — шифокорларга, операсияларга, дори-дармонларга тўланадиган товон. Ҳаммадан кўп санаторий, клиникалар тузалувчилар учун, уйларга ким эгалик қилади? Биз! Кимлар энг кўп аспирин таблеткалари ва бошқа оғриқ қолдирувчи дорилар қабул қилади? Биз!

Менимча, аспирин тозами ёки бошқа дорилар билан аралашми, инсон организми учун хатарли ҳисобланади, уни қабул қилувчилар жиддий хавфга дуч келиши мумкин. Шу сабабларга асосланиб, мен узоқ вақт очлик ўтказиш самарасига ишонмайман, агар у яхши мутахассис назоратида ўтказилаётган бўлса ҳам. Инсон фақат нотўғри овқатлайиш захарларидангина эмас, балки авваллари кўплаб қабул қилган дорилар қолдиғи таъсиридан ҳам вафот этади.

Мен кам муддатли очлик сеанси ўтказиб, яхши натижага эришганман, узок муддатли очлик сеансларини кузатган бўлсам ҳам.

Ҳафтасига 24-36 соат очлик сеанси ўтказиб, оч юрувчилар ҳақиқатан ички тозаланишга эришишади. Ҳеч қандай нонушта керак эмас, фақат мева истеъмол қилиш лозим.

Инсон соғлом бўлиб, узок умр кўришни истаса, ўзини очликка тайёрлайди. Ойига 3-4 кун табиий озука истеъмол қилиб, буни бир неча ой давом эттириш мумкин.

Ҳафтасига бир кун очликдан сўнг яна ойига 3-4 кун очлик сеанси ўтказиб, бу 4 ой давомида қайтариб борилса, инсон энди 8 кунлик очлик сеанси ўтказишга тайёр бўлади. Бу вақтга келиб, ҳафтасига 3-4 кунлик очлик сеанси ва кейинги натурал озука истеъмол қилиш ҳисобига организм анча тозаланган бўлади. Энди 6 ойдан сўнг 8 кунлик очлик сеанси ўтказиш осон кечади. Биринчи 8 кунлик очлик сеанси ажойиб натижа беради, яхши ички тозаланишга эришилади.

6-8 ой ўтказиб, 10 кунлик очлик сеансига тайёрланса бўлади. Бу билан инсон ўз организми ҳар бир ҳужайраларини тозалашга эришади.

Қанча вақт оч юриш мумкин

Одамлар ўз қисқа ҳаётларининг кўп вақтини ўз-ўзларини вайрон қилишга сарфлайдилар. Мен ҳаётда нимани исташимни биламан. Биламанки, соғлиқ ва узок умр пулга сотиб олинмайди. соғлиқ ва узок умрга тенг келадиган бойлик бўлмайди. Мен йилига — 365 кун ўзимни жуда соғлом ҳис қиламан. Менда ҳеч қандай оғриқ ёки тана чарчоғи сезилмайди. Буни менга ҳеч ким совра қилмади. соғлом ҳаёт тарзи ҳисобига бунга мен ўзим эришдим.

Тез-тез очлик сеанси ўтказсангиз, шунчалик кўп очлик сеанси ўтказа оласиз

Мен сизнинг очлик сеансингизни 10 кун билан чегаралаб қўймоқчи эмасман, лекин 10 кунлик очлик сеансини 4 ойлик интервал билан олти марта ўтказмагунингизгача очлик сеансини 10 кундан ошириш маслаҳатини бермайман. Яхшигина тажрибага эга бўлганингиздан сўнг 15 кунлик очлик сеансига ўшшингиз мумкин. Бу билан сиз улкан тозаланишга эришасиз. Сиз энди бундай очлик сеансидан нима кутишни биласиз. Шахсан ҳафтасига 24-36 соатлик ва йилига 4 марта 7-10 кунлик очлик сеанслари мен учун етарли деб ҳисоблайман.

Мен ҳафтасига 12 марта овқатланаман, гоҳо ундан ҳам кам, чунки очлигимни сезмагунимча овқатланмайман.

Яна қайтариб айтаман, очлик сеанси давомида узок вақт оч юришда мутахассис кўрсатмалардан четга чиқиш ярамайди. Мен узок муддат очлик сеанси фойда беришга унча ишонмайман. Шунинг учун зарурат бўлмаса, мутахассис назоратисиз узок муддатли очлик сеанси ўтказмаслигингиз мақсадга мувофиқ.

Енг яхши натижага эришиш учун

Англияда 30 кунлик очлик сеансини самарали деб ҳисоблашади. Бундай очлик сеансини инглиз шифокорлари назоратида кўп вақтини ўрин-кўрпа қилиб ўтказишади. Уларга вақти-вақти билан бир неча дақиқадан туриб юришга руҳсат берилади. Германияда 21 кун, Францияда 14 кундан кўп эмас. Америкада эса 30 кун энг яхши муддат ҳисобланади.

Яна бир марта қайтараман, агар сиз 10 кундан ортиқ очлик сеансини ўтказмоқчи бўлсангиз, сиз, албатта, шифокор-мутахассис назоратида бўлишингиз керак. Агар организмдан заҳарли моддалар чиқиши оғир кечса, очликни қачон тўхтатиш кераклигини билмайсиз, мутахассис очликни қачон тўхтатиш зарурлигини айтади.

Тўғри овқатланиш билан қисқа очлик сеансларига ҳамда улар орасида тўғри турмуш тарзига ишонаман

Мана, менинг очлик қоидам! Аввалом бор, биз табиат билан борлиқмиз, ҳар биримизда кўрқув аломатлари кўп. Агар сиз аввал очлик сеанси ўтказмаган бўлсангиз, ҳафтасига бир кунлик -24-36 соатлик очликдан бошланг. Кейин сиз 3-4 кунлик, кейин 7-10 кунлик очлик сеанслари ўтказинг, шунда сиз иродангиздан фахрланасиз. Сиз тўла ички тозаланишга қисқа очлик сеанси билан эришасиз. Эсда тутинг, буни давомли бажариш лозим, яъни қанча кўп оч юрсангиз, танангиз шунчалик кўп тозаланади, шу билан бирга, очлик сеанслари орасида тўғри турмуш тарзига риоя қилиш талаб этилади.

Бу китобда сизга берадиган энг яхши нарса — тўғри маълумот. Бунга ишониш эса ўзингизга боғлиқ.

24 соатлик очликни тўхтатиш

24 соатлик очлик сеансингизни нонуштадан нонуштагача ёки тушликдан тушликкача фақат дистилланган сув билан ўтказишингиз мумкин. Агар истасангиз, бир стакан дистилланган сувга чой қошиқнинг учдан бирига тенг тоза асал ҳамда бир чой қошиқ лимон шарбати қўшишингиз мумкин. Бу организмдаги захарли моддаларни эритишга ёрдам бериб, кучингизни сақлайди. Бундан ташқари, сув таъмини ёқимли қилади. Юқорида айтилганидек, захарли моддаларни эритади, буйрак орқали тозаланишга эришилади. Буйраklar очлик сеансида муҳим, рол ўйнайди. Шунинг учун бу вақтда кўпроқ дистилланган сув ичиш зарур. Сиз буйраklar ёрдамида чиқариб ташланган захарлар ва кристалларни ўз кўзингиз билан кўраёиз. Барча ҳаёт кучингиз ва асаб энергиянгиз энди энг юқори режимда ишлай бошлайди. Чунки энди чайнаш, майдалаш, ишлаш, ўзлаштириш ва чиқариб ташлашга жуда кам энергия сарфланади. Тез-тез оч юриш ҳисобига организмдан аввал қабул қилган турли дори қолдиқларини ҳам чиқариб ташлайсиз.

Болалигимда мен турли касалликлар билан орриганман, томоқ безлари яллигланиши, кўкйўтал, қизилча ва бошқалар. Менда ҳар хил дорилар қабул қилганман, айниқса, «каломел» номли дори симоб асосида тайёрланган эди. Швейсариядаги санаторийда даволаниб, соғлигим тиклангандан сўнг мен очлик бўйича доимий дастур асосида иш олиб бордим, у ҳозиргача давом этмоқдаман. Мен ҳафтасига 24 соат, йилига 4 марта 7-10 кундан оч юрардим, ҳар ўн кунлик очликдан сўнг бир ой организмга дам берардим, очлик даврида фақат дистилланган сув ичардим. Бу режимда 5 йил бўлганимдан сўнг 20 кунлик очликка ўтдим. Шунда менда мўъжиза рўй берди. Бу 10 кунлик очликнинг еттинчи куни эди. Мен тоза ҳаво ва офтоб нурларидан маза қилиб, дарё бўйида кетаётган эдим. Бирданига ошқозонимда қаттиқ оғриқ сездим, аранг манзилимга етиб борганимда тўғри ичакда оғир ва совуқ нарса сездим. Бу ўша ёшлигимда ичган «каломел» дорисидан қолган симоб эди, тушган симоб миқдори кичик чой стаканининг учдан бир қисмича эди. Шу кундан бошлаб, «соғлиқ» сўзининг энг олий маъносини тушуниб етдим.

Рухий-ахлоқий ҳолатингизни юқори даражада сақланг

Сиз соғлом, тетик, ёш танани вужудга келтираётганингиз ҳақидаги фикр сизнинг руҳий-ахлоқий ҳолатингизни юқори даражада сақлаб туришга ундайди. Ўзингизга нисбатан ачиниш ҳиссиётига берилманг. Салбий фикрларни ўзингиздан ҳайданг. Очлик даврида қуйидаги фикрларни ишонч билан қайтаринг:

1. Мен энг катта куч — ички тозаланиш ва янгилаш кучига мурожаат қ
2. Очлик даврининг ҳар дақиқасида организмдан захарли моддалар чиқиб кетмоқ
3. Соат сайин организм ўз-ўзини тозаламоқда.

Есингизда тутинг, бу фикрларни организмнинг ҳар бир ҳужайрасига етказиб, сингдиришингиз зарур. Ҳар қандай фикр ҳужайралар орқали рўёбга чиқади.

Сиз очлик сеанси ўтказмоқчи бўлганингиз ҳақида яқинларингиз, қариндошларингиз билан маслаҳатлашманг, сиз салбий реакцияга дуч келишингиз мумкин.

Организмдан токсин ва захарли моддалар чиқаётганда, қон тозаланаётган вақтда сиз ўзингизни аъло даражада сезмайсиз, албатта, ҳаммаси ўтиб кетади, деб ўзингизга қайта-қайта тасалли беринг. Мақсадингаз йўлида қаттиқ туринг, ажойиб натижаларга эришасиз. 24 соатлик очлик охирида биринчи истеъмол қиладиган озуқа — янги узилган сабзавотдан салат, қирғичдан ўтказилган сабзи ва карам, унга апелсин ёки лимон шарбати бироз қўшилса, таъми ёқимли бўлади.

Сўнгра пиширилган сабзавот истеъмол қилинг, масалан, димланган помидор. Улар кислота пайдо қилмайди, агар сиз шакар ва оқ нон қўшмасангиз, албатта. Сиз турли кўкатлар истеъмол қилишингиз мумкин. Шпинат, карам, ковоқ, седдер, ловия, фасол ва ҳоказо.

Есингизда бўлсин, очликдан сўнг ҳеч қачон гўшт, балиқ, пишлоқ, сариқ мой, ёнғоқлар ва шунга ўхшаш озуқа истеъмол қилманг. Сизнинг биринчи овқатингиз салат ва унга нисбатан 5% пиширилган сабзавот бўлиши керак.

24 соатлик очликдан сўнг икки кун ўтгунича оғир ҳазм бўладиган таом истеъмол қилманг.

3, 7, 10 кунлик очлик сеанслари

3 кунлик очлик сеансини яхши шароитда ўтказишингиз керак. Заҳарлар организмдан чиқаётганида дам олинг. Сиз бу вақтда китоб, газета, журнал ўқиманг. Радио эшитманг, телевизор кўрманг, шерикларингиз билан бирга вақт ўтказманг. Кроватда ётинг, айниқса, биров бетоблик сезсангиз. Бу бетоблик даври заҳарлар қанча тез чиқса, шунча тез ўтиб кетади. Эсингизга соламан, очлик сеанси узоқроқ давом этса, буни атрофдагилардан сир тутишни унутманг чунки уларнинг салбий таъсир сизга ҳам ёмон таъсир ўтказиши мумкин. Уйингиз тинч бўлса, бирор жойга кетишингизнинг ҳожати йўқ. Лекин дала ҳовлига ўхшаш тинч, тоза ҳаволи ва ҳеч ким йўқ жойда очлик сеансини ўтказсангиз, энг яхши натижага эришасиз.

3 кундан 10 кунгача ёки ундан кўп вақт очлик сеанси ўтказаетган бўлсангиз, ўзингизни операсия столида кўринг. Кроватда дам олиш муҳим, чунки сизнинг ҳаёт кучингиз бу вақтда токсин ва заҳарларни чиқаришга, организмни тозалашга сарфланади. Агар биров айланиб келишни истасангиз, бунга кучингиз етсагина, чиқинг. Узоқ вақт куёш нурида тобланманг. У сизнинг асаб тизимингизга салбий таъсир қилиши мумкин. Агар ухлай олсангиз, қанча кўп ухласангиз, шунча яхши. Агар ухлай олмасангиз, ҳеч нарса тўғрисида ўйламасдан ётинг. Мияннгизга дам беринг, кераксиз фикрлардан холи қилинг.

Очлик вақтида ичаклар фаолияти

3-10 кунлик очлик вақтида ичаклар фаолияти пасайиши кўпчиликни ҳавотирга солади. Бундан ҳавотир олманг. Ичаклар фаолияти очликни тугатганингиз заҳоти ўрнига тушади. Мен ични юмшатувчи воситаларга, очлик даврида клизма фойдасига ишонмайман. Менимча, бу табиий бўлмаган восита. Ичаклар санитар ва антисептик механизмига эга, ичакдаги қолдиқлар очлик даврида чиқариб ташланади. Очлик тугатанидан кейин ичаклар равоноқ ишлай бошлайди. Сиз сабзавотлар ва 5% гиға пиширилган еабзавот истеъмол қилишингиз зарур. Организмнинг оксилга бўлган эҳтиёжи ёнроқ, писта ва сабзавотлар ҳисобита тўлдирилади. Агар сиз тозаланмаган, туйилган ундан тайёрланган нон истеъмол қилмоқчи бўлсангиз, уни қизаргунича сиширинг, сўнгра совутинг. Нонни яхшилаб қотиринг, токи чшендаги крахмал шакарга айлансин, нон бўлакчаларини шундай қотирингки, улар қўлингизда упадек майдалансин.

Очликдан сўнг сиз ундирилган бугдой донини истеъмол қилишингиз мумкин, бу жуда фойдали. Мана шу озуқа организмни кераклича намловчи ва мойловчи ҳисобланади.

Яхши соғлиқ томон етакловчи йўл

Таъкидлаганимдек, очлик дастурим ҳафтасига 24-36 соатдан йилига 4 марта, йил бошида мен 7-10 кунлик очлик сеансини қачон ўтказишимни белгилаб оламан. Демак, очликка тайёрланиш январ ойининг биринчи ярмиданоқ бошланади, Кейингиси эрта баҳорга-тўғри келади. Баҳорда ҳар доим 10 кунлик очлик сеансини ўтказаман, чунки бу вақтда узоқ киш фаслидан сўнг организмни тозалаш зарурати туғилади. Мен ёзги очлик даврида одамлар билан тўлиб-тошган, нафас олиш қийин бўлган хоналарда маъруза қиламан. Афсуски, ҳамма инсоилар ҳам очик, тоза ҳавони ёқтиравермайдилар.

Тангри ўзи яратган махлуқларига

Сув, ҳаво ва нур берди.

Имсон эса ўзини-ўзи нафас ошб

Бўлмайдиган хонага қамаб,

Биродарлари нима учун ўлаётгасита ажабланади.

Очлик инсон организмда табиий термостат барпо қилади

Кузатишимча, очлик организмни шундай тозалайдики, тана аъзолари ишини шундай тартибга соладикки, организмнинг термостатик ҳолати ҳам яхшиланади. Очлик ва тўғри ташкил қилинган ҳаёт тарзи натижасида менинг организмим доимо иссиқ-совуқликнинг ҳар қандай ўзгаришларини қийналмасдан ўтказа олади. Ёзда мен 7 кунлик очлик сеансини июл ёки август ойининг иккинчи ярмида ўтказаман. Бу очлик мен учун энг осони, чунки бу даврда янги сабзавот ва мевалар сероб бўлади.

Кузда эса мен очликни 7-10 кунгача ётказиб, октябр ойининг охири ва ноябр бошларида ўтказаман. Шундай қилиб, мен йилига 75 кунгача оч юраман.

Мен жигар, ўт пуфаги ва бошқа гормон ишлаб чиқарувчи аъзолар — барчасига физиологик дам бермоқдаман. Ўт пуфагининг физиологик дам олиши унга инсулинни кўпроқ ишлаб чиқаришига ёрдам беради. Ошқозон ҳам овқат ҳазм қиладиган суяқликни кўплаб ишлаб чиқаради, орзингиз қуримайди, ширин таъм пайдо бўлади, нафас олишингиз яхшиланади.

Табиат организмни ва нафас олишни тозалаб, турли ҳидлардан холи қилади.

7 кунлик очликни тўхтатиш

Сиз 7 кунлик очлик сеанси ўтказганингизда ошқозон ва ичакларингиз анча қисқаради. Очликни тўхтатганингизда қуйидагиларга риоя қилишингиз керак:

— очликнинг еттинчи куни соат 5 ларда 4-5 та помидорни тозаланг, бўлақларга бўлинг, қайноқ сувга солиб қўйинг. Кейин улар совуганида истаганингизча истеъмол қилинг;

— эртасига эрталаб соат 8 ларда қирричдан ўтказилган карамдан салат тайёрланг. Унга яримта апелсин шарбати қўшинг. Салатдан сўнг димланган кўкат ва помидор истеъмол қиласиз. Идишга кўкат ва бироз сув қуйиб, оловга қўясиз, қайнашга яқин оловдан олиб, совутасиз, сувини тўкиб ташлайсиз. Бу кўкат билан икки бўлақ буғдой нони истеъмол қилишингиз мумкин. Бу сизнинг эрталабки биринчи овқатингизга бўлади. Кун давомида исталганча дистилланган сув ичишингиз мумкин. Тушликка қирғичдан ўтказилган сабзи, майдаланган селдер ва карамдан салат тайёрлаб, апелсин шарбати қўшасиз. Кейин икки хил сабзавот, масалан, шпинат, баргли карам ёки пиширилган селдер ва қовоқ истеъмол қиласиз. Бу озуқалар ҳеч қандай гўшт билан аралаштирилмайди.

Тўққизинчи куни эрталаб меваларнинг хоҳлаган тури билан нонушта қилишингиз мумкин. Икки ошқошиқда ундирилган бурдой донларини бир ошқошиқ асал билан аралаштириб, бироз ширин таъм билан истеъмол қиласиз. Кундузи қирричдан ўтказилган сабзи, карам ва селдердан тасёрланган салат, яна битта пиширилган сабзавот истеъмол қиласиз. Тушликка петрушка, помидор ва иккита димланган сабзавотдан салат тайёрлаб, истеъмол қиласиз. 10-кундан бошлаб сиз китобда келтирилган менюдан фойдаланишингиз мумкин.

10 кунлик очликни тўхтатиш

7 кунлик ва 10 кунлик очликни тўхтатишда бироз фарқ бор. Очликнинг 10-куни соат 5 ларда димланган помидор истеъмол қилинг. Кейин 7 кунлик очлик режимига риоя қиласиз. Кўнглингиз бошқа овқатларни тусаса ҳам, нафсингизни тийинг. Эсингизда бўлсин, сиз 7-10 кун овқат истеъмол қилмадингиз. Иштаҳангиз бироз камайган, овқатланиш мақсадингиз тезда энергия йиғиш эмас. Организмдан токсинларни чиқаришдан танани энергияга бойитишга ўтиш учун бироз вақт керак бўлади.

Ичаклар фаолиятдан хавотир олманг

Очлик сеансидан сўнг аввалгидай овқатлана бошлашингиз учун бир ёки икки кун ўтиши мумкин, сиз ичакларингиз фаолиятдан хавотирланманг. Аллоҳ ичакларни токсинларга қарши курашувчи қилиб яратган, бу тизим табиатан беҳато ишлайди.

Организмдан чиқариб ташлаш идеал дастури

Ҳаётингиз тажрибамдан келиб чиқиб, қуйидаги қоидаларга риоя қиламан: уйқудан турганимдан сўнг ичакларим тезда ҳаракатга тушади. Буни танамга бир неча айланма ҳаракат бериш билан бошласам, ичакларим тўла тозаланади. Мен нонушта қилмайман. Уйқудан туриб, бир леча соат ўтганидан сўнг мевалардан бироз истеъмол қиламан, бир бўлақ банан, ананас ёки апелсин, янги кўкат ё қайнатиб пиширилган картошка, қора олхўри истеъмол қилиш мумкин.

Бир соат ўтиб, нонушта қиламан, нонуштага янги узилган сабзавотлагдан салат, яъни қиршчдан ўтказилган сабзи-карам ва селдердан тайёрланган салат ейман. Мен ўзимга қоида қилиб олганман, йилнинг исталган вақтида биринчи бўлиб салат истеъмол қиламан.

Баъзилар кунини суяқ овқат истеъмолидан бошлайди, суяқ овқатни эса нон билан истеъмол қилади ёки бутербод ейди. Бу нотўғри. Пиширилмаган озуқа, яъни салат овқат ҳазм қилиш сўлақларини ишлаб чиқаради, чунки у табиий стимуляторларга бой.

Мен ишонаман, агар овқатланишни салатлардан бошласангиз, танангиз янгиланаётганини тезда сезасиз. Маълумки, пиширилмаган озуқа тирик озуқа бўлиб, табиий, қуёш нурлари билан турли биостимуляторларни ўзига сингдирган. Мен, албатта, 100% пиширилмаган озуқа истеъмол қилишни тарғибот қилмоқчи эмасман. Чунки ҳозирги замон одами 5-6 минг йил олдин яшаган ўз аجدодлари қабй яшай олмайди. Шунинг учун, фикримча, энг яхши парҳез бу 3/5 қисм (менюнинг бешдан уч қисми) мева ва сабзавотлар, 1/5 қисм оксил моддалар. Оксил моддалар гўшт, балиқ, тухум, табиий пишлоқ ёки ёнғоқ, pista, қовоқ уруғи, пиво ачитқиси ёки ундирилган донларда кўп бўлгани учун улар истеъмол қилинади.

Парҳезнинг қолган бешдан бир қисми уч хил озуқадан иборат:

Биринчи учдан бир қисми — табиий крахмал донлардан тайёрланган нон ва овқатлар, гуруч, чечевиса, фасол.

Иккинчи учдан бир қисми — табиий шакар. Уларни қуритилган мевалар, масалан, хурмо, майиз, туршак, баргак, қуритилган тут, анжир, асал, клён дарахти шарбатидан олиш мумкин.

Учинчи учдан бир қисми — тозаланмаган ёғлар: кунгабоқар ёғи, соя, ёнғоқ, бодом ёғлари.

Табиий бойитилган озуқа бўлгани сабабли улар оз-оздан истеъмол қилинади.

Гўшт ва вегетарианлик

Мана 50 йилдан ошдики, мен табиий озуқаланиш тарафдори бўлсам ҳам, ҳали-ҳануз гўшт истеъмол қилиш ёки вегетарианликка риоя қилиш кераклиги ҳақидаги тортишувлар тугамайди.

Ҳар ким илмий далиллар келтириб, фикрларини маъқулламоқчи бўладилар.

Кўп йиллар давомида оч юриш дастурига риоя қилишим натижасида парҳезим асоси сабзавот ва мевалардан иборат бўлгани учун гўшт ва балиққа унча эҳтиёж сезмайман. Организмим нима, қачон ва қанча истеъмол қилишини ўзи айтади. Шундай вақтлар ҳам бўладики, организм гўшт ёки балиқ маҳсулотлари истаб қолади. Шунда мен бироз гўшт ёки балиқ истеъмол қиламан.

Меъёрида овқатланиш организмни турли кўнгилсизликлардан сақлайди, иссиққа, совуққа ва ҳар хил кучланишлар, зўриқишларга чидамли қилади.

Б.Франклин

Парҳезингиздан олиб ташлайдиган озуқалар

— тозаланган шакар ва таркибида шакар бўлган маҳсулотлар: жем, желе, мармелад, музқаймоқ, кекс, пирожний, сақичлар, ширин, ичимликлар, пироглар, консерваланган мевалар;

— кетчуп (томат соуси);

— хантал, рассолниклар;

— тузли маҳсулотлар: тузли картошка, қотирилган тузли нон, тузли печене, тузлж ёнроқ ёки мағиз;

— оқартирилган гуруч, перловка;

— ёғли маҳсулотлар;

— қовурилган картошка, жўхори;

— кофе, кофели ичимликлар, чой, спиртли ичимликлар;

- тамаки;
- янги сўйилган чўчка гўшти ва ундан тайёрланган маҳсулотлар;
- дудланган балиқ, гўшт;
- гўштли газаклар, ёғли сосискалар, ёғли гўштлилар;
- узоқ муддат сақлаш учун химикатлар билан дориланган қуритилган мевалар;
- консерваланган шўрвалар;
- оқ ундан тайёрланган маҳсулотлар: қатлама, вафли, крокет, макарон, пирожний, тортлар;
- эскирган сабзавот ва улардан тайёрланган салатлар, қовурилган картошка;
- турли дорилардан ўзингизни эҳтиёт қилинг, аспирин, сунъий сут, уйқу таблеткалари, тинчлантирувчи воситаларни ичманг. Ўзингизча дори ичсангиз, ёмон оқибатларга олиб келиши юмкин.

Очлик вақтида клизма ёрдам берингага ишонмайман

Клизмадан зарурат туғилгандагина, яъни ичаклар фаолияти умуман тўхтаса, ичакларни зудлик билан тозалаш зарур бўлган вақтда фойдаланилади.

Клизма ёрдами беморга худди ҳасса ёрдамига ўхшайди.

Табиийки, ични бўшаштирувчи дорилар билан клизма солиштирилганда клизма доридан яхши, лекин унинг ҳам ўзига яраша камчиликлари бор. Агар ундан тез-тез фойдалансангиз, ичингиздан керакли моддаларни қўшиб чиқариб юборади. Табиат бўшлиқни, ёқтирмайди, -демак, ўрнига инфекция кириши мумкин.

Очлик сеанси вақтида барча аъзолар дам олиш ҳолатида бўлади, демак, бу вақтда халақит бермаслигингиз керак. Очлик вақтида вақти-вақти билан ичаклар ишлаб қолиши мумкин, лекин ичаклар фаолияти сезилмаса, сиз заҳарландингиз дегани эмас. Овқат истеъмол қила бошлаганингиздан, айниқса, табиий озуқадан кейин олдингидан яхши ва мунтазам ишлайди.

Тилингиз ҳеч қачон алдамайди

Тилингиз мўъжизавий кўзгу ҳисобланади. Тилингиз танада, организм ҳар бир хужайраларида қанча токсин моддалар йиғилганини кўрсатади. Тил фақат ошқозон кўзгусигина эмас, балки ички чегараловчи тизим, десак ҳам бўлади. Организмда отздан бошданиб, чиқариб ташловчи тешик — анусгача бўлган тизим бор, у 30 фут узунликка эга бўлган каналга ўхшайди. Бу канал бўйлаб барча қабул қилинган озуқа ҳаракатланади. Табиийки, ҳар хил озуқа турлича ҳазм бўлади, бутун канал бўйлаб ўтиш вақти ҳам турлича.

Маданийлашган парҳез катта ҳажмга эга, қайта ишлашга кўп суюқлик ва ёрлаш керак бўлади, чунки озуқа канаддан тез ўтиши зарур. Кўпчилик оғир, тозаланган, кислоталарга бой озуқа истеъмол қилади. Мен ишонаманки, касалликларнинг умумий битта омили бор, бу — ич қотиши, ичнинг равон юрмаслиги. Ич юрмаслиги ҳар хил бўлиши мумкин, лекин мантиқан олганда, қабул қилинган ва чиқариб ташланган микдор тенг бўлмаса, ич юрмапти, дегани. Ич юрмаслиги жуда кўп касалликлар бошланиши белгисидир.

Одам бир кунда камида 6 марта овқатланади. Ҳозир оддий инсон кунига бир марта бўшанса, у ичининг юришини нормал ҳисоблайди. Кунига камида 6 марта овқат қабул қилиб, бир мартагина бўшаниш кам ҳисобланади. Инсон организми узоқ вақт зўриқиб бўлса ҳам, ишлаб келади. Кўп овқат истеъмол қилиб, кунига бир марта ёки ундан ҳам кам ҳожатга борадиган одамларга ич нормал юрмаётганини исботлаш қийин. Лекин битта хатосиз белги борки, бу -носоғлом тил. Тилга қараб одам организми керакмас чиқиндиларга тўлиб кетганини билиб олиш қийин эмас. Бир неча кун очлик ўтказсангиз, тилингиз оқ ранг, ёпишқоқ масса билан қопланади, ундан бадбўй хид келади. Бу оқ массани сидириб олиб, текширтириш мумкин. Тилингизни сунъий равишда тозаласангиз бўлади, лекин бир неча соатдан сўнг тилингиз яна эски ҳолига келади. Ошқозон, ичаклар ва организм бошқа аъзолари қанчалик кўп заҳар ва керакмас чиқиндилар билан тўлганини

кўрсатадиган яққол белги тил ҳисобланади. Фикримча, инсон организмидаги кўпгина касалликлар сабаби ич қотиб, юришмаслигидир. Бу қон касаллигими, хужайраларми ёки нафас олиш тизимими, фарқи йўқ.

Тил — умумийлаштирувчи аъзо, организм ҳар бир қисмининг соғлом ёки носоғломлигини кўрсатувчи кўзгу. Очлик дастурига ва табиий озуқаланишга қанчалик риоя қилсангиз, тилингиз шунчалик тоза бўлади. Бу ўзига хос сигнал бўлиб, сиз соғлом ҳаёт йўли, касалликсиз, азобларсиз, доимий яшариш йўлига, қариликсиз, чарқоксиз ҳаёт йўлига чиқиб олганингиз ҳақидаги сигнал.

Инсон қаригани учун ўлмайди. Инсон фақат қаригани, кексайгани натижасида келиб чиқадиган махсус касаллик йўқ. Кўпгина касалликлар — организмнинг токсик заҳарлардан тозаланишга бўлган ҳаракати.

Организмни тозаланг ва табиий озуқа истеъмол қилинг. Тилингиз ва сийдшши назорат қилиб боринг.

Келажак шифокори ўз беморига

дори ёзиб бермайди, лекин унинг

парҳезига қизиқади, чунки истеъмол

қилаётган озуқа — барча касалликлар сабабидир.

Овқатланиш учун яшаманг,

Яшаш учун овқатланинг!

Озуқа! Озуқа! Озуқа! У инсонга энг буюк роҳат бағишлайди ёки энг буюк азобга дучор қилади. Инсон организми керагидан кўп озуқа қабул қилишга кўп вақт чидаши мумкин, лекин шундай кун келадики, чиқарувчи аъзолар бундай зўриқишга дош беролмайди, ана шунда муаммолар бошланади.

Овқат ҳазм қилиш аъзолари касалликлари — давр муаммоси

Инсонлар бошидан кечираётган касалликлар орасида ич қотиши биринчи ўринда туради. Тонналаб таблеткалар, порошоклар, суюқ дорилар инсон организмни чиқиндилардан тозалашга сарфланади. Ич келишининг тўхташи — ўзига хос сигнал. Агар ич қотиши ички чиқиндилар тўлиб кетгани сабабли юзага келган бўлса, буни ўзингиз текширишингиз осон: кундалик истеъмол қиладиган овқатингизни тайёрлаб, уни кострюлкага солиб, бироз сув қуйинг, тахминан 36-37°C ҳароратда сақланг, 8 соатдан сўнг нима бўлганини кўринг. Биринчи бўлиб димошнгизга ёмон ҳид урилади. Ачинқира бошлагани кўзга ташланади. Кейин овқат ачийди, газлар ҳосил қилади, агар газ юқорига кўтарилса, диафрагмани кўтаради, бу юрак фаолиятига ёмон таъсир ўтказади, агар газ курак мушакларини сикса, курак атрофида кучли оғриқ пайдо бўлади. Овқат массасининг ачиб қайнаши доимо организмда содир бўлиб турса, доимий бош оғрири ёки тушуниб бўлмайдиган касаллик ва бутун танада оғриқлар пайдо бўлиши мумкин. Элементар бактериология бизга шуни айтмоқдаки, ошқозонда ачиб, қайнаган овқат бактерияларнинг кескин кўпайиши ва улар фаолияти натижасида келиб чиқадиган моддалар ошишига олиб келади. Шундай қилиб, биз ўз организмимизда турли микробларни хоҳлаганча кўпайтирамиз. Бу эса фожиага олиб келади. Агар сизда тез-тез шамоллаш, сурункали синусит ва бошқа касалликларга мойиллик бўлса, ич қотиши бундай касалликларнинг ривожланишига энг яхши туртки бўлади.

Ҳаддан ташқари ёғли озуқа энг муҳим аъзолардан бири бўлган жигар учун жуда хавфли. Жигар — энг улкан кимёвий лаборатория бўлиб, хизмат доираси жуда кенг. Жигар фақат ўт ишлаб чиқарибгина қолмай, уни тозалайди ҳам. Жигар ичаклар билан тозалаш жараёнида ҳамкорлик қилади. Агар бири бетоб бўлса, иккинчиси унинг вазифасини бажаришга ҳаракат қилади, лекин бу жараён узоқ давом этса, организм ишдан чиқади. Жигар ва овқат ҳазм қилиш тизими ишдан чиқса, сиз жиддий касалланасиз, шунинг учун ич қотиши, жигар хасталиги ва умумий ҳолсизланиш биргаликда кузатилади. Ўз-ўзидан аниқки, ичингизни заҳарлардан тозалаш учун овқатланмай кўйганингизда ўзингизни бир неча кун ёмон сезасиз.

Сиз оч юрган вақтингизда ҳаёт кучи кераксиз чиқиндиларни йиғиб, уларни организмдан чиқариб ташлаш билан банд бўлади, қанча кўп оч бўлсангиз, нохуш ҳолатингиз ҳам шунча кўп бўлади. Лекин буйрақлар ёрдамида чиқиндилардан тозаланган заҳоти сиз ўзингизни яхши ҳис қила бошлайсиз, кундан-кунга аҳволингиз яхшиланиб боради. Буйрақлар ва бошқа аъзолар орқали кўплаб чиқиндилардан фойир бўлиш

вақтида аҳволингиз яхши бўлмайди. 10 кунлик очлик вақтида аҳволингиз яхшиланиши 3-кундан кейин эмас, 7-кундан бошланиши энди сизга аён бўлса керак.

Менинг назоратимда очлик сеансларини ўтказувчиларнинг кўпчилиги очликнинг 10-кунига келиб, ўзларини яхши ҳис қила бошлаганлар.

Очлик давридаги қандай нохушлик сезманг, унга эътибор бермасликка ҳаракат қилинг. Яна ва яна қайтараман: чидамли оч юрувчилардан бўлинг, табассум қилинг ва сабрли бўлинг. Табиатни айбламанинг, у иложи борини қилмоқда, айбни ўзингиздан қидиринг.

Очлик ёрдамида балғамдан фориғ бўлиш

Менинг назаримда, инсонлар муаммолари организм ички тозалаш тизими заҳарли чиқиндилар билан тўлиб-тошишидан келиб чиқади. Бу чиқиндилар организмда, асосан, балғам кўринишида йиғилади. Ўзингизни балғамдан фориғман, деб ўйлаб кўрганмисиз? Дастрўмолчангиздан кунига неча марта фойдаланасиз, синусал чуқурчаларда қанча балғам бор, улар бурун ва томоқ орқали қанча чиқарилади? томоғингизни кунига неча марта чайасиз? Ҳозирги замон маданийлашган озуқа билан кун кўраётган ҳар бир одамнинг тозаловчи тизими муайян даражада балғам билан тўла. Балғам йиғилиши инсон турилишидан бошланади. Балғам фақатгина бурун бўшлиғи, томоқ, ўпкада пайдо бўлади, деб ўйласак, хато бўлади, уни овқат ҳазм қилиш йўлида ҳам учратиш мумкин. Жуда кўп балғам ўпкада йиғилади. Пневмония — ўлим билан тугайдиган оғир касаллик. Бу касаллик ўпка балғам билан тўлиб, қонни кислород билан таъминлай олмаганидан кейин бошланади. Ҳозирги замон маданийлашган озуқа ҳеч қачон тўла тозаланишга олиб Келмайди, организмда чиқиндилар йиғилишини келтириб чиқаради. Кўп миқдорда йиғилган балғам зич масса ҳосил қилади.

Яшаш учун овқатланинг, овқатланиш учун яшаманг,

Кўп овқатланиш кўп касалланиш демакдир.

Ҳозирги замон парҳези балғам барпо қилади

Замонавий одам парҳези — балғам барпо қилувчи парҳез. ёғли овқат — замонавий одамнинг энг кўп истеъмол қиладиган овқати, ҳар қандай ёғли овқат балғам ҳосил қилади. Сутли маҳсулотлардан ҳам кўп балғам пайдо бўлади. Дунёда одамдан ташқари ҳеч бир ҳайвон ёш болалик даври ўтгандан сўнг сут ичмайди. 30% га яқин ишлаб чиқариладиган маҳсулотлар оғир мойлардан фойдаланган ҳолда тайёрланади. Маълумки, одам тана ҳарорати 36,7°C. Лекин оғир ёғларни ҳазм қилиш учун эса одам танаси бундан уч баробардан юқори ҳароратга эга бўлиши керак. Бу 101-102°C га тўғри келади. Ўз-ўзидан кўриниб турибдики, биз бу оғир ёғларни ўзлаштира олмаймиз.

Бундан ташқари, ҳозирги парҳезлар катта миқдордаги қайта ишланган синтетик ёғларни ўз ичига олади. Устига-устак, улар тузга бойитилган. Биз кўплаб тухум ишлатамиз. Уларда катта миқдорда тўйинган ёғ мавжуд, бу -холестерин. Парҳезимизда гўшт ва гўштли маҳсулотлар алоҳида ўрин тутаяди, улар оғир ёғда қовурилади. Буларнинг ҳаммаси ҳозирги замон парҳези балғам ҳосил қилувчилигини кўрсатади.

Очлик вақтида сийдикда балғам бўлиши

3 кунлик очлик сеанси вақтида кўпроқ сув ичинг, эрталабки сийдик намунасини бир неча шиша идишга солиб, салқин жойга қўйинг. Бир неча кундан сўнг шиша тагида балғам чўкканини кўрасиз, сийдикни қанча кўп сакдасангиз, шиша тагига балғам шунча кўп чўқади.

Ҳафтасига 24 соатлик очлик организмни кўп балғамдан тозалашга ёрдам беради. Қишки фаслда одамлар оғир, тўйимли озуқа истеъмол қиладилар, натижада организм балғамга тўлиб-тошади. Демак, ҳаёт кучи организмни тозалашга киришади, беморлик бошланади.

Бурун ва томоқда жуда кўп балғам йиғилади. Баъзи одамларда балғамдан тозаланишда унинг тана ҳарорати кўтарилади.

Одамлар бундай ҳолатни нима деб ўйлайдилар? Улар лихорадка касалига дучор бўлдим, деб ўйлашади. Лихорадка — табиатнинг табиий кўриниши. Ўликларда лихорадка йўқ, бу тирик одамлар имтиёзи, унда табиат тухфа қилган ҳаётини куч мавжудки, у билан организмни тозалашга қодир бўлади. Бахтсиз ва оми инсон

вактида иссиқ кийим киймадим, шунинг учун шамолладим, деб ишонтаришга ҳаракат қилади. Бу бутунлай нотўғри фршр. Қишки касалликларнинг барчаси — организмда йиғилган кўплаб балғамдан тозаланишга бўлган табиатнинг уриниши. Мен сизга қатъиян айтаманки, сиз шамоллаш касалликлари билан умуман орримаслигинишз мумкин.

Мен «моржлар» деб аталувчи одамлар сафига кираман, шанба, якшанба, байрам кунлари биз қорда жисмоний машқлар бажарамиз. Кўпгина танишларим менга ўхшаб қишда сувда чўмилмоқда.

Табиийки, мен балғам ҳосил қилмайдиган парҳездан фойдаланаман, ҳафтасига 24 соат оч юришим йиғилиб қолган балғамдан фоғир бўлишимда ёрдам беради.

Очликдан сўнг парҳезингаз ярмиси крахмалсиз, сувда пиширилган, янги узилган сабзавот ва мевалардан иборат бўлсин. Бу парҳез, ёнроқ ва писталар билан балғам ҳосил қилмайди. Агар сиз гўшт, тухум, балиқ истеъмол қилсангиз, ҳафтасига, уч кундан кўп еманг. Донли шўрвалар ва нондан ўзингизни тийинг.

Очлик ёрдамида чой, кофе, тамаки истеъмол қилишни тўхтатинг

Тамаки чекиш, чой, кофе, алкоголь ичиш -булар ҳаммаси ёмон одат. Буларнинг ҳар бири хавфли токсик захар. Бир вақтлар илмий жамоанинг диққати тамаки хусуеиятларини чуқурроқ ўрганишга жалб қилинган эди. Олимлар барчаси бир фикрга келиб, ҳар бир сигарета пачкасига «Чекиш сизни ўлдиради!» деб ёзиш кераклигини уқтиришди. Дунёнинг энг буюк олимлари тамакининг одам организмга таъсирини ўргандилар. Яна қайтариб айтаманки, тана — ақлсиз! У ўзича ҳамма нарсани қабул қилиши мумкин. Инсон организми захарларни қабул қилмайдиган механизмга эга эмас. Лекик инсонга ақл берилган, ақлни ишлатиб шундай яшаш керакки, у ўз-ўзини ҳалок қилмасин. Шундай қилиб, инсон ўзини турли стимуляторлардан ҳимоя қилиши шарт. Бу моддалар аввал бироз тетиклаштиради, сўнгра марказий асаб тизимини толиқтиради. Бу ёмон одатлардан қутулишнинг йўли — очлик сеансларини ўтказиш.

Бир неча йил аввал менга бир аёл мурожаат қилди, у жуда кўп чекарди, қунига 4 пачка сигарет етмасди. Бунинг устига 4 та виски ичарди. Кофе ва чой ичишни ҳам қанда қилмасди.

Унинг марказий асаб тизими ишдан чиққан эди. Қўлига қалам олиб ёза олмасди, чунки қўллари каттик қалтирарди. У уйқусизликка учраган, иштаҳаси бўрилган эди. Кўзлари нурсиз, ўзй шунчалик касал эдики, ҳатто тузалишни хаёлига ҳам келтирмасди.

Менинг биринчи қилган ишим — ундан очлик ёрдамида уни захарлаётган стимуляторни камайтирдим. У оч юрган вақтида ҳам бироз алкоголь, кофе ичиб юрди. Лекин очликнинг 3 куни организм қаршилиқ кўрсатиб, олдин қабул қиладиган алкоголь энди-унга ёмби таъсир қилиб, кўнгли озадиган, қусадиган бўлиб қолди, мен уни очликда 10 кун ушлаб турдим. Ўнинчи куни олинган сийдик намунаси куйқали қолдиққа жуда бой эди. Мен уни балғам ҳосил қилмайдиган парҳезга 10 кунга ўтказдим. Кейин яна 10 кун оч юргиздим. У 10 ой давомида менинг назоратимда бўлди. Мен уни ўн ой боши ва охирида расмга олдим, биринчи расмга олинган аёл ўн ой кейингисига сира ўхшамасди. Касал, эзилган аёл энди бахтли, соғлом аёлга айланган эди. Энди унинг алкоголь, тамаки, кофе каби стимуляторларни кўргани кўзи йўқ. Ҳозир у жозибали, турмушга чиққан, бахтли аёлга айланган.

Очлик ортиқча семизликдан асрайди

Маълумки, америкаликларнинг 65-70% и ортиқча семизликдан азият чекади. Кўпинча семиз одамлар жиддий касал бўлишади, улар сурункали касалликларга мойилдирлар. Тўла одам ўзини яхши ҳис қилмайди, чунки ҳар доим оғир юк кўтариб юради, улар жисмоний ҳаракат қилишни ёқтирмайдилар, ортиқча юклари бўлгани учун нафас олиш аъзолари кийналади, юрак зўриқади. Биз машиналар асрида яшамоқдамиз. Ўзимизни ҳаддан ортиқча кўп овқат билан тўйдирамиз, лекин истеъмол қилжнган овқатга яраша машқлар, жисмоний ҳаракат ёки меҳнат қилмаймиз, пиёда юрмаймиз. Чунки автоулов пиёдани кўчадан сиқиб чиқарди. Семиз одамлар доимо турли парҳезда бўладилар. Кўпинча оқсил билан тўйинган парҳез, яъни тухум ва томатдан иборат парҳез тутадилар. ОАВда кундан-кунга янги парҳезлар эълон қилинмоқда, лекин ҳаммаси асосан организмни бузади.

Менимча, фақат очлик илмий асосланган, табиий усул бўлиб, киши организмни нормал ҳолатда ушлаб туришга ёрдам беради. Ижозат берсангиз, мен тушунтириб ўтмоқчиман, нима учун очлик семизликдан холи қилади? 1, 2, 3 кунлик очликдан сўнг овқат истеъмол қилиш хоҳиши кучаяди. Уч кундан кейин эса сизни

овқат унча тортмайди. Агар одамлар махсус парҳез қилаётган бўлсалар, ўлар қийналадилар ва очлик ҳиссиёти узоққа чўзилади.

Очлик туганмас энергия бағишлайди

Мен очлик сеанслари ўтказиб, ўз оғирлигини нормаллаштирган семиз одамларнинг кўпини кўрганман. Улар 7-10 кунлик очлик билан ўз оғирлигининг 7-10 фунтини йўқота олганлар. Ортиқча оғирликдан холи бўлганидан сўнг ўларнинг кайфияти яхшиланиб, ҳаракатчанлиги ошган. Улар энергияси беҳисоб кўпайган. Севинч ва ортиб бораётган қўвват улар танасини яйратади. Очлик даврида озиш тананинг қайси жойига ёғ йиғилганига боғлиқ. Агар у қорин ва белда йиғилган бўлса, осон йўқолади.

Паст калорияли парҳез қиладиган, ўзини жуда нохуш сезадиган, тез чарчайдиган, ташқи кўриниши ёмон бўлган, кўзлари нуруни йўқотган семиз одамларни кўп учратганман. Лекин улар очлик сеансларини белгилаганларида тезда ижобий томонга ўзгарар эди. Танадаги ёғ эрий бошлаши билан улар ортиқча оғирликдан қутулиб, юрак уриши яхшиланади. Пулс ва қон босими нормага келади.

Сизни ортиқча семизлик қийнаётган бўлса, китобда берилган очлик дастурига риоя қилинг. Сиз ҳафтасига 24 соатли очликдан бошлашингиз мумкин. Бошқача айтганда, бир кунда бир марта овдатланасиз. Эртасига оч юрасиз. Агар одам ҳар овқатланганида ўз вазнини оғирлаштириб борган бўлса, ҳафтасига 36 соатдан бир неча бор очлик ўтказса, аввал йиғилган ортиқча юк тезда йўқолади.

Танадаги ортиқча юкни йўқотиш учун ўтказилган очлик сеанси ажойиб натижалар беради, сизнинг организмингиз тезда ўзининг аввалги ёшлиги ва чиройига қайтади.

Очлик бу – чақирик

Бизнинг одатимиз шунга олиб келганки, ҳар қандай очликка озуқага бўлган очиқишга қарагандай қараймиз. Лекин бў очиқиш эмас. Очлик сеанси — инсониятнинг энг эски даволаниш усулларида бири. Сиз қачон овқатланишга қайтиш кераклигини ўтказиб юбормаслигингиз учун ақл ва мантиқ билан иш тутишингиз зарур. Агар сиз қатъиятли инсон бўлиб, ҳар бир нарсанинг ўрнига қайтиш қонўнига ишонсангиз, очликни ҳаётингизнинг муҳим қисми қилиб олаёиз.

Ортиқча семиз бўлиб, ўзингизни касал ва кучсиз инсон қилиб қўйманг. Семизликка қарши курашинг, ўз танангиз хўжайини бўлинг. Ўзингиз учун дастур ишлаб чиқинг. Лекин бир ҳафта ичида семизликдан қутулишга интиланг. Бу сиздан кўпгана вақт талаб қиладди, эски, нормал ҳолингизга қайтиш осон кечмайди. Бунга эришганингиздан кейин эса ўзингиздан фахрлансангиз арзийди. Очлик сеанси муддати турли инсонлар учун ҳар хил бўлгани сабабли шифокор билан маслаҳатлашинг, очлик сеанси муддатини ўзингиз учун аниқлаб олинг, кейингина даволанишни бошланг. Очлик сеансини ўтказиш вақтида муваффақият қозонишингизга тўла ишонинг, натижа узоқ куттириб қўймайди. Сизни даволовчи шифокор ҳам сиз эришган муваффақиятни кўриб қувонади. Ортиқча юкдан қутулиш осон эмас, мен сизга бу осон иш, деб айтмаганман. Фақат бунга ижобий ёндашиб, тўғри иш тутсангиз, керакли натижага эришишингиз мумкин.

Бу хавфли ортиқча юклардан қутулишни истасангиз, бугуноқ бошланг!

Очлик ёрдамида вазни ошириш

Кўпчилик озғин одамлар менга мурожаат қилиб, вазни оширадиган махсус парҳез тузиб беришимни илтимос қилишади. Уларнинг кўплари ҳар доим шамоллаб юради, ҳатто иссиқ кунларда ҳам қишки кийим кийишади.

Улар биров семиртирадиган парҳез сўрашади, чунки скелетга ўхшаган таналаридан уялишади. Мен уларга вазни тез оширувчи махсус парҳез йўқ, десам, улар ҳайрон бўлишади. Мен уларга: «Биров семириш ва вазни оғирлаштириш мумкин, фақат бу дастур очлик сеанси ўтказишни талаб қиладди», деб айтаман.

Улар дастурни маъқуллайдилар. Фақат очлик сеанси ўтказишни истамайдилар. Шунда мен уларга тушунтираман: «Сиз шунинг учун озринсизки, истеъмол қилаётган озуқангиз балансга келтирилмаган». Мен ёғларга, қандга бой парҳез тузиб бераман. Унга сут қўшаман, даймоқ ва бошқа ёғли маҳсулот ҳам. Лекин булар сизга семиришда ёрдам бермайди, вазнингиз ошмайди.

Бундай озуқага қарамасдан организм янада озиши мумкин.

Инсон вазни қанча овқат еганидан эмас, балки озуқани организм қандай ўзлаштириши ва керакмасини қандай чиқариб ташлашига қараб ўзгариши мумкин.

Агар ҳазм қилувчи ва чиқарувчи аъзолар ёмон ишласа, қанча ёкли озуқа истеъмол қилманг, вазн ўзгармайди.

Вазннинг енгиллашиши умумий соғлиқнинг заифлашганидан келиб чиқади. Шунинг учун организмга кўп микдорда озуқа киритиш бефойда. Вазни ошрлаштириш сири шундаки, сиз детескопик тизимнинг ишчанлигини очлик ёрдамида оширишингиз зарур.

Шундай усул билан озғин инсон озуқани ўзлаштириши ва керакмасини чиқариб ташловчи тизим ишини тиклайди.

Вазни енгил одам худди вазни оғир одам каби очлик сеансини ўтказишга муҳтож, бу улар организмга физиологик дам беради. Вазн енгиллигида ҳам, вазн оғирлигида ҳам организмнинг ҳазм қилиш ва чиқариб ташлаш тизими ҳаддан ташқари зўриқиб ишлайди.

Вазн оғирлигида ҳам, вазн енгиллигида ҳам очлик ажойиб натижа беради. Иккала вазн соҳиблари табиий ҳаёт тарзи ва очлик сеансларига муҳтожлар. Агар сиз бунга риоя қилсангиз, табиат ҳеч қачон сизни ҳалокатга учратмайди.

Очлик ёрдамида касалликларга қарши кураш

Тумов бўлганимизда ҳаёт қанчалик ёқимсиз бўлади. Агар сиз тумов бўлсангиз, бошингиз ёрилгудек оғрийди. Бутун танангизда оғриқ авжига чиқса, табиатни айбламанг ва бу оёғим захда қолгани учун, деб ўйламанг. Буларнинг асосий сабаби — ўткир тузатувчи кризис! Сиз ўткир тузатувчи кризис нималигини билганингиздан кейин бу тозаловчи жараёнга қаршилиқ кўрсатмасдан тўғридан-тўғри очлик сеансини бошлашингиз керак.

Тезгина ўрин-кўрпа қилиб ётинг. Ҳаётда соғлигингиздан муҳим ҳеч нарса йўқ, барчасини ташланг ва ётинг. Иложи бўлса, илиқ ўрин-кўрпа бўлсин. Ҳар қандай овқатланишни тўхтатинг, ҳатто мева ва шарбатлар ҳам истеъмол қилманг, маълум интерваллардан сўнг иссиқ дисталланган сувдан кўп-кўп ичинг, унга бироз асал ва лимон шарбати қўшишингиз мумкин. Хонани елпилаб шамоллатиб туринг. Ётоғингизга доимо кислород кириб турсин, китоб ўқиманг, радио эшитманг, телевизор кўрманг, фақат дам олиб ухланг. Яқинларингиз билан гаплашишга энергиянган сарфламанг. Ўзингизни ёлғиз қолдиринг. Қишки ёки ёзга тозаловчи кризис даврида неча кун оч юришингиз мумкин? Бу кризис йилнинг хоҳдаган вақтида содир бўлиши мумкин, кўпинча йилнинг совуқ вақтларида «безовта қилади». » Кўп ҳолларда 3 кунлик очлик сизни оёққа турғазингиз учун етарли, лекин баъзан бир ҳафта ёки 10 кунга чўзилиши мумкин. Бундан хавотирланманг. Бу тозаловчи кризисдан сўнг соғлигингиз яхшиланганини сезасиз. Ваҳимага тушманг.

Мен 5 та болани катта қиддим, улар тумов бўлганида ўрин-кўрпа қилиб ётқизаман. Улар дам олишади ва очлик сеанси ўтказишади. Бир неча кундан сўнг оёққа туриб, соғлом бўлиб кетишади. Ҳар бир инсон ўз характерининг қурувчиси, шу билан бирга, ўз соғлиги ва яхши кайфиятининг асровчиси ҳамдир.

Очлик инсоннинг муддатидан олдин қаришига йўл қўймайди. Бу табиат мўъжизаси эрта қаришнинг олдини олади.

Очлик — доимий ёшлиқ эшигини очувчи сеҳрли калит эканини дунёнинг буюк олимлари аллақачон эътироф этишган.

Инсон ишонадики, у 70 ёшга тўлса, ярим ўлик, тўла вайрона бўлган қари одамга айланади. Ерда яшаган йиллар сони муҳим эмас, қандай |Яшаганингиз муҳим. 24 соатлик очликни бошланг,

Яна бир ноҳуш маълумотни эсингизга солишга ижозат бергайсиз. Мен сизга айтсам, инсон вақт ўтгани учун ўлмайди, балки нотабиий ҳаёт кечиргани учун ўлади.

Ҳаётда бир марта бўладиган имконият

Тўхтанг! Сиз яшаб ўтган йилларингизни билишингиз зарур эмас, ҳаётингизнинг энг яхши йилларини йўқотишингиз шартмас. Ҳаётни чигаллаштирманг. Ҳаёт — кунга янги дарс тақдим этувчи доимий мактаб,

масала шундаки, нимадан бошлашни билиб олиш зарур. Соғлом дастур ва очликдан бошланг, эртага кўймасдан бугуноқ бошланг!

Очлик артерияларингизни навқирон қилади

Юрак касалликлари ғарб сивилизасиясининг қонуний хасталикларидан ҳисобланади. Бу инсоният душмани фақат кекса одамларнигина эмас, ҳатто ёшларни ҳам хаста қилади.

Юрак хасталиги тез ривожланмайди. Артерияларни эскирган ҳолга келтириш учун узоқ вақт талаб қилинади. Бунга олиб келувчи тамаки, алкоголь, кофе, тухум, сутли маҳсулотлар, гўпгг, турли ёғлар каби факторларни эсдан чиқармаслик керак. Яна бир фактор — жисмоний машқдар қилмаслик. Артерияларни тўлдириб, қон ўтказмай кўядиган моддалар — холестерин, ёғлар, фиропад тўқималар.

Артериялар тўлиши дримий давом этгани учун унинг тешиги кичиклашади, юрак мушакларини етарлича озуқа билан таъминлаш учун қон юрмайди. Артерия тешикчалари кичиклашиб кетганида коронар ҳолатлар юз бериши мумкин. Юрак хуружи содир бўлмаслиги учун артерияларни турли моддалардан тоза сақлаш мақсадида доимо ҳушёр бўлишингиз зарур. Юрак хуружлари ҳали ҳаммаси эмас, энг хавфлиси -ингичка оҳаксимон тромблар.

Ҳозирги замон озуқалари билан овқатланадиган одамларда томирнинг қон ўтказмай, беркилиб қолиши аста-секин ривожланади. Қон катта артериялардан бутунлай ўтмай қолганида фожиа юз беради.

Ёшингиз артерияларингиз ҳолати билан белгаланани

Яна ва яна аввал айтган фикримни такрорлашга ижозат бергайсиз: сизнинг ёшингиз -артерияларингиз ҳолати. Эсингизда тутинг, артерияларда қон ҳаракати тўхтаб қолиши, яъни қон тикилиши ёшлик чоғданоқ бошланиб, секин-аста 50-55 ёшгача давом этади. Бу ёшга келиб эса, кўпчиликда юрак хасталиклари юзага чиқади. Истардимки, сиз тушунинг, очлик — юрак хасталигини даволаш эмас. Очлик — ички тозаланиш, яъни касалликнинг олдини олиш чораси. Қон томирлари шундай тизимки, у қонни бутун организмга тарқатади. Организмингизда қон айланиши бир хил ритмда, ҳеч қандай тўсиқсиз бажарилиши керак. Масалан, организмнинг қайсидир қисмида қон айланиши ярим дақиқа тўхтаса, организм оғир мушт егандек бўлади. Агар бу кўзда содир бўлса, кўзга қон қуйилиб, кўр бўлиб қолишига олиб келиши мумкин. Қон оқими учун артериялар ҳар доим тоза бўлиши керак.

Ҳозирги вақтда 70-80, ҳатто 90 ёшли эркак ва аёлларни кўриш мумкинки, уларнинг артериялари тоза, эластик ва ҳаракатчан. Улар ёшларининг улурлигига қарамасдан ҳали ёшлардек тетик, чунки артериялари тоза, демак, қон айланиши яхши.

Тарихий ва муқаддас манбалардан маълумки, дунёни сув олишидан оддин одамлар 800-900 йил яшаганлар. Биз ҳозир бунга кўпда ишонмаймиз, аниқки, ўша давр одамлари артерияларни тоза тутиш ва бундай узоқ умр кўриш усулларини яхши билишган.

Соғлик — организм барча аъзоларининг бир-бирига мутаносиб ва тўғри ишлаши. Бу мутаносиблик эса артериялар ўз вазифаларини тўғри ва самарали бажаришига борлиқ. Биз 24-36 соат ёки 3-10 кун очлик сеанси ўтказсак, барча ҳаётий кучимиз ички тозаланишга сарфланади, демак, артерияларимиз ҳам тозаланади. Мана шунинг учун 10 кунлик очликдан сўнг бутун тана ўзини эркин сезади, ақл тиниклашиб, зехн кучаяди, жисмоний меҳнатга, ҳаракат қилишга эҳтиёж пайдо бўлади, буларнинг ҳаммасига сабаб танадаги енгиллик. Мен яна қайтарманки, сийдик ҳолатидан ҳар доим хабардор бўлиш зарур.

Очлик дастури ва табиий овқатланиш дастурига риоя қилиб, организмни барча захарли чиқиндилардан тозалаб, артерияларни тоза сақлаб, юрак фаолиятини узоқ муддатга чўзишимиз мумкин. Биз ёгли гўшт истеъмол қилсак, организмда захар йира бошлаймиз.

Аслида организмга кунга жуда оз ёр керак бўлади. Шунинг учун мен нонушта зарурлигига ишонмайман. Ташқи кўриниши соғлом, бақувват, ёш йигитларнинг кўпини биламан, улар эрталабки нонуштани тўйимли озуқалар билан бойитишади, мунтазам нонушта қилишади. Яна шуни биламанки, ташқи кўриниши соғлом кўринган бу йигитлар юрак хасталигига дучор бўлишган.

Сиз бундай озукани узоқ вақт истеъмол қилишингиз мумкин. Чунки сиз организм физиологияси ва овқатланиш қоидаларини билмайсиз. Озуқа қабул қилиш — илм, бекорчиликда кўнгилхушлик қилиш эмас. Озуқаланиш масаласи — жуда муҳим масала. Артерияларингиз тоза ва эластик ҳолда бўлишини хоҳдасангиз, бунга жиддий қараш зарур. Бу китоб дастурига риоя қилишдан олдин юрак касалликлари бўйича яхши мутахассис билан маслаҳатлашиб олинг. У сизга қон томирларингиз, юрагингиз аҳволи ҳақида маълумот берсин. Қон босими, юрак уриши пулсини аниқдаб олинг, йил давомида бу тизимга риоя қилинг.

Кейин яна ўша мутахассисга учранг, у сизни текшириб, ўз хулосасини айтсин. Ишонаманки, шифокорингиз организмнинг аҳволидан мамнун бўлиб, қисқа бир йил ичида жиддий ютуққа эришганингизни қайд қилади. Сизнинг аҳволингиз — артерияларингиз аҳволининг кўрсаткичи. Турилган кунларингиз эмас, артерияларингиз ёшингиз ҳақида сўзлаб беради.

Сизнинг хизматингизда 9 та шифокор

Табиатдан бизга инъом этилган тўққизта шифокор аъло даражадаги соғлиқни сақлашда хизматимизга доимо тайёр. Уларнинг барчаси ўз соҳаларининг уста мутахассислари. Уларнинг натижалари 100% ютуқ. Улар операсия қилмайдилар, дори ёзиб бермайдилар. Бу шифокорлар инсонга ҳеч қачон зиён келтирмайдилар. Шундай қилиб, мен ҳар б.ир шифокорни шахсан таништираман. Аввало уларнинг отасини танитай, у дунёда тенги йўқ, энг кучля ва улкан шифокор, ердаги барча нарсага ҳаёт баришловчидир.

1-шифокор — қуёш нури

Шифокор-қуёш нури мутахассислиги -гелистерасия, унинг ресепти — қуёш энергияси. Ҳар бир ўт барги, дарахт, гул, мевалар, сабзавотлар, ер юзида яшовчи барча жонзот қуёш нуридан баҳра олиб яшайди. Бизнинг ер қуёш нурлари кучини сезмаса, ҳаёт зимистон қоронғу бўларди. Қуёш бизга нур беради, бу нурсиз ер чексиз қоронруликка раққ бўларди. Одамлар нурсиз, ўлик раиғ бўлмаслиги керак, ҳатто шимол аҳолиси ҳам. Инсонлар бадани енгил қорайган, яъни ўзининг табиий ранги қуёш нури таъсирида пишиб, бироз қорайган бўлиши керак. Инсон қуёш нури таъсирида ҳаётий қувватини ошириб, соғлигини яхшилаши керак. Менимча, одамлар қуёш нурида тобланмаганлари учун касалликка чалинадилар.

Қуёш нури кучли бактерия хусусиятига эга. Қуёшда қанча тоблансангиз, тана териси қуёш нури ютиб, шунча кўп энергия заҳирасини ташкил қилади. Қуёш — асаби таранг одамлар учун энг яхши тинчлантирувчи восита.

Сиз танангизда қуёш нури таъсирини бевосита сезиб туришингиз зарур. Бундан ташқари, истеъмол қилаётган овқатимизнинг 50% и қуёш нурида пишиб этилган мевалардан иборат бўлиши керак.

Янги узилган мева ва сабзавот истеъмол қилганимизда биз ўсимликлар қони — яъни, тўйимли хлорофиллни ўзлаштирамиз.

Хлорофилл — қуёш энергиясининг бир қисми, энг бой ва тўйимли озуқа. Бу организм қабул қила оладиган ва тўла ўзлаштира оладиган энг фойдали озуқа.

Бу табиий дорилар қуёш нури ва парҳезимизнинг 50% и мева ва сабзавотдан ташкил топиши зарур. Қуёш нур тўғри организмга оз-оздан тушиши зарур. Биринчи марта қуёш ванналарини қабул қилишда аввал қисқа вақтдан бошлаб, аста-секин кўпайтириб борасиз. Қуёш ванналари қабул қилиш учун энг яхши вақт эрталаб, 5-10 дақиқа давомида қабул қилинади. Сиз тушдан кейин ҳам қуёш ваннасини қабул қилишингиз мумкин, лекин энг фойдалиси фақат эрталабкиси, соат 11 дан 15 гача қуёш нури энг қиздириб, куйдирадиган вақтдир.

Хом озуқага ўтишда ҳам биз аста-секинлик билан бошлашимиз зарур. Оддий парҳезга аста-секинлик билан қуёш нурлари ёрдамида етиштирилган озуқа кўшиб борилади.

Организмга керагидан кўп қуёш нури тушиши — хоҳланг, ташқаридан, хоҳданг, ичкаридан — ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун оз-оздан бошлаб, аста-секин кўпайтириб бориш маъкул.

2-шифокор — тоза ҳаво

Шифокор — тоза ҳаво ҳам мутахассис. Унинг ресепти — тоза ҳаводан тўйиб нафас олиш. Дунёга келишимиз билан биринчи қиладиган. ишимиз -чуқур нафас олиш ва охири дунёдан видолаша туриб биз нафас олишни

тўхтатамиз. Тушлиш ва ўлим орасида ҳаёт ётади. Ҳаёт нафас олиш демакдир. Тез-тез очик ҳавога чиқиб туришни тавсия қилган шифокор маслаҳатини инобатга олмаган одамлар ўзларига кўплаб муаммо ортирадилар. Нафас олиш функцияеини тушунтириб беришга рухсат берасиз. Биринчидан, нафас олиш — энг керакли озук, бу шундай озук, усиз биз ҳатто 5-7 дақиқа ҳам ҳаёт кечири олмаймиз. Нафас олганимизда ҳаводан кислород ажратиб олиб, уни қон ёрдамида бутун организмга етказиб берамиз, нафас чиқаришда организмдаги токсик заҳарларни карбонат ангидрид гази билан бирга чиқариб ташлаймиз. Агар одам нафас олишда кам тоза ҳаво ютса, у юзаки нафас олса, кириб келаётган кислород организмдан чиқарилаётган карбонат ангидрид газига тенг бўлмаса, бунда организм карбонат ангидрид заҳари билан заҳарлана бошлайди.

Кўриниб турибдики, тоза ҳаводан нафас олиш билан бирга чуқур нафас олиш ҳам жуда муҳим экан. Мен биламан, кислород фақат организмни тозалабгина қолмай, унга энг кўп энергия тақдим қилади. Биз ҳаво босими таъсирида ишлайдиган машинамиз. Нафас олиш ва чиқариш орасида вакуум ҳосил бўлади, динамик нафас олиш ва чиқаришга қодир эканмиз, демак, биз — ҳаётимиз. Қанчалик чуқур нафас олсак, узоқ яшаш имкониятимиз шунчалик кўп бўлади, Узоқ яшовчилар чуқур нафас олувчилардир. Кузатишимча, инсон қанчалик чуқур нафас олса, дақиқасига у шунча кам нафас олади, унинг умри узоқроқ бўлади. Тез-тез нафас олувчилар узоқ яшамайди. Бу ҳайвонот дунёсида ҳам ўз тасдинни топган. Қуён ва бошқа кемирувчилар дақиқасига энг кўп нафас олувчилар қаторига киради, шунга яраша улар энг кам ҳаёт кечирувчилар. Кўп йилдирки, мен ҳаётимга шундай одат кирштанман, эрталаб уйкудан турган заҳоти чуқур, секин нафас олиш машқларини бажараман. Кун давомида ҳам бу машқларни қайта-қайта бажариб тураман.

Чуқур нафас олиш — чидамлилик ва ҳаётий кучга эга бўлиш сир

Шахсан мен чуқур нафас олиш одатини қанда қилмайман, ишонаманки, одамлар таналарини эркин ҳаракатланаётган ҳаво таъсирига тутиб туришлари зарур. Ҳаво ваннаси яхши, соғлом бўлишга жуда керак. Сиз уй ойналарни тўла очиб ухлашингиз зарур. Мен кечасига ўранмасдан ётсам, яхши ухлаб, яхши дам оламан. Сиз 2 мил яёв сайр қилиш одатига ўрганинг. Биз кўп ўтириш ва ётишни хуш кўрамыз, натижада бизда ҳаво ва кислородга очиқиш сезамиз. Бу ҳаммаси бизнинг дангасалигимиз натижаси.

Шунинг учун ҳам очлик муҳим, чунки оч юрган вақтингизда йигилиб қолган карбонат ангидрид газидан қутуласиз, у сизга чуқур нафас олишингизга халакит бермоқда эди. Шундай қилиб, очлик дастурига риоя қилган ҳолда ҳар куни 2 мил пиёда сайр қилишга одатланасиз, сайр вақтида секин ва тўйиб, чуқур нафас олиш эсингизда бўлсин.

Қанчалик секин ва тўйиб, чуқур нафас олсангиз, ҳаётингиз шунчалик узоқ бўлади, агар чуқур нафас олиб, очлик сеанслари ўтказсангиз, ҳаётингизга яна кўп йиллар қўшган бўласиз.

3-шифокор — тоза сув

Шифокор-тоза сув — яхши шифокор ва энг яхши дўст. Мен дистилланган сув истеъмол қилиш муҳимлиги ҳақида гапириб ўтган эдим. Танангизнинг 70% ини сув ташкил қилгани учун, организмда сув миқдорини нормал ушлаб туриш учун уни мунтазам истеъмол қилишга мажбурсиз. Илик ванна асабларни бўшаштирувчи, тинчлантирувчи ва хуш кайфият башшловчи восита. Сувда сузиш энг яхши машқлардан бири. Жуда қадим замонлардан сувнинг шифо берувчи хусусиятларидан фойдаланилади.

Маълумки, қадимги мисрликлар, яҳудийлар, юнонлар ва бошқа халқлар турли касалликларни сув ёрдамида даволашган. Гиппократ Исо пайгамбар туғилишидан 400 йил олдин сув ёрдамида даволанишнинг барча усулларидан фойдаланган. Унинг усули иссиқ ва совуқ сувни алмаштириб танага қуйиш, кейин танани яхшилаб ишқашга асосланган бўлиб, бу танада қоннинг тез айланишига олиб келарди. Танага иссиқ сув қуйиб, кетидан совуқ сув қуйиш ва охири танани яхшилаб ишқаш инсониятга азал-азалдан маълум бўлиб, танада қон циркуляциясини яхшилайдиган энг маъқул усул. Иссиқ сув касалтшкни даврлайди, демоқчи эмасман, лекин 40-45°C иссиқ сув танани ҳар томонлама тозалайди ва қон циркуляциясини тезлаштиради. Шунинг учун мен бир неча ҳафта давомида энсом тузи солинган иссиқ сувли ванна қабул қилшпни тавсия қиламан. Сув ҳарорати 40-45°C дан ошмасин. Ваннада 3 дақиқадан 10 дақиқача ўтиришингиз мумкин. Очлик дастури, энсом тузи солинган иссиқ ванна қабул қилиш табиий ҳаёт кечириш тарзининг бир қисмига айлансин. Яна шуни бшшнгки, жуда иссиқ сувда 10 дақиқадан узоқ вақт бўлиш сизь учун зарарли бўлиши мумкин.

Сув озукдан ҳам фойдали

Одам танасининг ярмидан кўпрори сувдан иборат, шунинг учун 10 дан 1 қисм сувнинг йўқотилши организм учун хатарли ҳисобланади. 5 дан 1 қисмининг йўқотилиши эса фожиали тугаши мумкин. Демак, организмдаги сув миқдорини доимо бир хил даражада ушлаб туриш жуда муҳим.

Сув ва озуқа ҳазм қилиш

Озуқа сувсиз ҳазм бўлмайди. Организмда «гидролиз» номли кимёвий жараён содир бўлади.

У оксил, крахмал ва ёғларни ўзлаштириб, ҳаёт қувватига айлантириб беради.

Ошқозон секретсияси ишини бошлаши учун ҳам сув зарур. Ичак тизими ҳаракатини яхшилаб, ортиқча чиқиндиларни ташқарига чиқариб ташлашда ёрдам беради. Ҳаво ҳароратига қараб организм нормал фаолияти учун кунига 2-2,2 литр сув истеъмол қилиш тавсия этилади.

Сув ва чиқиндилар

Буйрақлар, ковуқ, тана териси, ўпка -буларнинг барчаси захарлардан тозаланишда сувга борлик. Буйрақдан ўтган маълум миқдордаги сув ўзига яраша чиқиндини олиб тушади. Масалан, буйрақдан 1 кварта сув ўтса, 1,5 унсия чиқиндини олиб тушади. Бу нормал ҳисобланади.

Сув ва қон

Маълумки, қон сувдан қуюқ, фақат 10% гина. Қон плазмаси 90% сувдан ибарат бўлгани учун бутун организм бўйича ҳаракат қилишига ҳеч нарса тўсқинлик қила олмайди. У турли овқат, газ, ноорганик тузлар, озуқа ва чиқиндиларни, яъни организм нимага муҳтож бўлса, ўшани барча аъзоларга етказилади. Организм нормал ишлаши, ҳаракат қилиши ва ўсиши учун зарур моддалар плазма ёрдамида етказилади. Плазма организмнинг ҳар ерида ва ҳар вақт ўз тузилиши бўйича бир хил қолади.

Сув сизни салқин сақлайди

Автомобил двигатели ҳароратини бир меъёрга ушлаш учун радиаторга маълум миқдорда сув қуйилади. Бу одам организмга ҳам тааллуқли, десак бўлади. Сабаби шуки, сув иссиқликни тез ютади. Тирик организмда ҳарорат бир меъёрга ушлаб турилади, шунинг учун сув ўта самарали совутгич ролини ўйнайди. Ички ҳарорат эпидермис томонидан назорат қилиб борилади, парланиш ҳисобига ҳарорат бир хил сақланади. Бундан ташқари, организмда озуқа ва кислород ёниши натижасида ҳосил бўлган иссиқликнинг 4 дан 1 қисми нафас олиш ҳисобига ташқарига чиқиб кетади. Ўртача одам устида ўтказилган тажриба шуни кўрсатадики, ҳаракатсиз одам намлиги нормал бўлган кунда ўпкаси ва териси орқали 28 унсияга яқин суюқликни йўқотади. Чарчаш аломати — сув етишмаслиги натижаси. Бунга эътибор беринг ва керак вақтида кўпроқ сув ичинг.

Сув — ёғловчи модда

Организм ўзига яраша ёғланиб туради. ёр асоеини сув ташкил қилади. Ёғланиш натижасида организм қисмлари бир-бирига нисбатан ишқаланмайди, суяклар бўринларда эркин ҳаракат қилади. Шу билан бирга, сув зарбани юмшатувчи сифатида хизмат қилади. Организмнинг гидравлик тизими тааллуқли бўлган сув турли, аъзоларда керакли босим ҳосил қилади ва уни ушлаб туради. Кўз чуқурчаси бунга яхши мисол «бўла олади. Мушаклар тонуси сувсиз ушлаб турилади, чунки мушаклар 4 дан 1 қисми сувдан иборат. Бу — организмда сув етишмаганида чарчоқ сезилишини кўрсатадиган сабаблардан бири.

Уч хил сув манбаи

Биз сув ичамиз ёки сувли маҳсулотлар истеъмол қиламиз. Мунтазам овқатланиб туриш ҳам сув қабул қилиш манбаи. Тухумнинг 3 дан 2 қисми сув, шафтолининг 90% и сув, бизга маълум ҳамма қуруқ ва қаттиқ нарсаларнинг 4 дан 1 қисми сув. Учинчи сув манбаи — метаболизм. Организмга кирган хом материаллардан организм ишлаб чиқарган сув метаболик сув деб аталади. Бошқача айтганда, кимёвий реакция натижасида ҳосил бўладиган сув. Хужайра фабрикасида ишлаб чиқарилган бундай сувга туянинг сув ишлаб чиқариши энг яхши мисол бўла олади. Туя сув захираси ўрнига, ўрқачига ёр йириб, карбогидратлар қабул қилади. Туя шундай озуқа билан овқатланиб, биоозик сифатида кўплаб, сув ишлаб чиқаради ва ундан худди сув ичгандай фойдаланади.

Организмда сув етишмовчилиги

Организмда сув етишмас, у кўзголлон кўтарди. Биринчидан, безлар секресияси ва сўлақлар миқдори камаяди, ориз бўшлиги курийди, чанқаймиз. Яна бошқа белгилар юзага чиқиши мумкин: бош орриш, асаб бузилиши, овқат ҳазм қилиш тизими ишдан чиқиши, очлик ва ҳоказо. Сув буларнинг барчасини бартараф қилади.

Цирка (уксус) сийдик реакциясини аниқлайди

Цирканинг сув билан аралашмаси эрталабки сийдик реакциясини аниқлашда ёрдам беради. Сийдикнинг нормал реакцияси — кислотали. Бу реакция буйраклар фаолияти нормал эканидан далолат беради. Бу аралашма 6 унсия дистилланган сув ва 2 чойқошиқ табиий, дистилланмаган, филтрланмаган уксус аралаштириб тайёрланади. Уксус — дарахт уксуси. Лакмус Қорозининг бир бўлагини сийдикка тикиб кўринг, агар у сариқ тус олса, сийдик нормал экан. Олма, грейфрут, клюква, землянка, олча, малина сийдикдаги кислотани нормал ушлаб туришга ёрдам беради.

4-шифокор — яхши табиий озуқа

Сизнинг танангиз бутун оламда энг мукамал қилиб яратилган. Агар сиз уни ёқилри, тоза ҳаво, куёш ванналари билан таъминлаб, турли машқлар билан чиниқтириб, очлик билан ички аъзоларни тозалаб турсангиз, танангиз хизматларини аъло даражада бажаради. Тана ҳужайралари ҳар дақиқа янгилашиб туради. Биологик томондан ҳужайра ёш чегарасини билмайди. Ҳақиқатан ҳам инстини қариб-чиришга олиб келадиган биологик сабабнинг ўзи йўқ. Организмга ўлим нималишни билмайдиган ҳаёт уруғи беркитилган. Инсон ўлмайди, у ўзининг ҳаётда орттирган нотабиий, ёмон одатлари ёрдамида ўзини-ўзи аста-секин қатл қилади. Одамлар турли минерал ва витаминлар етишмаслигидан азобланадилар. Кузатишлар шуни кўрсатмоқдаки, минглаб одамлар кўп овқат истеъмол қилишдан турли касалликларга йўлиқадилар. Бугун сизнинг қандайлигингиз — нима истеъмол қилганингиз натижаси. Сиз ўзингиз истеъмол қилган озуқалар йириндисидан иборатсиз,

Сизнинг организмгиз табиий озуқага муҳтож. Ҳужайралар, тери, ҳатто соч ҳужайралари доимо табиий озуқани истайди. Нотўғри овқатланиш ташқи кўринишни ёмонлаштиради. Инсон ичак тизимида эркин бўлмаган силлиқ мушаклар кўп бўлиб, улар ҳаракати ёрдамида ошқозон ва ичаклар қисқаради. Улар тўлқинсимон ҳаракат қилиб, озуқа ва чиқиндиларни йўғон ичак томон ҳайдайди. Барча силлиқ мушаклар тирик ҳужайралардан иборат бўлиб, яхши озуқа талаб қилади. Артерия, вена ва капилляр қон томирлари тизими ҳам инерт эмас. Қон томирлари ички деворлари ҳаётий ҳужайраларни ўз ичига олган. Улар ҳам яхши озуқаланиши керак. Циркуляция тизими маркази — юрак, у жуда ҳаракатчан, унинг учун озуқаланиш жуда муҳим. Махсус аъзолар борки, улар ўзлари учун махсус озуқа талаб қилади: булар гормонлар -ички секресия безлари гормони, питуирин, адренолин, жинсий алоқа безлари гормони, инсулин, ошқозон ости безлари маҳсулоти ва ҳоказо. Қўшимча қилиб айтиш мумкинки, бу ҳужайралар хом маҳсулотга муҳтож бўлади. Бундан кучли гормон ишлаб чиқаради. Шундай гормонлардан бири кимёвий элемент — ёд. Ёди кам озуқа истеъмол қилинса, қалқонсимон безлар ўз фаолиятини тўғри бажара олмайди. Агар инсон ёдга бой озуқа истеъмол қилса, катталашган қалқонсимон без керакли ўлчамгача кичраяди.

Озуқанинг мияга таъсири

Озуқа ҳам мияга таъсир кўрсатади. Шу сабабли фикрларингиз қандай озуқа истеъмол қилаётганингизга боғлиқ.

Ўтқир, серкирра ақлга эга бўлиш учун қонни энг яхш ҳолатда ушлаб туриш зарур. Бунинг учун эса шундай парҳез керакки, миянинг ҳар бир ҳужайрасига табиий озуқа етиб борсин.

Буни эса очлик сеанслари ёрдамида, қонни токсик захарлардан тозалаган ҳолда бажариш мумкин.

Қадимий юнон файласуфлари Суқрот, Платон ўз шоғирдлари парҳезига катта аҳамият беришган. Улар озуқанинг ақлга таъсирини яхши билишгани учун уни фалсафий қарашларининг асоси қилиб олишган.

Ўша даврлар фалсафаси ҳали ҳам ўз аҳамиятини йўқотмагани улар қарашининг барҳаётлигидан дарак беради. Ифлос танда ифлос фикрлар ва тескариси, соғлом тана тоза фикрлар ҳадя қилади. Тоза фикрлар масъулияти тўғри, табиий овқатланиш маданияти асосида ётади. Соғлом овқатланиш дастури асосида яшаш ҳеч қачон кеч эмас.

Қисқа икки ой ичида сиз соғлом, янги, ҳайрон қолдирадиган тана ярата оласиз.

Бунинг учун очлик ёрдамида организмдан заҳарли чиқиндиларни чиқариб, табиий озукаланиш ёрдамида ўлган ҳужайраларни янги, ёш ҳужайраларга алмаштириш зарур. Оёқдарингазни табиат кўзлаган мақсадд ишлатинг. Уларга эркин бўлшп имкониятини беринг, чори келганида, оёқяланг юришни одат қилинг.

5-шифокор – очлик

Очлик — энг қадимги терапия усулларидан бири. усул барча вазиятлар учун мос. Очлик касалликни даволаш усули эмас. Очлик мақсади — организмнинг ўз-ўзини соғломлаш, ўз-ўзини қайта қуриши. Янгилаш — ички биологик жараён, очлик организмга физиологик дам беради, соғломлашиш жараёнига ўзини 100% сафарбар қила олади.

Очликдан сўнг қон айланиши яхшиланади, ҳаёт кучи кўпаяди, овқат яхши ҳазм бўлади, чидамлилиқ ва куч ортади. Очликдан сўнг ақл кучи шунчалиқ ўсадики, у тана устидан назоратни ўз қўлига тўла олади. Очлик — ички руҳий тозаланиш томон олиб борувчи энг қисқа йўл.

6-шифокор — жисмоний машқлар

Шифокор-жисмоний машқлар бизга қараб хитоб қилади: ҳаракатсизлик — сизнинг занг босишингиз, зангланиш эса ўз-ўзидан емирилишдир. Бошқача айтганда, ҳаракат — ҳаёт, ҳаракатсизлик — ўлим. Агар биз мушакларимизни ишлатмасак, уларни йўқотамиз. Кундалиқ жисмоний ҳаракат қон айланишини тезлаштиради. Лекин дангасаларда қон эркин айланмайди, натижада улар мушаклари бўш, кучсиз бўлади. Мунтазам жисмоний тарбия қон босимини нормаллаштиради, юрак урушини бир меъёрга олиб келади.

Яёв юриш ҳаёт учун зарур

Мен ҳар қандай машқни қадрлайман, аммо ҳеч қандай муболарасиз яёв сайр қилиш ҳар қандай машқларнинг энг яхшиси, деб ўйлайман. Яёв юриш организмга енгиллик ва ҳаракатчанлик беради. Ҳеч қандай машқлар билан биз яёв юргандек мушаклар мутаносиблиги ва қон айланишининг меъёрий бўлишига эриша олмаймиз. Яёв юриш барча машқлар қироли ҳисобланади. Яёв юришингиз сиз учун ҳеч қачон оғир бўлмаслиги керак. Қадамингизни ҳарбийлардек зарб билан урманг, энг яхшиси, барча аъзоларингизни эркин тутиб, эркин юринг. Албатта, ўзингизни назорат қиласиз. Бошингизни юқори кўтариб, кўкрак қафасини тўғрилаб, эгилмасдан табиий қадам ташласангиз, жисмоний дам оласиз, яёв сайр қилишни йил давомида, қандай об-ҳаво бўлишидан қатъи назар, ҳар куни қанда қилманг. Кураклар, бел, кўкрак қафаси, қорин мушакларини ривожлантиринг, Шунда сиз ўпка, юрак, жигар, ошқозон ва бошқа аъзоларнинг яхши ишлашига имконият яратган бўласиз.

Очлик даврида жисмоний машқлар билан шуғулланиш

Бу саволга фақат очлик сеанси ўтказаетган кишининг ўзи жавоб бера олади. Агар сиз очлик сеанси ўтказаетганингизда жисмоний машқлар бажариш истаги бўлмаса, яхшиси жисмоний фаолият юритманг. Очлик сизга жисмоний дам беради. Агар сиз жисмоний ҳаракатга эҳтиёж сезмасангиз, дам олганингиз маъқул. Очлик сеанслари орасида кундалиқ дастурингизга биноан яёв сайр қилиш зарур. Бу сизнинг одатингизга айланиши керак. Очлик даврида серҳаракат машқларни биров енгилроқларига алмаштиришингиз мумкин. Бошқача айтганда, бундай вв.қтда эҳтиётлик билан иш тутиш зарур. Одамлар жисмоний машқлар бажармаса, уларнинг тиззалари, оёқ бўринлари биров шишади, чунки қон айланиши кам бўлгани учун у ердаги лиқиндилар тозаланмай қолади. Одам жисмонан бақувватми ёки йўқми, бундан қатъи назар, жисмоний машқлар энг яхши одатга айланиши зарур.

7-шифокор — дам олиш

Соғлигингизни тиклашга хизмат қиладиган яна бир шифокор — дам олиш. Баъзилар стол атрофида бокалдан коняк симириб ўтиришни дам оляпман, деб тасаввур қилади. Шахсан мен учун дам — ақлим ва руҳим тинчликда, омонликда, безовта бўлмасдан хотиржам бўлишида. Дам — бир оёқни иккинчи оёқ устига қўйиб, ястаниб ўтириш эмас, чунки бу ўтиришда артерияларга катта кучланиш бериб, асаб қувватини сарфлайсиз. Демак, бундай ўтирсангиз, юрагингизни катта иш билан банд қилган бўласиз. Ўтирганингизда ҳеч қачон бир оёқни иккинчиси устига қўйиб ўтирманг, оёқларингиз полда турсин.

Дам — бутун организмда кон айланиши тўла ва эркин бўлишига эришиш. Агар сиз қулай ва фойдали дам олишни истасангиз, кийимларни ечиб ташланг. Кўпинча одамлар мен дам олишим керак, дейди. Лекин ўтирганлари заҳоти панжалари билан столни чала бошлайдилар ёки бошқача ҳаракатлар қилишади. Дам олиш маданияти ҳинду ёғлари маълум мақсадга эришишда ақл-идроқларини бошқарганлари каби бошқарилиши керак.

Дам олишнинг бир тури — кийимларни ечиб ташлаб, тўғри кроватда ётиш. Бундай вақтда мияни барча муаммолардан озод қилиб, ўзингизни кийновчи фикрлардан узоқлашинг. Дам олишнинг бошқа тури — қиска уйку, мушакларни тўла бўшаштирган ҳолда ҳеч нарса тўғрисида ўйламасликка ҳаракат қилинг.

Мен учун энг яхши дам — кечки уйку. Яхшигина жисмоний ва ақлий меҳнат ҳисобига дам олишга эришиш керак. Кўпгина одамлар уйқусизлик дардига мубтало бўлиб, кечаси билан у ён бошдан-бу ён бошга ардарилиб чиқадилар ёки кўплаб ухлатадиган дори ичадилар, эвазига сунъий уйқуга эришадилар. Дорилар ёрдамида тўла дам олишга эришиб бўлмайди. Кузатувларим натижаси шуки, очлик сеанслари вақтида одамлар турли дорилар қабул қилишдан ўзларини тўхтатиб, чуқур уйқуга кетадилар ва тўла дам оладилар.

Ҳаёт бу – қувонч

Бугунги кунга келиб, биз 15 миллиондан ортиқ сурункали алкоғол ичадиганлар ва миллионлаб турли хил дориға ўрганганлар рўйхатга олинганини биламиз. Ҳаёт — ўзини тирик ва қувончли сезиш экаилогини унутиб қўймадикмикан? Бизнинг жамиятда тинч ҳаёт ҳаммага ҳам насиб этавермайдиган бахт ҳисобланади. Ҳозирги даврда ҳаёт шошиш ва яна шошишдан иборат. Нимага шошамиз? Қаёққа?

Касалхонагами ёки мозоргами?

Организмни бўшаштириш, дам олдириш ва ухлаш қобилиятига эга бўлиш учун кунингизни шундай режалаштирингки, унда ўйин-кулгу, жисмоний машқлар ва кечки уйқуга вақт қолсин.

Сиз ўз танангизни табиий озуқа, дистилланган сув, етарли миқдорда тоза ҳаво ва қуёш нури билан сийлаб туринг. Агар шаҳарда яшасангиз, шаҳардан четда, дала ховлиларга чиқиб дам олишни одат қилинг. Тоза ҳаво, қуёш нури ва сув сизга ҳамроҳ бўлсин. Дам олаётганингизда, энергия йиғаётганингизда табиат сизнинг шерингиз бўлишига эришинг.

Релаксация — криминал эмас

Биз дам олиш деганида ўқиш, суҳбатлашиб ўтириш, мусиқа эшитиш, телевизор кўриш каби ҳолатларни тушунаемиз. Албатта, биз ҳаракат қилишимиз, турли спорт машрулотлари билан шурулланишимиз керак, шу билан бирга, биз ўз танамизга ҳаддан ташқари кўп иш юқлаб қўймоқдамиз. Ўтириб ёки ётиб дам олиш ё барча ташвишларни четга суриб, оддий дам олиш, ҳеч нарса қилмасдан ўтиришдан уялманг. Бундай ҳолатлар организмни бўшаштириб, яхши ухлаш учун зарур.

Дераза ойнасини қоронрулаштиринг, телевизорни ўчириб, кроватга чалқанча ётиб, қўлингизни ёнингизга қўйинг, қўл танага тегмасин. Шу ҳолда ҳеч нарса ҳақида ўйламасдан дам олинг. Оёқларингизни чўзиб, бир-биридан бироз узоқроқ жойлаштиринг, бошингизни кичик ёстикчага қўйинг, кўзингиз очиқ бўлсин. Кўзингизни юқори-пастга, чап ва ўнгга ҳаракатлантинг. Бундай дам олингандан сўнг кўзлар ўз-ўзидан юмилади. Ухлай олмасангиз, китоб ёки журнал ўқиб кўринг, у ҳам ёрдам бермаса, демак, кўз мушаклари зўриққан.

Дам олишингизни бузманг. Дам олаётганингизда иккинчи даражали масалаларга эътибор бермай, мушакларингизни тўла бўшаштиринг. Бўлар-бўлмасга дам олишни бузманг. Мушакларингизни тинч қўйинг, таранглаштирманг. Таранглашган мушаклар бироз ноқулайлик сезади, бундай мушаклар бўшашиши учун тахминан 15-20 дақиқа керак.

Нотўғри тушунча

Релаксация тажрибаларини бошлаётганлар чалқанча ётиб ухлай олмасликлари ҳақида гапирадилар. Миянгизга бу фикр қанча чуқур жойлашганлигига борлиқ. Ишонаманки, агар инсон кунига 15 дақиқа ўзини бўш қўйишга, яъни релаксацияга вақт ажратса, у, албатта, ўз ниятига етади.

Уйқусизликни 10 кун ёки икки ҳафта давомида танани бўш қўйиш йўли билан даволаш мумкин, кейин эса ширин, ёқимли уйқу сизга ҳар кеча ором бағишлайди. Тиниқиб дам олган ҳолда уйғонасиз, Сизнинг очлик дастурингиз тўда дам олиш, танани бўшаштириш ва ширин уйқуга кетишнж ўргатади.

Душанбаданок қувончли кунлар сари

Шундай кунлар бўладики, сиз ўзингизни жуда ноҳуш сезасиз. Уйқудан чарчаб турасиз, кўринишингиз ёмон, барча нарса жаҳлингизни чиқаради. Кеча осон кўринган нарса бугун ечиб бўлмайдиган муаммо бўлиб кўринади. Нима бўлди ўзи ?

Биз бундай кунлар бўлиб туришига кўникишимиз зарур, бу худди ёмрир ёриши каби табиий, агар бундай кунлар бўлмаса, бахтли кунларимиз қадрига етмаган бўлардик. Ўзингизни яхши кайфиятда ушлашнинг кўпгина йўллари бор: тўғри овқатланиш, дам олиш, турли машқлар, уйқу, очлик, фикр ва тўйгулар устидан назорат ва яна муҳим бир иарса — чиройли, жозибали қадди-қомат. Агар сизини организмнинг табиий озукаланса, сиз танангиз ҳақида қайғурсангиз, чиройли қадди-қомат муаммо эмас.

Кучли ва соғлом бўлиш учун...

Ўтирганингизда эътибор беринг, умуртка пороналари букилмасдан тўғри турсин, қорин бўшлиғи осилиб қолмасин, елкаларингиз осилиб қолмасдан орқароқ тутинг, бошингизни юқори кўтаринг, эгилманг, кўлларингизни тизангизга қўйинг.

Юрганингизда шундай қадам ташлангки, қадамингиз кўкрак ўрта чизири бўйича йўналтирилган бўлсин, қадамни тўғри, шошмасдан, вазминлик билан, пружина каби босинг.

Ўтирганингизда бир оёқни иккинчиси устига ҳеч қачон қўйманг, чунки тизза тагида энг катта артерия бўлиб, қонни оёқнинг барча қисмига узатиб беради. Оёқнинг бири устига иккинчисини қўйсантиз, қон айланиши бузилади. Юрак хасталиклари бўйича таниқли шифокордак, сўрашибди: «Юрак хасталиги кўпинча одамлар қандай ҳолда бўлганларида хуруж қилади?»

Шифокор шундай жавоб берган: «Улар оёқларининг бири устига иккинчисини қўйиб, тинчгина ўтирганларида».

Бундай ўтиришни одат қилганлар тиззалари ва бошқа бўнинларида тузлар кўпроқ йиғилади. Энг оддий, шу билан бирга организмга энг кўп фойда келтирадиган одатлар — тўғри туриш, тўғри ўтириш ва тўғри юриш. Бу сиздан кўп энергия сарфлашни талаб қилмайди.

Биз ёмон одатларимиздан жазоланамиз, яхши одатларимиздан мукофотланамиз.

8-шифокор — инсон мияси

Инсонда бирламчи — руҳ. Унинг ўзлиги, шахсияти ҳар биримизни бошқа қайтарилмайдиган, бир-биримизга ўхшамайдиган қилади. Ақл — иккиламчи. Руҳ ақл орқали ўз ифодасини топади.

Тана — учламчи, инсоннинг жисмоний қисми, у орқали ақл ўз ифодасини топади. Тана — бизни ўраб турган ташқи муҳит билан борланиш воситаси. Тана ўзи бир бутун бўлса ҳам, кўплаб аъзолардан иборат. Агар шу аъзолардан бири оррисд, у билан бирга бутун тана азоб чекади. Яхлит бўлинмайдиган танага сон-саноксиз вазифалар юклатилган, зеро, у мукамал қилиб яратилган.

Очлик илмида биз бутун инсон билан, яъни руҳи, ақди ва танаси билан муомалада бўламиз.

Соғлиқ ҳақида фикрлар

Тана — ақлсиз. Сиз фақат ижобий фикр юритишингиз зарур. Сизнинг ақлингиз танани темирдек мустаҳкам ирода билан бошқариши керак. Ақл тана устидан доимо ҳукмрон бўлиши шарт.

Касаллик, оғриқ ва жисмоний азоблар — сизнинг қандайлигингизни намоён қилувчи кўрсаткичлар. Табиат томонидан сизга инъом этилган имкониятдан, танани ақл билан бошқариш имкониятидан фойдаланмай, сиз

жиноят қияпсиз. Бутамаки, алкоголь, наркотик моллалар, чой, кофе ва бошқа зарарли ичимликлар истеъмол қилувчиларга тегишли.

Булар истеъмол қилинганда тана заҳарланади, ақл эмас. Буерда ақл тананинг қулига айланган. Тана нотўғри фалсафаси билан ақлни бошқармоқда: «Егин, ичгин, хурсандчилик қил, эртага нима бўлиши ҳақида ўйлама!» Бу нотўғри фалсафа, сиз эртага ўлмайсиз, 5-10 йил, боринг, 20 йилдан сўнг қариб-чириган, кучсиз, бемор қарияга айланасиз, энди кун ва тун сиз учун азобу уқубатда ўтади.

Соғлом танда – соғлом ақл

Ижобий фикрлаш кучига ишонинг, салбий фикрлар ақлингизни эгаллаб қўйишига йўл қўйманг. Агар сиз шу зайдда яшасангиз, миянгизни энг кучли бунёдкор фикрлар ўчорига айлантирасиз. Ақдингиз кучи шунча кўпки, агар қандайдир кучсиз, қўрқувга тушган таниш ёки қариндошингиз: «Очлик ўлимга олиб келади», деса, шу заҳотиёқ бу фикрний ақлингиздан чиқариб ташланг, сувдан ўрдақ қандай қутилса, сиз ҳам ёмон фикрдан шундай қутулинг.

Ҳар бир очлик сеанси билан сиз ақлингизни ўткирлаштириб борасиз, қўрқув ва хавотирликдан қутуласиз. Табиат билан мувозанатда бўлинг, шунда руҳингиз, ақлингиз ва танангиз ўзаро мутаносибликка эришади.

Инсон ҳаётидаги энг катта фожиа — эмосионал депрессия, ақлни ишлатмаслик, калтафаҳмлиқ, шижоат йўқолиши, лоқайдлик. Буларнинг бошланишида нотўғри овқатланиш одати ётади.

Одамлар ўлмайди, улар ўзларини ўзлари ўлдирадилар

9-шифокор — мукамал сояликка эришишда овқатланиш илми

Одамлар орасида кучни сақлаш учун овқатланиш керак, деган фикр илдиз отиб, мияларига жойлашиб олган. Бу фикр шунчалик мияга ўрнашганки, у. овқатланиши ўкераклигига ишонади, ҳатто уч маҳал.

Яхши иштаҳали одамни соғлом инсон сифатида кўришга ўрганиб кетганмиз, унинг овқатланишини рағбатлантириб ҳам қўямиз.

Мен овқатга бўлган қарашимни овқатланишга бўлган одатдан юқоғироқ қўяман. Тана ошқозонга тушадиган барча нарса билан озуқаланиши мумкин. Озуқа ҳаётимизда муҳим рол ўйнайди, чунки озуқадан организм кучли ва касалликдан холи бўлган хужайраларни барпо қилади. Шунинг учун шундай овқатланайликки, бу озуқадан организм юқорида қайд қилинган кучли касалликлардан холи бўлган хужайраларни барпо қилсин.

Маълумки, тропикларда истиқомат қилган биринчи одамлар гўшт истеъмол қилмайдиган вегетарианлар бўлишган. У даврларда инсон дала ва ўрмонларда яшаб, табиий, соғлом озуқа истеъмол қилганлар. Бугун эса инсон маданийлашган дунёда яшамокда. Биз кўп қаватли иморатларда яшаймиз. Ифлос ҳаводан нафас оламиз, кимёвий қайта ишланган сув ичамиз. Жисмоний машқларни эсимиздан чиқариб юбордик.

Замонавий одамнинг ўртача умри 89 ёшг табиий озуқаланган инсон умри 300 йил.

Соғлиқни сақлаш учун ишқорли парҳез қилинг

Бу гапни сиз озуқаланиш дастури сифатида қабул қилишингизни истардим. Бу дастур жирилдонни қайнатмайди, яъни ошқозондаги кислотани нормал ушлайди. Шунинг учун сабзавот ва меваларга фақат ҳимояловчи озуқа сифатидагина эмас, витамин ва минералларга бой, организмга ишқорий реакция берувчи, ошқозондаги кислота меъёрини камайтирувчи озуқа сифатида қарашимиз зарур.

Озуқаланиш масаласини тадқиқот қилаётган одамлар турли-туман парҳезлар таклиф қилинаётганлигадан довдираб қолмоқдалар. Бири юқори оқсилли парҳез, иккинчиси вегетарианлик, кам шакарли, сутли, ўсимликли парҳезларни тавсия қилишмоқда. Биламанки, абсолют парҳезга риоя қилиб бўлмайди. Ҳозирги вақтда биз тахминан 200 дан ортиқ озуқа турларини танлаш имкониятига эгамиз. Очлик вақтида биз организмни тозалаймиз. Тоза бўлган организм керакли озуқани танлаб олади.

Ески мақол бор: «Инсон 40 ёшига бориб, ўзига ўзи шифокор бўлади ёки тентак».

Мен таъкидлайманки, агар инсон 30 ёшга бориб, ўзига фойдали парҳезни топмаган бўлса, келажакда у турли дардларга чалиниши муқаррар.

Мен сизни озуқа истеъмол қилувчи, вегетарианликка, сутли, ўсимликли ёки аралаш парҳезга риоя қилинг, деб мажбурламайман. Қачонки сиз очлик сеанси ўтказиб, танангизни тозалаб олсангиз, сизнинг ички овозингиз, инстинктингиз нима истеъмол қилишингизни айтиб туради. Юқори рафинасия қилинган озуқали парҳездан бирданига 50-60% сабзавот ва мевадан иборат табиий парҳезга ўтишингизга мен ишонмайман. Табиат кескин ўзгаришларни ёқтирмайди. Буни сиз аста-секин, маълум вақт ичида, очлик ёрдамида тозаланиб, кейин амалга оширишингиз мумкин. Сизнинг парҳезингиз доимий бўлсин.

Агар сиз гўшт истеъмол қилсангиз, мен ҳафтасига икки мартадан кўп ейишингизни тавсия қилмасдим, тухумни 4 мартадан оширманг. Агар сиз сут ичсангиз, мен сут ва сутли маҳсулотларни парҳезингиздан аста-секин чиқариб ташлашни маслаҳат берардим.

Табиий парҳезга интилинг

Тўғри озуқаланиш дастурини тузиш худди нарвондан кўтарилишга ўхшайди. Биринчи зииа — витаминсиз, «ўлик» озуқадан воз кечиш, масалан, кофе, чой, алкоголь, тамаки, турли ичимликлар. Ўз-ўзидан уй ҳайвонларидан олинадиган озуқалардан ҳам воз кечасиз, яъни тухум, сут ва сутли маҳсулотлар. Аста-секин ўз парҳезингизга сабзавот ва меваларни кўшиб борасиз, токи улар таомномангизнинг 50-60% ини ташкил қилсин.

Ҳафтасига бир кундан 4 ой давомида очлик сеансидан кейин яна озуқангиз 40% ини сабзавот ва меваларга алмаштирасиз.

Инсон парҳези тўғри бўлиши учун 40 компонентдан иборат озуқа турлари мавжуд. Мен сизга ҳурмат билан кундалик парҳезингизга киритишингиз мумкин бўлган озуқа турларини санаб ўтаман. Кун давомида бир, икки, уч марта овқатланишингиз мумкин. Менинг нонуштам янги узилган мевалар. Мева номини айтмадим, ўзингизга ҳавола, мен буни ҳеч кимга мажбурламайман.

Мевалар — энг соғлом озуқа

Мен рўйхатимни янги мевалардан бошлайман, чунки меваларни инсон учун энг яхши озуқа деб биламан.

Янги ва қуритилган мевалар бошқа озуқаларга десерт сифатида ёки ўзлари алоҳида озуқа сифатида шлатилиши мумкин: олма, ўрик ў(қуритишда олтингугурт ишлатилмаган бўлсин), банан, олча, гилос, клюкка, грейфрут, узум, лимон, манго, шафтоли, апелсин, малина, смородина, қулупнай, қовун, тарвуз, тут (оқ ва қизили).

Сабзавотлар — тозаловчи ва ҳимояловчи

Бу рўйхатдан сиз соғлом озуқа сифатида салат тайёрлаш учун сабзавотлар танлаб олишингиз мумкин. Куннинг энг катта овқати учун сиз битта кўк ва битта сариқ сабзавот ёки хоҳдаган икки хил сабзавот танлайсиз, уни сувда пиширасиз: брюссел карами, спаржа, лавлаги, сариқ фасол, фасолнинг ундирилгани, карам, сабзи, гулкарам, селдерей, пиёз, маккажўхори, бодринг, бакдажон, саримсоқ, кўк нўхат, пастерзак, картошка, кўк гармдори, редиска, шпинат, қовоқ, помидор, кабачки, ундирилган буғдой.

Ёнғоқ ва писталар оксилга бой бўлади. Овқатингизга яна рўйхатдан икки хил сабзавот кўшсангиз бўлади. Агар гўшт истеъмол қилсангиз, уни ҳафтасига 2-3 мартадан кўп истеъмол қилманг.

Қолган кунлари гўшт ўрнига ёнғоқ ва писта истеъмол қилинг ёки бодом, Бразилия ёнғори, каштан ёнроғи, ерёнғоқ, грек ёнғоридан ейишингиз мумкин.

Мазкур ёғларда туз йўқ, озуқа тайёрлашда ишлатиш мумкин: маккажўхори ёғи, ерёнғоқ ёғи, соя ёғи, писта ёғи, грек ёнғори ёғи. Табиий ширинликлар кучли озуқа бўлгани учун ундан жуда эҳтиёткорлик билан фойдаланиш зарур: тоза хом шакар, сариқ шакар, хурмо шакари, асал, клён сиропи.

Йирик, тозаланган табиий донларни овқатга ҳафтасига 3 мартадан кўп ишлатмаслик керак, агар очик ҳавода оғир жисмоний меҳнат қилсангиз, албатта: арпа, хирарок гуруч, гречиха, йирик майдаланган ун, бутун буғдой, просо, рож, каноп уруғи...

Гўшт истеъмоли қилиш

Ёғли ҳар қандай гўшдан тайёрланган овқатларни истеъмол қилманг, айниқса, коворға атрофи, тил, тоза ёғ, ўрдак, уларда кўп миқдорда ёғ ва холестерин мавжуд. Консерваланган мол гўшти, колбаса, сосиска, сарделка, тузланган гўшлар истеъмол қилманг.

Ёғсиз гўштни ишлатиш мумкин, уни ҳам маълум меъёрада.

Балиқлар

Шўр балиқ, қуритилган балиқ, умуман, тузланган балиқлар истеъмол қилманг.

Нон

Менинг фикримча, ноннинг ҳар қандай турини истеъмол қилиш мумкин. Бир кунда икки бўлак нон етарли, 100% ржаной нон, 100% бурдой нон.

Гўшт истеъмоли бўйича тавсиялар

70 хилдан кўп гўшт турлари мавжуд. Мутахассисларнинг кўпчилиги гўштни биринчи рақамли озуқа деб билишади.

Оқсилдан ташқари, гўшда кўп миқдорда холестерин бор, демак, холестерин инсон артерияларига тушиб, унинг тешикчаларини кичрайтириши ёки бутунлай ёпиб қўйиши мумкин. Қуйида холестерин миқдори рўйхати берилган:

мия — 2000 мг,

мол жигари — 600 мг,

бузоқча жигари — 300 мг,

мол гўшти — 110 мг,

индейка — 80 мг,

ўрдак — 760 мг,

буйрак — 40 мг,

бузоқ гўшти — 80 мг,

жўжа-60 мг.

Семиришни хоҳламаган одам ёғли гўшт истеъмол қилмаслиги керак, ҳар қандай гўшда ҳам ёғ бўлади.

Уй паррандасидан энг яхшиси жўжа гўшти бўлибгундан кейин индейкадир. Ўрдак ва роз гўшти ёғли, холестерини кўп бўлади.

Ичимликлар

Овқат билан бир вақтда суюқлик (чай, шарбат) ичиш тўғрисида мунозара, тортишувлар давом этмокда. Шахсан менинг фикрим — истеъмол қилинаётган овқатни сув билан аралаштириш керак эмас, овқат орасида

ичишни тавсия қилмайман. Мен мева шарбатлари, дистилланган сув, турли шифобахш ўтлар қайнатмасини ичаман.

Таомнома тузиш учун маслаҳатлар

Ҳар бир одам ўз дунёқаршига эга, зеро, муайян таомномани қатъий тавсия қилиш қийин.

Шахсан мен нонушта қилмайман. Куннинг ярмига етмасдан етти хил мева ва қайнатиб пиширилган сабзавотлардан иборат овқат истеъмол қиламан. Мевалардан ўрик, қора олхўри, печда пиширилган олма ейман,

Ленчга сабзавотли салат ва қайнатилган сабзавотли овқат ейман. Буларга бироз писта қўшаман. Картошка ва печда пиширилган. сабзи истеъмол қиламан. Уларга ёнроқ ёш қўшаман. Бундай парҳез узоқ давом этиши зарур.

Таомнома намуналари

Кунига уч маҳал овқатланадиган одамлар учун мен қўйидаги таомномани таклиф қиламан:

1. Нонушта — янги узилган мевадан тайёрланган овқат; йирик янчилган ундан (буғдой ёрмасидан) тайёрланган нонга бироз асал суртилгани; кофе ўрнини босувчи ичимлик ёки шифобахш ўтли чой.

Ленч — пиширилмаган сабзавотдан салат; гўштли, балиқли, паррандали овқат, қайнатилаған ёки печда пиширилган ё печда қизартирилган, лекин ҳеч қачон қовурилган бўлмасин; 1-2 та қайнатилган сабзавот; кофе ўрнини босувчи ичимлик ёки шифобахш ўтли чой.

Тушлик — янги узилган мевалардан салат; гўшт, балиқ ёки паррандали бирорта овқат; иккита қайнатилган сабзавот; десертга янги узилган мева; кофе ўрнини босувчи ичимлик.

2. Нонушта — янги узилган ёки қайнатилган мева; сувда қайнатиб пиширилган битта тухум, лекин қовурилмаган; икки бўлак қотирилган нон; кофе ўрнини босувчи ичимлик.

Ленч — сабзавотли салат; сўтаси билан пиширилган маккажўхрри; печда пиширилган картошка; печда пиширилган олма; кофе ўрнини босувчи ичимлик.

Тушлик — сабзавот ёки мева; мевали салат; гўшт, балиқ, парранда гўшtidан овқат; сувга бўктириб қўйилган баклажон; сувда пиширилган помидор; десертга янги узилган мева; кофе ўрнини босувчи ичимлик.

Қўйидаги маҳсулотлардан узоқ юринг

1-Рафинасия қилинган шакар, у организмга ҳеч нарса бермайди. Кўп истеъмол қилиш тиш касалликларини келтириб чиқаради, табиий озуқага нисбатан иштаҳани йўқотади. Ўрнига асал енг.

2. Оқкамрок истеъмол қилинг, унда бутдойдаги фойдали элементлар йўқ.
3. Нон, кондитер маҳсулотлари, музқаймоқ, пишлоқ, гўштли газаклар еманг, уларга кимёвий қўшимчалар қўшилади.
4. Бўйини ўстирадиган, вазнини оширадиган гормон-стимуляторлар билан бокдлган ҳайвон ва парранда гўшти истеъмол қилманг.
5. Сув ёрдамида қайта ишланган ёр ва ишлов берилган сут, қайта ишланган пишлоқ, эритилган пишлоқ ва шоколадни истеъмол қилмасликни маслаҳат бераман.

Тўғри овқатланиш орқали соғлиқ сари

1. Янги узилган мевалар, сабзавотлар, ёнтоқдар, писталар каби табиий озуқалар менюда кўпроқ бўлсин.

2. Оксил:

1. а) гўшт, уни камроқ қайнатинг, кўп қайнаса, оксил тез бузилади;
2. б) сутли маҳсулотлар, тухум, қайта ишланмаган пишлок, қайнатилмаган сут;
3. в) ловия, мош, нўхат, соя ва бошқалар;
4. г) ёнгоқ, писта, уруғ
5. Сабзавотни кам сув билан, паст ҳароратда, оловга кам қўйиб пиширинг.

4. Турли донларни ундирилган ҳодда истеъмол қилинг. Чунки ундирилган донда оксил моддаси кўп бўлади. Унда В витамини, Е витамини комплекси, минераллар бор.

5. Овқатга ўсимлик ёри ишлатинг.

Ўнга қоида

- Сен ўз танангни энг улур ҳаёт кўриниши сифатида қадрла!
- Сен нотабиий, маст қилувчи, кучайтирувчи ичимликлар, алкоголь, кофе, какао, чойдан воз кечасан!
- Сен танангни фақат табиий ва қайта ишланган тирик озуқа билан озуқалантирасан!
- Сен ўз соғлигингга етарлича сабр ва кўп куч сарфлаб, саломат юришга ҳаракат қиласан!
- Сен ўз танангда меҳнат ва дам олиш мувозанатини тиклайсан!
- Сен ҳужайраларинг, теринг, қонингни тозалайсан, уни тоза ҳаво, офтоб нурлари билан тўйинтирасан!
- Сен фикрларинг, сўзларинг, туйгуларингни пок сақлайсан!
- Сен табиат қонунлари ҳақидаги билимингни доимо ошириб борасан, буни ҳаёт мазмунига айлантирасан ва ўз меҳнатингдан қувонасан!
- Сен мукамалликка эришиб, ўзингни юқори қўясан!•
- Соғлиқ — тутилган заҳотинг сенга берилган ҳуқуқинг, ҳуқуқингдан тўғри фойдалан!

Сиз қандай одамсиз?

Дунёда икки. хил одамлар учрайди. Сиз қайси бирига тааллуқлисиз ? Ҳақиқий одам ўзи учун ўзи ўйлайди. Ҳақиқий бўлмаган одам эса унинг учун бошқалар ўйлашига ижозат беради.

Ўз ҳаётингиз билан яшаш учун сиздан мисли кўрилмаган қаҳрамонлик керак бўлади. Очлик сеанслари, соғлом турмуш дастурини ўтказиш сиздан носоғлом, захарланган дунёда ўзини сақлаб қолиши учун қаҳрамонлик талаб қилади.

Иродасиз, ачинарли аҳволдаги инсон даражасига тушиб қолишингизга йўл қўйманг. Бу табиий жон сақлаб қолиш йўли. Ҳар доим бақувват ва бардам бўлинг, тетикликни йўқотманг ва кўп яшанг.

Фикр юритиш учун озуқа

- Энг катта гуноҳ — кўркув.
- Энг яхши кун — бугунги кун.
- Энг яхши шаҳар — сиз яшаётган шаҳар.
- Энг яхши иш — сиз севган иш.
- Энг яхши дам — меҳнат.

— Энг катта тўсик — иккиланиш, илмсизлик.

— Энг катта хато — ишончсизликка берилиш.

— Энг катта заифлик — кўролмастшк. И

— Энг катта тинчлик бузувчи — кўп гапирувчи, вайсақи одам.

— Энг бўлмарур характер белгиси — ёлрон фахрланиш, йўқ нарсага рурурланиш.

— Энг хавfli одам — елрончи одам.

— Энг катта бойлик — соғлик.

— Энг катта бахт — сенинг олишинг ёки беришинг мумкин бўлган севги.

— Энг катта дўст — яхши китоб.

— Сенинг душманларинг: ҳасад, қизранчиқлик, кучсиз томонингни намоийш қилиш, ўз-ўзингга ачиниш.

— Ҳаётингдаги энг катта воқеа — жисмоний ва руҳий режаларнинг ўсиши.

— Энг ёмон одат — мактанчокдик, манманлик, ўзгаларни менсимаслик.

— Энг нафрат кўзротувчи — устингиздан ҳукмрон бўлиш.

-Энг улур назорат — бир нима дейишдан олдин ўзидан сўраш: «Тўғри гапиряпманми?», «Ҳақиқатми бу?», «Бу зарурми?»

Хулоса

Бу китобда айтилган барча маълумотлар илмий далиллар билан асосланган. Китоб муаллифи мана 50 йиддирки, табиий ҳаёт тарзини ўз тажрибасида муваффақиятли келаётган бўлса ҳам, бошқаларга-да кўп фойда келтиришига ивдона ҳам, ўзини муҳофаза қилиш учун шуни айтмоқчики, бир одамга тўғри келган нарса иккинчи одамга тўғри келмаслиги мумкин. Шунинг учун бу китобдаги маълумотлар барчага баробар тўғри келади, деган фикр келиб чиқмасин.

Китобда даволаш воситалари эмас, даволанишга таъсир кўрсатувчи озуқа ва парҳезлар ёритилган.

Сиз китобда ёритилган мавзулар, фикрларга қўшилишингиз ёки рад этиши мумкин. Китобдаги маълумотлар муаллифнинг кўп йиллик олиб борган тажрибалари ва кузатишлари асосида ёзилган, бу билан ҳисоблашмасдан иложингиз йўқ.

Ўз борингиз ҳақида қайғуринг, унда зарарли, беҳуда ўтлар ўсишига йўл қўйманг, уни куёш нурларига тўлдиринг.