

УДК: 615.89

ББК: 53.51 Б-11

Брэгг Поль

Очлик мўъжизаси / П. Брэгг; таржимон: М. Мирфайзиев;
масъул муҳаррир М. АБДУЛЛАЕВА - Тошкент: Meriyus,
2013 йил, 128 бет. - (Дорисиз даволаш).

ISBN 978-9943-395-89-3

УДК: 615.89

ББК: 53.51 Б-11

Поль Брэгг - 85 ёшдаги навқирон йигит, десак, муболага
бўлмайди. Унинг ҳаёт йўли ўзи тузган ва бизга тавсия этаётган
яшаш усули тўғри эканини исботлайди. Бу инсон 85 ёшида
альпинизм, 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 қилсан,
Худо хоҳласа, касал бўлмаймиз, ҳамиша тетик ва соғлом,
чиройли ва ақлли бўлиб, баҳтли яшаймиз.

Масъул муҳаррир:
Маҳмуда АБДУЛЛАЕВА

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

ISBN 978-9943-395-89-3

© "Meriyus" нашриёти, 2013.

И. Нуруллох, 2013.

Мангу жисмоний, ақлий ва руҳий ёшлик сари...

Поль Брэгг

I. Очлик (парҳез) 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 арзимайди. Бой ва машҳур, лекин соғлом бўлмаган инсон ўзини қандай ҳис қиласди? Бойлик баҳт келтирмайди. Инсон машҳур бўлса, бу у баҳтли дегани эмас.

Мен бойлиқдан 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 қўрқамиз, у фам-ғусса, оғриқ келтиради. Бу сўз - ўлим. Ҳатто ҳаёти узлуксиз қийноқ-азобларга тўла бўлса ҳам, инсон бу дунёдан кеттиси келмайди. Ўлим билан курашда инсон руҳияти даҳшатли кечинмаларга

дуч келади. Инсоннинг энг олий мақсади - соғлом бўлиш, узоқ умр кўриш. Инсон бу дунёга худди ўз уйига талпингандек талпинади, унда узоқ вақт қаримасдан, соғлом яшашни истайди.

Мен ҳаётни севаман ва яшашни истайман

Соғлик ҳақидаги маъruzаларимда 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 мужассам. 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-кўронга бўлса ҳам, умрни узайтириш муаммоси ечимини топишга ҳаракат қилмоқда. Инсон ҳалигача ўлимдан қочиб қутулмади. Лекин ҳар бир инсон маълум гигиеник ва парҳез қоидаларга риоя қилган ҳолда ўз умрини узайтириши мумкин. Инсон буни, аввало, ўзи учун, яқинлари, қариндошлари, дўстлари учун ва, нихоят, ўз Ватани учун қилиши шарт, ўз танаси ҳақида қайфурсин, чунки фақат соғлом

инсон ватанга муносиб хизмат қила олади. Ишонаманки, ҳар бир инсон камида 120 йил яшаши мумкин, буни фан ҳам тасдиқламоқда.

Кулай шароитда истиқомат қилаёттган соғлом инсон умрининг узунлиги жамиятдаги соғлом турмуш тарзини белгилайди.

Кундалик салбий одатлар

Инсон онгли равища 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 суюниб, қандай яшаш, нима ейиш ва нима ичишни сезадилар. Улар бетобликларида 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 заҳарли ичимликлар ичади, кейин эса нима учун юз ёшгача яшамаганига ажабланади. Аслида барчамиз узок умр кўришни истаймиз. Ҳаётимизда эса бунинг тескарисини қиласиз. Бунда мантиқ борми ўзи?

Рух ва танани мужассам қилиб, мукаммал яратилган инсон организми – мўъжизавий механизм. Неча асрлардан бери ҳайкалтарошлар

ўз маҳоратларини инга солиб, мусобақалашиб келадилар. Лекин унга тұлалигіча үхшата олмайдилар. Нима учун шундай мұжизавий механизмни үзимиз бузишимиз керак?

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

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

Касал бўлиш – жиноят Жиноятчи бўлманг

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 бўлманг!"

Жисмоний кучсизлик, ҳолсизланиш, касалликни жиноят деб биламан, шундай чиройли

ва мукаммал яратилган инсон танасига нисбатан ҳақорат деб тушунаман.

Софлигимни тузатиб, кучимни қайта тиклаганимдан бери ўзимни шундай ҳолда сақлаш учун нима зарур бўлса, барчасини қатъий бажаришга одатландим. Чидамлилик, ҳаётчанлик, соғлик ва сабр-тоқат идеалларига содик бўлиб, мен бебаҳо нарсага эга бўлмоқдаман, соғлик "миллионер"ига 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 организмингизни мунтазам очлик ва табиий озуқа билан тозалаб борсангиз, кундалик машқларни бажаришга иштиёқингиз ортиб боради. Машқлар билан эса сиз ўз танангизни барпо қиласиз, танангиз кўнглингиздагидек ҳолга келади. Бир дақиқа ўйлаб кўринг-а, сиз танангизни жисмоний мукаммал ҳолга келтирмоқдасиз. Бу китобдан олган билимларингиз билан қандай яшаш зарурлигини тушуниб етасиз.

Инсон - ноёб, ўзига бўлган қизиқишни борган сари ортириб борувчи 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.

II. Очлик (парҳез) мўъжизаси

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

Балки ер тагидан топилган шаҳар ва мозорлар қолдиқларими?! Улар муқаддас китобларда ёзилганларни тасдиқлаб, аввалги цивилизация 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? Радиоми? Атом энергиясими? Водород бомбасими? Йўқ, буларнинг ҳеч қайсиси эмас!

Замонамизнинг энг катта ихтироси, менимча, бу - меърида 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 қариллик - кимларгadir ортиқча юк бўлиб қолиш қўрқуви инсонни доимо безовта қилиб турадиган энг оғир қўрқув ҳисобланади. Кексалик, ҳолсизлик, ўзига ўзи қарай олмаслик, кимгadir муҳтожлик унинг юрагида чуқур жойлашган қўрқув ҳисобланади.

Меърида 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, нихоят, 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 озуқани ҳаётий моддаларга, уни энергияга айлантириш биологик жараёнида ҳосил бўладиган чиқиндилар).

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

Очлик ҳаётий кучингизни асрайди

Тушунтириб беришимга рухсат 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 буйракларидағи икки миллион фильтрдан ўтадиган суюқликни баданга

сингдириш ҳамда ортиқасини чиқариб ташлаш учун ҳам кўп куч ва энергия талаб қиласи. 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 қиласи. Тана териси ҳам улкан вазифани бажаради, унинг 96 миллион тешикчалари ўзидан заҳарларни тер ва намлик билан чиқариб ташлайди. Демак, агар узоқ умр кўрмоқчи бўлсангиз, камроқ овқат истеъмол қилинг.

Ким кучли? Кундалик ёмон одатларини жиловлай олган одам кучли!

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

Эсингизда 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 тозаланиши 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 қилиши учун ўта эҳтиёт бўлиши керак. Заҳарланган мева ва сабзавот истеъмол қилинганида бош оғрифи ва қайт қилиш аломатлари пайдо бўлади, химикатлар мева ва сабзавот қайнатилганда ҳам кетмайди.

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

Иштаҳа очувчи мева ва сабзавотлар юпқа шам қопламаси билан қопланади

Тиббиёт илм-фани соғликка хавфли бўлган яна бир янгиликни маълум қилди. Агар сиз олма, нок, олхўри, булфор 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 заҳарли 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 йифасиз. Жигарингиз парафинни ўзлаштиrolмайди. 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 соғликка зарари кўплигидадир.

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

Эсингида 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 заҳарлар кириб келмоқда

Хозирги вақтда 1000 дан ортиқ турли-туман синтетик қўшимчалар истеъмол қилинадиган озуқаларга қўшилмоқдаки, улар кўплаб янги касалликларни келтириб чиқармоқда. Масалан, батон noni 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 йифиндисидан иборат. Агар истеъмол қилаётган озуқа ҳужайранинг ўсиши ва нормал ишлаши учун етарли бўлганида бу ҳужайра камида 120 йил яшави мумкин эди. Лекин инсон ўз ҳаёти давомида ифлос ҳаво билан нафас олса, табиийки, ҳужайраларга бу салбий таъсир ўтказади, 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 қиласи, 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 тайёрланадиган, консервация қилинган маҳсулотлардан узоқ бўлиш. Фақат ва фақат табиий органик озуқа истеъмол қилинг.

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

Тушликда кам овқатлан, кечки овқатни янада камайтириш, иложи бўлса, ундан воз кеч

Оч юрганингизда ҳаётий кучингиз организмни тозалашга ёрдам беради. Организмда мўъжизалар содир бўлади, у ўзини-ўзи тозалайди, даволайди, фақат очликка сабр қилсангиз, бас. Агар сиз организмингизни 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 қиляпсизми? Ёки хлор, ё заҳарловчи газми?

"Бу қандай бемаъно савол?" дейишингиз мумкин. Ҳеч қандай, бироз ақли бор инсон буни қилмайди, тўғрими? "Албатта, йўқ!" Лекин барчани лол қолдирадиган ҳақиқат шундаки, одамлар уларни қабул қиласидилар, 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 заарали моддани ҳар куни овқатингизга солиб, ўзингизга

зарар етказмоқдасиз. Куйидаги далилларга бир назар ташлаб кўринг:

1. Туз - озуқа эмас. Уни қабул қилишни оқлаш худди дорихонадаги калий хлорид, кальций, борий каби химикатларни қабул қилишни ёқлаш билан баробар.

2. Туз организм томонидан қайта ишланиб, ҳазм қилина олмайди. Тузнинг озуқа сифатида сарик 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 чиқаради. Туз танада сув йиғилишига сабаб бўлиб, водянка касаллигига олиб келади.

3. Туз юрак заҳари сифатида таъсир қилиши мумкин. У асабларингизнинг оғриққа сезгиригини оширади.

4. Туз организмдан кальцийнинг чиқиб кетишига сабаб бўлади. Ошқозон-ичак аъзоларининг ички шиллиқ қисмини ишдан чиқаради.

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 қиласи, дейишади. Бу нотўғри, албатта. Баъзи халқлар, масалан, эскимослар тузни ишлатмайди, унинг йўқлигини 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 ўринbosарлигини билишмаган.

Тузни оғизга солиб, мен натурал натрий қабул қилдим, деб ўйлаш худди ноорганик калий истеъмол қилиб, кальций 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 қиласи ва буйраклар орқали тезда чиқариб ташлашга ҳаракат қиласи. Буйракнинг нозик фильтрларига 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, товоонда, тизза ва бошқа жойларда. Организм бу заҳардан қутилиш учун автоматик тарзда туз йиғилган жойга сувни чақиради. Тана шишади. Товоон, оёқнинг пастки қисмлари, тизза шишади ва оғриқ беради.

Туз буйраклар учун қанчалик хавфли бўлса, юрак учун ҳам шунчалик хавфли. Ҳатто бироз 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, заҳарли моддалар, индустрисиялаш оқибатлари ва ҳоказо. Ўзингизни бу сабаблардан ҳимоя 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 жисмоний ҳолатда ушлаш учун бизга шунча туз истеъмол қилиш зарурми? Одамлар орасида кенг тарқалган бу фикр тўғрими? Айтиши мумкинки, ҳайвонлар узоқ масофаларни босиб ўтиб, туз йигилган жойларни топиб, уни ялайдилар. Мен ҳайвонлар йифилиб, ерни ялайдиган бундай жойларни текшириб чиқдим. Бундай жойлар туз кони 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 борича кўпроқ маҳсулот ишлаб чиқаришга ҳаракат қиласди. Сут фермалари эгалари сигирларига кўпроқ туз ялатишади. Натижада сигирлар кўп сув ичадилар. Сигирлар қанча кўп сув ичса, шунча кўп сут беради. Лекин сутдаги туз миқдори жуда кўп бўлади. 1,1 литр сутга 0,5-1 гр. туз тўғри келади. Беш ойлик ёш бола учун бўлган сутдаги туз миқдори катталар учун 0,5 унция дегани (унция - 28,8 гр.). Бу ҳаддан ташқари кўп.

Мактабларга кириб, ўқувчиларга назар ташланг. Улар орасида семиз бола ва қизлар кўплигини кўриб, ҳайратта тушасиз. Улар шундай сутдан кўп истеъмол қилишади, бундан ташқари, овқатларига ҳам туз солишади, озиқ-овқат дўйонларига кириб кўринг, консерваланган ва турли идишлардаги озуқалар туз билан тайёрланади. Буларнинг ҳаммасини қўшиб 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 озуқаси ҳам бундан мустасно эмас.

Иссиқ кунда тузли таблеткалар қабул қилиш керак эмиш

Кўпчилик ўйлашича, инсон иссиқ кунда тер билан йўқотган туз миқдорини 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 шуни 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 миллатта 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 жисмоний ҳолатидан нуқсон топишмаган. Ҳиндуларнинг айниши туз, алкоголь қабул этиш ва табиий бўлмаган озуқа истеъмол қилиш билан боғлиқ.

Мен ер юзининг энг узоқ бурчакларига 13 дан ортиқ экспедициялар уюштирганман. Ҳеч қаерда маҳаллий халқнинг туз ишлатганини кўрмадим. Уларнинг ёшлиридан қатъи назар, қон босими 120/80. Бу кўрсаткич энг яхши ҳисобланади. Улар ҳеч қачон буйраклари фаолиятидан 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. Ноң, пишлок, консерваланган сабзавотлар ва бошқа кўплаб

озуқаларда туз миқдори 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 ўтадилар. Ким тузланган маҳсулотларни кўп истеъмол қиласа, 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, сельдер, сабзи, картошка, шолғом, турп, денгиз ўсимликлари ва бошқа кўп табиий озуқалардан олишингиз мумкин. Ҳар доим эсингизда бўлсин, организм ҳужайралари 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 тозалangan сув ичиб, 4 кун оч юрасиз. Дистилланган сувдан ташқари организмга ҳеч нарса тушмасин. Ҳар куни эрталаб сийдик

намунасини шиша идишга олиб, 2-3 ҳафта салқин жойда сақланг, сўнг уни офтоб нурида кўринг. Сиз шиша тагида қуюқлашган хлорид ва бошқа қолдиқларни кўрасиз.

Тузлар организмдан чиққанини ўзингиз ҳам сезасиз, буйракларингиз енгил ишлайди, оғзингиз қуримайди, чанқов сизни қийнамайди. Тери ва мушакларингиз тонусига эътибор қаратинг, танангиз озғиналашиб, ёшаради. Сув йифилган танадаги дўнгалаклар йўқолади. Тана шакли табиий ҳолга келади, семизлик йўқолади. Оч юрганингизда 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 қиласи, шундай қилиб, миллионлаб ҳужайралар янгиланиб, ёшаради.

Тўрт кунлик тузсиз парҳездан сўнг иложи борича шу зайлда давом эттиришга 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 қиласман, маърузалар қиласман, тажрибалар ўтказаман, натижада тузли овқатлардан қочиб қутулиш имкони бўлмай қолади. Самолёт, пароход, ресторанларда менинг овқатимга умуман туз қўшмасликларини илтимос қиласман. Лекин ҳеч қачон менинг овқатимга атайлаб туз солинмайди.

Брэгглар уйида ҳеч қандай тузга ўрин йўқ. Биз овқатларни турли ўтлар ва саримсоқ билан қўшиб истеъмол қиласиз. Улар овқат мазасини ёқимли қиласиди. Оч юриб ва тузсиз парҳездан фойдаланиб, ўзингизни тетик сезасиз, ташқи кўринишингиз чиройли бўлади, оғзингиз қуrimайди 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 усуllibарига ишонмайман. Кўлимиздан келадиган иш шундан иборатки, биз организм ҳаётий кучини шундай кўтараильикки, тузалиш табиатан организмнинг ички эҳтиёжига айлансин.

Мен сизларни очликка ўргатаман, даъват қиласман, чақираманки, кучсизлик, бўшангликни енгиб, ҳаётий кучингизни ошириб, барча касалликлардан табиий йўл билан фолиб 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 қиласи, биз унга бўйсунишимиз 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 ҳаётий 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 янгишадилар. Энергия - табиий ҳаёtingиз учун мукофотланамиз.

Ёмон одат учун жазоланамиз, тўғри ҳаёт тарзи учун мукофотланамиз

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

Ёмон одатлар ҳисобига ўзингизни-ўзингиз кучсизлантирасиз, бунга эътибор қаратиш зарур. Сизнинг энергиянгиз пасаяди. Сиз ҳолсизланасиз, ҳатто ўз организмнинг тозалашга ҳам кучингиз етмайди. Энергиянинг пасайиши чиқарувчи аъзолар фаолиятини аста-секин сусайтиради. Энергиянинг янада пасайиши эса ичаклар, буйраклар ва ўпка фаолиятининг тўхтатишига олиб келиши мумкин. Кейинроқ эса организмдан чиқмай қолган заҳарлар йифила бориб, ўз ишини қиласи. Заҳарлар тананинг турли

қисмларида йиғилиб, асабларни эзди, бу эса оғриқ ва азобларга дучор қилади. Бу сигналлар табиий, демак, сиз нотабий ҳаёт кечирмоқдасиз ва ўзингиз ҳақингизда қайғуришингиз зарур. Лекин сиз ўз аҳволингиздан уяласиз. Бу нотўри! 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 ҳоказо, мен ҳолсизланганман, чунки қарияпман". Баҳона кетидан баҳона топилади, лекин ҳақиқий сабаб уларнинг ўзларида. Ўзингиз ва фақат ўзингиз оғрифу азобларингиз учун, муддатидан анча олдин қартайишишингиз учун жавобгарсиз! Нотўри ҳаёт тарзи ҳисобига ўзингизни кучсизлантирасиз. Ҳаёт кучингиз пасайиб кетади, заҳарлар организмдан чиқарилмайди, улар сизни қийнай бошлайди. Аслида эса азобларингиз нотўри турмуш тарзидан келиб чиқмоқда. Бошқа жойлардан сабаб қидирманг, ўзингиз сабабчисиз!

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

Агар сиз табиий ҳаёт тарзига риоя қилсангиз, табиатнинг ўзи сизга соғлик ҳадя қилади.

Мўъжиза ўз қўлингизда

Табиий овқатланиш, очлик билан организмни тозалаш, жисмоний машқлар - буларнинг ҳаммаси сизга узоқ умр ва соғлик бағишлади.

Заарли 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 - заарли одатларми? Эсингизда бўлсин, тана - ақлсиз!

Парҳез, очлик - организмдаги табиий омборни очувчи калит.

Очлик ўз таъсирини организмнинг ҳар бир ҳужайрасига, ҳар бир ички аъзога, барча ҳаётий кучга ўтказади. Ҳеч ким буни сиз учун қилмайди, бу ҳар биримизнинг шахсий бурчимиз.

Мен ишонаман, касал одамларнинг 99% и нотўғри, нотабиий 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 ёщдаги қоматдор одам мунтазам равища тўйиб овқатланиши натижасида, ўлик маҳсулотлар истеъмол қилгани сабабли, оч юриш ўрнига турли

таомларни тиқиширгани учун организми қанчалик ифлосланганини хаёлига 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 организмингиз ичида

Софлик ва узоқ умр кўриш учун курашда энг ёмон ва энг аёвсиз душман - ацтоинтоксикация деб ҳисоблайман.

Энг ёмон томони шундаки, ўз-ўзини заҳарлаш ийл 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!

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

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

Энди сиз мендан сўранг: "Кислотани нормал ҳолга келтириш учун нимани таклиф қиласиз?"

Биринчи галда тозалаш учун 3-4 кунлик фақат дистилланған сув билан очлик, очликдан сўнг ишқор берувчи парҳезга ўтилади. Ишқор берувчи маҳсулотларга нималар киради? Ҳом сабзавот ва мевалар, кўкат барглари билан безатилган сабзавотли салат. Озуқангизнинг бешдан уч қисмини сабзавот ва мевалар ташкил қилсин. Сабзавот ва мевалар ҳом 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 қиласиди, лекин сиз салатларни истеъмол қилишни одатга айлантиринг. Натижаси кўп куттирмайди, қонингиз токсик моддалардан тозаланади.

Кўп овқатланиб, организмингизга 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, организмингиз тўла тозаланади. Қандай маҳсулотлар заарли кислоталар пайдо қиласи? Булар шакар ва шакарли маҳсулотлар, кофе, тамаки, алкоголь, гўшт, балиқ, тухум ва туз. Албатта, гўшт ва балиқни тақиқлашга сиз норози бўласиз. Лекин сиз ёшингиз юкини сезмасдан юришни хоҳласангиз, яна кўп нарсалардан воз кечишингизга тўғри келади. Бу бошланишига жуда қийин кўринади. Аммо сиз қўрқмасдан бунга киришинг, бу унча қийин эмас, деб ишни бошланг. Сабзавот, мевалар, салатлар, ёнғоқлар, бироз ўстирилган донлардан иборат парҳез қилиш унча қийин эмас, буларнинг барчаси тез меъдага тегиши ҳаммага маълум. Лекин сабзавотлар кўп. Барча ёнғоқлар, мafизлар ва урчитилган донлар жуда тўйимли, ерёнғоқ бироз қовурилса, бодом, писта, кунгабоқар мafизи, қовоқ уруғи, қовун уруғи мafизлари 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 оғрифи, бош айланиши, кўз олдида майда шарчалар пайдо бўлиши, оғиз бўшлиғига аччик таъм келиши, жисмоний кучсизлик, ақлий чарчоқ ва ҳоказолар сизни безовта қиласи. Бу бошланувчи белгилар кейинроқ зўрайиши мумкин. Сиз бунга жигарим айбор, деб овқат рационидан ёғлар, гўшт ва гўштли маҳсулотларни чиқариб ташлашингиз мумкин. Лекин бу етарли эмас. Сиз рациондан шакар ва крахмални чиқариб ташлашингиз зарур. Аниқроғи, уларни сиз организмингиз учун табиий ҳолда - сабзавот ва мевалар орқали олишингиз керак.

Сиз оқсил моддаларига муҳтоҷлик сезасиз, уларни ёнғоқ ва магизлардан олишингиз мумкин. Агар сиз қувватингиз аста-секин камаяёттанини сезиб, уни нормал даражага кўтара 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 қиласи. Бу - материя устидан онгнинг ғалабаси!

Мен ўзимнинг биринчи 4 кунлик оч юрганимни яхши эслайман. Бу вақтда мен машҳур лозанналиқ (Швейцария) доктор А.Роллиер назоратида даволанаардим. Ҳаётимни сақлаб қолиш учун қайта

бошланган сил касаллиги билан курашмоқда эдим. Ўша вақтларда доктор мени огоҳлантирганди: "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 заарли моддалар чиқиб кетганига гувоҳ бўлдим.

Шифокор назоратисиз оч юрманг

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

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 ўтказишими 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 кўринмокда, 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 бўғинлар ҳаракатини ёмонлаштиради, сизни букилмайдиган ва ҳаракатлана олмайдиган қиласди.

Кислота кристалларига қарши очлик билан курашинг

Инсон танасининг ҳар бир ҳаракатланувчи бўғинлар суюклари орасини табиат маҳсус суюқлик билан тўлдирган (синовальная жидкость). Бу суюқлик худди машина қисмлари орасини мойлаб турилгани каби суюклар орасини мойлаб

туради ва бўғинлар ҳаракатини осонлаштиради. 10 ёшли болага назар ташланг, қандай енгиллик билан ҳаракат қиласди. Нима учун "У энди 10 ёшга кирди, мен эса 60 ёшдаман, менда бундай енгил ҳаракат энди бўлмайди", дейсиз?! Ёш улфайиши бўғин суюклари орасидаги суюқликка таъсир қилмайди. Ҳаракатларингиз оғирлашишига асосий сабаб заҳарли кислоталарнинг кристаллари, улар бўғинларингиз ҳаракатини чегаралайди. Бу китобни ёзаётган вақтимда ёшим 85 га тўлди. Мен бошимда туриб йогларнинг турли машқларини енгил бажара оламан. Йўқ, табиат инсон ҳаракатларини чегараламайди. Ижозат берсангиз, шуни айтаманки, мен 10 ёшли болакайдек ҳаракатлана оламан!

Заҳарли кислота кристаллари қандай ҳосил бўлади

Бизнинг организмда асосан тўртта чиқариш аъзолари бўлиб, улар ҳар доим заҳарларни чиқариб туради. Табиатан биз овқат истеъмол қиласмиз, суюқлик ичамиз, нафас оламиз. Кўпчилик одамлар ҳаддан зиёд кўп овқатланади, очликдан эмас, одатига биноан. Менинг кўп ийиллик 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

тиқиши радиалар. Бундай катта ҳажмдаги озуқани майдалаш, ҳазм қилиш, ортиқчасини чиқариб ташлашга организмнинг ҳаётий кучи етмайди. Бундай вазиятда ҳар доим токсик, заҳарли қолдиқлар қолади, бу заҳарли қолдиқлар чўкади ва бўғинлар орасида кристалларга айланади. Бу анча секин жараён бўлиб, кўп йиллар нотўғри овқатланиш натижасида бўғинлар орасида кристаллар кўплаб йифилади, суюкларни мойлаб турувчи суюқлик кальцийли моддаларга тўйинади ва оғриқлар пайдо бўла бошлияди. Аввало, улар оёқда пайдо бўлади. Оёқларда ҳаракатланувчи суюклар бошқа аъзоларга нисбатан кўп. Ҳар бир оёқда 26 та ҳаракатланувчи суюк мавжуд. Шунинг учун заҳарли кислота кристаллари оёқда йифилади.

Бел оғриғи

Бел оғриғидан фақат баъзи бирларгина қутулиб қолишади. Ўрта ёшдаги одамларнинг белини букишларига назар солинг, улар белларини тўғрилашларида юзларида 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 бўғинлари, бўйин, ҳатто панжаларни ишғол қиласи. Баъзилар заҳарли кристаллар билан шунчалик тўлиб кетганки, ҳатто қўл панжаларини муштум қилиб буқолмайдилар. Уларнинг ҳаммаси бунинг сабаби ёш улфайиши, қарилик, кексалик,

деб биладилар. Бунга ишонманг! Асосий сабаб ўша заҳарли кристаллар! Бу оғриқлардан қутулиш учун америкаликлар миллионлаб оғриқ қолдирувчи дори ичадилар. Минглаб одамлар иссиқ ванна қабул этадилар.

Мен ўзим бундан азият чекмайман ва истамайман! Менинг тавсияларимни бўғин ва суяқ 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 организмингизда ишлай бошлиди. Мен яна ва яна қайтариб айтаман, очлик организмни тозалайди ва янгилайди. Агар сиз тўла очликка ўтсангиз, фақат дистилланган сув иссангиз, сизнинг ҳаётий кучингиз овқатни қайта ишлаш, ҳазм қилиш ва ортиқласини чиқариб ташлашга кетмай, организмни тозалашга сарфланади. Чуқур ички тозаланиш, куч йифиш учун физиологик дам олиш - мана сизга очлик оқибати!

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

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

Муддатидан олдин қариш белгилари

Сиз барча ишни қийинчилик билан бажарасизми? Юзингизнинг аввалги рангини йўқотмаяпсизми? Хотирангиз ёмонлашдими? Овозингиз йўқолмоқдами? Қўл ва бармоқларингиз титрайдими? Зинадан кўтарилаёттанингизда нафасингиз сиқадими? Белингиз букилиши қандай? Бўғинларингиз шиқирлайдими?

Ундей бўлса сиз зудлик билан нимадир қилишингиз зарур! Хозироқ, шу бутуноқ!

Очлик - дунё каби қадимий

Ҳайвонлар кўп овқат еб қўйса ёки касал бўлса, оч юриш истаги пайдо бўлади. Улар тузалмагунича

ёки аввалги еган овқатини ҳазм қилиб бўлмагунича оч юради. Тарихдан маълумки, диний уламолар ва қадимги олимлар очликдан даволовчи восита сифатида кенг фойдаланганлар. Улар фақат касал бўлганларида ёки организмни ёшартириш, янгилаш онидагина эмас, балки руҳий чиниқиши учун ҳам оч юришган. Улуғ 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 яхшилади.

Очлик ақлни пешлайди

Менинг ҳаётимда ҳам, минглаб талабаларим шахсий ҳаётида ҳам доимий илмий очлик катта ўрин тутади, бизлар учун ақл ва руҳ, улкан эшиклари ҳамиша очиқ. 1 ёки 3 кунлик очликдан сўнг сиз учун ҳам ақл 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. Хотирангиз яхшиланади. Янги информацияни қабул қилиш ҳам яхшиланади. Организмингиз

тозаланган сари ўзингизда йифилиб бораётган кучни сеза бошлайсиз. Бу ўша куч - ички ишонч, у сизни доимо оптимист бўлишга ундейди. Хотирангиз 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. Ақлий ва руҳий ўсиш инсониятнинг ердаги энг улуг мақсадларидан ҳисобланади. Шундай қилиб, очлик билан З та нарсага эришилади: тананинг жисмоний жазоланиши, ақл ва руҳнинг тиниклашиши, шунингдек, натижада улкан соғликка эришиб, ҳаётдан баҳра олиб яшайсиз.

Энг қадрлиси - ички хотиржамлик, руҳий аниқлик. Буларнинг ҳаммаси ҳаётингизни янада жозибадор қиласи. 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 фояни 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 тұғрисида үйламайсиз. Чунки сизде катта қувват захираси мавжуд. Албатта, агар сиз заһарлы қолдиқтарга түйинган бўлсангиз, очлик бу токсинларни чиқариш жараёнида ўзингизни бироз нохуш сезишингиз табийи. Бу очлик сизга ёрдам бермоқда дегани. Мукофотига тана тозалигига эришасиз. Кўзингиз нури ўткирлашади. Очликдан сўнг овқатингиз бошқача кўринади. Сабзавот ва мевалар ажойиб таъмли бўлади. Танангиз 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 чекишишади. 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. Соғликдан 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 қиласман.

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

Эсингизда 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

бағишилагунича бир неча соат ўтади. Овқат ҳазм қилиш жараёни организмдаги энг мураккаб жараён ҳисобланади. Нонуштанинг барча қисмлари ҳазм бўлса, организм ҳужайралари ундан озиқланади.

Нонушта ўрнига машқлар

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

Овқатланишни салатлардан бошлайман. Уларнинг асосини қиргичдан чиқарилган сабзи ва карам ташкил қиласми. Улардан кейин эса помидор, редиска, сельдер, 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 қарилик бошланаётгани ҳақидаги хавотирингиз энди бефойда. Нима бўляпти ўзи?

Муддатидан олдин қариш - сир эмас. Сиз ўз ёмон сифатларингиз билан ўзингизни жазоладингиз. Соғлик ва узоқ умр кўриш сири қуидаги уч сўзда мужассамлашган: "ичингиз тозалигини сақланг". Бу сўзларни онгинлизга мустаҳкам муҳрлаб қўйинг. Бу сўзларни дуо каби

қайта ва қайта тақрорланг. Очлик - организм ичини тоза тутишнинг ягона йўли. Очлик ҳеч нарса талаб қилмайди. Фақатгина кучли қатъият зарур, холос. Эсингизда бўлсин, фам-ғусса - 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 бошлиш керак, деган бўлса, ишонинг, ютуқ сиз томонда. Сиз организмингиз ҳар бир ҳужайрасига айтишингиз зарур: "Мен ишонаман, очлик мени яхши ҳолатга олиб келади". Ҳужайралар ҳам бу сўзларни ўзига қабул қилгандан сўнг очлик бошлишингиз 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 еting, очлик деганида ошқозонга сувдан ташқари ҳеч нарса тушмасин. Сизда биринчи очлик енгил ўтиши мумкин ёки қисқагина 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 оғрифи пайдо бўлади. Нима учун? Чунки организм ҳужайралари доимо ичиб келаётган стимуляторга тўйинган. Қачонки очлик ҳужайраларни 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 силлиқ ўтади. Ақл олий ҳужайралари 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 ортигини инсоният ҳали ўйлаб топмаган.

Бу одатлар қуидагилар:

- меҳнат қилиш одати;
- соғлом бўлиш одати;
- илм олиш 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 баҳт келтиради,

Ношуқрлик бадавлатни ҳам камбағал қиласи.

Конфуций

Бошлишга шошилинг! Ўйлангки, сизда ҳар доим муваффақият қозониш учун вақт бор, муваффақиятсизлик учун эмас. Арзимайдиган мақсад - жиноят.

Лоуэлл

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

Ф.Бэкон

Фақатгина дистилланган сув истеъмол қиласман

Очлик ҳақида гапирганимда кўп марта қайтараман: ҳеч қандай озуқа истеъмол қилманг, ҳатто сабзавот ва мева шарбатларини ҳам. Фақат дистилланган сув ичинг. Дистилланган сув - тоза сув. Бу, демак, икки қисм водород ва бир қисм кислород - H_2O .

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, витаминалар 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 ҳужайралари уларни ўзлаштиrmайди. Танамиз тирик озуқалардан олинадиган 10 та органик минераллардан иборат. Биз олма ёки бошқа мева есак, бу тирик озуқа. Улар узилганидан сўнг маълум вақт яшайдилар. Ҳайвонотлардан олинадиган озуқалар ҳам тирик ҳисобланади: балиқ, сут, пишлоқ. Органик моддалар бизга ҳаёт бағишлайди. Агар биз ўсимлиги йўқ оролга тушиб қолганимизда ўлимга маҳкум бўлардик. Чунки оёғимиз 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 оғирлаштирадилар. Инерт минераллар буйрак ва ўт пуфагида тошга, артерияларда заҳарли 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.

Энди шундай тахмин қилсак, сиз пароходда Японияга сузиб кетаётган эдингиз, пароход ҳалокатга учраб, қайиқда бир кун очик дengизда 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 йифиш 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 дengиз оролларига саёҳат қилдик. Бу оролларда яшовчи халқ - полинезияликларни кўрдик. Улар соғлом, чиройли, бўйдор одамлар экан. Умрларида дистилланган сувдан бошқа сув ичмаганлар, чунки бу орол Тинч океани билан ўралган. Денгиз суви ичишга яроқсизлиги маълум, ороллар фовак 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 қолғанлари маълум бўлди. Оролда яшовчиларнинг эркаклари ҳам, аёллари ҳам намуна бўлишлари мумкин. Улар фақат дистилланган сув истеъмол қилиб, узоқ, соғлом умр кечираверадилар.

ОЧЛИК ИЛК СЕАНСИДА ҚАНЧА ВАҚТ ОЧ ЮРИШ МУМКИН

Биринчи марта очлик сеанси ўтказаётган 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 ўтказаёттан одам буйраклари фаолиятини назорат қилиб туради. Буйраклар токсик заҳарларни қондан чиқармоқда. Сийдиклар кунига бир неча марта текширилади. Агар ҳаддан ташқари кўп микдорда токсик заҳар чиқса, буйраклар зўриқишининг 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 заҳарлар чиқа бошласа, сабаб очликни тўхтатишга мажбур бўламан. Оч юрувчи 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 - энг кучсиз махлук. Тангри яратган махлукотлар орасида ҳеч бири инсон каби табиат қонунларини кўп бузмайди. Сиз билиб олинг, инсон табиат қонунларини бузишга ҳаққи йўқ. Бу билан у ўзини вайрон қиласди. Инсон соғлик ва узоқ умр кўриш ҳақидаги маслаҳатларга жуда ишонувчан.

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

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

Мен кам муддатли очлик сеанси ўтказиб, яхши натижага эришганман, узоқ 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, узоқ умр кўришни истаса, ўзини очликка тайёрлайди. Ойига 3-4 кун табиий озуқа 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 озуқа 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, соғлик ва узоқ умр пулга сотиб олинмайди. Соғлик ва узоқ умрга teng келадиган бойлик бўлмайди. Мен йилига - 365 кун ўзимни жуда соғлом ҳис қиласман. Менда ҳеч қандай оғриқ ёки тана чарчоги сезилмайди. Буни менга ҳеч ким совфа 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 ўтишингиз 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 узоқ вақт оч юришда мутахассис кўрсатмаларидан четга чиқиш ярамайди. Мен узоқ муддат очлик сеанси фойда беришига унча ишонмайман. Шунинг учун зарурат бўлмаса, мутахассис назоратисиз узок муддатли очлик сеанси ўтказмаслигингиз мақсадга мувофиқ.

Энг 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 рухсат 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 боғлиқмиз, ҳар биримизда қўрқув 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 тушлиқдан тушлиkkача фақат дистилланган сув билан ўтказишингиз мумкин. Агар истасангиз, бир стакан дистилланган сувга чой қошиқнинг учдан бирига teng тоза асал ҳамда бир чой қошиқ лимон шарбати қўшишингиз мумкин. Бу организмдаги заҳарли моддаларни эритишга ёрдам бериб, кучингизни сақлайди. Бундан ташқари, сув таъмини ёқимли қиласди. Юқорида айтилганидек, заҳарли моддаларни эритади, буйрак орқали тозаланишга эришилади. Буйраклар очлик сеансида муҳим роль ўйнайди. Шунинг учун бу вақтда кўпроқ дистилланган сув ичиш зарур. Сиз буйраклар ёрдамида чиқариб ташланган заҳарлар ва кристалларни ўз кўзингиз билан кўрасиз. 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 оғриганман, томоқ безлари яллиғланиши, кўййутал, қизилча ва бошқалар. Менда ҳар хил дорилар қабул қилганман, айниқса, "каломель" номли дори симоб асосида тайёрланган эди. Швейцариядаги 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 ичақда оғир ва совуқ нарса сездим. Бу ўша ёшлигимда ичган "каломель" дорисидан қолган симоб эди, тушган симоб миқдори кичик чой стаканининг учдан бир қисмича эди. Шу кундан бошлаб, "соғлик" сўзининг энг олий маъносини тушуниб етдим.

Руҳий-ахлоқий ҳолатингизни юқори даражада сақланг

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

1. Мен энг катта куч - ички тозаланиш ва янгиланиш кучига мурожаат қиласман.
2. Очлик даврининг ҳар дақиқасида организмдан заҳарли моддалар чиқиб кетмоқда.

3. Соат сайн организм ўз-ўзини тозаламоқда. Эсингизда 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 заҳарли моддалар чиқаётганда, қон тозаланаётган вақтда сиз ўзингизни аъло даражада сезмайсиз, албатта, ҳаммаси ўтиб кетади, деб ўзингизга қайта-қайта тасалли беринг. Мақсадингиз йўлида қаттиқ туринг, ажойиб натижаларга эришасиз. 24 соатлик очлик охирида биринчи истеъмол қиласиган озуқа - янги узилган сабзавотдан салат, қиргичдан ўтказилган сабзи ва карам, унга апельсин 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, қовоқ, сельдер, ловия, фасол ва ҳоказо.

Эсингизда бўлсин, очликдан сўнг ҳеч қачон гўшт, балиқ, пишлок, 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 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, бироз 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 таъсири 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 кунгacha ёки ундан кўп вақт очлик сеанси ўтказаётган бўлсангиз, ўзингизни операция столида кўринг. Кроватда дам олиш муҳим, чунки сизнинг ҳаёт кучингиз бу вақтда токсин ва заҳарларни чиқаришга, организмни тозалашга сарфланади. Агар бироз айланиб келишни истасангиз, бунга кучингиз етсагина, чиқинг. Узоқ вақт қуёш 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. Миянгизга дам беринг, кераксиз фикрлардан холи қилинг.

Очлик вақтида ичаклар фаолияти

3-10 кунлик очлик вақтида ичаклар фаолияти пасайиши кўпчиликни хавотирга солади. Бундан хавотир олманг. Ичаклар фаолияти очликни тутаттанингиз 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 тугаганидан кейин ичаклар равонроқ ишлай бошлади. Сиз сабзавотлар ва 5% гина пиширилган сабзавот истеъмол қилинингиз зарур. Организмнинг оқсилга бўлган эҳтиёжи ёнфоқ, писта ва сабзавотлар ҳисобига тўлдирилади. Агар сиз тозаланмаган, туйилган ундан тайёрланган нон истеъмол қилмоқчи бўлсангиз, уни қизаргунича пиширинг, сўнгра совутинг. Нонни яхшилаб қотиринг, токи нондаги крахмал шакарга айлансин, нон бўлакчаларини шундай қотирингки, улар қўлингизда упадек майдалансин.

Очлиқдан сўнг сиз ундирилган буғдой донини истеъмол қилинингиз мумкин, бу жуда фойдали. Мана шу озуқа организмни кераклича намловчи ва мойловчи ҳисобланади.

Яхши соғлик 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 январь ойининг биринчи ярмиданоқ бошланади. Кейингиси эрта баҳорга тўғри келади. Баҳорда ҳар доим 10 кунлик очлик сеансини ўтказаман, чунки бу вақтда узоқ қиш фаслидан сўнг организмни тозалаш зарурати туғилади. Мен ёзги очлик даврида одамлар билан тўлиб-тошган, нафас олиш қийин бўлган хоналарда маъруза қиласман. Афсуски, ҳамма инсонлар ҳам очик, тоза ҳавони ёқтиравермайдилар.

*Тангра ўзи яратган махлуқларига
Сув, ҳаво ва нур берди.
Инсон эса ўзини-ўзи нафас олиб
Бўлмайдиган хонага қамаб,
Биродарлари нима учун ўлаётганига
ажабланади.*

Очлик инсон организмидаги термостат барпо қиласади

Кузатишимча, очлик организмни шундай тозалайдики, тана аъзолари ишини шундай тартибга соладики, 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 июль 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 етказиб, октябрь 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 суюқликни кўплаб ишлаб чиқаради, оғзингиз 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 қуидагиларга риоя қилишингиз керак:

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

- эртасига эрталаб соат 8 ларда қирғичдан ўтказилган карамдан салат тайёрланг. Унга яримта апельсин 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 бўлак

бугдой нони истеъмол қилишингиз мумкин. Бу сизнинг эрталабки биринчи овқатингизга бўлади. Кун давомида исталганча дистилланган сув ичишингиз мумкин. Тушликка қирғичдан ўтказилган сабзи, майдаланган сельдер ва карамдан салат тайёрлаб, апельсин шарбати қўшасиз. Кейин икки хил сабзавот, масалан, шпинат, баргли карам ёки пиширилган сельдер ва қовоқ истеъмол қиласиз. Бу озуқалар ҳеч қандай гўшт билан аralаштирилмайди.

Тўққизинчи куни эрталаб меваларнинг хоҳлаган тури билан нонушта қилишингиз мумкин. Икки ошқошиқда ундирилган бугдой донларини бир ошқошиқ асал билан аralаштириб, бироз ширин таъм билан истеъмол қиласиз. Кундузи қирғичдан ўтказилган сабзи, карам ва сельдердан тайёрланган 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 тўхтатища 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 энергияйиши эмас. Организмдан токсинарни чиқаришдан танани энергияга бойитишга ўтиш учун бироз вақт керак бўлади.

Ичаклар фаолиятидан хавотир олманг

Очлик сеансидан сўнг аввалгидай овқатлана бошлинигиз учун бир ёки икки кун ўтиши мумкин, сиз ичакларингиз фаолиятидан хавотирланманг. Аллоҳ, ичакларни токсинарга қарши курашувчи қилиб яратган, бу тизим табиатан бехато ишлайди.

Организмдан чиқариб ташлаш идеал дастури

Ҳаётий тажриbamдан келиб чиқиб, қуйидаги қоидаларга риоя қиласан: 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 неча соат ўтганидан сўнг мевалардан бироз истеъмол қиласан, бир бўлак банан, ананас ёки апельсин, янги кўкат ё қайнатиб пиширилган картошка, қора олхўри истеъмол қилиш мумкин.

Бир соат ўтиб, нонушта қиласан, нонуштага янги узилган сабзавотлардан салат, яъни қирғичдан ўtkазилган сабзи-карам ва сельдердан тайёрланган салат ейман. Мен ўзимга қоида қилиб

олганман, йилнинг исталган вақтида биринчи бўлиб салат истеъмол қиласман.

Баъзилар кунини суюқ овқат истеъмолидан бошлайди, суюқ овқатни эса нон билан истеъмол қиласди ёки бутербод ейди. Бу нотўри. Пиширилмаган озуқа, яъни салат овқат ҳазм қилиш сўлакларини ишлаб чиқаради, чунки у табиий стимуляторларга бой.

Мен ишонаман, агар овқатланишни салатлардан бошласангиз, танангиз янгиланаёттанини 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 аждодлари каби яшай олмайди. Шунинг учун, фикримча, энг яхши парҳез бу 3/5 қисм (менюнинг бешдан уч қисми) мева ва сабзавотлар, 1/5 қисм оқсил моддалар. Оқсил моддалар гўшт, балиқ, тухум, табиий пишлоқ ёки ёнғоқ, писта, қовоқ уруғи, пиво ачитқиси ёки ундирилган донларда кўп бўлгани учун улар истеъмол қилинади.

Парҳезнинг қолган бешдан бир қисми уч озуқадан иборат:

Биринчи учдан бир қисми - табиий крахмал донлардан тайёрланган нон ва овқатлар, гуруч, чечевица, фасол.

Иккінчи 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, ёнфоқ, 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 қиласман.

Меъёрида овқатланиш организмни турли кўнгилсизликлардан сактайди, иссиққа, совуққа ва ҳар хил кучланишлар, зўриқишларга чидамли қиласди.

Б.Франклин

Пархезингиздан 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 печенье, тузли ёнғоқ ёки магиз;
- оқартирилган гуруч, перловка;
- ёғли маҳсулотлар;
- қовурилган картошка, жўхори;
- кофе, кофели ичимликлар, чой, спиртли ичимликлар;
- тамаки;
- янги сўйилган чўчқа гўшти ва ундан тайёрланган маҳсулотлар;
- дудланган балиқ, гўшт;
- гўштли газаклар, ёғли сосискалар, ёғли гўштлар;
- 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 мумкин.

Очлик вақтида клизма ёрдам беришига 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 бўшашибирувчи 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 бермаслигиниз 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 муентазам ишлайди.

Тилингиз мүъжизавий күзгү ҳисобланади. Тилингиз танада, организм ҳар бир ҳужайраларида қанча токсин моддалар ийифилганини күрсатади. Тил фақат ошқозон күзгусигина эмас, балки ички чегараловчи тизим, десак ҳам бўлади. Организмда оғиздан бошланиб, чиқариб ташловчи тешик - ануслага 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 ёғлаш керак бўлади, чунки озуқа каналдан тез ўтиши зарур. Кўпчилик оғир, тозаланган, кислоталарга бой озуқа истеъмол қиласиди. 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 миқдор тенг бўлмаса, ич юрмаяпти, 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 марта гина 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 ҳид келади. Бу оқ массани сидириб олиб, текширтириш мумкин. Тилингизни сунъий равища 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, ҳужайраларми 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, қарилликсиз, чарchoқсиз ҳаёт йўлига чиқиб олганингиз ҳақидаги сигнал.

Инсон қаригани учун ўлмайди. Инсон фақат қаригани, кексайгани натижасида келиб чиқадиган маҳсус касаллик йўқ. Кўпгина

касалліклар - организмнинг токсик зақарлардан тозаланишга бўлган ҳаракати.

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

*Келажак шифокори ўз беморига
дори ёзиб бермайди, лекин унинг
парҳезига қизиқади, чунки истеъмол
қилаётган озуқа - барча касалліклар сабабидир.
Овқатланиш учун яшаманг,
Яаш учун овқатланинг!*

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

Овқат ҳазм қилиш аъзолари касалліклари – давр муаммоси

Инсонлар бошидан кечираётган касалліклар орасида ич қотиши биринчи ўринда туради. Тонналаб таблеткалар, порошоклар, суюқ дорилар инсон организмини 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 қиласиган овқатингизни тайёрлаб, уни кострюлкага солиб, бироз сув қуйинг, тахминан 36-37⁰C ҳароратда сақланг, 8 соатдан сўнг нима

бўлганини кўринг. Биринчи бўлиб димоғингизга ёмон ҳид урилади. Ачинқира бошлагани кўзга ташланади. Кейин овқат ачийди, газлар ҳосил қиласди, 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 оғриғи 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 қиласди. Агар бири бетоб бўлса, иккинчиси унинг вазифасини бажаришга ҳаракат қиласди, лекин бу жараён узоқ давом этса, организм ишдан чиқади. Жигар ва овқат ҳазм қилиш тизими

ишидан чиқса, сиз жиiddий касалланасиз, шунинг учун ич қотиши, жигар хасталиги ва умумий ҳолсизланиш биргаликда кузатилади. Ўз-ўзидан аниқки, ичингизни заҳарлардан тозалаш учун овқатланмай қўйганингизда ўзингизни бир неча кун ёмон сезасиз.

Сиз оч юрган вақтингизда хаёт кучи кераксиз чиқиндиларни йигиб, уларни организмдан чиқариб ташлаш билан банд бўлади, қанча кўп оч бўлсангиз, нохуш ҳолатингиз ҳам шунча кўп бўлади. Лекин буйраклар ёрдамида чиқиндилардан тозаланган заҳоти сиз ўзингизни яхши ҳис қила бошлайсиз, кундан-кунга аҳволингиз яхшиланиб боради. Буйраклар ва бошқа аъзолар орқали кўплаб чиқиндилардан фориғ 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 айбламанг, у иложи борини қилмоқда, айбни ўзингиздан қидиринг.

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? Томогингизни кунига неча марта чаясиз? Ҳозирги замон маданийлашган озуқа билан кун кўраётган ҳар бир одамнинг тозаловчи тизими муайян даражада балғам билан тўла. Балғам йиғилиши инсон туғилишидан бошланади. Балғам фақатгина бурун бўшлифи, томоқ, ўпкада пайдо бўлади, деб ўйласак, хато бўлади, уни овқат ҳазм қилиш йўлида ҳам учратиш мумкин. Жуда кўп балғам ўпкада йиғилади. Пневмания – ўлим билан тутайдиган 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 микдорда йиғилган балғам зич масса ҳосил қиласди.

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 $36,7^{\circ}\text{C}$. Лекин оғир ёғларни ҳазм қилиш учун эса одам танаси бундан уч баробардан юқори ҳароратга эга бўлиши керак. Бу $101\text{--}102^{\circ}\text{C}$ 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 гўштили маҳсулотлар алоҳида ўрин тутади, улар оғир ёғда қовурилади. Буларнинг ҳаммаси ҳозирги замон парҳези балғам ҳосил қилувчилигини кўрсатади.

Очлик вақтида сийдикда балғам бўлиши

З 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 сақласангиз, шиша тагига балғам шунча кўп чўкади.

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 йифилади. 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 ҳаётий куч мавжудки, у билан организмни тозалашга қодир бўлади. Бахтсиз ва оми инсон вақтида иссиқ кийим киймадим, шунинг учун шамолладим, деб ишонтиришга ҳаракат қилади. Бу бутунлай нотўғри фикр. Қишки касалликларнинг барчаси - организмда йифилган кўплаб балғамдан тозаланишга бўлган табиатнинг уриниши. Мен сизга қатъиян айтаманки, сиз шамоллаш касалликлари билан умуман оғримаслигингиз 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 пархездан фойдаланаман, ҳафтасига 24 соат оч юришим йиғилиб қолган балғамдан фориф бўлишимда ёрдам беради.

Очликдан сўнг пархезингиз ярмиси крахмалсиз, сувда пиширилган, янги узилган сабзавот ва мевалардан иборат бўлсин. Бу пархез, ёнгоқ 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 чекиши, чой, кофе, алкоголь ичиш - булар ҳаммаси ёмон одат. Буларнинг ҳар бири хавфли токсик заҳар. Бир вақтлар илмий жамоанинг диққати тамаки хусусиятларини чуқурроқ ўрганишга жалб қилинган эди. Олимлар барчаси бир фикрга келиб, ҳар бир сигарета пачкасига "Чекиши сизни ўлдиради!" деб ёзиш кераклигини уқтиришди. Дунёнинг энг буюк олимлари тамакининг одам организмига таъсирини ўргандилар. Яна қайтариб айтаманки, тана - ақлсиз! У ўзича ҳамма нарсани қабул қилиши мумкин. Инсон организми заҳарларни қабул қилмайдиган механизмга эга эмас. Лекин 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, кунига 4 пачка сигарет етмасди. Бунинг устига 4 та виски ичарди. Кофе ва чой ичишни ҳам канда қилмасди.

Унинг марказий асаб тизими ишдан чиқкан эди. Қўлига қалам олиб ёза олмасди, чунки қўллари қаттиқ қалтирарди. У уйқусизликка учраган, иштаҳаси бўғилган эди. Кўзлари нурсиз, ўзи шунчалик касал эдики, ҳатто тузалишни хаёлига ҳам келтирмасди.

Менинг биринчи қилган ишим - ундан очлик ёрдамида уни заҳарлаётган стимуляторни камайтирдим. У оч юрган вақтида ҳам бироз алкоголь, кофе ичиб юрди. Лекин очликнинг З куни организм қаршилик кўрсатиб, олдин қабул қиласиган алкоголь энди унга ёмон таъсир қилиб, кўнгли озадиган, қусадиган бўлиб қолди, мен уни очлиқда 10 кун ушлаб турдим. Ўнинчи куни олинган сийдик намунаси қуйқали қолдиқча 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 баҳтили, соғлом аёлга айланган эди. Энди унинг алкоголь, тамаки, кофе каби стимуляторларни кўргани кўзи йўқ. Ҳозир у

жозибали, турмушга чиққан, баҳтли аёлга айланған.

Очлик ортиқча семизлиқдан асрайди

Маълумки, америкаликларнинг 65-70% и ортиқча семизлиқдан 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 қийналади, юрак зўриқади. Биз машиналар асрида яшамоқдамиз. Ўзимизни ҳаддан ортиқча кўп овқат билан тўйдирдик, лекин истеъмол қилинган овқатга яраша машқлар, жисмоний ҳаракат ёки меҳнат қилмаймиз, пиёда юрмаймиз. Чунки автоулов пиёдан 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 организмини нормал ҳолатда ушлаб туришга ёрдам беради. Ижозат берсангиз, мен тушунтириб ўтмоқчиман, нима учун очлик семизлиқдан холи қиласи? 1, 2, 3 кунлик очликдан сўнг овқат истеъмол қилиш хоҳиши кучаяди. Уч кундан кейин эса сизни овқат унча тортмайди. Агар одамлар маҳсус парҳез

қилаётган бўлсалар, улар 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 оғирлиқдан холи бўлганидан сўнг уларнинг кайфияти яхшиланиб, ҳаракатчанлиги ошган. Улар энергияси беҳисоб кўпайган. Севинч ва ортиб бораётган қувват улар танасини яйратади. Очлик даврида озиш тананинг қайси жойига ёғ йифилганига боғлиқ. Агар у қорин ва беда йифилган бўлса, осон йўқолади.

Паст калорияли парҳез қиласидиган, ўзини жуда нохуш сезадидиган, тез чарчайдидиган, ташқи кўриниши ёмон бўлган, кўзлари нурини йўқотган семиз одамларни кўп учратганман. Лекин улар очлик сеансларини белгилаганларида тезда ижобий томонга ўзгарар эди. Танадаги ёғ эрий бошлиши билан улар ортиқча оғирлиқдан қутулиб, юрак уриши яхшиланади. Пульс ва қон босими нормага келади.

Сизни ортиқча семизлик қийнаётган бўлса, китобда берилган очлик дастурига риоя қилинг. Сиз ҳафтасига 24 соатли очликдан бошлишингиз мумкин. Бошқача айтганда, бир кунда бир марта овқатланасиз. Эртасига оч юрасиз. Агар одам ҳар овқатланганида ўз вазнини оғирлаштириб борган бўлса, ҳафтасига 36 соатдан бир неча бор очлик

үтказса, аввал йиғилган ортиқча юк тезда үйқолади.

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

Очлик бу – чақириқ

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

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 семизлиқдан қутулишга интилманг. Бу сиздан кўпгина вақт талаб қиласи, 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, натижага узоқ куттириб қўймайди. Сизни даволовчи шифокор ҳам сиз эришган муваффақиятни кўриб қувонади. Ортиқча юқдан 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 вазнни ошириш

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

Улар бироз семирирадиган парҳез сўрашади, чунки скелетта ўхшаган таналаридан уялишади. Мен уларга вазнни тез оширувчи маҳсус парҳез йўқ, десам, улар ҳайрон бўлишади. Мен уларга: "Бироз семириш ва вазнни оғирлаштириш мумкин, фақат бу дастур очлик сеанси ўтказишни талаб қиласиди", деб айтаман.

Улар дастурни маъқуллайдилар. Фақат очлик сеанси ўтказишни истамайдилар. Шунда мен уларга тушунтираман: "Сиз шунинг учун озгинсизки, истеъмол қилаётган озуқангиз балансга келтирилмаган". Мен ёғларга, қандга бой парҳез тузиб бераман. Унга сут қўшаман, қаймоқ ва бошқа ёғли маҳсулот ҳам. Лекин

булар сизга семиришда ёрдам бермайды, вазнингиз ошмайды.

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 ёғли озуқа истеъмол қилманг, вазн ўзгармайди.

Вазннинг енгиллашиши умумий соғликнинг заифлашганидан келиб чиқади. Шунинг учун организмга кўп миқдорда озуқа киритиш бефойда. Вазнни оғирлаштириш сири шундаки, сиз детескопик тизимининг ишchanлигини 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 муҳтоҷ, бу улар организмига 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 муҳтоҷлар. 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 қаршилик кўрсатмасдан тўғридан-тўғри очлик сеансини бошлишингиз 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 дистилланган сувдан қўп-қўп ичинг, унга бироз асал ва лимон шарбати қўшишингиз мумкин. Хонани яхшилаб шамоллатиб туриш. Ётогингизга доимо кислород кириб турсин, китоб ўқиманг, радио эшиитманг, телевизор кўрманг, факат дам олиб ухланг. Яқинларингиз билан гаплашишга энергиянгизни сарфламанг. Ўзингизни ёлғиз қолдириш. Қишки ёки ёзги тозаловчи кризис даврида неча кун оч юришингиз мумкин? Бу кризис йилнинг хоҳлаган вақтида содир бўлиши мумкин, кўпинча йилнинг совуқ вақтларида "безовта қиласи".

Кўп ҳолларда З кунлик очлик сизни оёққа турғазиш 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 қилдим, улар тумов бўлганида ўрин-кўрпа қилиб ётқизаман. Улар дам олишади ва очлик сеанси ўтказишади. Бир неча кундан сўнг оёқقا туриб, соғлом бўлиб кетишади. Ҳар бир инсон ўз характеристининг 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 ёшлик эшигини очувчи сехрли калит эканини дунёнинг буюк олимлари аллақачон эътироф этишган.

Инсон ишонаидики, у 70 ёшга тўлса, ярим ўлик, тўла вайронга бўлган қари одамга айланади. Ерда яшаган йиллар сони муҳим эмас, қандай яшаганингиз муҳим. 24 соатлик очликни бошланг.

Яна бир нохуш маълумотни эсингизга солишга ижозат бергайсиз. Мен сизга айтсан, 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 - кунига янги дарс тақдим

этувчи доимий мактаб, масала шундаки, нимадан бошлашни билиб олиш зарур. Соғлом дастур ва очликдан бошланг, эртага қўймасдан бугуноқ бошланг!

Очлик артерияларингизни навқирон қиласди

Юрак касалликлари фарб цивилизациясининг қонуний хасталикларидан ҳисобланади. Бу инсоният душмани фақат кекса одамларнигина эмас, ҳатто ёшларни ҳам хаста қиласди.

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

Артериялар тўлиши доимий 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.

Хозирги 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 белгиланади

Яна ва яна аввал айтган фикримни такрорлашга ижозат бергайсиз: сизнинг ёшингиз - артерияларингиз ҳолати. Эсингида тутинг, артерияларда қон ҳаракати тўхтаб қолиши, яъни қон тиқилиши ёшлик чоғиданоқ 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 олишchorаси. Қон томирлари шундай тизимки, у қонни бутун организмга тарқатади. Организмингизда қон айланиши бир хил ритмда, ҳеч қандай тўсиқсиз бажарилиши керак. Масалан, организмнинг қайсиdir 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.

Хозирги вақтда 70-80, ҳатто 90 ёшли эркак ва аёлларни кўриш мумкинки, уларнинг артериялари тоза, эластик ва ҳаракатчан. Улар ёшларининг улуғлигига 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 қўпда ишонмаймиз, аниқки, ўша давр одамлари артерияларни тоза тутиш ва бундай узоқ умр кўриш усулларини яхши билишган.

Софлик - организм барча аъзоларининг бирбирига мутаносиб ва тўғри ишлаши. Бу мутаносиблик эса артериялар ўз вазифаларини тўғри ва самарали бажаришига боғлиқ. 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 очлиқдан 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 заҳарли чиқиндилардан тозалаб, артерияларни тоза сақлаб, юрак фаолиятини узоқ муддатга чўзишимиз мумкин. Биз ёғли гўшт истеъмол қилсак, организмда заҳар йиға бошлаймиз.

Аслида организмга кунига жуда оз ёғ керак бўлади. Шунинг учун мен нонушта зарурлигига ишонмайман. Ташқи кўриниши соғлом, бақувват, ёш йигитларнинг қўпини 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 озуқани 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 хоҳласангиз, бунга жиддий қарааш 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 пульсини аниқлаб олинг, йил давомида бу тизимга риоя қилинг.

Кейин яна ўша мутахассисга учранг, у сизни текшириб, ўз хуносасини айтсин. Ишонаманки, шифокорингиз организмингиз аҳволидан мамнун бўлиб, қисқа бир йил ичida жиддий ютуқقا эришганингизни қайд қиласди. Сизнинг аҳволингиз - артерияларингиз аҳволининг кўрсаткичи. Туғилган кунларингиз эмас, артерияларингиз ёшингиз ҳақида сўзлаб беради.

Сизнинг хизматингизда 9 та шифокор

Табиатдан бизга инъом этилган тўққизта шифокор аъло даражадаги соғликни сақлашда хизматимизга доимо тайёр. Уларнинг барчаси ўз соҳаларининг уста мутахассислари. Уларнинг

натижалари 100% ютуқ. Улар операция қилмайдилар, дори ёзиб бермайдилар. Бу шифокорлар инсонга ҳеч қачон зиён келтирмайдилар. Шундай қилиб, мен ҳар бир шифокорни шахсан танишираман. Аввало уларнинг отасини танитай, у дунёда тенги йўқ, энг кучли ва улкан шифокор, ердаги барча нарсага ҳаёт бағишловчиdir.

1-шифокор - қуёш нури

Шифокор-қуёш нури мутахассислиги - гелистерация, унинг рецепті - қуёш энергияси. Ҳар бир ўт барги, дараҳт, гул, мевалар, сабзавотлар, ер юзида яшовчи барча жонзот қуёш нуридан баҳра олиб яшайди. Бизнинг ер қуёш нурлари кучини сезмаса, ҳаёт зимистон қоронгу бўларди. Қуёш бизга нур беради, бу нурсиз ер чексиз қоронгуликка фарқ бўларди. Одамлар нурсиз, ўлик ранг 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 нурини ютиб, шунча кўп энергия заҳирасини ташкил қиласди. Қуёш - асаби таранг одамлар учун энг яхши тинчлантирувчи восита.

Сиз танангизда қуёш нури таъсирини бевосита сезиб туришингиз зарур. Бундан ташқари, истеъмол қилаёттан овқатимизнинг 50% и қуёш нурида пишиб етилган 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 бошлишимиз зарур. Оддий парҳезга аста-секинлик билан қуёш нурлари ёрдамида етиштирилган озуқа қўшиб борилади.

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

Шифокор – тоза ҳаво ҳам мутахассис. Унинг рецепти – тоза ҳаводан тўйиб нафас олиш. Дунёга келишимиз билан биринчи қиладиган ишимиз – чуқур нафас олиш ва охири дунёдан видолаша туриб биз нафас олишни тўхтатамиз. Туғилиш ва ўлим орасида ҳаёт ётади. Ҳаёт нафас олиш демакдир. Тез-тез очиқ ҳавога чиқиб туришни тавсия қилган шифокор маслаҳатини инобатта олмаган одамлар ўзларига кўплаб муаммо ортирадилар. Нафас олиш функциясини тушунтириб беришга рухсат берасиз. Биринчидан, нафас олиш – энг керакли озуқа, бу шундай озуқаки, усиз биз ҳатто 5-7 дақиқа ҳам ҳаёт кечира олмаймиз. Нафас олганимизда ҳаводан кислород ажратиб олиб, уни қон ёрдамида бутун организмга етказиб берамиз, нафас чиқаришда организмдаги токсик заҳарларни карбонат ангирид гази билан бирга чиқариб ташлаймиз. Агар одам нафас олишда кам тоза ҳаво ютса, у юзаки нафас олса, кириб келаётган кислород организмдан чиқарилаётган карбонат ангирид газига тенг бўлмаса, бунда организм карбонат ангирид заҳари билан заҳарлана бошлади.

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 қиласи. Биз ҳаво босими таъсирида ишлайдиган

машинамиз. Нафас олиш ва чиқариш орасида вакуум ҳосил бўлади, динамик нафас олиш ва чиқаришга қодир эканмиз, демак, биз - ҳаётмиз.

Қанчалик чуқур нафас олсак, узоқ яшаш имкониятимиз шунчалик кўп бўлади. Узоқ яшовчилар чуқур нафас оловчилардир. Кузатишмча, инсон қанчалик чуқур нафас олса, дақиқасига у шунча кам нафас олади, унинг умри узоқроқ бўлади. Тез-тез нафас оловчилар узоқ яшамайди. Бу ҳайвонот дунёсида ҳам ўз тасдифини топган. Куён ва бошқа кемирувчилар дақиқасига энг кўп нафас оловчилар қаторига киради, шунга яраша улар энг кам ҳаёт кечирувчилар. Кўп ийлдирки, мен ҳаётимга шундай одат киритганман, эрталаб уйқудан 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 сири

Шахсан мен чуқур нафас олиш одатини канда 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 кўрамиз, натижада бизда ҳаво ва кислородга очиқиш сезамиз. Бу ҳаммаси бизнинг дангасалигимиз натижаси.

Шунинг учун ҳам очлик муҳим, чунки оч юрган вактингизда йиғилиб қолган карбонат ангирид газидан қутуласиз, у сизга чуқур нафас олишингизга халақит бермоқда эди. Шундай қилиб, очлик дастурига риоя қилган ҳолда ҳар куни 2 мил пиёда сайр қилишга одатланасиз, сайр вактида 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. Илиқ ванна асабларни бўшастирувчи, тинчлантирувчи ва хуш кайфият бағишловчи восита. Сувда сузиш энг яхши машқлардан бири. Жуда қадим замонлардан сувнинг шифо берувчи хусусиятларидан фойдаланилади.

Маълумки, қадимги мисрликлар, яхудийлар, юнонлар ва бошқа ҳалқлар турли касалликларни сув ёрдамида даволашган. Гиппократ Исо пайғамбар туғилишидан 400 йил олдин сув ёрдамида даволанишнинг барча усуllibаридан фойдаланган. Унинг усули иссиқ ва совук сувни алмаштириб

танага қўйиш, кейин танани яхшилаб ишқашга асосланган бўлиб, бу танада қоннинг тез айланишига олиб келарди. Танага иссиқ сув қўйиб, кетидан совуқ сув қўйиш ва охири танани яхшилаб ишқаш инсониятга азал-азалдан маълум бўлиб, танада қон циркуляциясини яхшилайдиган энг маъқул усул. Иссиқ сув касалликни даволайди, демоқчи эмасман, лекин $40-45^{\circ}\text{C}$ иссиқ сув танани ҳар томонлама тозалайди ва қон циркуляциясини тезлаштиради. Шунинг учун мен бир неча ҳафта давомида энсом тузи солинган иссиқ сувли ванна қабул қилишни тавсия қиласман. Сув ҳарорати $40-45^{\circ}\text{C}$ дан ошмасин. Ваннада 3 дақиқадан 10 дақиқагача ўтиришингиз мумкин. Очлик дастури, энсом тузи солинган иссиқ ванна қабул қилиш табиий ҳаёт кечириш тарзининг бир қисмига айлансин. Яна шуни билингки, жуда иссиқ сувда 10 дақиқадан узоқ вақт бўлиш сиз учун заарли бўлиши мумкин.

Сув озуқадан ҳам фойдали

Одам танасининг ярмидан кўпроғи сувдан иборат, шунинг учун 10 дан 1 қисм сувнинг йўқотилиши 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 оқсил, крахмал ва ёғларни ўзлаштириб, ҳаёт қувватига айлантириб беради.

Ошқозон секрецияси ишини бошлиши 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

Буйраклар, қовуқ, тана териси, ўпка - буларнинг барчаси заҳарлардан тозаланишда сувга боғлиқ. Буйракдан ўтган маълум миқдордаги сув ўзига яраша чиқиндини олиб тушади. Масалан, буйракдан 1 квартада сув ўтса, 1,5 унция чиқиндини олиб тушади. Бу нормал ҳисобланади.

Сув ва қон

Маълумки, қон сувдан қуюқ, фақат 10% гина. Қон плазмаси 90% сувдан иборат бўлгани учун бугун организм бўйича ҳаракат қилишига ҳеч нарса тўсқинлик қила олмайди. У турли овқат, газ, ноорганик тузлар, озуқа ва чиқиндиларни, яъни организм нимага муҳтоҷ бўлса, ўшани барча аъзоларга етказади. 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.

Автомобиль двигатели ҳароратини бир меъёрда ушлаш учун радиаторга маълум миқдорда сув қўйилади. Бу одам организмига ҳам таалуқли, десак бўлади. Сабаби шуки, сув иссиқликни тез ютади. Тирик организмда ҳарорат бир меъёрда 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 ёниши¹ натижасида ҳосил бўлган иссиқликнинг 4 дан 1 қисми нафас олиш ҳисобига ташқарига чиқиб кетади. Ўртacha одам устида ўтказилган тажриба шуни кўрсатадики, ҳаракатсиз одам намлиги нормал бўлган кунда ўпкаси ва териси орқали 28 унцияга 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. Ёғ асосини сув ташкил қиласди. Ёғланиш натижасида организм қисмлари бир-бирига нисбатан ишқаланмайди, суяклар бўгинларда эркин ҳаракат қиласди. Шу билан бирга, сув зарбани юмшатувчи сифатида хизмат қиласди. Организмнинг гидравлик тизимига таалуқли бўлган сув турли

аъзоларда керакли босим ҳосил қиласи 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 манбай

Биз сув ичамиз ёки сувли маҳсулотлар истеъмол қиласиз. Мунтазам овқатланиб туриш ҳам сув қабул қилиш манбай. Тухумнинг 3 дан 2 қисми сув, шафтолининг 90% и сув, бизга маълум ҳамма қуруқ ва қаттиқ нарсаларнинг 4 дан 1 қисми сув. Учинчи сув манбай - метаболизм. Организмга кирган хом материаллардан организм ишлаб чиқарган сув метаболик сув деб аталади. Бошқача айтганда, кимёвий реакция натижасида ҳосил бўладиган сув. Ҳужайра фабрикасида ишлаб чиқарилган бундай сувга туюнинг сув ишлаб чиқариши энг яхши мисол бўла олади. Туя сув заҳираси ўрнига ўркачига ёғ йифиб, карбогидратлар қабул қиласи. Туя шундай озуқа билан овқатланиб, биоозик сифатида кўплаб, сув ишлаб чиқаради ва ундан худди сув ичгандай фойдаланади.

Организмда сув етишмовчилиги

Организмда сув етишмаса, у қўзғолон кўтаради. Биринчидан, безлар секрецияси ва сўлаклар миқдори камаяди, оғиз бўшлиғи қурийди,

chanqaymiz. Yana boşqa belgililar yozaga chiqiши mumkin: boş ofriifi, asab buziliishi, ovqat ҳазм қилиш тизими ишдан chiqiши, очлик ва ҳоказо. Suv bularning barchasini bartaraf қiladi.

Сирка (уксус) сийдик реакциясини аниқлайди

Сирканинг сув билан аралашмаси эрталабки сийдик реакциясини аниқлашда ёрдам беради. Сийдикнинг нормал реакцияси - кислотали. Бу реакция буйраклар фаолияти нормал эканидан далолат беради. Бу аралашма 6 унция дистилланган сув ва 2 чойқошиқ табиий, дистилланмаган, фильтрланмаган уксус аралаштириб тайёрланади. Уксус - дараҳт уксуси. Лакмус қофозининг бир бўлагини сийдикка тиқиб 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 мукаммал қилиб яратилган. Агар сиз уни ёқилғи, тоза ҳаво, қуёш ванналари билан таъминлаб, турли машқлар билан чиниқтириб, очлик билан ички аъзоларни тозалаб турсангиз, танангиз хизматларини аъло даражада бажаради. Тана ҳужайралари ҳар дақиқа янгиланиб туради. Биологик томондан ҳужайра ёш чегарасини билмайди. Ҳақиқатан ҳам инстини қариб-чиришга олиб келадиган биологик

сабабнинг ўзи йўқ. Организмга ўлим нималигини билмайдиган ҳаёт уруғи беркитилган. Инсон ўлмайди, у ўзининг ҳаётда орттирган нотабий, ёмон одатлари ёрдамида ўзини-ўзи аста-секин қатл қиласди. Одамлар турли минерал ва витаминалар 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 йиғиндисидан иборатсиз.

Сизнинг организмингиз табиий озуқага муҳтож. Ҳужайралар, тери, ҳатто соч ҳужайралари доимо табиий озуқани истайди. Нотўғри овқатланиш ташки 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 қиласди. 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 ўzlари учун маҳсус озуқа талаб қиласди: булар гормонлар - ички секреция безлари гормони, питуирин,

адренолин, жинсий алоқа безлари гормони, инсулин, ошқозон ости безлари маҳсулоти ва ҳоказо. Кўшимча қилиб айтиш мумкинки, бу ҳужайралар хом маҳсулотга муҳтож бўлади. Бундан кучли гормон ишлаб чиқаради. Шундай гормонлардан бири кимёвий элемент - йод. Йоди кам озуқа истеъмол қилинса, қалқонсимон безлар ўз фаолиятини тўғри бажара олмайди. Агар инсон йодга бой озуқа истеъмол қилса, катталашган қалқонсимон без керакли ўлчамгача кичрайди.

Озуқанинг мияга таъсири

Озуқа ҳам мияга таъсир қўрсатади. Шу сабабли фикрларингиз қандай озуқа истеъмол қилаёттанингизга боғлиқ.

Ўткир, серқирра ақлга эга бўлиш учун қонни энг яхши 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 заҳарлардан тозалаган ҳолда бажариш мумкин.

Қадимий юнон файласуфлари Сүкрот, Платон ўз шогирдлари парҳезига катта аҳамият беришган. Улар озуқанинг ақлга таъсирини яхши билиштани 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 түғри, табиий овқатланиш маданияти асосида ётади. Соғлом овқатланиш дастури асосида яшаш ҳеч қачон кеч эмас.

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

Бунинг учун очлик ёрдамида организмдан заҳарли чиқиндиларни чиқариб, табиий озуқаланиш ёрдамида ўлган ҳужайраларни янги, ёш ҳужайраларга алмаштириш зарур. Оёқларингизни табиат кўзлаган мақсадда ишлатинг. Уларга эркин бўлиш имкониятини беринг, чоғи келганида, оёқяланг юришни одат қилинг.

5-шифокор - очлик

Очлик - энг қадимги терапия усулларидан бири. Бу 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, чидамлилик ва куч ортади. Очликдан сўнг ақл кучи шунчалик ўсадики, у тана устидан назоратни ўз қўлига тўла олади. Очлик - ички руҳий тозаланиш томон олиб борувчи энг қисқа йўл.

Шифокор-жисмоний машқлар бизга қараб хитоб қиласи: ҳаракатсизлик - сизнинг занг босишингиз, зангланиш эса ўз-ўзидан емирилишдир. Бошқача айтганда, ҳаракат - ҳаёт, ҳаракатсизлик - ўлим. Агар биз мушакларимизни ишлатмасак, уларни йўқотамиз. Кундалик 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 муболагасиз яёв сайр қилиш ҳар қандай машқларнинг энг яххиси, 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 юришнинг сиз учун ҳеч қачон оғир бўлмаслиги керак. Қадамингизни ҳарбийлардек зарб билан урманг, энг яххиси, барча аъзоларингизни эркин тутиб, эркин юринг. Албатта, ўзингизни назорат қиласиз. Бошингизни юқори кўтариб, кўкрак қафасини тўғрилаб,

Эгилмасдан табийи қадам ташласангиз, жисмоний дам оласиз.

Яёв сайр қилишни йил давомида, қандай обҳаво бўлишидан қатъи назар, ҳар куни канда 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 ўтказаётган кишининг ўзи жавоб бера олади. Агар сиз очлик сеанси ўтказаётганингизда 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 кундалик дастурингизга биноан яёв сайр қилиш зарур. Бу сизнинг одатингизга айланиши керак. Очлик даврида серҳаракат машқларни бироз енгилроқларига алмаштиришингиз мумкин. Бошқача айтганда, бундай вақтда эҳтиётлик билан иш тутиш зарур. Одамлар жисмоний машқлар бажармаса, уларнинг тиззалари, оёқ бўғинлари бироз шишади, чунки қон айланиши кам бўлгани учун у ердаги чиқиндилар тозаланмай қолади. Одам жисмонан бақувватми ёки йўқми, бундан қатъи назар, жисмоний машқлар энг яхши одатта айланиши зарур.

Соғлигингизни тиклашга хизмат қиладиган яна бир шифокор - дам олиш. Баъзилар стол атрофида бокалдан коňяк симириб ўтиришни дам оляпман, деб тасаввур қиласи. 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 қон 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 хинду йоглари маълум мақсадга эришишда ақл-идрокларини бошқарганлари каби бошқарилиши керак.

Дам олишнинг бир тури - кийимларни ечиб ташлаб, тўғри кроватда ётиш. Бундай вақтда мияни барча муаммолардан озод қилиб, ўзингизни қийновчи фикрлардан узоклашинг. Дам олишнинг бошқа тури - қисқа уйқу, мушакларни тўла бўшаштирган ҳолда ҳеч нарса тўғрисида ўйламасликка ҳаракат қилинг.

Мен учун энг яхши дам - кечки уйқу. Яхшигина жисмоний ва ақлий меҳнат ҳисобига дам олишга эришиш керак. Кўпгина одамлар уйқусизлик дардига мубтало бўлиб, кечаси билан у ён бошдан-бу ён бошга ағдарилиб 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, чукур уйқуга кетадилар ва тўла дам оладилар.

Ҳаёт бу - қувонч

Бугунги кунга келиб, биз 15 миллиондан ортиқ сурункали алкоголь ичадиганлар ва миллионлаб турли хил дорига ўргангандар рўйхатга олинганини биламиз. Ҳаёт - ўзини тирик ва қувончли сезиш эканлигини унутиб қўймадикмикан? Бизнинг жамиятда тинч ҳаёт ҳаммага ҳам насиб этавермайдиган баҳт ҳисобланади. Ҳозирги даврда ҳаёт шошиш ва яна шошишдан иборат. Нимага шошамиз? Қаёқقا?

Касалхонагами ёки мозоргами?

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

Сиз ўз танангизни табиий озуқа, дистилланган сув, етарли микдорда тоза ҳаво ва қуёш нури билан сийлаб туринг. Агар шаҳарда яшасангиз, шаҳардан четда, дала ҳовлиларга чиқиб дам

олишни одат қилинг. Тоза ҳаво, қуёш нури ва сув сизга ҳамроҳ бўлсин. Дам олаёттанингизда, энергия йиғаёттанингизда табиат сизнинг шеригингиз бўлишига эришинг.

Релаксация - криминал эмас

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

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

Дам олишингизни бузманг. Дам олаёттанингизда 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 бошлиётганлар чалқанча ётиб ухлай олмасликлари ҳақида гапирадилар. Миянгизга бу фикр қанча чуқур жойлашганлигига боғлиқ. 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 бағишлийди. Тиниқиб дам олган ҳолда уйғонасиз. Сизнинг очлик дастурингиз тўла дам олиш, танани бўшаштириш ва ширин уйқуга кетишни ўргатади.

Душанбаданоқ қувончли кунлар сари

Шундай кунлар бўладики, сиз ўзингизни жуда нохуш 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 кўнишишимиз зарур, бу худди ёмғир ёғиши каби табиий, агар бундай кунлар бўлмаса, баҳтли кунларимиз қадрига етмаган бўлардик. Ўзингизни яхши кайфиятда ушлашнинг кўпгина йўллари бор: тўғри овқатланиш, дам олиш, турли машқлар, уйқу, очлик, фикр ва туйғулар устидан назорат ва яна муҳим бир нарса - чиройли, жозибали қадди-қомат. Агар сизнинг организмингиз табиий озуқаланса, сиз танангиз ҳақида қайфурсангиз, чиройли қадди-қомат муаммо эмас.

Кучли ва соғлом бўлиш учун...

Ўтирганингизда эътибор беринг, умуртқа поғоналари букилмасдан тўғри турсин, қорин бўшлиғи осилиб қолмасин, елкаларингиз осилиб қолмасдан орқароқ тутинг, бошингизни юқори кўтаринг, эгилманг, қўлларингизни тиззангизга қўйинг.

Юрганингизда шундай қадам ташлангки, қадамингиз кўкрак ўрта чизифи 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 қўйсангиз, қон айланиши бузилади. Юрак хасталиклари бўйича таниқли шифокордан сўрашибди: "Юрак хасталиги кўпинча одамлар қандай ҳолда бўлганларида хуруж қиласи?"

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

Бундай ўтиришни одат қилганлар тиззалари ва бошқа бўғинларида тузлар кўпроқ йифилади. 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 - рух. Унинг ўзлиги, шахсияти ҳар биримизни бошқа қайтарилимайдиган, бир-биrimizga ўхшамайдиган қилади. Ақл - иккиламчи. Рух ақл орқали ўз ифодасини топади.

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

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

Соғлиқ ҳақида фикрлар

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

Касаллик, оғриқ ва жисмоний азоблар - сизнинг қандайлигингишни намоён қилувчи кўрсаткичлар. Табиат томонидан сизга инъом этилган имкониятдан, танани ақл билан бошқариш имкониятидан фойдаланмай, сиз жиноят қиляпсиз. Бу тамаки, алкоголь, наркотик моддалар, чой, кофе ва бошқа заарли ичимликлар истеъмол қилувчиларга тегишли.

Булар истеъмол қилинганда тана заҳарланади, ақл эмас. Бу ерда 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 зайлда яшасангиз, миянгизни энг кучли бунёдкор фикрлар ўчогига

айлангирасиз. Ақлингиз кучи шунча кўпки, агар қандайдир кучсиз, қўрқувга тушган таниш ёки қариндошингиз: "Очлик ўлимга олиб келади", деса, шу заҳотиёқ бу фикрни ақлингиздан чиқариб ташланг, сувдан ўрдак қандай қутилса, сиз ҳам ёмон фикрдан шундай қутулинг.

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

Инсон ҳаётидаги энг катта фожия - эмоционал депрессия, ақлни ишлатмаслик, калтафаҳмлик, шижаат йўқолиши, лоқайдлик. Буларнинг бошланишида нотўғри овқатланиш одати ётади.

Одамлар ўлмайди, улар ўзларини ўзлари ўлдирадилар

9-шифокор - мукаммал соғликка эришишда овқатланиш илми

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

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

Мен овқатга бўлган қарашимни овқатланишга бўлган одатдан юқорироқ қўяман. Тана ошқозонга тушадиган барча нарса билан

озуқаланиши мумкин. Озуқа ҳаётимизда мухим роль ўйнайди, чунки озуқадан организм кучли ва касалликдан холи бўлган ҳужайраларни барпо қиласди. Шунинг учун шундай овқатланайликки, бу озуқадан организм юқорида қайд қилинган кучли касалликлардан холи бўлган ҳужайраларни барпо қиласин.

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 яшамоқда. Биз кўп қаватли иморатларда яшаймиз. Ифлос ҳаводан нафас оламиз, кимёвий қайта ишланган сув ичамиз. Жисмоний машқларни эсимиздан чиқариб юбордик.

Замонавий одамнинг ўртача умри 89 ёш, табиий озуқаланган инсон умри 300 йил.

Соғликни сақлаш учун ишқорли парҳез қилинг

Бу гапни сиз озуқаланиш дастури сифатида қабул қилишингизни истардим. Бу дастур жифилдонни 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 қилинаётганигидан 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.

Эски 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 рафинация қилинган озуқали парҳездан бирданига 50-60% сабзавот ва мевадан иборат табиий парҳезга ўтишингизга мен ишонмайман. Табиат кескин ўзгаришларни ёқтирумайди. Буни сиз аста-секин, маълум вақт ичиди, очлик ёрдамида тозаланиб, кейин амалга оширишингиз мумкин. Сизнинг парҳезингиз доимий бўлсин.

Агар сиз гўшт истеъмол қилсангиз, мен ҳафтасига икки мартадан кўп ейишишингизни

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 зина - 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 қўшиб борасиз, токи улар таомномангизнинг 50-60% ини ташкил қиласин.

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 союлом озуқа

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

билиман. Янги ва қуритилган мевалар бошқа озуқаларга десерт сифатида ёки ўзлари алоҳида озуқа сифатида ишлатилиши мумкин: олма, ўрик (куритишида олтингугурт ишлатилмаган бўлсин), баира, олача, гирос, клюква, грейфрут, узум, лимон, манго, шафтоли, апельсин, малина, смородина, қулунчай, 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 хоҳлаган икки хил сабзавот танлайсиз, уни сувда пиширасиз: брюссел қарами, спаржа, лавлаги, сариқ фасол, фасолнинг ундирилгани, қарам, сабзи, гулкарам, сельдерей, пиёз, маккажўхори, бодринг, бақлажон, саримсоқ, кўк нўхат, пастерзак, картошка, кўк гармдори, редиска, шпинат, қовоқ, помидор, кабачки, ундирилган буғдой.

Ёнғоқ ва писталар оқсила бої бўлади. Овқатингизга яна рўйхатдан икки хил сабзавот қўшсангиз 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 ёнғоги, каштан ёнғоги, ерёнғоқ, грек ёнғогидан ейишингиз мумкин.

Мазкур ёғларда туз юйқ, озуқа тайёрлашда ишлатиш мумкин: маккажўхори ёғи, ерёнғоқ ёғи, соя ёғи, писта ёғи, грек ёнғоги ёғи. Табиий

ширинликлар кучли озуқа бўлгани учун ундан жуда эҳтиёткорлик билан фойдаланиш зарур: тоза хом шакар, сариқ шакар, хурмо шакари, аслал, клён сиропи.

Йирик, тозаланған табиий донларни овқатта ҳафтасига 3 мартадан кўп ишлатмаслик корак, агар очиқ ҳавода оғир жисмоний меҳнат қилсангиз, албатта: арпа, хирапоқ, гуруч, гречиха, йирик майдаланған ун, бутун буғдой, просо, рож, каноп уруғи...

Гўшт истеъмол қилиш

Ёғли ҳар қандай гўштдан тайёрланган овқатларни истеъмол қилманг, айниқса, қовурға атрофи, тил, тоза ёғ, ўрдак, уларда кўп миқдорда ёғ ва холестерин мавжуд. Консерваланған мол гўшти, колбаса, сосиска, сарделка, тузланған гўшtlар истеъмол қилманг.

Ёғсиз гўштни ишлатиш мумкин, уни ҳам маълум меъёрда.

Балиқлар

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

Нон

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

Гўшт истеъмоли бўйича тавсиялар

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

Оқсидан ташқари гўштда 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 гўштда ҳам ёғ бўлади.

Уй паррандасидан энг яхиси жўжа гўшти бўлиб, ундан кейин индейкадир. Ўрдак ва фоз гўшти ёғли, холестерини кўп бўлади.

Ичимликлар

Овқат билан бир вақтда суюқлик (чой, шарбат) ичиш тўғрисида мунозара, тортишувлар давом

этмоқда. Шахсан менинг фикрим - истеъмол қилинаётган овқатни сув билан аралаштириш керак эмас, овқат орасида ичиши тавсия қилмайман. Мен мева шарбатлари, дистилланган сув, турли шифобахш ўтлар қайнатмасини ичаман.

Таомнома тузиш учун маслаҳатлар

Ҳар бир одам ўз дунёқарашига 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 қиласман. 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 қиласман. Уларга ёнғоқ ёғи қўшаман. Бундай парҳез узок давом этиши зарур.

Таомнома намуналари

Кунига уч маҳал овқатланадиган одамлар учун мен қуидаги таомномани таклиф қиласман:

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, қайнатилган 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 маккажўхори; печда пиширилган картошка; печда пиширилган олма; кофе ўрнини босувчи ичимлик.

Тушлик - сабзавот ёки мева; мевали салат; гўшт, балиқ, парранда гўштидан овқат; сувга бўқтириб қўйилган бақлажон; сувда пиширилган помидор; десертга янги узилган мева; кофе ўрнини босувчи ичимлик.

Қуйидаги маҳсулотлардан узоқ юринг

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

2. Оқ ун камроқ истеъмол қилинг, унда буғдойдаги фойдали элементлар йўқ.

3. Нон, кондитер маҳсулотлари, музқаймоқ, пишлоқ, гүшти газаклар еманг, уларга кимёвий қўшимчалар қўшилади.

4. Бўйини ўстирадиган, вазнини оширадиган гормон-стимуляторлар билан боқилган ҳайвон ва парранда гўшти истеъмол қилманд.

5. Сув ёрдамида қайта ишланган ёғ 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, ёнфоқлар, писталар каби табиий озуқалар менюда кўпроқ бўлсин.

2. Оқсил:

- а) гўшт, уни камроқ қайнатинг, кўп қайнаса, оқсил тез бузилади;
- б) сутли маҳсулотлар, тухум, қайта ишланмаган пишлоқ, қайнатилмаган сут;
- в) ловия, мош, нўхат, соя ва бошқалар;
- г) ёнфоқ, писта, уруғлар.

3. Сабзавотни кам сув билан, паст ҳароратда, оловга кам қўйиб пиширинг.

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

5. Овқатга ўсимлик ёғи ишлатинг.

Ўнта қоида

- Сен ўз танангни энг улуг ҳаёт кўриниши сифатида қадрла!
- Сен нотабийй, маст қилувчи, кучайтирувчи ичимликлар, алкоголь, кофе, какао, чойдан воз кечасан!
- Сен танангни фақат табиий ва қайта ишланган тирик озуқа билан озуқалантирасан!
- Сен ўз соғлигингтга 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 мукаммалликка эришиб, ўзингни юқори қўясан!
- Соғлик - туғилган заҳотинг сенга берилган ҳукуқинг, ҳукуқингдан тўғри фойдалан!

Сиз қандай одамсиз?

Дунёда икки хил одамлар учрайди. Сиз қайси бирига тааллуқлisisiz? 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, заҳарланган дунёда ўзини сақлаб қолиши учун қаҳрамонлик талаб қиласди.

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

Фикр юритиш учун озуқа

- Энг катта гуноҳ - қўрқув.
- Энг яхши кун - бугунги кун.
- Энг яхши шаҳар - сиз яшаётган шаҳар.
- Энг яхши иш - сиз севган иш.
- Энг яхши дам - меҳнат.
- Энг катта тўсиқ - иккиланиш, илмсизлик.
- Энг катта хато - ишончсизликка берилиш.
- Энг катта заифлик - кўролмаслик.
- Энг катта тинчлик бузувчи - кўп гапирувчи, вайсақи одам.
- Энг бўлмағур характер белгиси - ёлғон фахрланиш, йўқ нарсага фуурланиш.
- Энг хавфли одам - ёлғончи одам.
- Энг катта бойлиқ - соғлик.
- Энг катта баҳт - сенинг олишинг ёки беришинг мумкин бўлган севги.
- Энг катта дўст - яхши китоб.

- Сенинг душманларинг: ҳасад, қизғанчиқлик, кучсиз томонингни намойиш қилиш, ўз-ўзингга ачиниш.
- Ҳаётингдаги энг катта воқеа - жисмоний ва руҳий режаларнинг ўсиши.
- Энг ёмон одат - мақтанчоқлик, манманлик, ўзгаларни менсимаслик.
- Энг нафрат қўзғотувчи - устингиздан ҳукмрон бўлиш.
- Энг улуғ назорат - бир нима дейищдан олдин ўзидан сўраш: "Тўғри гапиряпманми?", "Ҳақиқатми бу?", "Бу зарурми?"

Хулоса

Бу китобда айтилган барча маълумотлар илмий далиллар билан асосланган. Китоб муаллифи мана 50 йилдирки, табиий ҳаёт тарзини ўз тажрибасида муваффақиятли келаётган бўлса ҳам, бошқаларга да кўп фойда келтиришига ишонча 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 боғингиз ҳақида қайгуринг, унда заарли,
бехуда ўтлар ўсишига йўл қўйманг, уни қўёш
нурларига тўлдиринг.

МУНДАРИЖА

Очлик (парҳез) мўъжизаси - 1	3
Мен ҳаётни севаман ва яшашни истайман	4
Кундалик салбий одатлар	5
Касал бўлиш - жиноят! Жиноятчи бўлманг...	6
Очлик (парҳез) мўъжизаси - 2	9
Очлик ҳаётий кучингизни асрайди	10
Дараҳтларга сепиладиган заҳарли моддалар	12
Иштаҳа очувчи мева ва сабзавотлар юпқа шам қопламаси билан қопланади	12
Таомномангизга янги заҳарлар кириб келмоқда	13
Тушлиқда кам овқатлан, кечки овқатни янада камайтири, иложи бўлса, ундан воз кеч	14
Туз ҳақида нималарни билмайсиз	14
Тузга одатланиш нимадан бошланган	16
Тузнинг қон босимиға таъсири	18
Нима учун сигирларга кўп туз беришади	19
Иссиқ кунда тузли таблеткалар қабул қилиш керак эмиш	20
Тавсия қилинадиган одатлар сиз учун қулай...20	
Инсон кунига қанча туз истеъмол қилиши мумкин	21
Умрни узайтиришнинг энг яхши усули - уни қисқартиришни тўхтатиш	21

Тузни очлик билан чиқарып ташланг	22
Очлик танани тозалайди, лекин касаллиқдан даволамайди	23
Күчсизликни изоҳлаш	24
Ёмон одат учун жазоланамиз, түғри ҳаёт тарзи учун мукофотланамиз	25
Одам хасталикларидан уялишлари керак эмас	25
Мўъжиза ўзингизда	26
Заарали одатларингиз борми	26
Очлик - табиий институт	27
Душман организмингиз ичида	28
Кўп овқатланиб, организмингизга заар етказманг	29
Шифокор назоратисиз оч юрманг	31
Ишқорли парҳез қилинг	32
Кислота кристалларига қарши очлик билан курашинг	33
Захарли кислота кристаллари қандай ҳосил бўлади	34
Бел оғриғи	35
Организмни тозалаш учун очлик	36
Муддатидан олдин қариш белгилари	37
Очлик - дунё каби қадимий	37
Очлик ақлни пешлайди	38
Диндор одамлар очликка риоя қилишган	39
Ошқозон хизматкорига айланманг	40
Очликни муваффақиятли ўтказмоқчи бўлсангиз	41

Нонушта ўрнига машқлар	42
Организм ичини тоза тутинг	42
Сиз очликка тайёрмисиз	43
Учта зарур одат	44
Фақатгина дистилланган сув истеъмол қиласман	45
ОЧЛИК ИЛК СЕАНСИДА ҚАНЧА ВАҚТ ОЧ ЮРИШ МУМКИН	48
Қанча вақт оч юриш мумкин	50
Тез-тез очлик сеанси ўтказсангиз, шунчалик кўп очлик сеанси ўтказа оласиз	51
Энг яхши натижага эришиш учун	52
Тўғри овқатланиш билан қисқа очлик сеансларига ҳамда улар орасида тўғри турмуш тарзига ишонаман	52
24 соатлик очликни тўхтатиш	53
Руҳий-ахлоқий ҳолатингизни юқори даражада сакланг	55
3, 7, 10 кунлик очлик сеансинлари	56
Очлик вақтида ичаклар фаолияти	58
Яхши соғлик томон етакловчи йўл	59
Очлик инсон организмида табиий термостат барпо қиласди	59
7 кунлик очликни тўхтатиш	60
10 кунлик очликни тўхтатиш	62
Ичаклар фаолиятидан хавотир олманг	62
Организмдан чиқариб ташлаш идеал дастури ..	62
Гўшт ва вегетарианлик	64
Парҳезингиздан олиб ташлайдиган озуқалар ..	65
Очлик вақтида клизма ёрдам беришига ..	

ишонмайман	66
Тилингиз ҳеч қачон алдамайди	67
Овқат ҳазм қилиш аъзолари касалликлари - давр муаммоси	70
Очлик ёрдамида балғамдан фориф бўлиш	72
Ҳозирги замон парҳези балғам барпо қиласи	73
Очлик вақтида сийдиқда балғам бўлиши	74
Очлик ёрдамида чой, кофе, тамаки истеъмол қилишни тўхтатинг	75
Очлик ортиқча семизлиқдан асрайди	77
Очлик туганмас энергия бағишлиайди	78
Очлик бу - чақириқ	79
Очлик ёрдамида вазни ошириш	80
Очлик ёрдамида касалликларга қарши кураш	82
Ҳаётда бир марта бўладиган имконият	84
Очлик артерияларингизни навқирон қиласи	84
Ёшингиз артерияларингиз ҳолати билан белгиланади	85
Сизнинг хизматингизда тўққизта шифокор...	88
1-шифокор - қуёш нури	89
2-шифокор - тоза ҳаво	90
Чуқур нафас олиш - чидамлилик ва ҳаётий кучга эга бўлиш сири	92
3-шифокор - тоза сув	93
Сув озуқадан ҳам фойдали	94
Сув ва озуқа	94
Сув ва чиқиндилар	95

Сув ва қон	95
Сув сизни салқин сақлайди	96
Сув - ёғловчи модда	96
Уч хил сув манбай	97
Организмда сув етишмовчилиги	97
Сирка (уксус) сийдик реакциясини аниқлайди	98
4-шифокор - яхши табиий озуқа	98
Озуқнинг мияга таъсири	100
5-шифокор - очлик	101
6-шифокор - жисмоний машқлар	102
Яёв юриш ҳаёт учун зарур	102
Очлик даврида жисмоний машқлар билан шугулланиш	103
7-шифокор - дам олиш	104
Ҳаёт бу - қувонч	105
Релаксация - криминал эмас	106
Нотўғри тушунча	107
Душанбаданоқ қувончли кунлар сари	107
Кучли ва соғлом бўлиш учун	108
8-шифокор - инсон мияси	109
Софлик ҳақида фикрлар	110
Соғлом тандა - соғлом ақл	111
9-шифокор - мукаммал соғликка эришишда овқатланиш илми	111
Соғликни сақлаш учун ишқорли парҳез қилинг	113
Табиий парҳезга интилинг	114
Мевалар - энг соғлом озуқа	115
Сабзавотлар - тозаловчи ва ҳимояловчи	115

Гўшт истеъмол қилиш	117
Балиқлар	117
Нон	117
Гўшт истеъмоли бўйича тавсиялар	117
Ичимликлар	118
Таомнома тузиш учун маслаҳатлар	119
Таомнома намуналари	119
Қуйидаги маҳсулотлардан узок юринг	120
Тўғри овқатланиш орқали соғлик сари	121
Ўнта қоида	122
Сиз қандай одамсиз	123
Фикр юритиш учун озуқа	123
Хулоса	124