**Nuotrupos iš Virgilijaus Skirkevičiaus paskaitos**

Li­gų užuo­maz­gos pra­si­de­da ne fi­zi­nia­me kū­ne, o sub­ti­les­niuo­se sluoks­niuo­se. li­gų prie­žas­tys daž­niau­siai bū­na dva­si­nės: su­tri­ku­si har­mo­ni­ja su ap­lin­ka ir dėl to ky­lan­tys pyk­tis, pa­vy­das ir bai­mė. Itin stiprios individualistinės asmenybės tariasi esančios visažinės, dėl to atsiranda panieka pasauliui ir žmonėms, ir ligos, su kuriomis tenka kovoti visą gyvenimą. Tai pri­šau­kia ir pro­to bu­ku­mo li­gas. Tibetiečiai savo medicinos traktatuose skelbia, kad visas ligas sukelia Didžiausi žmogaus priešai: pyktis, baimė, pavydas, proto bukumas*.* Lietuviai, kaip ir kitos Europos tautos, skelbia, kad visos ligos yra dėl nervų.

Žmogus yra tarp dangaus ir žemės ir jie jį įtakoja. Žmogus, tai - kūnas, protas ir siela.

Šian­die­nė me­di­ci­na ne­ma­to žmo­gaus kaip vi­su­mos: jei­gu skau­da są­na­rį ar šir­dį, žiū­ri tik juos, nors svar­biau tir­ti virš­ki­ni­mo trak­to ir žar­ny­no, gal­vos sme­ge­nų veik­lą. Žmo­gus su­skal­do­mas: čia – ner­vų, čia – rit­mi­nė, čia – me­džia­gų apy­kai­tos sis­te­ma, ir gy­do­ma ta, ku­rio­je jau­čia­mi li­gos po­žy­miai. Ta­čiau jie sly­pi ne tik čia. Ne­ma­ty­da­mas žmo­gaus kaip vi­su­mos, jo ne­pa­gy­dy­si.

Mityba (šviežias, nekonservuotas maistas, padėka Dievui, pagarba maistui, mėgavimasis valgymu, geras kramtymas), judėjimas, kvėpavimas, atsipalaidavimas, augalai, garsas, vaizdas – per tai gydyti žmogų.

 Dau­ge­liu at­ve­ju žmo­gus tu­ri pats sa­vi­mi rū­pin­tis, pa­si­kliau­da­mas in­tui­ci­ja. Ne­re­tai ji yra ver­tin­ges­nė už ži­nias.

Štai žmo­gus nu­si­per­ka mi­ši­nį su krū­mi­ne pe­ri­le, stip­riu in­diš­ku au­ga­lu, ša­li­na­nčiu tok­si­nus, ir ti­ki­si – pa­gers jį 21 die­ną ir iš­si­va­lys or­ga­niz­mą. To ne­bus, jei­gu jis taip pat gy­vens, tą pa­tį val­gys, taip pat gal­vos.

Žmogų išgydyti gali tik pats žmogus. Jis turi turėti valią keisti savo gyvenseną, mitybą ir elgseną. Turėti stuburą, kad sugebėtum keisti save. Tabletės vartojimas, nekeičiant žalingų įpročių – tikėjimas stebuklu.

Geriausiai tinka mūsuose augantys augalai, ten, kur yra mūsų vanduo. Tačiau, žmogus yra visos gamtos dalis, tad gali vartoti ir iš toli atvežtą augalą.

Atsparumą ligoms labiausiai stiprina: tave suprantantys žmonės, meilė, artumo jausmas, tikėjimas Dievu, pasitikėjimas ateitimi, gebėjimas įžvelgti likimo prasmę, vidinis ir išorinis saugumo jausmas. Tibeto gydytojas vienuolika dienų po dvi valandas kalbasi su žmogumi, diagnozuoja, daro šlapimo tyrimus, dvyliktą dieną atsiskiria ir mąsto apie tą žmogų, meldžiasi, tryliktąją dieną jį pasikviečia, ir, tarkime, sako: „Jūs sergate inkstų geldelės uždegimu dėl to, kad jūs pavydite savo vaikams užgyvento turto".

Gydytojas šiais laikais yra priverstas būti gaisrininku.

Vaistininkui pasirodė įdomūs rytiečių samprotavimai, dėl ko Lietuvoje tiek daug savižudžių; dėl rūgštaus ir sūraus maisto vyravimo bei dėl šalto drėgno klimato.

Maisto skonis rytiečiams labai svarbu; yra šeši skoniai - sūrus, sutraukiantis, saldus, kartus, aštrus ir rūgštus.

Skoniai, tai augalo energetika. Kuo augalas turi daugiau skonių, tuo jis yra vertingesnis.

Augalai (arbatos, užpiltinės, trauktinės) geriami ciklais: 21 dieną vartojimas, 21 dieną pertrauka, 21 dieną vartojimas.

Kuo daugiau vienu metu vartosime augalų, tuo mažiau suklysime.

Vaistažoles vartoti tokiu principu - 3 pagrindiniai augalai, tiesiogiai veikiantys ligą ir 1 priešingo veikimo augalas. Kad būtų organizme palaikyta pusiausvyra.

**Joninės – gamtos iškvėpimas, tuo metu rinkti žoles, žiedus, lapus - galima rinkti iki Žolinių. Vaisius, sėklas, šaknis geriausiai rinkti rudenį. Šaknims blogai aukšta temperatūra.**

Jeigu augalas tarpsta skurdžioj dirvoj, turi kovot už būvį, kaupti daugiau maistingų medžiagų, tai jis ir žmogų stipriau gydo ir „užjaučia" nei trąšioj dirvoj suvešėjęs.

**Svarbu suderinti vaistažolių veikimą; gydant plaučių ir širdies ligas, į mišinius dedama augalų,** reguliuojančių ir centrinės nervų sistemos bei virškinimo trakto veiklą.

Vaistininko patarimas:   
- Pagerinant skonį į vaistažolių arbatą galima įdėti medaus silpniems, po operacijų išsekusiems ligoniams.   
- Cukraus vengti visiems, o ypatingai hiperaktyviems vaikams.   
- Medumi saldinti, kada arbatos karštis jau pakenčiamas burnos gleivinei.   
- Perkaitintas medus gali būti net kenksmingas sveikatai.

Gydant kartais užtenka gero žodžio ir dietos.

**Vaisiai ir grūdai** harmonizuoja protą, **pieno produkta**i maitina širdį, o **sviestas** stipriną nervinį audinį. Dažnai galvojame, kokį vaistą panaudoti nerimui numalšinti ar miegui pagerinti, bet užmirštame vaistažoles. **Bazilikas, pipirmėtė, šalavijas** atnaujina pojūčius, suteikia mintims aiškumo. **Šafranas, muskato riešutas, piene virti rožės žiedlapia**i ramina ir skatina teigiamas emocijas. Paprastas **galvos ištepimas sezamo aliejumi** gerina miegą. Pagal senąją kinų mediciną, **ajero šaknis, citrinvyčio uogos, valerijono šaknis** gerina psichinę žmogaus būklę. Pats valerijono pavadinimas yra kilęs iš lotyniško žodžio „valere“, kuris reiškia „būk sveikas“. Seniau **valerijono šaknį** virdavo vyne ir gerdavo idant sustiprintų nervus, regėjimo aštrumą, gerintų kepenų bei inkstų darbą.

**Ženšenis** tinka seniems ir išsekusiems žmonėms. Jauniems žmonės gali pradėti šokinėti kraujo spaudimas. Ženšenis turi būti kasamas iš žemės su malda, o ne auginamas cheminiame tirpale. Ženšenis netinka stambiems, turintiems aukštą kraujospūdį.

**Jonažolė** nuo depresijos, bet gali pakenkti strazdanotiems, nuolat karštį jaučiantiems žmonėms (pitos tipo). *Jonažolė užpilama degtine*.

**Ežiuolę** indėnai naudojo nuo gyvatės įgėlimo. Ežiuolė valo kraują, nuo kraujo užkrėtimo. Ežiuolė gali išsekinti vatos tipo žmogų, susargdinti. Ežiuolė netinka žemą kraujospūdį turintiems žmonėms, kuriems dažnai šąla galūnės. *Ežiuolė užpilama degtine.*

**Tuopa (topolis)** vienas geriausių augalų podagrai gydyti. Naudojami pumpurai. *1 dalis tuopų pumpurų užpilama 10 dalių degtinės. Laikoma 2 savaites uždarame stikliniame inde tamsoje. Gerti ciklais – 21 dieną po 1 arbatinį šaukštelį tarp 17 – 19 val. (tuo laiku aktyviausia inkstų veikla), 21 dieną nevartoti, vėl gerti 21 dieną. Taip 3 mėn.*

**Pienė** nuo krūties vėžio, organizmo atjauninimui, gerina inkstų darbą. Inkstų problemos kyla nuo išgyvenamo baimės jausmo. Sergant krūties vėžiu, pagrindinis gydantis augalas turi būti kiaulpienė paprastoji, šis kartusis tonikas skatina organizme medžiagų apykaitą, aktyviai šalina susikaupusius organizme toksinus, valo ir stiprina kraują, gerina limfos nutekėjimą. Gydymui vartojama šaknis, iš jos gaminama arbata arba valgomi susmulkintos sudžiovintos kiaulpienių šaknies gabalėliai. Profilaktiškai 21 dieną per metus kiekviena moteris turėtų pavartoti paprastą pievų kiaulpienę.

Nuo 42 metų prasideda senėjimo procesas, žmogus sausėja, organizme mažėja vandens, blogėja **inkstų** veikla.

Greitas maisto valgymas yra pavojingas **inkstams**. Ryjamas oras neigiamai įtakoja inkstus.

Inkstus valo gyvas vanduo. **Erškėtrožių vaisių** arbata su medumi labai teigiamai stimuliuoja inkstų sistemą. Patartina vartoti inkstų uždegimų atvejais. *Vienas arbatinis šaukštelis susmulkintų sausų erškėtrožių vaisių užplikyti stikline karšto vandens, palaikyti 30 minučių termose, prieš geriant saldinti medumi.* Jeigu geri arbatas dėl sunkios inkstų veiklos, dažnų uždegimų, geriausias laikas – 17-19 valanda mūsų laiku.

**Kmynas** yra saldaus skonio, gerina pieno išsiskyrimą ir stiprina vyro sėklą. Kmynas ramina, nuima geismus, aistras ir erzelį.

**Česnakas, svogūnas** sukelia aistrą, išbalansuoja hormonų pusiausvyrą. *Tokiu atveju tinka susigrūsti kmynų ir suvalgyti, užsigeriant šiltu vandeniu.*

Insultas – gyveni kaip mėsos kalnas, kaupi svorį, savy kaupi neigiamus išgyvenimus, nori veikti, bet negali, nori išsiverkti, bet ašarų nerodai. Sprogimas iš vidaus. Upė vis tvinsta, kol pagaliau ima ir išsilieja. Jei labai skauda, neblokuoti skausmo, imti ir išsiverkti.

Mums trūksta šuniškumo - atsidavimo, prieraišumo, švelnumo, draugiškumo. Nemokame džiaugtis vienas kitu, mylėti, nesugebame prisiliesti, paglostyti netgi savo vaiko.

Ne veltui kirpykloje kerpant senam žmogui plaukus, prisilietus prie jo galvos, skruostais ima riedėti ašaros.

Angina. Kūnas valosi nuo nereikalingų baltymų, sudegina juos.

1. Angina yra konfliktas, nemokame iškvėpti, t.y. nesugebame atleisti skriaudų, atsiprašyti, viską sugeriame į save.
2. Neteisinga mityba, žarnyno užterštumas. Prie anginos valgyti obuolius, ryžius.
3. Aukštos temperatūros neskubėti numušti.

Aukštą spaudimą tik pradžioje mažinti tabletėmis. Pereiti prie žolių ir pradėti keisti mitybą, elgesį ir gyvenimo būdą.

**Alkoholis**, tai aistra, vėjas, nėra žemės energijos. Dažniausiai į alkoholį įninka vatos tipo žmogus. Surasti įdomią veiklą, būtina disciplina, dienotvarkė, darbinis užimtumas. Vatos tipo vaikus reikai labai saugoti nuo žalingų įpročių. Jiems reikia meilės, šilumos, prisilietimo, užimtumo. Alkoholikas yra tavo mokytojas, turi ačiū jam pasakyti, kad jis tave moko kaip nesielgti.

Kieti viduriai, reiškia, žarnyne vyksta pūvimas; nesuvirškinti baltymai tampa toksinais; patenka į kraują; kaupiasi sąnariuose; gali susidaryti cistos.

Sąnarių skausmas rodo, kad yra užterštas storasis žarnynas. Sąnarių skausmas – ugnis degina nuodus.

Vėžys, tai bandymas išlikti žmogui. Ląstelės stengiasi sukurti naują žmogų, nes senajame kūne viskas išbalansuota ir užteršta. Žmogus nesielgia taip, kaip jaučia širdyje, kaip jam kužda siela.

Sunkios vaikų ligos, tai karminiai dalykai.

Liga yra ir nuolatinės mintys apie sveikatos tausojimą.

Jei žmogus turi daug geležies, jo rankos paspaudimas stiprus. Jei turi daug vario, paspaudimas minštas.

Daunas – sielos poilsis. Praeituose gyvenimuose turėjo labai daug veiklos, informacijos. Tokio vaiko motina išbandoma, nes kažkada nematė žmonių, nekreipė į juos dėmesio, turėjo daug puikybės. Motinai - atsigręžti į žmones, užsiimti labdaringa veikla.

Kūnas valosi per: prakaitą, šlapimą, išmatas, mėnesinių kraują, pūlius, gleives, seiles.

Dvasinis valymasis: malda, meditacija, atleidimo prašymas ir atleidimas, laimės linkėjimas. *Užsidegus žvakelę garsiai pakalbėti su mirusiu artimuoju, pvz.: - Mama, aš noriu tau pasakyti tai, ko niekad nesu sakiusi...* Po dvasinio valymosi hormoninės medžiagos patenka į kraują – profilaktika prieš vėžį.

Sklerozė, tai išgyvenama baimė, kraujagyslės susitraukia.

**Astmatikas**- plaučiuose liekamasis oras. Svarbu sutvarkyti savo baimę. Nebijoti kvėpuoti - priimti, išjausti gyvenimą. Nebijoti mirties.

Jei tėvai ir mokytojai bus mylintys, nuoširdūs - visi vaikai išaugs Niutonais.

Kairės akies vokas trūkčioja – bėdos sus plonuoju žarnynu.

Kraujagyslių ligos – daug sunkių minčių ir netinkamas maistas.

Akmenų masė žarnyne nuo konservuoto, pervirto, pasterizuoto, šaldyto, nešviežio maisto.

Valgau namie pagamintą maistą, valgau motinos meilę.

7 kartos genetiškai formuoja žmogų.

Jei labai tunki, neįstengi numesti svorio – per tave maitinasi alkanas tavo protėvis. *Užsidegti žvakelę, padėti po šaukštelį sezamo sėklų, vandens ir sezamo aliejaus. Tarti: - Nurimk , mano mielas protėvi, aš tave pamaitinsiu, jei tu esi alkanas. Sukalbėti maldą. Paaukotą maistą kalbant maldą užkasti žemėje.* Protėvis nurims ir tu galėsi ramiai praeiti pro šaldytuvą.

Mirštanti gulbė - pats sudėtingiausias ligonis. Savo ligą išstato į pirmą vietą gyvenime, skundžiasi, dejuoja, kalba vien tik apie savo ligą.

Flegmatikas - ramus ir lėtas vaikas keliamas anksti ryte, raginamas greitai valgyti, skubiai rengtis. Sukuriamas konfliktas. Nuo to gali kilti ligos, pvz., **angina**.

Melancholikas – skausmo centras manyje. Pyksta, kaltina kitus dėl savo gyvenimo. Nesidžiaugsiu, nes rytoj gali būti blogai. Tokiam žmogui parodyti tikrą skausmą ligoninėse, senelių, vaikų namuose, prieglaudose.

Sangviniką – judrų, nenustygstantį vietoje, saulės žmogų „pririšti‘‘ prie žmogaus. **Avižų** negalima tokiam žmogui valgyti, nes „bėgs kaip arklys‘‘.

Cholerikas – esu tik aš ir viską žinau tik aš. Garbėtroška.

Rit­mas, tas laisvas įkvė­pi­mas ir iš­kvė­pi­mas, la­bai svar­bus vi­są mū­sų gy­ve­ni­mą. Kas sep­ty­ne­rius me­tus kin­ta mū­sų fi­zi­nis kūnas ir siela. Kau­lai at­si­nau­ji­na kas de­šimt me­tų, ke­pe­nys – kas pus­an­trų, krau­jas – kas ke­tu­ris mė­ne­sius. Kai žmo­gui su­kan­ka 63-eji me­tai, šis cik­las su­sto­ja. Kau­lai ne­at­si­nau­ji­na, ke­pe­nys, krau­jas at­si­nau­ji­na daug lė­čiau, ga­li su­trik­ti mie­go ir bud­ru­mo cik­lai.

Kai fi­zi­nis kū­nas sil­pnė­ja, tu­ri stip­rė­ti siela, ant­raip žmo­gus taps pik­tas, vi­sus – ar­ti­muo­sius, kai­my­nus, po­li­ti­kus – kal­tins dėl ne­nu­si­se­ku­sio gy­ve­ni­mo, svei­ka­tos. Stip­rin­ti dva­sią – reiš­kia gal­vo­ti ne vien apie ma­te­ria­lų gy­ve­nimą.

**1 – 7 metai** – for­muo­ja­si žmo­gaus fi­zi­nis kū­nas, jei vaikas turės gerą, mylinčią, švelnią mamą – vaikas jausis saugus, turės stiprų imunitetą. Daug ko bi­jo­ju­siam vai­kui dažnai iškryps­ta stu­bu­ras, vai­kys­tė­je už­gui­tam, bai­liam žmo­gui nuo 64 me­tų spar­čiau vys­ty­sis skle­ro­zė, Alz­hei­me­rio li­ga. Tarp motinos ir vaiko yra gilus karminis ryšys. Vaikus mylėti, mokyti kvėpuoti – gyvenimą priimti ir laisvai jaustis, būti savimi. Ir tuomet žmogus kalbės ir mąstys kaip Dievas. **Ne tik mažam vaikui, bet ir suaugusiam svarbus prisilietimas, glostymas, švelnumas. Liesti odą tolygu liesti visus vidinius organus.**

**7 – 14 metai** – vystosi ritminė sistema, kvėpavimas, širdis.

**14 – 21 metai** – ugdosi valia.

**21 - 28 metai** – jaučiančiosios sielos laikas. Myliu už nieką. Tuo laiku reikėtų vesti.

**29 – 35 metai** – mąstančioji siela.

**21 – 42 metai** – saulės šviesos laikas. Gyvenu kaip noriu, valgau ką noriu. Auginu ligas.

**Po 42 metų** laikas, kuris lemia senatvę. Jau stip­rė­ja skle­ro­ti­niai pro­ce­sai. Ko­kios su­lauk­si­me se­nat­vės, pri­klau­sys ne tik nuo mū­sų rau­me­nų ir fi­zi­nio kū­no, bet ir nuo mąs­ty­mo, jaus­mų ir va­lios iš­la­vi­ni­mo – ar tu­ri­me pla­čias ran­kas ir šir­dį ap­ka­bin­ti ki­tus, my­lė­ti, ei­ti per gy­ve­ni­mą ir jį keis­ti. Jis priklauso nuo 14 – 21 metų laikotarpio. Po 42 metų nusilpsta inkstų veikla. Per savo gyvenimą sukaupėme ir beveik nieko neatidavėme. Įkvėpėme ir neiškvėpėme. Po 42 metų turi atiduoti gyvenimui, ką gavai iš jo. Tuo laikotarpiu labai svarbu judėti, kad judėtų dubuo, kad dirbtų plonas žarnynas, kepenų sistema. Bent po 30 min kasdien pasivaikščioti be jokio tikslo ir be minčių.

**49 – 56 metai** – infarkto rizika. Šis laikas susijęs su 7 – 14 metais, kuomet žmogus mokėsi ritmo, kvėpavimo.

Ligas mes patys užsiauginame*.*

Jei negera mintis atėjo, turi greitai išeiti. Neturi graužti, nes opą skrandyje išgrauš.

Širdies santuoka yra su plonuoju žarnynu.

Kepenų santuoka yra su tulžies pūsle. Kepenys ir tulžies pūslė įtakoja žmogaus valią.

Labiausiai žeidžiam ir žudom savus- nesusitaikom, baramės, pykstame.

Šeimoje, giminėje turi galioti genties principas – visi susirenkame, tariamės, meldžiamės, valgome kartu. Jaučiame santykių sakralumą.

Geras virškinimas bus, kai pasimelsime, padėkosime dievui už maistą, valgysime ramioje aplinkoje, ilgai kramtysime. Po valgio maloniai pabendrausime.

**Moliūgų sėklos** nuo prostatos, vyriškumui stiprinti.

**Žalias salotas, želmenų sultis** vartoti tik pavasarį. Pomidorai, agurkai nevalgomi žiemą. Jie turi nokti saulėje.

**Bulvės ir pomidorai** žalingi kepenims. Nuo vasario 14 dienos bulvė ruošiasi dygti, tuo laiku valgant bulves, labai apsunkiname kepenų darbą.

Bronchinės astmos *atveju reikia prieš miegą įsmeigti septynis gvazdikėlius į banano vaisių. Ryte suvalgyti gvazdikėliais kvepianti bananą su visais prieskoniais. Po valandos išgerti karšto vandens stiklinę.* Tai energijos impulsas plaučiams, palengvinantis sunkumą iškvėpimo metu.

Lietuvių tautosakoje yra toks posakis, jog dvasia smirdi, tai reiškia blogą kvapą iš burnos. Šį „dvasios smirdėjimą“ panaikina **čiobrelio arbata**, nes čiobrelis pagerina virškinimą, bei kvėpavimą. Taip pat pasižymi dezodoruojančiomis, dezinfekuojančiomis burnos gleivinę savybėmis.

**Asiūklis**, puikiai valantis inkstus bei slopinantis alergijas, vien per vandenį negali atiduoti visų savo vaistinių savybių. Silicio dioksidas, esantis šioje žolelėje, iš organizmo išvalo visus toksinus, tačiau, kad tikrai jis tą galėtų padaryti, reikia gerti ne asiūklio arbatą, o vartoti į miltelius sutrintą asiūklį. Vartojimo ciklas 21 diena. Būtent tiek laiko, tikintis pagerėjimo, ir reikėtų vartoti vaistažoles. Ruošiant mišinius, pavyzdžiui, gerinančius inkstų darbą, negalima dėti visų šią veiklą skatinančių vaistažolių. Nuolat tarsi botagu varomi inkstai tikrai nepradės geriau veikti, priešingai, – išseks. Todėl dažnai formuojant receptūras dedami visiškai priešingo veikimo augalai.

**Dirvinio asiūklio** arbata vartojama lūžus kaulams, mat augalo cheminėje sudėtyje yra medžiagų maitinančių kaulinį audinį ir skatinančių kaulų suaugimą. *Vartojimas: 1 arbatinį šaukštelį asiūklio žolės užplikyti 200 miligramais vandens, stiklinėje ištirpinamas gabalėlis mumijo (ant peilio galiuko). Vartojama tris savaites po vieną kartą per dieną prieš valgį.*

Susirgus alergija reikia organizmą valyti nuo toksinų pasigaminus arbatą iš dirvinio **asiūklio, dilgėlių lapų, beržo lapų** lygiomis dalimis. *Valgomasis šaukštas mišinio užplikomas viena stikline vandens, laikyti dvidešimt minučių ir gerti prieš valgį. Taip du kartus per dieną. Išbėrimo vietas mazgoti medetkų žiedų karštu nuoviru.*

**Balinis ajeras** atstato smegenų ir visos nervų sistemos veiklą. Tai pirma pagalbos priemonė po insulto, ar po narkozės, sugrąžinanti ligonio sutrikusį nervinį jautrumą. Jis gerina kraujo cirkuliaciją smegenyse, stiprina atmintį, yra puiki vaistinė priemonė senatvinei aterosklerozės profilaktikai. *2 valgomuosius šaukštus susmulkintų šakniastiebių termose užpilama 200 miligramais verdančio vandens. Po 30 minučių nukošiama. Arbata vartojama šilta po trečdalį stiklinės tris kartus per dieną pusę valandos prieš valgį. Vartoti rekomenduoja 21 dieną.*

**Chrizantemos** — nepriklausomai nuo žiedų atspalvio stipriną regėjimą. Pasigaminkite gardžią chrizantemų žiedų arbatą: *2 arbatiniai šaukšteliai užplikomi 1 stikline karšto vandens, keliolika minučių palaikius, galima mėgautis puikiu ir skaniu gėrimu.* Pyktis ar susierzinimas išgėrus šios arbatos lyg lengva ranka nuimamas, ypatingai jei toks nuotaikų svyravimas susijęs su menstruacijų ciklu.

Šviežius **rožių žiedlapius** palaikius meduje gydomi gerklės uždegimai ir žaizdelės burnos ertmėje. Žiedlapių arbatos suteikia daug energijos širdies raumeniui, atpalaiduojančiai veikia kraujagysles, sumažina kojų patinimus, atsirandančius dėl širdies veiklos nepakankamumo.

Lietuvos pamiškėse, kirtavietėse ir pakelėse auga pati tikriausia žalioji arbata — **gaurometis**. Saulėje ją galima fermentuoti ir paversti juodąja arbata. Skonio savybėmis ir lapelių išvaizda ji panaši į kinišką ar indišką arbatą. *Gauromečio lapelius reikia rinkti, kai gaurometis žydi iki švento Jono dienos purpurinės spalvos vainiklapiais, siekdamas iki 2 metrų aukštį.* Tuomet jauni lapeliai tinka naudoti salotoms gaminti. Vaistininko teigimu, arbatos iš šio augalo labai naudingos: gali gydyti gerybinį prostatos išvešėjimą, pabrėžia, kad gaurometį galima vadinti kasdienine žaliąja arbata vyrams. Lyginant su kinietiška arbata, joje nėra kofeino, todėl galima 1 arbatinį šaukštelį šio augalo užsiplikyti ir arbatą gerti prieš miegą. Dėl raminančio, priešuždegiminio gauromečio veikimo gali pagerėti ir miego kokybė. **Gaurometis** prikaupia medžiagų, kurios padeda prisitaikyti prie kintančios aplinkos, o sumaišytas su medumi yra gera priemonė cholesterolio kiekiui kraujyje mažinti.

Onkologiniai ligoniai, kaip ir visi kiti ligoniai, turi judėti, plaukioti baseine, priimti švelnų masažą. Galva turi būti laisva – gyventi kaip mąsto ir jaučia širdis. Onkologiniai gali valgyti viską, tačiau viskas turi būti auginama natūraliai. Vėžys prasideda nuo alergijos. Užblokuojam alergiją ir ateina vėžys. Alergija rodo, kad organizmas šaukte šaukiasi valymo.

Labai svarbu mityboje: 1. Sezoninis maitinimasis. Žiemą valgyti šakniavaisius, kopūstus,obuolius, porus. Žiemą netinka žalios salotos, pomidorai, agurkai, želmenys. 2. Natūrali mityba.

3. Reguliarumas. Geras kramtymas.

4. Maisto kiekis, šviežumas.

Dievo Perkūno akmuo, kuriame gyvena ugnis. **Titnagas**- tai stiprus vandens aktyvatorius, turintis stiprių bakteriacidinių savybių. Jis išvalo vandenį ir suteikia jam gydomųjų savybių, malonų skonį, švarumą ir gaivumą. Organinės liekanos esančios titnago sudėtyje – tai ne kas kitas, kaip biokatalizatoriai, galintys perdirbti šviesos energiją ir dešimtis tūkstančių kartų paspartinti oksidacijos-redukcijos procesą. Aktyvuotas vanduo ilgai negenda. Titnago vanduo naudojamas padidėjusios skydliaukės, gripo, anginos, slogos, paradontozo, šlapimo ir lytinės sistemos uždegimo, virškinimo trakto, gastrito, skrandžio opos, dizenterijos, alkoholinės priklausomybės, aterosklerozo, anemijos, hipertonijos gydimui ir profilaktikai. Titnagu aktyvuotas vanduo padeda sergant hepatitu, katarakta, tuberkulioze, diabetikams mažina cukraus kiekį kraujyje, gerina medžiagų apykaitą, normalizuoja kraujospūdį, turi nuskausminamų ir antiseptinių savybių, stiprina imunitetą, šalina toksinus ir dujų perteklių, valo kraują, didina vyrų potenciją ir užkerta kelią adenomos vystymuisi. Esant raukšlėms ir spuogams rekomenduojamas prausimasis titnago vandeniu; esant nudegimams, žaizdoms ir hematomoms- praplovimas; slenkant plaukams- skalavimas. *Paruošimo būdas*: *titnagą paimti iš švarios vietos, iš žemės. Titnagą* *nuplauti, patalpinti į stiklinę 3-5 L tarą su vandeniu, uždengti marle, ir palikti kambario temperatūroje, dienos šviesoje (tik apsaugoti nuo tiesioginių saulės spindulių). Po 7-10 dienų aktyvuotą vandenį perpilti į kitą tarą, nepakėlus nuosėdų; sandariai uždaryti. Po kiekvieno naudojimo titnagą išplauti ir užpilti šviežiu vandeniu. Titnagas ilgus metus nepraranda savo savybių. Vandenį kartu su titnagu draudžiama virti ir atšaldyti iki mažesnės nei 4 C temperatūros. Prieš geriant perpilti 12 kartų.* Turėsime **gyvą vandenį**. **Gyvas vanduo**, tai tekėjimas, sukūrys. Geriausias vanduo yra šaltinio. Virintas vanduo yra negyvas vanduo.

**Filosofas Antanas Maceina- „Kaip gera netikėti, kai tau viskas yra gerai‘‘**

**Auksinis ūsas** gali daugiau pakenkti, negu pagelbėti. Žmogus, išsekintas onkologinės ligos, turėtų pavartoti paprasčiausių **medetkų, gysločių**, kurie gali padėti atkurti jėgas, o ne pulti prie visokiausių „ūsų“, kurie atvežami vazonuose ir yra augalai-žudikai.

**Širdies ligos** – galva ir pilvas blogai veikia.

Kvėpavimas lengvas tada, kai tuščia galva.

**Gleives** didina ir skatina **infekcines ligas**: pasterizuotas pienas, cukrus, sausi pusryčiai, apelsinai.

Jei pašalinta **tulžies pūslė**, turėsime problemų su **akimis**.

Mėšlungis – mineralų trūkumas, mėnesinių ciklo išsiderinimas. Daug mineralų turi **šakniavaisiai, jūros kopūstai, šaltalankio lapai, putinas**. Šaltalankio lapai vertingesni už uogas.

**Šaltalankio arbata** – šaltalankio lapai renkami nuo vyriško augalo, jie būna didesni ir gražesni negu moteriško augalo. *Lapelius 3 paras laikyti uždarytame stikliniame inde prieš saulę, kad truputį sušustų. Džiovinti orkaitėje prie mažos temperatūros.* Turėsime puikią arbatą nuo vėžio.Galima gerti kasdien. Puikiai pakeičia žaliąją ir juodąją arbatas.

Nuo mėšlungio ir skydliaukės (tinka prie bet kokio skydliaukės sutrikimo) - Sudžiovinti tarkuotą raudoną **burokėlį ir moliūgo** vidinę dalį, kurioje randasi sėklos. *Sumaišyti po 1 arbatinį šaukštelį džiovinto moliūgo, džiovinto burokėlio ir medaus.* Šio mišinio galima duoti ir senam žmogui, nes džiovintas burokėlis nedidina kraujo krešumo.

Skydliaukė – organas, kuris padeda prisitaikyti prie aplinkos. Problemos su skydliauke – per daug jautrus žmogus, neprisitaiko prie aplinkos, viską priima per giliai į save. Pradeda net svetimus baltymus priimti kaip savus. Visiškai atsisakyti kiaulienos, nes ši riebi ir saldi mėsa yra labai panaši į žmogaus baltymą. Jei žmogaus blogas virškinimas, silpnas imunitetas, kiauliena blogai virškinama ir jos baltymus žmogaus organizmas pradeda priimti kaip savus.

Sklerozę gydo **muskusas**.

Jei stiprus prakaito kvapas – prakaituojančias vietas kuo dažniau plauti ir patepti su citrinos rūgštimi.

Nuo vasario 14 d., kai pradeda tekėti beržo sula, nesinori valgyti. Tuo laiku reikėtų atlikti organizmo valymus.

Žiemos metu reikia riebiai valgyti, kaupti svorio.

Pavasarį mums niekas neskanu. Reikia išsivalyti. Tuomet padės **raktažolė**, nors manoma, jog nėra nieko stipresnio augalų pasaulyje, taip valančio druskas, kaip **beržo lapai**. Bet vieni beržo lapai tinka tik stambaus sudėjimo žmogui, kuriam kaupiasi druskos, kankina opaligė, cistos, kurbunkulai ir furunkulai.  
O jeigu smulkaus sudėjimo, atsikišusių dantų, jautrios psichikos žmogus skundžiasi, kad jam traška kaulai, kai pasuka kaklą (dėl susikaupusių druskų), jam sveikiau gerti **beržo lapų** ir kitų arbatžolių mišinį. Mat vien tik beržo lapai gali išbalansuoti, sukelti širdies veiklos problemų.

Rytiečiai pataria **valerijoną** vartot po operacijų, jis gerina žaizdų gijimą. Tinka ir **medetkos**, jei tik žaizda negili, nepūliuojanti. **Arnika** tinka ištraukti karštį iš žaizdos, dezinfekuoja, kaip ir medetka, bet irgi netinka dėti ant jau pūliuojančios žaizdos.

Manoma, jog **krapai** malšina pavydą. **Kmynai ir krapai**, vartojami kartu „nuima**"** mėšlungį.

**Kiaulpienės** varo tulžį, yra ir maistingos salotos, ir stiprus vaistas.

Sergantiesiems onkologinėmis ligomis geriausiai padeda **amalas** - parazitinis medžių augalas, žalias ir žiemą. Kaip vėžys gyvena pagal savo dėsnius ir „neklauso" žmogaus, taip amalas „neklauso" Dievo. Įrodyta, jog amalo tinktūros efektyviai gydo krūties vėžį.  
Beje, rytiečiai sako, kad pirminiai vėžio simptomai - nemiga. Jei buvai aktyvus, ir staiga pasijunti išvargęs, neužmiegi, pagalvok apie save, keisk gyvenimo būdą. Tačiau jeigu prabudinėji trečią valandą nakties, didelė tikimybė, kad „streikuoja" kepenys. Nemigą įveikti padeda karštas pienas su cinamonu.  
Kodėl migdo kava? Organizmas tiek išsekęs nuo stimuliatorių, jog dar vienas „botago kirtis" pakloja. Yra žmonių, nuolat jaučiančių įtampą; jiems tiktų **imbiero šaknis**. Depresuojantiems reikėtų valgyti aitresnį, aštresnį ir saldų maistą (kinų virtuvė).

Alkoholyje yra labai daug cukraus, todėl alkoholikus gydant svarbu „saldūs" žodžiai, mintys, kvapai, maistas.  
 Senovės lietuviai nėščiosioms patardavo vartoti **katžolę** - nuo piktos akies. **Medetkos** - nuo gimdos priedų uždegimų, tačiau nėštumo metu medetkos gali išprovokuoti persileidimą, todėl geriami tik jų mišiniai su kitomis žolėmis.

Ant mūsų palangių auginamas **alijošius** nakčiai dedamas ant pūlingų, skausmingų žaizdų, ištraukia karštį, mažina patinimą. Mes alijošiaus vengiame, kai sergame mažojo dubens organų ligomis, hemorojumi, nes sukelia kraujavimą. O štai rytiečiai sako, kad jį galima vartoti. Čia svarbu dozė.

Žinome, jog karštymečiu padažnėja infartų ir insultų. Gerti kuo daugiau skysčių, ir ypač - džiovintų **šeivamedžio žiedų** arbatą su medumi. Ir **beržo lapų** arbatą, ir karštą arbatą su citrina rytą, „ant tuščio skrandžio".

**Česnakas** – vienas stipriausių augalų, padedančių sergant sąnarių ligomis. Kas vakarą suvalgykite po skiltelę česnako. Tie, kurių kojos nuolat šiltos, turi daug pigmentinių dėmių, yra rusvaplaukiai ir strazdanoti, jį valgyti turėtų kartu su pienu, o visi kiti – su medumi. Tą daryti reikėtų 21 dieną.

Ar­ba­tą **inks­tų** veik­lai ge­rin­ti la­biau­siai tik­tų ger­ti 17–19 val., o **ke­pe­nų** – 1–3 va­lan­dą nak­ties. Jei­gu žmo­gus daž­nai pra­bun­da to­kiu lai­ku, ga­li­ma įtar­ti, kad „strei­kuo­ja” jo ke­pe­nys.

Jei­gu ne­ten­ka­me už­de­gi­mo, for­muo­ja­si va­di­na­mo­sios šal­čio li­gos, **vė­žys, ci­ro­zė, cis­tos**, įsi­tvir­ti­na **skle­ro­ti­nis** pro­ce­sas – že­mės įta­ka, la­biau no­ri­me užsi­da­ry­ti, mir­ti. Iki 21-erių me­tų žmo­nės daž­niau ser­ga už­de­gi­mi­nė­mis li­go­mis, vai­kai daž­nai kos­ti, karš­čiuo­ja, jiems tin­ka pie­no pro­duk­tai, nes jie skle­ro­ti­niai, slo­pi­na užde­gi­mus. Vė­liau vyks­ta kal­kė­ji­mas, mi­ne­ra­li­za­ci­ja, skle­ro­ti­za­ci­ja. Rei­kia mais­to ir au­ga­lų, įske­lian­čių ug­nį, tirp­dan­čių šal­tį – **čes­na­ko, im­bie­ro, cit­ri­nos, krau­ja­žo­lės, me­daus**, vie­no ge­riau­sių an­ti­skle­ro­ti­kų. Jau­nys­tė­je me­dų rei­kia var­to­ti at­sar­giai dėl ka­sos, o nuo 42 me­tų jis tam­pa pa­grin­di­niu vais­tu skle­ro­zei gy­dy­ti.

Gy­dant są­na­rius svar­būs du pa­grin­di­niai sko­niai. Kol už­de­gi­mas ūmus, ka­muo­ja stip­rus skaus­mas, są­na­riui rei­kia ra­my­bės, tin­ka kar­tus sko­nis – **ala­vi­jas, kiaul­pie­nė, gen­ci­jo­nas**. Kai už­de­gi­mas ap­rims­ta, rei­kia pra­dė­ti dau­giau ju­dė­ti, kad są­na­rių skys­tis cir­ku­liuo­tų, ga­lė­tų iš­va­ry­ti tok­si­nus. Tam rei­kia aštraus sko­nio, tin­ka **aje­ro šak­nys, pi­pi­rai, ba­zi­li­kai**.

Nuo slogos - ger­ki­te vais­ti­nių **ra­mu­nių** ar­ba­tą. *Ar­ba­ti­nį šaukš­te­lį jų žie­dų už­pli­ky­ki­te dviem stik­li­nė­mis ver­dan­čio van­dens, pa­lai­ky­ki­te 5 mi­nu­tes pri­trauk­ti ir nu­ko­šę ger­ki­te ar­ba­tą. La­šin­ki­te į no­sia­ryk­lę pra­skies­tų* ***cit­ri­nos*** *sul­čių.*

Ger­klei gy­dy­ti ypač tin­ka stip­ri vais­ti­nių **me­det­kų, ra­mu­nių žiedų, ša­la­vi­jų** žolės ar­ba­ta. *Po ar­ba­ti­nį šaukš­te­lį me­det­kų, ra­mu­nių ir pu­sę ar­ba­ti­nio šaukš­te­lio ša­la­vi­jo užplikykite pus­lit­riu verdančio van­dens, pa­lai­ky­ki­te 5 mi­nu­tes, nu­koš­ki­te ir ger­ki­te šios ar­ba­tos po pu­sę stik­li­nės 3–4 kar­tus per die­ną, ja ska­lau­ki­te ger­klę.*

Per­ša­lę gy­dy­ki­tės daug ete­ri­nių alie­jų tu­rin­čiais au­ga­lais: **lie­pų žie­dų** (jie ne tik ska­ti­na pra­kai­ta­vi­mą, bet ir di­di­na or­ga­niz­mo at­spa­ru­mą), **avie­čių** (šios la­biau tin­ka ma­žai pra­kai­tuo­jan­tiems žmo­nėms), **rau­do­nė­lių** ar­ba­to­mis ir jų mi­ši­niais. No­rin­tiems iš­veng­ti per­ša­li­mo li­gų rei­kė­tų ne­si­skir­ti su ar­ti­mais žmo­nė­mis šal­tuo­ju me­tų lai­ku. Mat ge­riau­si gy­dy­to­jai yra tie žmo­nės, ku­rie ša­lia mū­sų. Vai­kui – tė­vai, žmo­nai – vy­ras. Žmo­gui rei­kia mei­lės, nes ji gy­do. *Jei­gu per­ša­lu­siam ar­ti­ma­jam ne tik pa­duo­si­te vais­ta­žo­lių ar­ba­tos, bet ir pa­glos­ty­tu­mė­te, jis pa­sveik­tų daug greičiau.*

Jei var­gi­na sau­sas ko­su­lys, ger­kite ar­ba­tą su ala­vi­jo sul­ti­mis ir me­du­mi, jei sun­ku at­si­ko­sė­ti – **di­džių­jų de­be­sy­lų, čiob­re­lių** žolės ar­ba­tą su **im­bie­ru**. Ko­sin­čiam vai­kui vir­ki­te **čiob­re­lių** ar­ba­tą, ku­ri ska­ti­na at­si­ko­sė­ji­mą, nai­ki­na bak­te­ri­jas, džio­vi­na glei­ves, ta­čiau jos ne­ga­li­ma ger­ti ser­gan­tie­siems skyd­liau­kės li­go­mis. *Ar­ba­ti­nį šaukšte­lį čiob­re­lių žolės už­pli­ky­ki­te stik­li­ne ver­dan­čio van­dens, pa­lai­ky­ki­te 5 mi­nu­tes pri­trauk­ti ir ger­ki­te dar karštą.*

Galvos skausmui nuimti - *po pu­sę ar­ba­ti­nio šaukš­te­lio* ***ci­na­mo­no, im­bie­ro mil­te­lių*** *ge­rai iš­mai­šy­ki­te 2 šaukš­tuo­se van­dens ir už­dė­ki­te šios masės ant gal­vos skau­da­mo­je vie­to­je.*

Nuo ne­mi­gos ir ner­vin­gu­mo Pa­de­da vais­ti­nių **va­le­ri­jo­nų šak­nų**, **tri­la­pių pup­laiš­kių** ir įvai­rių **mė­tų** la­pų, **apy­nių spur­gų** mi­ši­nys. *Šaukš­te­lį šių ly­gio­mis da­li­mis su­mai­šy­tų vais­ta­žo­lių mi­ši­nio už­plikyki­te stik­li­ne verdančio van­dens, pa­lai­ky­ki­te 20 mi­nu­čių pri­trauk­ti ir ger­ki­te va­ka­re prieš mie­gą*. Ši ar­ba­ta tin­ka gy­dy­ti ir dėl virš­ki­ni­mo trak­to su­tri­ki­mų ki­lu­sį lė­ti­nį ko­su­lį. *Ger­ki­te jos 2–3 kar­tus per die­ną prieš val­gį*.

Ga­li­ma pa­ruošti tų pa­čių ra­mi­na­mų­jų žo­le­lių mi­ši­nį su me­du­mi. *Ka­va­ma­le su­smul­kin­ki­te vais­ta­žo­les ir ar­ba­ti­nį šaukš­te­lį mi­ši­nio su­mai­šy­ki­te su šaukš­tu me­daus. Kas va­ka­rą 1 ar­ba­ti­nį šaukš­te­lį šio mi­ši­nio su­čiulp­ki­te už­ger­da­mi šil­tu van­de­niu*. Jį var­to­jan­tys vy­res­nio am­žiaus žmo­nės ap­gy­dys ir ate­rosk­le­ro­zę. *Šį mi­ši­nį rei­kė­tų var­to­ti po 21 die­ną 3 kar­tus per me­tus.*

Ne­mi­gai gy­dy­ti tin­ka **mus­ka­tų riešutai**. *Treč­da­lį ar­ba­ti­nio šaukš­te­lio smul­kin­tų rie­šu­tų iš­vir­ki­te stik­li­nė­je pie­no ir ger­ki­te prieš mie­gą.*

Kai ky­la rūgš­tin­gu­mas

*4 ar­ba­ti­nius šaukš­te­lius su­smul­kin­tų pa­pras­tų­jų* ***kra­pų sėk­lų*** *už­pli­ky­ki­te stik­li­ne ver­dan­čio van­dens, pa­lai­kę 15 mi­nu­čių nu­koš­ki­te ir ger­ki­te po stik­li­nę šio gė­ri­mo 4 kar­tus per die­ną prieš val­gį.*

*30 g cit­ri­nos ir ar­ba­ti­nį šaukš­te­lį bla­ki­nės* ***ka­len­dros*** *vai­sių su­smul­kin­ki­te mik­se­riu ir iš­ger­ki­te ry­tais nie­ko ne­val­gę.*

Ke­pe­nims va­ly­ti

*2 val­go­muosius šaukštus* ***ala­vi­jo sul­čių*** *su­mai­šy­ki­te su vie­nos* ***cit­ri­nos sul­ti­mis*** *ir iš­ger­ki­te ry­te prieš val­gį*.

Imu­ni­te­tui stip­rin­ti

*Išmaišyki­te val­go­mą­jį šaukš­tą* ***ci­ber­žo­lės*** *mil­te­lių ir tiek pat* ***ala­vi­jo sul­čių****, po ar­ba­ti­nį šaukš­te­lį šio mi­ši­nio įpil­ki­te į stik­li­nę van­dens ir iš­ger­ki­te 3 kar­tus per die­ną.*

Tuberkuliozė – ant krūtinės kyla spuogai.

Jaunatviniai spuogai – duoti ne cheminių, bet natūralių hormonų – **linų sėmenų**.

**Kofeinas** tas pats, kas ir **kokainas**.

Širdininkams – **kepti obuoliai su cinamonu**. *Po 2 per dieną.*

Virškinimui gerinti – **pankolis, kalendra, kmynai** lygiomis dalimis. *Susigrūsti sėklas. 1 šaukštelį miltelių sučiulpti 1 val. prieš valgį, užsigeriant šiltu vandeniu.*

**Debesylas** – gerina virškinimą. Plaučių tonikas, atstato plaučių audinį. *1 dalis debesylo užpilti 10 dalių degtinės. Laikyti stiklianiame inde savaitę. Vartoti 21 dieną po arbatinį šaukštelį, 21 dieną pertrauka, vėl 21 dieną vartojimas.*

**Valerijonas** – nuo isterijos, gali suteikti galimybę pastoti. Moters per sunki galva, jei negali priimti nuosavo vyro. Valerijonas padeda „nuimti galvą‘‘ moteriai – širdimi pradės jausti meilę, šilumą savo vyrui. *Valerijono šaknį užpilti degtine ar medumi, leisti savaitę pastovėti, gerti po šaukštelį 100 dienų.*

Šaltos rankos ir kojos, žemas spaudimas. *Gerti ne kavą, o susigrūsti 7 juodus pipirus, pridėti dvigubą medaus kiekį. Vartoti rytais 21 d., ciklais. Užsigerti vandeniu.*

Skrandžio rūgštingumas – **kiaulpienė, medetka, kmynas, kalendra, pankolis, gyslotis, ramunėlės** *Imti lygiomis dalimis. Susmulkinti ir suvalgyti 1 val. prieš maitinimąsi, užsigeriant šiltu vandeniu.*

Medus su šiltu vandeniu mažina rūgštingumą.

Nuo inkstų bėdų – džiovinti **kiaulpienės** lapai, **gauromečio** lapai, **medetka**.

Insultą gydo **ajero** šaknis meduje. Atstato kalbą.

Pitai medus netinka, geriau cukrus. Meduje, kaip ir pitoje daug ugnies.

**Česnakas** turi 5 skonius. *Pitai česnaką virti piene*.

Senatvė – kuo turi daugiau **deguonies**, tuo greičiau sudegi.

**Vandenilio peroksidas** tonizuoja kraujagysles, skystina kraują. Tinka jauniems, neišsekusiems žmonėms.

Kraują skystina **gluosnis**, „kačiukas‘‘. *Vartoti 5 per dieną.*

Japonų **sojų** produktas „Natokinase‘‘ skystina kraują. Vartoti vietoj aspirino. Nato bakterija apdirba soją ir ji yra gerai virškinama.

**Ajerą** išdžiovinti, sumalti ir miltelius vartoti nuo ūžimo ausyse, tinka visai galvai. *Vartoti ciklais.*

Nuo aukštos temperatūros, skatina prakaitavimą, valo – **liepos, avietės, čiobrelis**. Esant aukštai temperatūrai neduoti vien tik liepų ar vien tik aviečių arbatos. Ruošti šių augalų mišinį.

**Čiobrelis** slopina gleivių išsiskyrimą.

**Saldymedis** sulaiko šlapimą.

**Spanguolės** skatina šlapimą.

M**ėlynių ūgliai** – kasai, inkstams, diabetikams.

Depresija yra kepenų liga. *Tvarkyti virškinimą.*

Inkstus valo – **meškauogė, petražolė.**

**Alijošių** meduje laikyti šaldytuve. Mirštantis alijošius nori atgyti. Alijošius su medumi gali skatinti kraujavimą, pvz., mėnesinių.

Ne **kalcio** tabletes vartoti, o **žuvų taukus**, **sezamo sėklas**.

**Kondensuotas pienas** – po pieno perdirbimo baltymai neįsisavinami.

Storąjį žarnyną padeda valyti riebus maistas, riebalinės klizmos.

Bioenergetikai yra nelaimingi žmonės. Matyti ir jausti žmonių auras – išsekimas garantuotas. Šia veikla gali verstis tik užsiimantis dvasine praktika žmogus.

**Gerą imunitetą ir sveikatą lemia:**  Ritmas (gyvenimas pagal gamtos ritmą: laiku keltis, laiku eiti miegoti, mitybos reguliarumas, maisto sezoniškumas, kvėpavimo ritmas ir t.t.); judėjimas; natūralus, šviežias, saikingas, reguliarus, sezoninis maitinimasis; laisvas įkvėpimas – džiaugsmingas savo gyvenimo priėmimas; kalbėjimas, jutimas, mąstymas iš širdies; ilgas ir lengvas iškvėpimas – neprisirišimas prie problemų, skriaudų atleidimas, atsiprašymas už padarytas klaidas.

**No­rint bū­ti at­spa­riam li­goms rei­kia veng­ti: Tam pa­de­da: kar­taus liū­de­sio, ge­bė­ji­mas įžvelg­ti gyvenimo pras­mę, su­trau­kian­čios bai­mės, sau­gu­mo jaus­mas, rūgš­taus pa­vy­do, ar­ti­mo mei­lė, ašt­raus pyk­čio, ti­kė­ji­mas Die­vu, sū­raus gob­šu­mo. pa­si­ti­kė­ji­mas at­ei­ti­mi.**

**Geriausia priemonė nuo visų ligų, tame tarpe ir sunkių – ricinos aliejus, kuris puikiai išvalo žarnyną. Išvalius žarnyną, lengvėja ne tik kūnas, šviesesnė tampa ir galva.**

**Visų ligų priežastys: -sunki, pilna paikų minčių galva;**

**-prastas virškinimas ir užterštas žarnynas.**