



Уатқан ЖАРҚЫНБАЙ

**Саулық
кілті
ӨЗ
қолыңда**

Алматы
“Қайнар”
2013

УДК 615.8
ББК 53.53
Ж 31

*Қазақстан Республикасының
Мәдениет және ақпарат министрлігі
Ақпарат және мұрағат комитеті
«Әдебиеттің әлеуметтік маңызды түрлерін басып шығару»
бағдарламасы бойынша шығарылды*

Жарқынбай У.

Ж 31 **Саулық кілгі өз қолыңда.** / Уатқан Жарқынбай. — Алматы: «Қайнар баспасы» ЖШС, 2013. — 288 бет.

ISBN 978-601-212-047-9

Адам баласы ерте заманнан-ақ өз денсаулығын нығайтуға және өзін-өзі емдеу әрекеттеріне айрықша назар аударумен келеді. Бұл орайда көптеген тамаша тәжірибелердің жинақталғаны белгілі. Олардың үлкен бір саласы — ағзаны ашықтыру. Қолыңыздағы еңбекте осы салада талмай еңбек етіп келе жатқан белгілі қаламгерлер Поль Брэггтің (АҚШ) «Ашығудың ғажабы», Г.Малаховтың (РФ) «Денені тазалау, несеппен емдеу», Кацудо Нишидің (Жапония) «Табиғи жасару» кітаптарын ақтара отырып, автор өз тәжірибесін де алға тартқан. Аталмыш авторлардың еңбектерінен мол мағлұмат пайдаланылған.

УДК 615.8
ББК 53.53

ISBN 978-601-212-047-9

© Жарқынбай У., 2013
© «Қайнар баспасы» ЖШС, 2013



Уатқан Жарқынбай бұл еңбегінде дұрыс тамақтану, жүйелі түрде ашығу жайын тәжірибе арқылы баяндай отырып, осы салада жарық көрген басқа авторлардың деректерін пайдаланған.

Кітапта көп нәрсеге көңіл бөлініп, денсаулыққа пайдалы және зиянды жайттар сараланған.

У.Жарқынбай ұзақ жылдар бойы хирург қызметін атқарған білікті де білімді азамат. Бұл кітап біраз өңделіп, екінші рет баспадан шығып отыр. Сондықтан да оқырман қауымның көңілінен шығатынына сенемін.

Төрегелді ШАРМАНОВ,
медицина ғылымының докторы,
академик

АШЫҒУ

Денсаулықтың негізі — салауатты өмір салты, ауру-сырқаудың алдын алу, дәрісіз дауалау, ішімдіксіз тамақтану. Шылым шегуден, әртүрлі химикаттардан адам баласы өзін-өзі қорғай білуі қажет. Табиғи тағамдар мен химикатсыз дәрі-дәрмектер қолдану, қоршаған ортаны сауықтыру қоғамдық мәселе. Мұның бәрі де табиғи гигиенадан туындаған. Халық арасында «ішіп-жеу үшін өмір сүрме, өмір сүру үшін ішіп же», — деген қанатты сөз бар.

Ал табиғи гигиенаның негізін салушылардың бірі Р. Тролл: «Химиялық дәрі-дәрмектермен дауалау адам ағзасына жат, ғылыми тұрғыдан қарағанда танту, табиғатына зиянды», — деген.

Химиялық дәріге негізделген емдеу тек аурудың басталған ең қатты кезеңінде ғана көмектесе алады, бірақ мүлде сауықтырып жібере алмайды. Орыс халқының ұлы физиологы И.П. Павлов: «Адам денесі ең жоғары дәрежеде өзін-өзі басқарушы, бағыттаушы, қолдаушы, жетілдіруші» — деп есептеді. Бұл жүйе табиғат берген заң күшіне бағынады.

Табиғи гигиена дегеніміз — табиғат заңын білу, сауықтыру жинағы, барлық дененің бүтіндей тұтастығын табиғи әдістермен сауықтыру (К.Нишидің денсаулық жүйесімен өмір сүру тамақтан уақытша бас тарту, жүгіру, суда жүзу, терлеу, дене еңбектерімен шұғылданду, денені суыққа шынықтыру, орынды тамақтану — тамаққа табиғи көкөністерді, жеміс-жидектерді молырақ пайдалану т.б.).

Табиғи гигиена біздің жеке басымызға өзіміз қамқорлық жасау мүмкіншілігі мен білімін сыйлады. Дәстүрлі медицина аурудың пайда болу себебімен емес, ауруды емдеумен шұғылданды. Денсаулық — жеке адамның жеке басының мәселесі. Әрбір адам өз ауруына өзі себепкер болады, яғни ауруына өзі кінәлі. Ауаның ластануынан, ортаның радиациямен ластануынан сақтау, химикатсыз дәрі-дәрмектер

мен табиғи тағамдар қолдану, қоршаған ортаны сауықтыру мемлекетпен аралық мәселе. Бірі-бірінсіз алға баспайды.

Табиғи гигиенаның пайда бола бастаған алғашқы жылдарындағы ғылым қайраткерлерінің бірі – Поль Брэгг. Өзі дәрігер. «Ашығудың ғажабы» деген кітап жазған. 90 жасында сергек, төзімді, күші мығым, қозғалысында шек жоқ, икемді болған. Күн сайын 3-5 шақырым жүгіріп, суда көп уақыт жүзіп, тауға өрмелеп, теннис ойнап, би кештеріне де қатысып, ұзаққа жаяу сапарға шығудан да жалықпаған. Адамның төзімділігін тексеруде сахара шөлдерінде су татпай өткен екен. Ол күніне 12 сағат жұмыс істесе де еш жері ауырып, шаршауды сезбеген. Медициналық тақырыпта дәріс оқудан да жалықпаған.

П. Брэгг жүйесінің негізі – ағзаны табиғи сауықтыру, ашығумен тазарту, дұрыс тамақтану, жаттығып шындалу. Көңіл күйдің көтеріңкі болуына үлкен мән берген, табиғи сауықтырудың құрамы деп есептеген. П. Брэгг жүйесінің негізгі тетігінің бірі тиімді тамақтану, күнделікті тамақтың 60 пайызы жеміс-жидек, көкөніс болуын, оны шикі немесе шала пісіріп пайдалануды ұсынған. Өндіріс өңдеуінен өткен-ішіп жемдерден бас тартуға кеңес берген. Олар – қант, конфет, какао, кофе, шоколад, пряник, торт, печенье, әртүрлі тоқаштар, шұжықтар, консервілер (ет, балық, тосап). Брэгг етке өте үйір болуға кеңес бермеген, қайта аптасына 3-4 рет аздап жеуден ары бармауды оңды көрген. Брэгг сауықтыру әдісімен шұғылдануға, еңбек белсенділігін арттыруға, денені шынықтыруға үлкен көңіл аударған. Денсаулығы босаңсыған адамдарға жаяу жүруден бастап, бірте-бірте жүгіруге кеңес берген. Таза ауада ұзақ уақыт серуендеу, дұрыс демала білу, осының барлығы П. Брэггтың сауықтыру жүйесінің құрамына жатады. Ол өз жүйесінде ашықтырып, сауықтыруға көп көңіл бөледі.

Ашығу – тамақтан уақытша бас тарту, денені едәуір тазарту деген сөз. Соңғы мәліметтерге сүйенсек, жеміс-жидекпен күзде, дәнді дақылдармен қыста, көкөніспен жазғытұрым және жазда тамақтану орынды деп есептеледі. Бұл көкөніспен жеміс-жидектерді қыста жеме деген сөз емес. Денені жинақталған ас қалдықтарынан тазарту үшін апта сайын бір күн, мезгіл сайын 7 күн ашығып үйрену пайдалы. Ашығып тамақтан бас тартқан кезде тек буға айналдырып алған су ішкен жөн. Ашығу дегеніміз – оңды тамақтана білмейтін,

арақ ішетін, шылым шегетін, наша қолданатын, ластанған су, ауа, химиялық дәрі-дәрмектерді көп пайдаланатын адамдардың денесін улы қалдықтардан тазарту, сөйтіп ағзаны өзін-өзі уландырудан құтқару әдісі.

Брэгг ашығудан бұрын дәрігерден кеңес алуды, ашығу кезінде дәрігердің немесе тәжірибелі адамның бақылауында болуды ескертсе, Г.Малахов: «ашыққан адамға дәрігердің де, тәжірибелі адамның да қажеті жоқ, ашыққан адам өзін-өзі басқара білуі қажет» – дейді.

«Әрбір адам денесінің ашығу әсеріне жауабы дербес болатындықтан, оған нақты рецепт жоқ» – дейді Ю.С.Николаев.

Ашыққанда жүйелі түрде ашығу жөн. Дұрыс ашығып, тамақтану ережесін ұстана білсең, қан қысымың қалыптан жоғары болса азаяды, ызақор, ашушаң болсаң – тері-терсегіндегі қотыр, қышыма болса, ол да жоғалады.

Ашығуды К. Нишидің жүйесімен қоса, несеппен ұштастыра алсаң, көптеген дерт, дербезден (остеохондроз) сауығасын, сондай-ақ, көптеген ауру-сырқаудың алдын алуға болады.

Ашыққан кезде Брэгг жатып демалуды ұсынған. Соңғы жылдарда ашығуды зерттеген тәжірибемен байқаудың нәтижесінде, ашыққан кезде әр түрлі спорт, дене шынықтыру, дене еңбегімен шұғылдануға болатындығы дәлелденді. Рас қайсы, бір адамдар да ашығу кезінде дене еңбегімен шұғылданып жүргенде денесі босап, басы айналғандай да болады. Егер ондай белгі білінсе жатып, аздап дем алса, басылады. Себебі, жасушалардан жиналған улы қалдықтар қанға құйылады. Ал, жасы ұлғайған, денесі өте бос, қозғалғысы келмейтін адамдарға жұмыс істетуге болмайды. Өзі қалап тұрса ғана болады. Бұл арада сөз ұзақ уақыт жаяу серуендеу, шаңғымен жүру, жүгіру туралы болып отыр. Мен өзім ашыққанда ешбір еңбектен бас тартпаймын. Қайта дене еңбегіне қызығушылығым арта түседі.

Брэгг: «ашығу алдында және ашығу кезеңінде табиғи болмысқа қарсы болғандықтан, клизмамен іш тазалауға болмайды» – десе, К. Ниши – «ашығу алдында және ашығу кезеңінде күн аралатып, клизмамен ішекті тазалап тұру жөн» – дейді. Бұл көзқарасты Ю.С.Николаев, Шелтон, Г.Малахов та құптайды.

П.Брэгг өзінің жазған «Ашығудың ғажабы» деген

кітабында: «ақшаға төсек сатып алуға болады, бірақ ұйқы сатып ала алмайсың» — деп жазады. Денсаулық — зор байлық. Денің сау болмаса, байлықтан не пайда. Салауатты өмір сүру үшін ақшаның да рөлі аз емес. Рақат өмір сүру үшін қора-қопсыннан бастап, жатар орнына дейін қалауыңа сай болуы керек.

Адам ата, Хауа анадан бастап, адам баласы ұзақ өмір сүргісі келеді-ақ, бірақ ол мүмкін емес. Адам баласы өлімнен қашып құтыла алған жоқ, қайда барса да алдында қорқыттың көрі қазулы. Бірақ кездейсоқ ажалға тап келмеген адам салауатты өмір салтын сақтап, табиғи тағамдармен тамақтану ережесін сақтай білсе, ұзақ өмір сүруіне болады. Адамның өмір кілті өз қолында. Кейбіреу өзінің тағамға, ішімдікке ұстамсыз, қомағайлығымен табиғаттың жобалаған жасының жартысына да жетпей өледі.

Егер қолайсыз жағдайлар әсер етпесе, жабайы жәндіктер өзінің толық жасына жетеді. Тіпті, миллионнан бір адам да өмір сүру шегіне жетпейді. Ал жан-жануарлар тіршілік ету үшін немен қоректенуді сезімі арқылы реттеп, керектісін ғана пайдаланады. Ал адам неғұрлым улы ішімдіктермен қосып, сіңімділігі ауыр аспен тамақтанады. Соңынан «біз неге 100-150 жыл жасамаймыз» деп танданады. Біз көп жасауға құмар-ақпыз, ал өмір жасымызды өзіміз қысқартамыз. Мұнда қандай мән бар. Адамның ішкі құрылысының ең кішкентай бөлшектеріне дейін ғажап, ақыл-ойы ең жоғары жетілген бола тұра қабілеті жұмбақ күйінде қалып отыр. Адам бітімі сезімтал, нәзік, мейірбан, ақылды болғанымен, өз денесіне назар аударудан гөрі қолындағы үй жануарларын баптап қарауды артығырақ көреді. Тарихи ескерткіштерге, тіпті ескі заманның тасқа салған таңбаларына көбірек қамқорлық жасалуына таң қаласың. Бәрі де қажет шығар, бірақ адамның өз денсаулығына көзқарасы басқа болуы тиіс. Дұрыс ойдың адамдары бақытты, пайдалы, ұзақ өмір сүруді қалайды. Мүмкін болса, ұзақ өмір сүруге апаратын сенімді денсаулық ережеге сай болуы шарт. Әттеген-ай, сол — заңдылықтың барлығы орындала бермейді.

XIX—XX ғасырлардың өліарасында дене шынықтырудың негізін қалаушы Бернар Макфедден: «Дене шынықтыру мәдениеті» деген журналының сыртқы бетіне «Ауру — бұл қылмыс, қылмыскер болудан сақтанайық» деп жазады.

Әлсіздік, босандық, аурушандықты мен адамның ғажап денесіне келген қорлау қылмысы деп білемін. Мен өзімнің денсаулығымды қалпына келтіріп, жақсарту үшін қажетті мүмкіншіліктерді сақтай отырып, денені жетілдіру шараларын да пайдаланамын» — деп жазады П.Брэгг. Ары қарай «сергектік, өмірге төзімділік, көнбістілік сияқты қасиеттерді ұстанып, пайдалануым арқылы мен өзімді «денсаулық миллионерімін» деп санаймын» — дейді.

Адамның кәрі-жасына қарамай, денсаулықтың қуанышына бөлену, денсаулық миллионері болу үшін де еңбектену қажет. Кәрілікті мойындамаудың негізгі «күпиясы» табиғи тағамдарды пайдалану, тағам түрлерін жанарту, жүйелі түрде тамақтан уақытша бас тарту, таза ауада серуендеп, таза су ішіп, дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданып, дұрыс демалудан тұрады. Жүйелі түрде ашығып, тамақтан бас тартып, денені тазартып әдеттенсеңіз, сіздің дененіздің өзі-ақ еңбек етіп, қимылдай беруді тілеп тұратын болады. Жаттығуға шығындаған уақытына өкінбейтін боласыз. Күн сайын сергіп, денең жеңілдеп, жүрісің жылдамдап, бүкірейе бастаған белің де жазылып, келбетің жақсарып, тік жүретін боласыз. Сондықтан «Аз жесең — көп жасайсың, кім өзінің жарамсыз әдеттерінен бас тарта алса, — күшті сол», — деген ғой Бенджамин Франклин. Тіршілік көзінің қуатын үнемдеп жұмсау үшін аз же, ашық. Біз ұланған дүниеде өмір сүрудеміз. Тіршілік қуаты дене қызуын үнемі 36,6 градустен төмендетпей, жоғарылатпай ұстайды. Дене қызуы бұдан төмендесе де, жоғарыласа да ауырамыз. Қазіргі заман мәдениетіне сай тіршілік қуатының жауы көп. Олар — адамдардың өзі жасаған улар. Біз уды өмірден аластатып жоғалтуымыз абзал.

Қалалы жерлер мен полигондарда біздің демалатын ауамыз радиациямен, өндіріс пештерінің будақтаған түтіні, шаң-тозаң, қаптаған көп машина, техникалардың шала жанған улы газдарымен ұланған. Сондықтан да тыныс ағзаларының, өкпенің рагы, қантамыр, жүрек ауруларының көбеюі тіпті ана құрсағында пайда болған ұрықтың дұрыс дамымай өртүрлі жағдайға ұшырап, дене мүшелері не көп, не аз, қарны кампиған, басы шектен тыс үлкен болып, адам сиқы жоқ нәрестелердің тууына жаның түршігеді. Ауаның ластануын денсаулықты былай қойғанда, ұлтқа төнген қатер деп білуіміз қажет.

Біздің өзен, көлдерімізде ластанған суды ішуге жарамды ету үшін хлормен тазалау әдісі дұрыс емес. Себебі, хлор денеге барып уға айналады. Сондықтан хлордың орнына оттегіні пайдаланады.

Егер біз денеміздегі улы заттардан арылып, тазаланамыз десек, ашығу қажет. Өйткені, астан уақытша бас тартып, ағзаны физиологиялық демалдырсак, тіршілік қуатын қалпына келтіреміз. Қуат көзі молайған сайын у азайып, бірте-бірте мүлде аластатылады. Ашығу дегенді денені сауықтыру, тазарту деп түсінген жөн. Бірақ емдеу емес. Біз ашыққанда, ішіп-жеген тағамды қорыту үшін жұмсалатын тіршілік қуаты енді денеміздегі улы заттарды сыртқа бөліп шығаруға жұмсалады.

Жер өңдеуге де, шыбын-шіркей, құрт-құмырскамен күресуде де химикаттар пайдаланылады. Соның бірі – ДДТ деп аталады. Ауылшаруашылық өнімдері, көкөніс, жеміс-жидектерге дейін химикаттармен тыңайтылады. ДДТ және басқа химикаттар жерге, соңынан астық өнімдеріне, көкөніс, жеміс-жидектерінің тамыры арқылы сіңеді. Дегенмен, улы заттарды азайту үшін қызанақтың сыртқы қабығын сыдырып, сәбіздің сыртын ғана тағам етіп, өзегін пайдаланбайтын да әдістер бар. Тағамдармен денеге енген уларды сыртқа шығару үшін 3-4 күн ашығуды ұмытпаңыз.

Базарлардың сауда-саттық қоймасында алма, жеміс-жидек әп-әдемі болып, жылтылдап тұрады. «Бақсам бақа екен» демекші, Шолоховтың «Көтерілген тың» романында: «сығандар арық атты желмен үрлеп қампитып қойып, сатпаушы ма еді: сол жарқыраған әдеміліктің де жөнін білген артық емес. Шамның майымен жұқалап сылап қойса бәрі әдемі көрінеді. Ондағы балауыз өнімнің шырынын ауаға ұшып кетуден сақтайды, дәмін кетірмейді – дәмді жаңа ғана сабағынан үзіп әкелгендей көрінеді. Бірақ шамның майы мұнай өнімі екені баршаға мәлім. Ол ішке барып, ас болып сіңбейді. Сөйтіп, одан сандаған ауру пайда болады. Сондықтан оны да ашығумен ғана денеден шығара аласың.

Адам денесі жеке жасушалардың жиынтығы. Егер біз дұрыс тамақтана білсек, тамағымыз біздің өсіп, ер жетуіміз үшін негізгі қажеттілігімізді өтейді. Ағзалар қызметі қалыпты болса, біз 120 жастан да артық жасаймыз. Егер адам сасыған ауамен дем алса, оның торшаларына ти-

ген әсерден ауырып, төсек тартады, не өліп тынады. Жейтін асын былғап, оның құрамын синтетикалық химикаттармен өзгерте берсе, дене жасушаларына зиянын тигізеді. Олар қызметін тоқтата бастайды. Ондай заттарға бейімделуден қалады.

Егер дененің таза болуын қолдағыңыз келсе, ішегіңізге клизма қойып, 24-36 сағат ашығыңыз. Осыншама уақыт ашыққанда химикаттардан тазаланасыз. Ашығар алдында және соңында несепке зертханалық зерттеу жасатсаңыз нәтижесі белгілі болады.

Ас тұзы – натрий суда ерігенде улы сілтіге, хлор – өте улы газға айналады. Міне, осыны біз ас тұзы деп айтамыз да, тұзсыз тамақ жесек дәмі келмейді. Ас тұзы – тағам емес. Денеге сіңбейді. Тұздың құрамында витаминдер, нәр жұғымдылығы жоқ. Тұз жүрекке у ретінде әсер етеді. Ол денедегі кальцийді жойып, ішек-қарынның шырышты қабықтарына зиянын тигізеді.

Тұз денсаулыққа зиянды болса, адамдар онымен неге қоректенеді? Себебі, мыңдаған жылдар бойы тамақты тұздап жеп келеді. Бұл ақыры әдетке, нанымға айналды. Тұзсыз тамақ дәмсіз болды. Оның денсаулыққа пайдасы бар ма? Көптеген елдер ас тұзын мүлдем пайдаланбайды. Одан келіп-кетер зиян жоқ көрінеді. Мысалы, эскимостар. Тұз үй құстарына умен бірдей. Бүйректің нәзік сүзгіштеріне тұз қандай әсер ететінін ойлап көріңіз. Асқазан, бүйрек арқылы тұзды сумен жуып шығаруға кіріседі. Міне, осы кезде тұздалған тағам жеген адамдар шөлдей бастайды. Басқа мүшелерге қарағанда бүйрек тұздан көп зиян шегеді. Сыртқа шықпай қалған тұздар табанға, асықтың буынына шөге бастайды. Дене тұзды еріту үшін тұз шөгіндісіне суды мол жібергендіктен, ісік пайда болады. Остеохондроз – тұздың жасаған дерті. Жүректің қызметі қандағы кальций мен натрий тұздарының ара қатынасына тікелей байланысты.

Ас тұзының қан құрамындағы мөлшері көбейсе, кальцийді шайып жібереді. Қан қысымы мен жүректің соғуын арттырады. Әрине, қан қысымының көбеюіне тұздан басқа да себептер мол. Адам өзін-өзі зорлап ойлану, шамадан тыс жұмыс істеу, қайғы-қасіретке душар болу, шылым шегу, спирттік ішімдіктерге әуестену, дәрі-дәрмектің жанама әсері, машина, техникалардан шығатын шала жанған

улы газдардың да әсері бар. Әрине, осы факторларды жоя алсақ, жүрек, қан тамырлары мен қан қысымы сырқаттарынан айығатын болар едік.

Жұмыс орны өте ыстық өндірістерде жұмысшы терлегенде «денесіндегі тұздар азайып кетеді» — деп, тұз жегізіп жататын елдер де кездеседі. Ал, бұл дұрыс емес. Көп терлегеннен тұз азаймайды. Біздің қазіргі жейтін негізгі жемістер мен басқа тағамдарда қажетімізді өтейтін тұздар (натрий) жеткілікті.

Тағам құрамындағы табиғи натрий жеткілікті болғандықтан натрий тұзын денеге жіберудің қажеті жоқ. Науқас адамдарға ота жасағаннан кейін қанына 0,85 %, кейде одан да көп мөлшерде тұз ерітіндісін құяды. Негізгі ауруынан айығып шыққаннан кейін әлгі адамдардың қайсыбірінің қан қысымы көтеріліп, бейнет шегеді. Науқас неден болғанын білмейді. Дәрігер ота жасағаннан кейін натрий ерітіндісінен қанға неше литр жібергенімен ешбір ісі жоқ. Міне, біз сөйтіп кейбір кездерде қан қысымы ауруын ауруханадан да алып шығамыз. Егер бүйрегі зақымдалмаған болса, тұзсыз тамақтанып, бірнеше күн ашықса, қан қысымы қалпына келеді. Ал, бүйректің нәзік сүзгілері қызмет істемей қалған болса, онда сөз жоқ қиынға соғады. Денеге тұздаушы дәрілер емес, табиғи натрий қажет. Табиғи натрий күнделікті ішетін суда, көкөністерде, етте мол.

П.Брэгг былайша жазған: «Менің 50 жыл өмірімде ашығып жасаған тәжірибеммен ғылыми зерттеуімде байқағаным, жоқ дегенде төрт тәулік (96 сағат) ашыққанда тұздар денеден шығатын мүмкіндік бар.

Ол үшін несепінді зертте. Тек булап алған су ішіп төрт күн ашығып көр. Алғашқы күнгі несепінді жина. Оны жинаған бөтелкенді салқын көлеңкелі жерге 2-3 апта сақта да, 12 не 21 күннен кейін жарыққа шығарып қарасаң, бөтелкенің түбінен натрийдің жанама тіршілік әрекетін көресің. Қашан несепіннен натрий тұзы жоғалады, сол кезде бүйрегің кедергісіз жұмыс істейді.

Аузың құрғап, шөлдейтін әдетіңмен денендегі аздаған ісік кетеді. Ішіп-жеген тағамдарды сіңіруге жұмсалатын тіршілік қуатын ашыққан кезде енді тек дененің әрбір түкпіріне жиналған улар мен тұздарды сыртқа шығаруға жұмсау мүмкіндігін алдың, жасушаларың жасарды. Төрт күн ашыққаннан кейін енді тұзды тағам қолдануды тыю ке-

рек. Барлық түрлі ішіп-жемдерде «жасырын тұздар» бар. Сондықтан апта сайын бір тәулік ашыққан жөн. Ашығу — тазалаушы, бірақ дауалаушы емес. Парыз — қатаң әмірші. Біз бұған бағынуымыз міндет.

Тіршілік қуаты — қымбат дүние, дүкенде сатылмайды. Көптеген адамдар кофеде, арақта, шайда, кока-колада тіршілік қуаты бар деп ойлайды. Қателеседі. Тіршілік қуаты адамға өмір сүру үшін Алланың ғана берген сыйы. Адам жаман әдеттердің салдарынан ауырады. Күш-қуаты төмендейді. Тіршілік қуаты азаяды. Сөйтіп денесі босансиды. Күш-қуатының төмендеуінен бүйрек, тері, өкпе, ішек — барлық улы қоқыстарды бөліп шығару жүйесінің тіршілік әрекеті баяулайды. Сөйтіп, әртүрлі улы заттар денеден толық бөлініп шықпайды.

Дененің әртүрлі бөліктеріндегі улы шөгінділер сезім жүйесіне әсер ететіндіктен ауыртады. Бұл сізге берілген салауатты өмір сүру заңдылығымен есептеспей жатқаныңызға табиғаттың алдын ала беріп отырған дабылы. Өзімнің жағымсыз қылығымнан болды деп адам өзін кінәламайды. «Жоқ, мен суық тигізіп алдым, шаршадым, өзімді нашар сезінемін, себебі мен қартайдым» — дейді. Нағыз шындық айтылмайды. Өзін-өзі ақтаумен болады. Сіздің мезгілсіз қартаюыңызбен ол жер, бұл жеріңіздің ауруы және дерттің пайда болуына өзіңіз ғана жауаптысыз. Басқа ешкім де жауап бермейді. Тіршілік қуатының деңгейін төмендетіп алғансыз. Денеден улар бөлініп шықпайды. Жиналған улар ол жер, бұл жеріңізді ауыртады, сізді қинайды.

Ашығу — бұл табиғат тіршілік қуатын сақтаған қойманың кілті. Ашығу — әрбір жасуша, әрбір мүшеге тіршілік қуатын сыйлайды. Сіз үшін мұндай қызмет жасау ешкімнің қолынан келмейді. Мұны өзіңе-өзің ғана жасауың тиіс. Барлық аурудың 99 пайызы дұрыс емес, табиғи емес тамақтанудан шығатынына сенемін. Адамдар өздерінің ауруын, мезгілсіз қартаюын не болса содан көреді, бірақ тамақтан болды демейді. Сондықтан азап шегу себебі олар үшін жасырын күйінде қала береді. Рас, рак ісігі әбден үлкейіп өңеші бітелген күні жеп отырған тамағынан көретіні бар. Бірақ, бұл көрініс ауру асқынып біткеннен кейінгі тіршілік.

Әдетте, адамдар мұның көп жылдар бойы асыра жеп,

ашығып тазартуды пайдаланбағаннан болғанын білмейді. Табиғат бұл ұды қай кезде ақтарғысы келеді, міне, сол кезде «қопарылыс» жасағанын ауру деп жүр. Дәл осы кезде ғана адамдар аурудан құтылу жолын іздей бастайды. Ол жол – ашығу екенін еске де алмайды. Ауру дегеніміз – табиғат сіздің дененіз ұлы заттармен толып кеткендігін білдіретін белгі. Өлгендерде ауру болмайды. Тіршілік иесінде ғана проблема бар. Ашығу арқылы денеге жиналған қалдықтар мен ұларды сыртқа шығару табиғатына көмектесе аласың. Мұны әрбір жабайы аң-құстар да біледі. Бұл нағыз жәндіктердің түйсігі – еріксіз сезімі. Біз адамдар өркениетті ортада ұзақ өмір сүріп келеміз. Бұл түйсігімізді ұмыттырды. Ұмытқанымыз ашығу еді.

Адам нағыз ауырған кезде тамаққа тәбеті шаппайды, тағамның иісінен сескенеді, дәмінен жиіркеніп, лоқсып құсады. Қамқоршы туыстар мен достар тамақ ішуді үгіттейді, «тамақ іш, күш-қуатың кіреді» дейді. Осы сендіруден кейін сіз аз да болса тамақтанғыңыз келеді. Бірақ түйсік тамақтануды доғаруды ескертеді. Табиғат сіздің ашығуыңызды қалайды. Неге десеңіз, ағза күш-қуатын денені тазалауға жұмсағысы келеді. Табиғат-ананың нәзік дыбысын есту мен түйсіну қиын. Ашыққанда сіздің сезіну қабілетіңіз күшейеді. Ашығу – ақыл-ойды сергітеді, табиғат тылсымын түйсік арқылы сезіндіреді.

Египет, ұлы Александрия бір кезде дүние жүзінің мәдениет орталығы болғанын білеміз. Сол кезде адамдар жылына 40 күн ашығуға міндетті болған. Ұзақ уақыт судан басқа дәм татпаған, ашығуды білетін білгір абыздардың қасында болып, үйренген. Будда, Иса, Мұхаммед (ғ.с.) пайғамбарлардың өздері де ашығады екен. Сонымен, ашыққанда ағзаның көңіл күйі мен халі төмендегенді былай қойып, үлкен ой күшін қосады. Ашыққаннан кейін ақыл-ойы өткір, еңбегі өнімді ақпарат хабарларды да тез қабылдай алатын болатынына көзі жетеді, тек тексеріп көру керек.

Виктор Гюго денеміздегі ұды адамның ішіндегі «жыланға» тенеген екен. Шындық солай. Өзіндік ұлану ұзақ ұзақ жасаудың жауы, мезгілсіз қартаюдың қатал дұшпаны.

Ұлану (интоксикация) соңғы ғасырларда адам баласының ең үлкен жауына айналып отыр. Үйреншікті болғанымен аз зерттелген-ді.

Өзіндік улану — бұл біздің қауіпті жауымыз болатын себебі, ол қанды уландырудан басталады. Жүрек, бауыр, бүйрек, қызыл қантамырларын зақымдандырумен ауруды ұлғайтады. Мезгілсіз қартаюдың барлық себептерін қоса айтқанда, ағзалардың улануы ең бастысы. Қанның тазалығын сақтау — бұл мәселенің жартысы ғана. Біз көбінесе шамадан тыс көп тамақтанып, алдыңғысын қорыта алмай жатқанда, жанасымен асқазан қызметін ауырлатамыз. Біз нақтылы белгілеген сағаттарда: қарныңыз аш па, тоқ па, оған қарамастан, түскі тамақ ішетін мезгілде тоя тамақтануға әдеттендік. Бұл соңғы ғылыми жаңалықтарға қарағанда құптарлық емес. Дені-басы толық сау туған бала ғылымға сәйкес өмір сүрсе, қиыншылықсыз-ақ 120 жасқа жетуге тиіс екендігіне күмәнданбаңыз. Қартаюдың ауруы деген жоқ. Сізді өлтіретін нақтылы бір ауру бар. Егер сіз бала кезіңізден дұрыс тамақтанып, апта сайын бір тәулік жылына 4 рет мезгіл-мезгіл 7-10 күннен ашыға білсеңіз, өлтіретін аурулардың мүмкіншілігі азаяды.

Біздің заманымызда балаларды мүлде теріс тамақтандырады. Біріншіден, көптеген аналар балаларына омырауын емізбейді, не емшектен өте ерте шығарады. Сондықтан бала өзіне ең қажетті тағам — ана сүтінің нәрін ала алмайды. Балалар бөтелкеден емізік емеді. Барлық пайдалы заттардан тазартылған ақ ұн, шақпақ қант, қауіпті тұздармен тамақтандырылады. Осы заманғы баланың денесін улау туа сала басталады. Сондықтан мезгілсіз күйреу сөзсіз болады, біреуге ертерек, біреуге жайырақ. Егер сіз денсаулық жөнінде нақтылы мәлімет алғыңыз келсе, жан-жағыңызға қараңыз: көптеген балалардың тісін құрт жеп, бүлінген. Көбісі 20 жасқа жетпей-ақ жасанды тіс салдырады. Тағамның асқазанға жағымдысы сілтілісі бола тұра, ішіп-жегеніміздің көбісі қышқыл. Білімсіздіктің өзі қауіпті жау.

«Бала кезімде — деп жазады П. Брэгг — тамақты қалың етіп майлаған табаға тауықтың балапанынан бастап, шошқаның тұздап, сүрлеген майы мен еті, картоп, қою тұздалған қаймақ, көптеген тоқаш (пирожки) сияқты әртүрлі қуырылған тамақтар жеп, қайнатпасы (варенье) тағы бар және жылдар бойы өзіндік уланумен азап шеккенімді білмегенмін. Мұнан басқа көптеген қоздырушы заттар, уландыратын тағамдармен тамақтанғанмын.

Өзіндік улану салдарынан 8 сағат ұйықтаудың орнына 10 сағат ұйықтайтынмын. Сонымен қатар, ұзақ уақыт ұйықтап тұрсам да, сергек, ширақ емес солғын, көңілсіз ояна-тынмын».

Көптеген адамдар өмір сүріп жүрген жоқ, тек күнелтіп жүр. Көпшілігінің денесі улы заттармен сірескен, олар үшін өмір — азап. Күнмен жарысып, ерте тұруды әдетке айналдыр, өте көп дүние жасап үлгіресің. Өзіңе-өзің күш жұмсай білсең, жетістіктерге оңай жете аласың. Көпшілік адамдар шылым шегеді, кофе, пепси-кола, спирт ішімдіктеріне әуестігі де түсінікті. Өзіндік уланудың әсерінен олар терең уайым-қайғыға беріледі. Таза бұлақ көзін ешкімнің де уландырғысы келмейді. Ал, біз өміріміздің қымбат бөлігі қанымызды үнемі уландырып келеміз.

Біздің қанымыз табиғатында сілтілік реакцияда болуы шарт. Бас аурудан бастап, бөртпе, безеу пайда болып, іріндеген қышыма шығуы қарапайым тұмау сияқты аурулар қышқылданудан пайда болады. Ал, ол өзіндік уланудың салдары. Қанымыз аса ласталған жағдайда абайсызда бізді бас салуға мүмкіншілігі дайын тұрған, өзімізді ауру ететін микробтардан қалай сақтанамыз. Біз микробтарға құнарлы ортаны өзіміз жасап, өз үйіндегі сезініп, өсіп-өнуіне, ағзаларды қырып-жоя беруіне мүмкіншілік туғызамыз.

Қышқылданған қанды қалай бейтарап қалдыруға, қалай тазалауға болады? Жауап: өзіндік улану біліне сала қанды сілтілік қосындыларымен қанықтыру керек. Үш-төрт күн ашығып, соңынан сілтілік тағамдарға көш, қышқылы мол тағамдардан бойынды аулақ ұста. Ал, қандай өнімдер сілтілік реакциялы болады? Әсіресе, жаңа көкөністер, жеміс-жидек, жасыл (аскөк, ақжелке, пияздың сабағы) қосылған салаттар сілтілік реакция береді. Тағамдардың алпыс пайызы көкөністер мен жеміс-жидек, шикі, жаңа дайындалған болуы керек.

Тамақ алдында үнемі салат же, шикі болғаны жақсы. Уланған әлжуаз адамдар көкөніс пен жеміс-жидекпен қоректенуден бас тартады. Денсаулық үшін сілтілік көкөніс пен жеміс-жидек таптырмайтын тағам. Алдымен өзін-өзі күштеп жей берсе, уы шығып соңында сілтілі тағамдармен тамақтануға көңілі ауатын болады. Асыра жеумен өзінді-өзің уландырма, асыра жеу мезгілсіз өлтіреді.

Қандай өнімдер қышқыл болады? Негізінде көмірсутегі, кофе, шай, спиртті ішімдіктер, ұннан жасалған тағамдар, ет, балықтар жатады. Бұл өнімдерді жеуге тыйым салудың, тіпті, жартылай шектеудің өзі адамға қорқыныш туғызады.

Егер өмір жасынды ұзартқың келсе, көп нәрсе жасауға тура келеді. Ең ақырында, бұрын сізге қорқынышты болып көрінгендер есте ғана қалады. Жаңа мақсат бұрынғымен салыстырғанда қаншалықты қиын сияқты көрінсе де іске сәт деп ойлап, кірісіп кетсеңіз, мәселені шешу тым оңай.

Негізінде жеміс-жидек, көкөніс, салат, жаңғақ, күнбағысты талғау етіп, диета ұстану тіпті де қиын емес. Шынында, жас жеміс-жидек, салат, көкөністердің тізімі көп және әртүрлі. Осыларды мол көлемде дайындап алады ешкім де жоққа шығармайды. Жаңғақ және барлық дәнді дақылдар сіңімді, дәмді. Азғантай қуырылған жер жаңғағы мен бадам жемісі, күнбағыс пайдалы. Егер сіздің денеңізде қышқылдың артуы білінсе, тек осы азықтүліктерді молырақ пайдаланып, тіпті, ашығумен үйлестіру дұрыс.

Егер сіз ет қана пайдаланатын болсаңыз, оны аптасына екі немесе үш рет жеумен шектеліңіз. Шамалы әлсіреп, бей-жай бола бастасаңыз сілтілік тағамдарға көшіңіз. Оның белгілері: бас ауру, лоқсу, көздің алды бұлдырау, ыңғайсыз дәм сезіну, әлсіздік, ойлау қабілетінің босансуы. Әрине, бұл белгілер аса қауіпті емес. Егер бауырың сыр берсе, ет пен май, қанттан бас тартыңыз. Басқаша айтқанда, сіз осының бәрі-бәрін табиғи күйінде, яғни жеміс-жидек, көкөністерді пайдаланыңыз. Жаңғақ, күнбағыс, жер жаңғағы ақуызға бай, 3-4 күн ашық. Ашыққан кезде тек буға айналдырған су іш. Бұл өте пайдалы. Ашығу біткен соң тек көкөністерден дайындаған тағам жеңіз.

Улы қышқылдардың кристалы (қатты дене) денеде қалай пайда болады? Біздің денеміз күнделікті өмірде пайда болып отыратын улардан одан өзінің төрт жүйесімен тазалап, құтқарып отырады. Біз өмір сүру үшін тамақтанамыз, сұйықтармен сусындаймыз, ауамен демаламыз. Көпшілік адамдар тамақты үйреншікті дағды бойынша шегінен артық жейді. Көбінесе майлы ет, жұмыртқа, ақ нан, қант, вафли, кәмпит жейді, ішетін арақ-шарабы тағы бар. Әлгі көп асты

қорытып, сіңіруге, мұндай мол тағамдардың қалдығын сыртқа шығарып тастауға тіршілік қуаты жетіспейді. Олар жылжып, қозғалып тұратын буындарға шөгеді. Бұл өте баяу жүретін процесс. Дұрыс тамақтана білмеудің салдары көп жылдардан соң буындардың әлегін шығарып, көңілсіздік туғызады. Буындағы шоғырланған қышқыл кристалдар кальциймен қанығып, буын арасындағы сұйықтарға кедергі жасайды, ауыртады, қозғалысы шектеледі. Алдымен аяқ зардап шегеді. Дененің басқа бөлшектерімен салыстырғанда табанда қозғалатын 24 ұсақ сүйек бар.

Мұнда кристалдардың орналасуына мүмкіншілік мол. Буындар ақырындап илгіштік қасиетінен айырылып қатаяды. Онымен қоймайды, табаннан өрлеп тізенің буынына түсіп, отырып тұрғанда ауыртады, қозғалысты шектейді. Сонан соң ұршыққа жетеді. Адамзаттың қарғыс атқан азабы — белде. Белінен ауырмайтын адам аз. Орта жастың адамдары отырып-тұрғанда, еңкейіп-қайқайғанда азап шегіп жүргенін білдіріп алады, ыңыранып қалғанын да естіп қаламыз. Улы қышқыл кристалы белге тоқтамайды, ол омыртқа жотасымен өрлейді, иық иініне, иыққа, шын-таққа, мойынға, білезікке жетіп, саусақтардың буын-буынын қуалайды. Қайсыбір адамдардың уланғандығы соншалық жұдырығын түйе алмайды, басын оңға, солға бұра алмайды.

Көп уақыт машинамен жүрсе де арқасы ашиды, белі ұйып отыра алмайды. 24 — 36 сағат, 3 — 7 — 10 күн тамақ татпай ашыққанда денеде сауықтырушы күш пайда болады. Бұл күштер денеде жатыр. Тек буға айналдырып алған су ішіп, толық ашығуға өткеннен кейін тазарту процесі басталады. Ашығу — бұл ішкі терең тазарту, физиологиялық тынығу, тіршілік қуатын нығайту.

Ашығу — бұлжымайтын ғылым. Ашығу — сақтану түйсігі арқылы алғашқы адамдар мен жануарлардың қашаннан бергі өзін-өзі емдеу әдісі болған. Ашығумен бірге шөптен жасалған дәрілер арқылы дененің қуатын арттырып, қабынуға қарсылық көрсетуге болады. Ашығу — аурудан сақтану, барлық аурумен күресіп қана қоймай, жанама зардабының жоқтығымен де ерекшеленеді. Ол — денені табиғи тазарту жолы. Ауру және жарақаттанған жануарлар қоректенуден бас тартады, өйткені оның сақтану түйсігі, өзін-өзі емдеу әдісі күшті. Ондай жағдайда тіршілік қуаты (әдетте ас

қорытуға жұмсалады) жарақаттанған, не ауырған денеге шоғырланады және зиянды заттарды сыртқа шығаруға, денені тазартуға жұмсалады. Ашығып сақтану түйсігінің күштілігі сонша осы заманғы өркениетті адамдар арасында да маңыздылығын жойған жоқ.

Ұлы адамдар ашығуды ерекше бағалап, қырық күн судан басқа дәм татпай, ораза ұстаған. Жүйелі түрде ашыққан адамның ақыл-ойы артып, ғылымға терең бойлап, тіршіліктің жасырын сырын ашу қабілетіне ие болады. Саналы түрде табандылықпен ашықсаң, рухани, ақыл-ойынды жетілдіреді. Оқығаның есте қалып қана қоймай, кітапты қолыңа ұстап оқып отырғандай боласың. Үш күндік аштықтан кейін ой түбіндегі ақыл-ойдың пердесі ашылғандай сезінесің. Көңіл қоюды талап ететін маңызды мәселе қарапайым болып қалады.

Еске сақтау қабілетің ұстараның жүзіндей өткірленеді. Бұдан көп жылдар бұрынғы оқиғаның қай жерде, қашан болғанын, адамдардың атын еске түсіре аласың.

Сөйтіп, ашығу денені тазарту, ойлау әрекетін жақсарту және рухани күшею сияқты үш бағытта әсер етеді.

Ми естігенін еске сақтап, жаңа білім, ғылыммен қарулана береді. Өмірдің тағы бір қызығы – тату-тәтті тыныштық орнап, ішкі сезімнің байсалдылығы артады.

Асқазанның құлы болма. Қыдырыстап, қонаққа шақырылып, ішіп-жегенді есептемегенде, көпшілік адамдар таңертең, түсте, кешке үнемі бір мезгілде жүйелі түрде үш рет тамақтанады. Аш-тоқтығына қарамай, бишара денесі артық жеген, ең қауіптісі жаман аспен тамақтанатындығында болып отыр. Сондықтан да денсаулық мәселесі туындай беретіндігіне таң қалудың қажеті жоқ. «Адам пышағы мен шанышқысы арқылы тірісінде өз көрін өзі қазады» деген қанатты сөз тағы бар. Көпшілік адамдар асқазанына демалыс бермейді. Олар ас қорыту, сыртқа шығару жүйесіне үнемі салмақ салады. Осының салдарынан ас қорыту бездері, асқазан, бүйрек, қан айналымы, ішек құрылысы саптан шыға бастайды. Ақырында бүкіл дене қалыпты қызметінен айрылады. Ашығудан кейін бұрынғыдай үйреншікті артық тамақ жеу қажетсіз болып қалады.

Ашыққан кезде асқазанның көлемі кішірейеді. Бұрынғыдан екі есе аз тамақтансаң да өзінді артықша сезінесің,

көрнекті көрінесің. Өзінді-өзің осы қалыпта ұстауға ұмтыл. Ескі әдетпен сорпаланып, жүз грамдатып жатып алма.

Күніне үш рет дәстүрлі тамақтану арасында аузына тіске басар салма. Оның орнына аптасына бір рет 24 сағат, мезгіліне 3-4 тәулік, не жылына 7-10 күн тамақтан бас тартып, ашығып, әдеттенсең сол пайдалы. Ал жылына 20, 30, 40 күн ашықсаң да еркін. Қарт адамдар үшін 1, 3, 4, 5 тәулік ашығу жеткілікті. Жасынан ашығып әдеттеніп, үйренбеген қартқа ауыр болуы мүмкін.

Ашығуды бірте-бірте жүйелі түрде дағдыға айналдыр. Сөйтіп сабырлылық, байсалдылық, қанағаттылық, имандылығың мен төзімділігің қаншалық дәрежеде екенін сынап көр. Ашығып жүргенінді шамаң келсе басқа жанға білдірме. Олардың ішінде, адал жолдан тайдыратын үгітші көп. Ондай білімсіздердің сөзіне құлақ салма. Олар сені сынайды. Арақ та ұсынады, қорқытады да. Арамдық пен адалдықты ажырата біл. Азғырушылардың тіліне еріп азба. Ашығу әркімнің өз басының ісі. Өзіңе қажетті ісіңнің әділдігіне сенімді бола біл. Сенбесең жолама. Сенімсіз дүние бос.

Табиғаттың сыналған даналығы: **тазартушы, жанартушы, жасартушы** күшіне сенім арт. Сонда ғана табиғат сені ауру-сырқаудан құтқара алады. Егер табысты ашыққың келсе, дененді ақылмен басқара біл. Ақылы жоқтың қайрат-жігері де жоқ. Осы айтылған кенестерді оқып шыққаннан кейін ашығу жоспары, өміріңе жаңа сапа береді. Немесе ақыл-ой ақылсыздықтан биік орынға шығады. Белгілі уақытта тамақтанып әдеттенген адамның ақыл есі мықты. Тоғышар ұйқыдан ояна сала тамақтанады. Асқазан бастаушы, ақыл-ес оның тілегін қостаушы болып қалады.

Шартты рефлекстің нәтижесінде асқазан қашан да уақытында тамақтануға құмар. Ашығып үйренген адамдар үшін таңертеңгі тамақтанудың мәні жоқ, ұйықтап жатқанда дене демалады, қуат күші жұмсалмайды. Таңертең ояна салып, демалып жатқан асқазанды көп тамақ ішіп-жеп неге салмақ саламыз? Сондықтан тұра салып тамақтанудан бас тартып, шамалы уақыт үй шаруасымен айналыс немесе таза ауада серуендеп жүріп кел. Таңертең тамақтанудың тағы бір кері себебі, түнде демалып жатқанда жиналған

қуат күші тамақты қорытып, сіңіруге кетеді. Таңертен ақыл-ой, рухани және білек күші ең жоғары деңгейде тұрады. Сондықтан үлкен жасампаз күшті дәл осы уақытқа жұмсаған абзал.

П. Брэгг өзінің тамақтану режимін төмендегідей баяндайды. «Елу жылдан көп болмаса аз емес, мен таңертең ас татпаймын. Ерте тұрып, тауға шығып, төмен жүгіріп түсемін, мұхитта қысы-жазы жүземін.

Мұхит жағасынан алыс кетсем, жаяу арбамен бірнеше сағат серуендеп үйге келемін. Өзімнің алдағы оқуға тиісті дәрістерімді, газетке беретін мақалаларымды жазып бітіріп, сағат 11 шамасында аздап жеміс-жидек жеймін, сағат 12-де тамақтанамын, жас салаттан бастаймын. Оның негізі сәбіз бен қырыққабаттан тұрады. Оған шикі қызанақ, шалғам, сельдерей, бұршақ қосамын» дейді. Жаңғақтардың барлық түрін немесе асқабақ, күнбағыстың тұқымын жейді екен.

Жоғарыда аталған табиғи тағамдарды сіңіру үшін асқазан асқорыту сөлін шығаруға дайын болады. Табиғи тағамдар қандай дәмді! Асқорыту сөлі тамаша жұмыс істеп, ішектің тазаруы толығымен ішіп-жегеніңе сәйкестенеді.

«Аптасына 12 рет тамақтану (бір тәулік ашығамын) жоспары денемді ауырлатпайды, сондай-ақ әлсіретпейді, осының арқасында ішектерімді нақтылы жұмыс атқаруға үйреттім, – деп жазады П.Брэгг. – Үлкен дәретім сұйық, ішім қатпайды. Екі рет тамақтанудың арасында алма және ананастың бірнеше тілімін жеймін. Қауын, қарбыз піскен, күн ыссы кезде онан да бір-екі тілім кесіп жеп, бой сергітемін».

Дененің тазалығын сақтау мерзімінен бұрын картаю мен ауру-сырқауға ұшыратпайтындығын түсінбейтін ештеме жоқ. Бұл – жаман әдеттерге қарсы жазалау, дәлірек айтқанда дене мүшелеріне қоқыстар шамадан көп жиналғандықтан, асқорытуға күш қуаты жетіспегендіктен ол тек миллиардтаған жасушаларды уландырады. Дененің тазалығын сақтауға қолдау көрсете алмағандықтан, ауруға шалдығады.

Денсаулықтың сыры мен ұзақ жасауды үш-ақ сөзбен түйіндеуге болады. Дененді тазарта біл! Денені тазарту мен жасартудың бірде-бір амалы – ашығу. Оның артықшылығы

сол, бұл табиғи амал, жасанды емес. Біреу үшін біреу мұны істей алмайды. Бұл өзіңнің жеке басыңа байланысты. Ол өзіңнен күш-қайрат қана талап етеді.

Ашығуға шүбәланбасаң, ол тек пайда береді. Шүбасыз болсаң ашығуға дайынсың. Сана мен түйсігің тазарту тілегін меңгеріп, сенген болсаң табысқа қол жеткізесің. Сен неге сенсең, барлық жасушаларың да ашығу жақсы жағдай жасайды дегенге сенеді. Сөйтіп, әрбір жасуша сенің бұйрығыңды орындауға әзір. Ешқандай нәр татпай, тазартылған су ішіп қана 24 сағат ашығудан баста. Егер жеміс-жидек жеп немесе шырынын ішсең де, көкөніс шырынын ішсең де жеміс-жидек шырын диетасына айналады. Ол ашығу емес. 24 сағат ашыққанда тазартылған, не қайнаған су ішіп басқа ешнәрсе татпасаң улы заттардың қалдықтары денеден сыртқа шығарылады. 24 сағат ашыққанда артықша күтінудің қажеті жоқ. (Тіпті 3-7-10 күн ашыққанда да сол) дағдылы қалпыңды сақтай біл.

Алғаш ашыққанда қайсыбір адамдар өздерін қолайсыз сезініп, асқазаны мазалауы мүмкін. Егер ақылсыздықты жеңу арқылы сананы сендіре алсаң, барлығы ойдағыдай өтеді. Ашығуға қызығушылық тудыр. Ашыққан кезде кездесетін қолайсыздықты елеме, менсінбе.

Сана асқазанның қостаушысы болып қалмай, асқазанды сананың басқарғаны жөн.

Қанша күн ашығуға болады? Бұл сұрақты алғаш ашыққан адамдар қояды. Алғаш ашыққанда 24 сағат ашығып бастау қажет.

П. Брэгг: «Ашығу – денені тазарту әдісі. Ол ғылыми жолмен жүргізілуі тиіс. Сондықтан ашыққан адам дәрігерлердің не көп жыл ашығып үйренген тәжірибелі адамдардың қарауында болғанын қалаймын» – дейді.

Г. Малахов: «Адамзат дүниеге ғылым, білім пайда болмай тұрғанда, аурухана, дәрігер жоқ заманда, әркім өз үнгірінде ешкімнің қарауынсыз-ақ ашыққан. Адам өзін-өзі саналы түрде басқара білсе, дәрігерсіз-ақ ашығуға болады» – дейді.

Кейбір ғалымдар денені толық тазарту үшін 10-20 күн ашығу пайдалы десе, П.Брэгг «Осы заманғы өркениетті адамдар өте нәзік. Мен ұзақ уақыт ашығуға қарсымын себебі: дұрыс тамақтанбағандықтан, денеге жиналған улардан басқа экологиялық жағдайларға да бай-

ланысты. Ауа мен судағы химиялық қалдық, улы газ, тұздар, сондай-ақ ауыра қалсақ уыс-уыс дәрі ішетініміз тағы бар. Осының барлығы жиналып дененің жасушаларында қордаланады. Сондықтан ұзаққа созылған ашығу теорияда болады. Ал өмірде қажетсіз – деп есептеледі. Апта сайын 24–36 сағат ашыққанда да дене тазарады. Осы аз уақыт ішінде тек ауызға таза судан басқа дәм татпаса жетеді».

Жоспар бойынша табиғи ішіп-жеммен тамақтанып, ұзақ өмір сүріп, тіршілікке қабілеттілігін сақтаймын десе, 3-4 ай апта сайын 24 сағат ашығып, дайындық жасап болған соң үш-төрт тәулік ашығуға өткен жөн.

Апта сайын 24 сағат ашығуды жалғастыра отырып, үш-төрт айдан кейін жеті тәулік ашығуға болады. Осы кезде денедегі улы қалдықтар тұздардан тазарып та қалады. Алты ай аптасына бір тәулік ашығып тазартылған дене жеті күн ашығуға ешбір қиыншылықсыз барады. Алғашқы жеті тәулік ашығу ғажап, таңқаларлық нәтиже береді. Ашығу тәжірибесіне қарағанда: жобаға сай ақылды жүргізілген ішкі тазарту сізді бақытқа бөлейді, өміріңіздің ажырамас бір бөлігіне айналады.

Денеді біртіндеп болып жатқан өзгерістерді бақылап отырсаң, жаныңды үлкен шат-шадыман қуаныш билейді. Өмір сүрудің дұрыс жолына түскенінді сезінесің және күн сайын жетіле түсесің. Ашыққан сайын ашыға бергің келеді. Неше күн ашықсаң да әркімнің өз еркі. Бірақ негізгі ұстанатын жолы жоғарыда жазылғандай. 10 күннен кейін 15–20–30–40 күн ораза ұстанғандай ұстауға болады.

«Өзім туралы айтсам, апта сайын 24–36 сағат, үш-төрт ай сайын 7–10 күннен жылына 4 рет ашығуым мен үшін жеткілікті», – деп жазады П. Брэгг. Сонда аптасына бір тәулік үнемі ашығып отырды дегенде жылына 52 тәулік ашығу да аз емес-ау. АҚШ пен Англияда 30, Германияда 21 күн ашығатын көрінеді.

Шет елдерде АҚШ-та, Мәскеуде ауру адамдарды ашықтырып емдейтін үлкен клиникалық ауруханалар бар. Онда жоғары білімді маман дәрігерлер, тәжірибелі ғалымдар жұмыс істейді. Ашығу – ғылым. Сондықтан оны білу керек. Білу үшін оқу керек. Сөйтіп, өзін-өзі ашықтырып емдейтін адамдар да молая түсуде. «Салауатты өмір сүріп, дұрыс та-

мактана білсе, аз уақыт ашығуға сенемін», — дейді екен П.Брэгг. Білікті адамдардың көпшілігі аз уақыт ашығу көбірек пайдалы деп санайды.

Мүшелердің ғажабы — екі бүйректің әрқайсысында миллиондаған пайдалы қызмет істейтін сүзгілер бар. Дене ашыққанда бүйрек уларды сыртқа шығарады. Барлық тіршілік қуаты және сезім энергиясы мүлтіксіз жұмыс істейді. Өйткені олар асты шайнап, қорытып, сіңіруден дамылдап жатыр. Тіршілік қуаты уды бүйрек арқылы шайын шығара бастағанда көңіл күйіңіз жақсарғанын байқайсыз.

Бір тәулік ашығып-ақ денені тазартуға болатындығын түсінгеннің өзі маңызды. Ашығу кезінде адамгершілік рухыңды жоғары сақтап, аурудан ада болған қартаймайтын, шаршап шалдығуды білмейтін дене жасадық. Өзінді-өзің есіркеушілік пен басқа да құты қашқан көңіл-күйден құтылды. Ашыққан кезде күн сайын қайталап оқы:

— мен бүгін денемді табиғат қолына тапсырдым. Мен ішкі тазару мен жаңаруды Алладан өтінемін;

— ашыққан әр минут сайын қауіпті уларды денеден қуып тастаймын. Ашыққан сағат сайын бақытқа бөлене беремін;

— сағат сайын денем өзін-өзі тазарта алады;

— ашыққанда мен адамзаттың ұлы ұстаздарының ғасырлар бойы пайдаланған физикалық рухани және ақыл-ойдың тазалануын іске асыратын әдістерінен тәлім алдым;

— мен ашыққанда өзімнің хал-жайымды толық билеп бақылай аламын. Ешқандай жалған сезім ашығуыма тосқауыл бола алмайды. Мен табиғат күшіне сенемін. Сондықтан ашығуды да табысты аяқтай аламын.

Осындай сөйлемдерді қайталаумен дененің әрбір жасушасын басқара аласың. Басқару — түйсік арқылы жүргізіледі. Мен сондықтан тағы да қайталап айтамын, ашығу туралы пікірді достарыңмен де, туыстарыңмен де талқыламауға шақырамын. Ашығу әркімнің жеке басының ісі. Денеден у шығып жатқан кезде өзінді қолайсыз сезінетінің де болады. Сол кезде әлгі сөздерді қайталап оқысаң «барлығы сәтті өтеді».

Ашығуға жаттығу. Кімге ашығуға болмайды? Егер адам

дербес жолмен ашығамын деп шешсе, оны неден бастау керек? Кез келген теориялық дайындықтан бастауы керек. Адам өзі шұғылданғысы келіп қызыққан затты білу үшін ол жөнінде ақпарат алуы тиіс. Ашығу туралы ғылымның ірі білімпазы Г.А.Войтовичтен үйде жатып ешкімнің көмегінсіз ашығуға бола ма деп сұрағанда: «Өткен заман өркениетінде аурухана болмаған. Сондықтан жалпы емдеу үй тұрмысында жүргізілді», — деген. Ашығып емделуге болмайтын аурулар бар ма? Медицина практикасына сүйенсек, төменгі жағдайларда: екіқабат әйелдер екінші кезеңінде және омырауда баласы болса, туберкулез, зиянды ісік ауруы, сондай-ақ қанның зиянды науқасқа шауып, асқынып, төсек тартып жатып қалған кезеңдерде ашығуға болмайды.

Ашығудан шығу жолы. Ашығып біткеннен кейін бір шайнам нанның қатты қабығына сарымсақтың бір бөлігін алып, жақсылап үйке, сонсын шайнап-шайнап ауызында суға айналған соң түкіріп, төгіп таста. Енді үккен сәбіз бен туралған капуста жапырағын буға ұстап пісір. Піскен соң лимон мен апельсиннің бірінің шырынын қысып, бір қасық толғанда әлгі піскен салатпен араластырып же. Екінші кезекте суға қайнатылған көкөніс же. Ол бұқтырылған томат болса да болады. Осыдан былай тамағына тұз салғызбауды ұмытпа. Оның орнына сарымсақ ұсақтап қос.

Ауыз ашарға сәйкестіріп бидайды жуып, тазалап, күн түсетін жылы жерге қойып қойсаң, 2-3 күнде көгеріп, өне бастайды. Дәл осы кезде ет үккіштен өткізіп, көже істеп ішсең, жел-құзы бар адамдарға таптырмайтын тағам. Бұқтырылған қызанақты ақ нансыз жесең қышқылданбайды. Ерекше ескеретін нәрсе: ашығудан шығуда немесе ауыз ашқанда ет, май, балық, сүт, жаңғақ, жеміс тұқымдары, сыр (ірімшік), жұмыртқа жеуге болмайды. Екінші күннен бастап жаңғақ, жеміс-жидек жеуге болады.

24, 36, 42 сағат ашығуды дұрыс өткізу туралы. Бүгін таңертең (сағат 7-8 кезінде) үгілген сәбіз бен қырыққабаттың салатын жеп тамақтанғаннан кейін ашығуды дереу баста. Бүгінгі кешкі астан ертеңгі кешкі асқа шейін ашығуға болмайды. Кешке ішіп, жеген тағам таң атқанша ашығудың пайдасын бүлдіреді. Бұл деген ас қорыту ағзаларының биоырғағына қайшы. Ашығу кезінде суды қай-

натып, тек булап алынған таза су немесе мұзды ерітіп іш. Судан басқа нәр татпа. Несебінді ішуге болады, минералды газдалған су ішпе. Әлжуаз шыдамсыз адамдар тамақ ішкісі келе берсе (алғаш және соңғы рет), бір стакан таза суға кішкене қасықтың үштен біріне тең бал қосып немесе кішкене қасықты толтырып, лимон шырынын қосып іше болады.

3, 7, 10 күндік ашығуды қалай өткізу керек. Үш күн, үш күннен де ұзақ ашығатын адамдар үшін қолайлы орта болғаны жөн. Денеден у шыға бастағанда қолайсыздық басталып, бас ауру, әлсіздік білінуі мүмкін. Осы кезде жатып демалатын мүмкіндік қажет. Төсекте денедегі у шығуы тоқтағанша жату дұрыс. Кітап оқып, теледидар көру, радио тыңдаумен шұғылданудың қажеті аз. Тіпті адамдармен әңгімелесудің де қажеті жоқ. Бұл уақытша көрініс, уы шығып біткен соң жоғалады. Қайталап ескертіп айтамын, ұзақ уақыт ашыққаныңды өзіңнен басқа кісі білмесін. Алдына қойған мақсатына, сеніміңе денеде ашыққанда болатын ғажап өзгеріске басқалар теріс, көңілге келетін әңгімелерімен кедергі жасайды. Сондықтан да П. Брэгг өзі тауға ағаштан кішкентай үй салып алған да, ұзақ уақыт ашыққанда үнемі сонда болған.

П. Брэгг: «Ашығар алдында және ашыққан кезде ішекті сумен шайып, тазалауға сенбеймін. Ашығып біткеннен кейін ішек қалпына келіп, өзінен-өзі жұмыс істейді, сондықтан табиғатқа күш қолдануға болмайды, ішекті сумен шаю табиғатқа жат» – дейді. Жапония ғалымы К. Нишиден бастап, қазіргі заман ғалымдарының көбісі ішекті сумен шаю қажет деп санайды.

Жеті күн ашыққанда асқазан және барлық аскорыту жолы бүрісіп кішірейеді. Ашығу басталудың жетінші күні кешке 5 сағат шамасында көлемі орташа 4-5 қызанақты ыстық суға салып, қабығын дереу сыдырып таста. Суытып қойып, жегің келгенде же. Сегізінші күні таңертең сәбіз бен қырыққабаттан салат жасап, апельсиннің жартысының шырынын сығып, салатпен араластырып же. Артынан аздап бұқтырылған көк шөп, бір-екі кішкентай тостаған көктеген бидайдан қою көже жасап іш. Соңынан іше алғаныңша тазаланған су іше бер.

Түскі тамаққа да үгілген сәбіздің салаты мен тураған сельдерей және қырыққабатты апельсин шырынына бұлғап

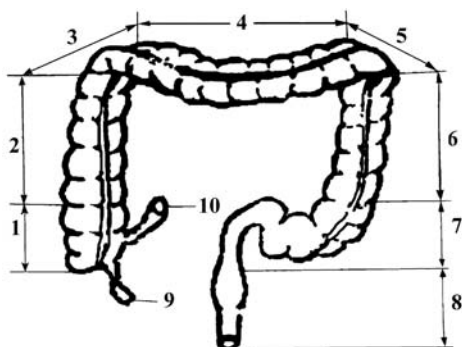
же. Салаттың артынан екі көкөністен, жас қырыққабат пен асқабақ, сәбіз немесе жасыл бұршақ қосып, суға қайнатып же.

Тоғызыншы күні жаңа жемістен баста (ананас, апельсин немесе алма). Бұған қосымша екі үлкен қасық көктей бастаған бидайдан жасалған шелпекке бір үлкен қасықтан көп емес бал қос. Күндіз үгілген сәбіз, туралған қырыққабаттан салат же. Бір табақ көкөністен жасалған ыстық тамақ іш. Кешке салат жапырағы мен томат, екі түрлі көкөніс жесең жетеді. Ашыққаннан бастап 10 күн өткен соң көкөністен жасалған жоғарыдағыдай тамаққа қосып, сөктен сорпалы тамақ жасап іш. Сөйтіп 3 күн тамақтан. Осы күндерден бастап қосымша жаңғақ жеу орынды.

ДЕНЕНІ ТАЗАРТУ. ТОҚ ІШЕК

Адамның сыртынан гөрі ішінің лас болуы өте қауіпті. Таза киініп, денесін жуып, хош иістеніп жүргенімен, іші былығып жатса, денсаулығына кері әсер етеді.

Біз тоқ ішек туралы осы заманғы ғылыми жетістіктермен танысып көрелік. Тоқ ішек асқорыту жолының ең соңғы бөлігі және ащы ішектің ұшынан тік ішектің бітетін тесігіне дейін созылып жатыр.

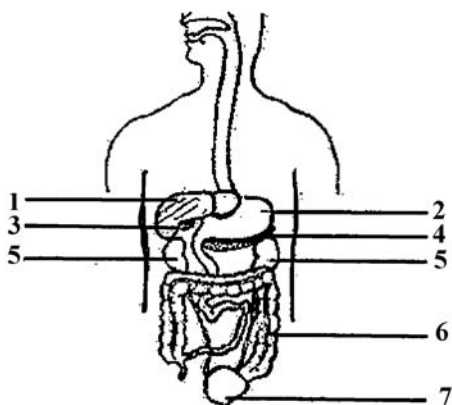


1-сурет.

- 1 – құрт тәрізді өсіндісі бар соқырішек; 2 – жоғары бөлігі; 3 – оң жақ иін; 4 – көлденең ішек; 5 – сол жақ иін; 6 – төмен бөлігі;
7 – сигма тәрізді ішек; 8 – көтен ішек (тік ішек деп те жүреді);
9 – құрт тәріздес ішек (ауруын соқырішек деп те жүрміз);
10 – ащы ішектің тоқ ішекке қосылатын жері

Тоқ ішектің әртүрлі бөлігінің жуан, жіңішкелігі де әртүрлі. Соқыр ішектің жоғары бөлігі 7-8 см, сигма бөлігі 3-4 см, тоқ ішектің қабырғасы 4 қабат. Іш жағы шырышты қабықшамен қапталған, ол сілекей шығарады, тоқ ішектің қабырғасын қорғайды, оның ішіндегі заттардың қозғалуына мүмкіндік береді. Шырышты қабаттың астында шел май жатады, мұнда лимфа және қантамыр-

лары өтеді. Онан соң бұлшық ет қабаты; шығыршық тәріздес және бойлық бұлшық ет деп екі қабаттан тұрады. Сырты сероз қабықшаларымен жабылады.



2-сурет.

*1 – бауыр; 2 – асқазан; 3 – өт; 4 – ұйқы безі; 5 – бүйректер;
6 – тоқ ішек; 7 – қуық*

Тоқ ішектің атқаратын міндеті, қызметі әртүрлі. Мұнда глюкоза, дәрумендер, аминқышқылдары сіңіріледі. Ішек қуысындағы бактериялар 95 % су мен электролиттер түзеді. Сондай-ақ ащы ішектен тоқ ішекке күн сайын 2000 г. тамақтың сұйық ботқалары (химус) өтеді. Сіңіріп біткенде 200-300 грамдай тастанды қалады. Тоқ ішекте сыртқа шыққанша тастанды қалдықтар қордаланып жиналады. Тоқ ішектің ішіндегі тастанды заттарды айдап шығарудан гөрі, кідіріп ұстап қалу міндетіне талдау жасап көрейік. 24-34 сағат үлкен дәретке отырмауды – іш қату дейміз. Тілін ақ өнез басқан, тыныс алуы иісті, басы ауру, бас айналу, ұйқы басу, іш кебу, іштің төменгі бөлігі ауру, ішек шұрылдау, тамаққа тәбет шаппау, түршігу, күштемесе шықпайтын қатты құмалақтау – осының бәрі іш қатуының белгілері, іш қатудың ең бір үлкен себебі: жоғары калориялы ет пен нанды қосып, аз көлемде жеу.

Ашыққанда нан мен ірімшік (сыр), шұжық қосып жеп, шай немесе кофе ішіп жүре беру сияқты ақылсыз үйреншікті дағды. Бүйтіп аз көлемде жеген тағамнан ішекке аз ғана тастанды қалдықтар барады да, олар ішектің айдап шығару рефлексін қоздыра алмайды. Сөйтіп, адам бірнеше

күн үлкен дәретке отыра алмайды. Бұлар іш қатудың ашық белгілері.

Алғашқы және соңғы жағдайларда тоқ ішекте іріп-шіріп, ашу процесі жүреді. Осы процестен шыққан өнімдер сумен қосылып, қантамырларына өтеді. Қантамыр арнасында «кіші ішектің өзіндік улану» деп аталатын улау көрінісі пайда болады.

И.И. Мечников: «Адамдардың ұзақ жасауына «өзіндік улану» кедергі келтіретіні тәжірибеде дәлелденген. Адамның ішегінен іріп-шіріп ашыған өнімді алып, жәндіктердің қанына жіберіп, тәжірибе жасап көргенде қолқасында беріш пайда болған. Осы айтылған «өзіндік улану» төмендегідей жағдайларда пайда болады. Аз қозғалатын адамдар, қуырылған тағам, ақ қант, шоколад, қайнатылған жоғары қысыммен дайындалған тағам, вафли, кәмпит, өте майлы ет тағамдары, май, мұнай өнімдерінен алынған майлар жатады. Бұларды көкөніс, көк шөпті қосып пайдаланса да денсаулыққа зиянды. Тоқ ішектің қабырғасы 1-2 мм жұқа болғандықтан, ішек-қарыннан оңай өткен у жақын жатқан бүйрек, бауыр мен жыныс мүшелерін зақымдайды.

Жас қант қызылшасының 1-3 қасық шырынын ішіп көр. Сонынан несепің қызыл-қоңыр түсті болып шықса, шырын қабаты өзінің міндетін сапалы орындай алмайтын болғандығы. Сондай-ақ осы қабырғалар арқылы улар өтіп, қанға еніп, бүкіл дененді аралайтын болғандығы. Бұл — денеміз микробтардың би алаңына айналғандығын білдіреді.

Әдетте қырық жасқа толған адамдардың ішегі тастай қатайған нәжіспен лық толы болады. Ол босап, созылып,



3-сурет.

Патологиялық тоқ ішек. Сызып көрсетілгені — жатып қалып, тасқа айналған нәжістер (қаспақ).

пішіні өзгеріп, мыжылып, құрсақ қуысындағы ағзаларды да өз орнынан қозғап, ығыстырады. Осы орындар бір нәжіс салған дорбаға батырып қойғанға ұқсайды. Ондай ағзалар қалай қалыпты жұмыс істей алады?

1-суретте тоқ ішектің қалыпты жағдайда қалай болатындығы бейнеленген. 3-суретте тоқ ішекті тіліп көрсеткендегісіне көңіл аударып көр. 100 пайыздың 99-ы ластанғанын көрсетеді. Нәжіс ортасында аздап көрінген саңылау-қуыс қалғанына 20 жылдан асып кеткен.

Немістің атакты дәрігері 280 өлікті жарып көргенде 240 жағдайда 3-суреттегі осы бейнелеуге ұқсас көріністі көрген. Лондонның бір дәрігері бір өліктің ішегін тіліп көргенде 10 кг қатып қалған нәжіс шыққан. Сол қатып қалған нәжісті былайғы жұртқа көрсету үшін үлкен шыны ыдысқа салып қойған. Ол күні бүгінге дейін спиртте сақтаулы екен. Қайсы- бір хирургтер көлденең ішекті тіліп көргенде 70 %-ында көп жылдар қатып қалған қоқыстар, ақ құрттар, т.б. заттарды байқаған. Бұл тазартуды қажет етіп, түтін шықпай тұрған пештің мойнына ұқсайды.

Д-р Ламур: «Адамзаттың ауыр науқастан азап шегуінің 90 %-ның негізгі себебі: іш қату, нәжістің шықпай тоқтап қалуынан болатынын сенімді түрде айта аламын» — дейді.

Д-р И.И.Мечников: «Адамзат табиғатын тану» — кітабында 1180 рактан өлген оқиғаға талдау жасағанда 1022-сі ішектің рагы немесе 89 %-ы тоқ ішек рагы екен.

Тоқ ішек қабырғасының басылып, сығылуынан және ұзаққа созылған қатайған нәжістермен ішек қабырғасының жанасуынан (тас болып қатып қалған нәжіс кейде бір орынан қозғалмай, қасындағы ағзаға жабысып тұрады). Содан қысылып қалған ағзаның осы жерінде қан айналымы тоқтап қалғандықтан, іркілген қан тас нәжістен шыққан удан уланады. Соның салдарынан тоқ ішектің шырын қабатының зақымдануы әртүрлі ауру-сырқауға душар етеді. Қысылған қанның іркілуінен — геморрой және көк қантамырларының іші кеңеюі бір орында ұзаққа созылған удың әсерінен түймешік (полип) және қатерлі ісік пайда болуы да ғажап емес. Бұл жайт 1980 жылғы «Факультет здоровья» журналының 9-санындағы профессор В.П.Петровтың мақаласында толық көрсетілген.

Халық емшісі Н.А. Семенованың дәрісінен үзінді келтірсек: секунд сайын денеге енген у ішектің қабырға-

сындағы кедергіден өтіп, қанда айқын шоғырланған қоқыстарды туындатады. Адамдардың тастанды қоқыстарды еріткіш май мен суды денесіне тоқтататын қасиеті бар. Ондай адамдар ісініп, дене көлемі үлкейіп кетеді. Біз оны семіріп кетіпті дейміз. Екінші жартысы ішегінің қасиетінің мүмкіншілігіне байланысты, зат алмасуы айқын жолымен тастанды қалдықтарды еріткішті тоқтата алмай, қатып-семіп қалады. Халық даналығы табиғаттың бұл көрінісін бағалағанда: «Жуан қуарғанша, арық мүрдем кетеді» немесе «жуан созылғанша жіңішке үзіледі» дейді. Екі типтің екеуі де іште қатып қалған тастанды жиналып, іш қатудан уланғандықтан зардап шегеді. Улану кішкентай кезінен басталып бірте-бірте үйреншікті болып кетеді.

Баланы өзінің езуінен сілекейі ағып, құмарланып жейтін дәмді, ішіне ет, ірімшік салып, қамырмен ораған самса, тұшпара, боялған жасанды гүлдердің түр-түрін келістіріп жапсырған торт, балмұздақ, қант қосқан құрт, вафли, дәмді тоқаш, рожки, әртүрлі кеспелер, майлы ет сорпасымен тамақтандырамыз. Жыласа кәмпит, шоколад, кока-кола беріп жұбатамыз. Базарда сатылатын ірімшік туралы айтпай кету күнә. Ол сүттің майын техникалық әдіспен сүзіп алған көк сүттен жасалады. Өзінде витамин де, май да жоқ. Жұмсақ болғандықтан, балаға қант қосып беріледі. Ол казеин қанға өтіп, жасушаларға жеткенде желім болып жабысады. Іштегі нәжістің сыртқа шығуына кедергі келтіреді. Жоғарыда айтылған дәмді, өнді тағамдарда дәрумен жоқ. Оларды қанға жеткізіп, сіңіру үшін тіршілік қуатын жұмсап, денеге улы үйінділер жинайды, басқа пайдасы жоқ.

Сөйтіп, тоқ ішектің қабырғасына жабысып қалғанша бәрі де ойдағыдай бола береді. Доктор Амосовтың сөзімен айтқанда: «Ешкім қайтара алмайтын қарыз берумен бірдей». Ішек қабырғасының улануы, сонымен қатар, қатқан нәжіспен толып, қабырға жасушаларының созылуы салдарынан тоқ ішектің бұлшық еттері сал болып семеді. Қалыпты рефлекске жауап беруден қалады. Ішектің қозғалысы тоқтайды. Сондықтан адам ұзақ уақыт үлкен дәретке отырғысы келмейді. Баланың кішкентай кезінен іші қатуына мүмкіндік туғызатын себептерін елемеге болмайды. «Табиғат болмысын пайдалану өнерін үйрену арқылы өзін-өзі толық емдеуіне қол жеткізу – өте маңызды», – депті Мантовани Ромоло.

Оқушы балалар сабақ үстінде үлкен дәретке отырғысы

келсе де айтудан ұялып, шыдап отыра береді. Дер кезінде дәретке отырмағандықтан, тік ішекке келген нәжіс құрсак қуысына қайтып кетеді. Үзіліс кезінде ол дәретханаға бармай, ойынға айналады. Сабақ басталғанда тағы қайталайды. Ол тағы да сыртқа шығуға рұқсат сұрай алмайды. Сөйтіп, дәретке отырғысы келген рефлекс баяулап, тіпті жоғалады. Сонымен бірге, егер әлгіндей келген рефлекті тоқтата берсе көп кешікпей, ішектің қабырғасындағы сезіну белсенділігі төмендеп, қажетті рефлекс берілмейтін болады. Сезіну мұқтаждығы мұқалады, екінші кезекке қалдыра берсе, жаман тамақтануына да, басы ауырып, оқу үлгерімі төмендегеніне, соңғы 4-5 күн дәретханаға бармағанына да мән бермей кетеді.

Кемеліне келген адамдар таңертенгі асығу, туалетке де жайлы отыра алмау, жиі-жиі жұмыс бабымен тапсырмамен асығыс жүру салдарынан іш қату әлегіне ұшырайды. Осы айтылған әңгіме әйелдерге өте байланысты. Емделетін 100 әйелдің 95-і іш қату азабын бастан кешіреді. Екі қабат кезінде әсіресе, екінші жартысында іш қату мүмкіндігі артады.

Тоқ ішектің ішіне асқорыту шырынының азғана фермент шығару мүмкіншілігі бар, ішектің қабырғасымен келген қаннан арақ-шарап тұзы және басқа заттар бөлініп шығады. Ішектің шырын қабатын тітіркендіріп, өзіне сәйкес аурудың пайда болуына әсер етеді. Тұздалған, кептірілген тағамдар жеп, тамаққа сірке қышқылын қосып ішіп, тітіркен тіргендіктен мезгіл-мезгіл көтеу (геморрой) асқына береді.

Тоқ ішектегі микрофлорлардың ролі. Онда 400-500 әртүрлі бактерия мекендейді. Орташа есеппен бір грамм нәжісте 30-40 миллиард бактерия болатынын ғалымдар анықтаған. Бұл не қылған көп? — деген сұрақ тууы заңды. Тоқ ішектің қалыпты микрофлорасы тек асқорыту процесінің шешушісі емес, ішекті қорғау міндетін де атқарады, тағам талшықтарынан көптеген дәрумендер, амин қышқылы, ферменттер, гормондар және басқа да заттар шығады. Мұнан біз микрофлора қызметі біздің азықтануымызға өте маңызды көмек береді деген қорытындыға келдік.

Міндетін қалыпты атқара алатын ішек әртүрлі патологиялық ірітіп-шірітетін микробтарды басымдылығымен құртып, жойып отырады. Мысалы, ішек таяқшалары 9 түрлі дәрумендер, жинақтайды. В₁, В₂, В₆ және дәрумен К. Олар және басқа микробтар ферменттік қасиетімен осытүзеді; жасайды; темірді сіңіруге мүмкіндік береді, микробтардың

тіршілік әрекеті нәтижесін реттейді; иммун жүйесіне дем береді. Микроағзалардың қалыпты тіршілік әрекетіне сай әлсіз қышқылды тағам қолайлы келеді, әрі аса қажет. Іріп-шіріген нәжіс сілтілі орта жасайды. Бұл ортада патологиялық микрофлора пайда болады¹.

«Дұрыс тамақтана алмағандардың ауруы рак» – деп Герзон айтыпты. «Рақты емдеу» деген кітабында рақпен ауырған 10000 науқастың 9999-ы өзінің нәжісінен уланғанын анықтаған. Тек біреуі ғана ативтік тұқымның азғындауына байланысты ауырған. Тағамның іріп-шіріп көгергені денеде қатерлі ісіктің өсуіне мүмкіндік туғызады. Арменияның ертедегі қолжазба қорында ортағасырлық емшілердің, мысалға, Мхитара Герацида ісіктің себепшісі көгертікіш деп мойындаған. Адамдар мен жәндіктерде және құстарда рақтың пайда болу себебі анық емес. Анығы сол көгерген картоппен жемдеген құстар ауруға көп шалдығады. «Орынды жерінде айта кетейін, жүрек, қантамырлар аурулары, – менің көзқарасым бойынша, – холестериннің көбеюінен емес, көгеруінен, – деп білемін», – дейді Г. Малахов.

Орта ғасырдағы армян дәрігерлерінің айтқанына көңіл аударып көрелік. Адамдар тамақтанған соң жегенінің барлығы дерлік сіңе бермейді де жартысына жуығы іріп-шіриді. Көктің өсіндісінен тұқым өніп шығады. Ол қанға сіңіп, денеге тарайды. Өзіне қолайлы босансыған жерде пана тауып, өсе бастайды. Тұқымы өсіп, тіршілік әсерінен балауыз сияқты ақ зат пайда болады. Олар оны қатерлі ақ ісік деп атаған. Бізде оны беріш дейді. Уақыт өтіп, атқару тәртібі ұзаққа созылып, ішектегі шіріген заттар бұзылып, өзгеру нәтижесінде буындар да ұлғая бастайды. Біздіңше «құздама», ол заманда «сұр рак» деп атаған. Қорға сақталған бөліктегі тамақ қайта өңделіп, «қара рак» деп аталған, бізше – «қатерлі ісік». Оған қарсы қорғаныс жоқтың қасы.

Сонымен, тоқ ішектен бастау алатын қатерлі ісік, буын, беріш құздамасы деген аурулар тізбегі көрсетілген. Ішекті тазартып шайғанда өзіңізден шыққан қарайған ұсақ кесінділерді көріп, бұған еріксіз сенетін боласыз.

А дәруменінің жетіспеушілігінен тістің түбінде көк жо-

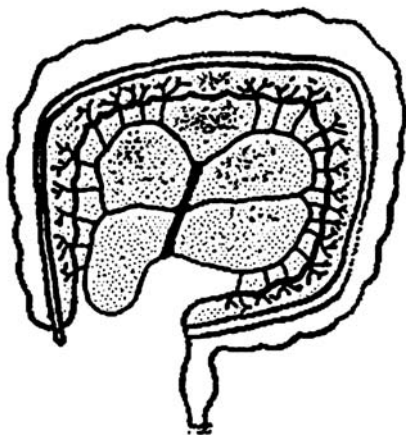
¹ Аскорыту талшықтары ағзаға сіңбейтін, қорытылмайтын өсімдік материалдары: целлюлоза, пектин, лингин т.б.с.с. «тағамдар туралы» бөлімде айтылады.

лактар пайда болады. Тоқ ішекті тазартып, денені каротинмен не А дәрумені мол тағамдармен қоректендіріп жіберсе, әлгі жолақ жоқ болып кетеді.

Әдетте, А дәрумені тағамда үнемі жетіспеушілікте болады. Сондықтан баяу түрінде болса да тоқ ішектің шырышты қабығында өзгеріске түсу нәтижесінде зиянды ісік пайда болып, бұрынғы қалпына келтіру процесі бұзылады. Бұл да бір себебі бола тұра, тоқ ішек қабынуы сияқты түрлі аурулардың туу сыры әзірше белгісіз.

Тоқ ішекте жылу пайда болуын бұрынғы даналар білген, осы заман ғылымы соңғы кезде ашқан тоқ ішектің тағы бір міндетін талқылап көрелік. Тоқ ішектің өзіне тән «пеші» бар. 4-суретке қара. Ол тек құрсақ қуысындағы ағзалармен шектелмей, бүкіл денені жылытады. Ішектің шырышты қабығының асты қантамырларға бай, сондықтан қан да молшылық, дененің генетикалық даму жоспарын жетілдіру үшін «пеш» қоршаған ортаға көп жылу қуатын шығарады. Ұя басушы мекиен тек белгілі температурада осы жылытқышты қолдап, оны төмен түсірмейді.

Тоқ ішекте мекендейтін микроденелер де жылу қуатын шығарады, олар да көк тамырлармен жақын жатқан ішкі ағзаларды жылытады. Сондықтан күніне 17 триллион микродене түзілетіні тегін емес.



4-сурет.

Қанды жылытқыш тоқ ішек шажырқайлары.
2 және 4-суретке қараныз.

Табиғаттың тоқ ішекті орналастыруы ғажап. Атап айтқанда орналасу үйлесімі құрсақ қуысындағы мүшелерді, сондай-ақ қан мен сөлді де жылытуына ең жақсы мүмкіндік туғызады. Ішекті айнала қоршап жатқан майлы ұлпалар (тканьдар) бүйірден және алдыңғы қабырғасынан (іш) жылуды іштен сыртқа шығармай, шығындамай, өзіне тән өзгешелігімен оқшаулайды. Арт жағы арқа, бел қалың еттерімен төменде жамбас сүйектері «пештің» сүйеуіші, тірегі болып, қан мен сөл арқылы жылуды жоғары бағыттап жіберіп тұрады. Кеуденің тік болу мүмкіндігі көлденең орналасқаннан гөрі жылу түрінде сәуле шашқанда оны сақтап, барынша үнемдейді. Осының бөрі, үнемді даналықпен ойдағыдай жасалған.

Тоқ ішекте күш қуаттың пайда болуы. Кез келген жанды дененің айналысында табиғи сәуле (аура) бар. Биоплазма денеден плазма күйінде, энергетикалық дене оң (+) және теріс (–) зарядталған плазмадан тұрады. Микробтар да айналасына сәуле таратады – биоплазма суды және электролиттерді қолдап, тоқ ішекке сіңіреді. Күш-қуат алып келуге электролиттер ең тәуір жинаушы, шоғырлаушы болып есептеледі. Қуатымен қаныққан электролиттер қан мен сөлдің (лимфа) ағысымен барлық денеге таралады. Өзінің жоғарғы күш-қуатын дененің барлық жасушаларына үлестіріп, қолдап отырады.

Бұл туралы ежелгі Үнді елі, Қытай, Жапония және Тибетте білетін-ді. Олар кіндіктің маңайын «Хараның пеші» деген сияқты атаулармен атаған. Ежелгі даналар неге «пеш» деп атады, бұл арада «от» элементі қайдан алынған, органикалық заттар қалай ауыстырылып, ақыл-ес қуаты қалай пайда болған, бұл саланы тек физикалық мағынада ескерсек, жоғарғы мазмұндама бізге айқын болады. Тоқ ішектің жылу және энергия жасау қызметі дененің күш қуатына қосылған үлкен үлес екендігін тәжірибеде көз жеткізуге болады.

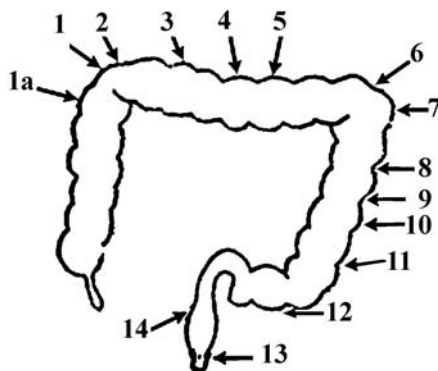
Ашығу арқылы тоқ ішектің қызметін бөліп тастасақ, микрофлора да өз міндетін атқарудан қалады. «Пеш» сөнеді, бізге салқын болып білінеді, әлсіреп, күш-қуат азаяды. Егер ашығу арқылы тек ішкі қорды ғана пайдаланғанда неге дене температурасы төмендейді? Өйткені бас энергетикалық айналым – үш карбон қышқылы (цикл Кребса) ішіп-жегенде де, сондай-ақ ашыққанда да болады. Осы арада ашыққанда дене температураң төмендемей-ақ, әлсіремей-ақ ішкі қор есебінен қоректенудің өзі жеткілікті болады. Бірақ тәжірибеде олай емес. Өйткені микроденелердің бірге күнелтуінде

дененің күш қуатына жеке тәуелсіздігі артығырақ, микрофлорасыз дене үнемді де, тұрақты.

Осы арада түсінікті болады. Азықтың мөлшері 1000 калорий, бірақ өсімдік азықтарын (жеміс-жидек, көкөніс, дақылдар, жаңғақ) тұтынатын адамдар өздерін артықша төзімді сезінеді, ал 3000 калорий беретін қайнатылған «өлі» тағамдар микрофлора үшін қорек болмайды, тек сыртқа шығару жүйесін толықтырып, қызметін ауырлатады. Сыртқа шығарып, зиянсыз ету үшін де қосымша энергия жұмсалады. Жылы киініп жүрсе де осы заманның адамдары тоңпақ келеді және дене жағдайына сай ой еңбегінде де тез қажып, шаршай береді.

Тоқ ішектің жағдай жасау, дем беру жүйесі. Біздің денеміздің ерекшелігі сол – әртүрлі ортаның әсері себепші болып, дем береді. Мысалы, табанды механикалық тәсілдермен тітіркендіру арқылы өмірге маңызды ағзалар үшін қолайлы жағдай жасалады; дыбыс тербелістерінің әсерінен құлақ қалқанының ерекше аймағын, сонымен қатар, сәуле көздің сыртқы мөлдір қабығын тітіркендіріп, сондай-ақ барлық денеге дем беріп, себепші болады және көздің сыртқы мөлдір қабығына қарап, ауруын таниды; терінің сыртында да белгілі бөліктері ішкі денемен байланысып жататын аймақтар бар.

Сол сияқты тоқ ішектің де сондай ерекше жүйесі бар. Солардың әсерінен бүкіл денеге жағдай жасалады.



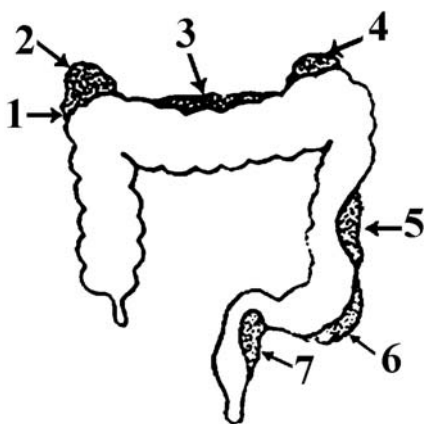
5-сурет.

Тоқ ішектің дем беру жүйесі:

1a – қалқан безі; 1 – бауыр; 2 – өт; 3 – жүрек; 4 – өкпе; 5 – асқазан; 6 – көкбауыр; 7 – ұйқы безі; 8 – бүйрек безі; 9 – бүйрек; 10 – жыныс бездері; 11 – ең; 12 – қуық; 13 – қуық асты безі; 14 – жыныс мүшелері

Тоқ ішектің әрбір бөлігі белгілі бір ағза мүшесіне жағдай жасауға жауапты. Жағдай жасау былайша орындалады. Тоқ ішектің ішкі қалтарыс қалтасы қорытылған сұйық ботқаға толады, мұнда микроденелер өсіп, биоплазма іспетті қуат шығарады, ол өзіне тиесілі бөлікке дем беріп, ықпал жасау арқылы тиесілі бөлікке қарасты ағзаға әсер етеді.

Егер тиесілі бөлігі қатып қалған нәжіспен (қаспақ) бітеліп, толып тұрса дем берілмейді, оған тиесілі ағзаның қызметі баяулап семи бастайды, ол жерде өзіне тән өзгеше патология өсе бастайды. Өмірде қаспақ көбінесе тоқ ішектің қозғалысы төмендейтін бөлігінде жиналады.



6 – сурет.

«Қаспақ» және аурулардың пайда болуы.

Қарайтын белгіленгендер: 1 – қалқанша безі ауруын, 2 – бауыр ауруын, 3 – жүрек және өкпе ауруын, 4 – асқазан ауруын, 5 – бүйрек ауруын, 6 – қуық ауруын, 7 – қуық асты безі сияқты ауруларын тудырады

Қаспақ көрсетілген және аурудың көбіне көп кездесетін орындары тек ащы ішектің тоқ ішекке өтетін жеріндегі бөлігі тоқ ішек жұтқыншақ шырышын қоректендіреді; жоғары бөлігі – қалқан безі, бауыр, бүйрек, өттің қабы; төменгі бөлігі – кеңірдек, көкбауыр, ұйқы безіне; сигма иіні – тұқым безіне, қуыққа, жыныс мүшесіне дем береді. Тоқ ішектің жағдай жасау жүйесі табиғаттың бұрын-сонды болып көрмеген өнертапқыштығын, оның азғантай шығынмен мол пайда беретіндігін көрсетеді.

ТОҚ ІШЕК ЖӘНЕ ДЕНЕНІ ТАЗАРТУ ЖҮЙЕСІ

Мындаған дерт бар, бірақ денсаулық біреу.

Л. Беркес

Міне, біз тағы бір мәселеге жақын келдік – «барлық ауру-сырқау бізге ауызбен келеді» деген қарапайым шындыққа сенетін боламыз. Біздің денеміз көп сатылы қуатты тазару жүйесімен жабдықталған.

Біріншіден тоқ ішек арқылы улы және қалдық заттар зиянсыздырылады, әрі сыртқа шығарылады. Тоқ ішектегі қан айналымынан өтіп, келесі сатыда бауырда тазару үрдісі жүреді. Бауырда ішек арқылы келген барлық қоректік зат қан арқылы зарарсызданады. Бауыр, өт ағатын түтікше арқылы ішекке құйып, ары қарай дағдылы жолдарымен кетеді. Зиянды қалдықтар «қабыққа» оралып, өт жолдарында қалып қоюы да ықтимал. Бауырда тазармаған улы қалдықтар басқа да заттармен қосылып, бүйрек арқылы сыртқа шығарылады.

Тарамыс, сіңір, қантамырдың қабырғалары, жалпы жасушаларды бекітіп, ұстап тұратын қанға жасушалар құрылысы сияқты денеде дәнекер болып, бүйрекке көмектеседі. Қан құрамын таза ұстау үшін дәнекер ұлпалар әртүрлі көр-жер (шлак) заттарды өзіне тартып алады. Қашан мүмкіндігі болғанда, ол өзіне сіңіріп алған көр-жерді қанға қайтарып береді; қан бүйрек арқылы бұл тастандыларды сыртқа шығарады. Дәнекер ұлпалар өзіне қанша тастандыларды сіңіріп алатындығы жөнінде П.Брэгг келтірген мысалды оқып көрелік. «Науқастың бүкіл денесінен әсіресе, аяғынан, қолынан, тіпті, алақанынан да адамды сұмдық жиіркендіретін ұнамсыз иіс шығады. Бұл иіс, оның суға түсіп, сабындап жумағанынан емес, күн сайын 3-4 мәрте жылы ваннаға отырып, не бір ұнамсыз иістерді кетіретін иіс кетіргішті пайдаланған, бірақ әлгіндей сұмдық иістен құтыла алмағандығы. Ақыры ол өзін қоғамдық топтардан тыс қалған, елден аласталған адам ретінде сезінген. Сөйтсе, минералды ас тұзының азабын тартқан адам екен. Оның мүңкіген иісі бұқаны да өлтіретіндей еді. Ол резеңке сағыз шайып, аузы-басын шөйіп, жалбыз қосқан дәрілерді де пайдаланған, бірақ нәтиже болмаған. Ашығар алдында онымен әңгімелескенімде оның аса ауыр жұмыстан қажығанын,

тұрмыс-тіршілігіне сай, отбасында қиыншылықтар жетіп артылатынын білдім. Ол қажығанынан ойлау қуатын көп жұмсап, тіршілік қуатынан айрылып, нәтижесінде нәжісін сыртқа шығару ағзаларының қызметі бұзылған».

Мен оған: «Мұндай күйге келгенге шейін көп уақытыңды жоғалтыпсың, ашығу жоспары сені қалыпты сау тұрмыс дәстүріне келтіру үшін қызмет жасауыңа дейін де көп уақыт кетеді», – дедім. Ол қисынды ойлана білетін, білімді, мәдениетті адам екен. Ол ашыққан кезінде тазарту ісіне бақылау қоюды менің өзімнен өтінді. Біз бірден 36 сағат ашығудан бастадық, көмірсутегімен қаныққан тағамдар орнына ақырындап, жас жеміс-жидек пен көкөністі аздап қосып беріп отырдым. Қате тамақтану мен табиғи тамақтану арасында өтпелі дәуір болуы шарт.

Адам денесінің дағдылы жағдайын аяқасты мәжбүрлеумен өзгертуге болмайды. Ондай өзгерісті біртіндеп жүргізген дұрыс. Ол күніне үш мәрте ет жеуге әдеттенген болса, енді күніне бір-ақ мәрте жейтін болды. Ақ нанды кептірген түрінде пайдаланатын болды. Біршама уақыт өткеннен кейін жеті күн ашықтырдым. Алғашқы үш күнде денеде жинақталған улы қалдықтар тасқындап шыға бастағандықтан, ауыр болды. Төрт күн бойына қатты лоқсыды. Бесінші күні денесіне ұсақ бөртпелер қаптап кетті. Оның демі мен денесінен мұңкіген иіске мүлде төзуге болмайтын еді. Онымен қатар отыру үшін противогаз киюге тура келді. Күн сайын зерттеу үшін танертемен несебін банкіге жинап алып, нығыздап жауып, суытып тұндыру үшін сәкіге қоятын едім. Бірнеше күн тұндырғаннан кейін, ақылға мүлдем сыймайтын, несебі сондай майланған, адамнан шықты деп айтуға келмейтіндей еді.

Осы ашығудан кейін табиғи емес тағамдардың көбісін ас құрамынан шығартып, жас жеміс-жидек пен көкөністер көлемін ұлғайттым. Бірнеше күннен соң тағы 10 күн ашығуға бұйырдым. Бұл жолғы ашығуды жеңіл өткізді. Бірақ улы қалдықтар әлі де сыртқа шығумен болды. Бұл қалдықтар жасушаларда жинақталған жасырын улар деп аталады. Жасушаларда жинақталған үлкен қасірет әкелетін өлі заттарды орнынан қозғау үшін, әрине мейлінше әрі көлемді, әрі пәрменді ашығу жобасын жасап, тағамның сілтілік түрлеріне мұқтаждық еткен дұрыс.

Дәрісоқыған кездерімде менен қайсыбіреулер: «Қанша ішкім келсе, сонша кофе ішемін, жегім келген тағамдарды жеймін, бірақ денім сау» дейді. Олар маған дендері сау, күш-қуаттары мығым екенін дәлелдеп бағады. Олардың денесіндегі улы тастандылар тіндерінде жасырын тұрғанын, олардың өздері нені аңғармай тұрғанын, уақыты келген күні бақылаудан шығып, ырық бермей, артынан қасіретке душар ететінін де білемін. Олар табиғат заңдылығына күледі, қорлайды, бұл заңдылықтар оларға байланысты емес сияқты көрінеді. Бірақ табиғат қай күні тазарту қызметін бастап, денедегі зиянды заттарды қуалай бастайды, сол күні сазайын тартады. Табиғатында дені сау, ширақ, арақ та ішті, шылым да шекті, ұйықтамай күніне он сегіз сағат жұмыс істеді. Ақыры ауру оны меңдетіп тастағандықтан, төсек тартты. Мұндай мықтылар дүниемен мезгілсіз қоштасатынын да білемін.

П.Брэгг: «Әлгі науқас қазір дені сау, тыныс алуы таза, денесінен шығатын ұнамсыз иісі кеткен. Дененің ішіндегі ұлпаларда жасырынған жауларды жеңіп қана шыққан жоқ, сылып тастады. Қазір ол сүйкімді, ұстамды, жас кезіндегідей өзіне еріксіз көз тартатын сымбатты көрінеді. Ал аурудың мысқалдап алдын алу, пұттап емдеуден әлдеқайда артық екенін де білемін», — деп жазды.

Өкініштісі сол, бүгінгі қалыптасқан күрделі өркениет тастанды улы заттарымен адам денесін мейлінше күйретіп жатыр, сондықтан денеге физиологиялық демалыс беріп, қордаланған улардан өз уақытында құтқару шарасын қолдану керек. Ол — ашығу.

Дәнекер ұлпалар қаншама зиянды тастандыларды өзіне сіңіріп алып, сақтайтынына Г.П.Малаховтың «Денені тазарту және дұрыс тамақтану жөнінде» атты жазған кітабында Ю.А.Андреевтің берген мысалын келтірген: Дәрігерлер 17 жастағы қыздың бір аптадан соң өлетінін анасына хабарлаған. Ол ана қызын өлімнен қалайда арашалап қалу үшін алас ұрып, адамдардан көмек сұраған. Бірдеме істеуге болмай ма? Біз өз тәсілімізді іске қосу арқылы ол қыздың бауырын тазартуға кірістік. Әрине, әбден уланған денені жалпы тазарту — ашығу шарасын жүргізуден бастадық. 28 күннен кейін ол қыз 23 кг салмағынан арылып, 40 кг-ға дейін төмендеген. Г.Малахов: «Дәнекер ұлпалардың ішкі жасушалары арқылы басқа ай-

тылмай қалған жұмысшы жасушалар қоректенеді», — дейді.

Майлы ұлпалар өзіне тән «тұндырғыш» болып саналады. Өйткені, онда зат алмасу өте баяу жүреді. Сондықтан қорытылатын ас ұлпаларда ұзақ уақыт жатып қалады. Мұндай жағдайда «науқас адам» ас қабылдауды мүмкіндігінше шектеуі керек. Өйтпеген жағдайда түйін астында байланып, лық толтырылған крахмал мен майлы тағамдар қалдықтары жоғарыда айтылған ағза мүшелері арқылы сыртқа шықпай, келесі сатысында тастанды қоқыстарды сыртқа шығару жолына адам денесіндегі басқа да қуыс мүшелерді қосады. Бұл істі атқаруға алдымен мұрын мен жұтқыншақ қуыстары кіріседі. Осы мүшелер арқылы құрамында крахмал, май және басқа да тастанды қалдықтар бар сілекей-шырыштар маңқа, қақырық болып, үнемі сыртқа шығып тұрады. Осы тазарту жолдарының жұмысы шамадан тыс ауырласа, оған қосымша: бас сүйектің бет қуысы, есту жолдары, әйелдерде қынаптан ақ заттың шығуы, көздің алдында тастанды заттар ұйып, былшықтану сияқты көрініс береді. Сыртқа шығару қандай бір себептермен жоғарыда аталған жолдары жабылып қалып, күші жетіспейтін болса, соңғы екі сатысында тері мен өкпе қосылады.

Тоқ ішектегі қалыпсыз көрініс т.б. іріп-шіруден зиянды газдар пайда болады. Мұны тыныс алған кезде ауыздан шыққан жағымсыз иістен білуге болады. Мұндай жағымсыз иістен құтылу үшін тістерін тазалайды, аузын шаяды, иіссіздендіргіш шашады, сонда да құтыла алмайды. Мұндай жағдайда тоқ ішекті жуып тазаласаңыз, жағымсыз иіс-қоңыс өздігінен жоғалады. Соңында өкпеде шырыш пайда болады. Ауру таратқыш микроденелер ауамен бірге өкпе қуысына кіріп, әрі дымқыл, әрі жылы крахмалды шырышты сұйық қоректік заттарға мол орынға жайғасып, сонда өсіп-өнеді. Микроденелер өндеген өнім — шырыш, енді іріңге айналып, кенірдек, мұрын, жұтқыншақ арқылы сыртқа шығады. Іріңге айналған шырыштың құрамындағы микробтан шыққан улы заттар өкпе, мұрын, жұтқыншақтың шырышты қабықтарын тітіркентіп ауыртады. Денеді тастанды заттардың қалыпты мөлшерден артық көбеюі салдарынан теріден жағымсыз иіс-қоңыс шығады. Тіпті, бөрітіп, безеу, шикан сияқты т.б. терінің түрлі созылмалы ауруларына ұласады.

Адам өзі сүйсініп ұнататын тағамдарын салауатты өмір

салтына сәйкес дұрыс үйлестіріп жемеудің салдарынан олар адам тәнінде түрлі белгілер бере бастайды. Мөлшерден артық жеген ет тағамдары шуашқа айналып аяқты сасытады. Крахмалы мол қант пен артық майдың кесірінен безеу, бөрткен сияқты дерт түрлері адамның бетіне, арқасына, аяғы мен құйрығы, т.б. жерлеріне шығады. Тіпті, шикан түрінде шығуы да ғажап емес. Қазақта «сиыр етін шикі жегеннен шикан шығады» деген түсінік бар. Бұл да негізсіз емес. Денеге шикан шықса, немесе іріндеген ұсақ бөртпелер пайда болса, сыраның ашытқысын ішсе, құрамындағы В дәрумені тағамды қорыту, сіңіру мүмкіндігін арттырады. Бұл – алдымен толық жарамды емес тағамдардың сіңу үдерісіне дем береді, нәтижесінде шиканнан шығатын ірін де жойылады. Ашытқы құрамындағы мол В дәрумені тоқ ішектегі сілтілік-қышқылды ортаны ретке келтіріп, теңестіреді. Атап айтқанда, бұл екі механизм В дәрумені түрінің микробты жою әсерінен басқа, ашытқы – ағзаны тазартуға негіз болады.

Адам денесінің зиянды тастандыларға ластануынан тоқ ішектің жылу шығару қызметі бәсеңдеп, қайда болсын дене мүшелерінің бір жерінде шырыш қордаланады. Мысалы, әйелдердің омырау безінде делік. Біріншіден, басқа мүшелерге қарағанда мұнда зат алмасу үдерісі баяу жүреді. Екіншіден, әртүрлі салқын сусындар мен суық тағамдарды жиі тұтыну – әйелдердің омырау мүшесі төңірегін өте суытып жібереді: майға және крахмалға толы шырышты ағзаларды қатайтып, «кистаның» пайда болуына себепші болады. Жұмысты бір орында қозғалмай отырып істейтін адамдардың жамбас қуысындағы қан айналымы тежеліп, қан іркіліп, жүрмей қалатын жағдайлар да осы айтылған себептерге байланысты.

Ер адамдардың қуық асты безі мен әйелдердің тұқым безіне нәліктен шырыш жиналғыш келеді? «Оған көбінесе табиғи емес ішіп-жем, мұздатылған қаймақ пен кілегей, майлы суық сүтке әуестік, омырау безінің кистасы мен еркектердің қуық асты бездерінің ісігін қоздырғыш келетіндігі себеп болады. Осы айтылған суытылған тағамдармен жиі қоректенген жағдайда, күндердің күнінде киста мен ісік пайда болады», – деп ескертеді Микио Куши.

Келесі кезекте аталмыш кистада көк өседі, қоректік заттар сақталған бөлшегінде қатерлі ісік басталады, ол метас-

таза бере бастайды. «Оны біз өзіміз «әлдилеп» тамақтандырамыз, онан кейін бұл өзі неден болды» деп танданып, аузымызды ашып қаламыз. Егер аурудың бірінші тізбегінде беріш, одан кейін буын аурулары немесе қатерлі ісіктер тоқ ішектің ластануынан болса, екіншісінде сыртқа шығару жолының ауырлауына, шырыштың жатып қалуына, адам ағзасы қарсылық қуатының (иммунитет) әлсіреуіне ұшыратады. Қатерлі ісіктер де ластанған тоқ ішектен басталады. Қорытындысында айтарым: «Өзінді-өзің табиғат құралымен емдеп, жаз», — дейді Г.Малахов. Доктор Пошә жазады: омырау безінің қатерлі ісігімен ауырған он адамның тоғызы тоқ ішек қызметінің кідіруінен болғандығы дәлелденген. Егер бұдан 10-15 жыл бұрын осындай ауруларға тиісінше алдын алу әрекеті жасалған болса, онда олар омырау безінің қатерлі ісігімен ауырмаған болар еді.

Ары қарай тоқ ішектің ластануынан пайда болатын ауруларды тізбектеп жатудың мәні де, тіпті, қажеті де жоқ. Тоқ ішек сау және таза болуы керек.

Денені тазартуға дайындау — жаңа туған айдың I немесе III жетілігінің бастапқы күнінен басталады. Әуелі ішекті шаю арқылы ішті тазарту қажет. Ашығу кезінде ішек толық тазармай қоқыстар қалып қойса, ағзадағы күш-қуат (энергия) ауруды емдеуге емес, жинақталған қоқыстарды сыртқа шығаруға жұмсалып, босқа шығындалады. Сондықтан күш-қуатты үнемдеу қажет. Ішетін тағамыңды көкөніс түрлеріне ауыстыр. Жоғары температурада немесе физикалық қысыммен жасалған тағамдардан бас тарт. Кешкі сағат 20-дан кейін тамақтануға әсте болмайды. Тамақтанудан соң ілешала сұйық ішуді тоқтат. Сонда ғана денедегі қоқыстарды сыртқа шығаруға күш-қуат аз жұмсалады. Ашығу азабы жеңілдейді.

Тазартуға кірісу үшін алдын ала дайындалу керек. Әуелі ағзада тазарту жасаудың зор пайдасы болатынына сенуің керек. Сенімің болмаса, өзінді-өзің зорлап, әуре болма. Қолыңыздағы бұл кітап әуелі Сіздің сеніміңізді бекемдеуге арналған. Сондықтан алдымен әбден түсініп алуға, сонан кейін өзіңіздің сенімді серігіңізге айналдыруға тырысыңыз!

Бұл алғашқы ең қолайлы тәсіл. Тазартудың ақырғы нәтижесі «жұмсарту» нәтижесіне байланысты. Жұмсартудың мәнісі мынада: бұл алдын ала дайындалу, денедегі қоқыстардың ағзаның қай жерінде жатып қалғандығына

карамастан, орнынан қозғап, сыртқа шығару мүшелеріне жақындатуға мүмкіншілік туғызу әдісі. Тазарту әдісінің негізгі міндеті – сыртқа шығару мүшелеріне таяу тұрған қалдықтарды қуып шығару.

Денені тазартуды әркімнің өз қолайына қарай жүргізу керек. Тазартудың негізгі міндеті: денені босаңсыту, қыздыру, ылғалдандыру. Бұған жету үшін құрғақ саунаға немесе ыстық науаға түсу керек. Денесі құрғап, солып қалған адамдарға ыссы науа жағымды келеді. Дене мүшесі толық, семіз адамдарға құрғақ сауна қолайлы. Ал басқа адамдардың барлығы үшін моншаның буына отыру қажет. Жасы егде тартқан адамдардың алдымен денесін босаңсытып алғаннан кейін науадағы ыстық суға отырғаны жақсы. Жастарға моншаның ыстық буы жағымды келеді. Мұндай процедураны 5-10-20 минут уақытқа созып, соңында міндетті түрде бір шелек суық суды 10-15 секундтай уақыт төбеден сорғалатып құю керек. Негізгі мақсат жұмсарту шарасынан кейін босаңсыған денені қызу күйде сезіну. Суық суды төбеңнен төмен қарай құйғанда, суық тиіп, мұздап қалмайсың, одан қорықпа. Ағзаны тазарту алдында жеті күндей дайындалып, «жұмсарту» шарасын 3-4 мәрте күн аралатып жаса. Бұлай істеу – дененің қаншалықты ластанғандығына байланысты. Ыстық сулы науа мен булану шарасын күн сайын немесе күн аралатып қабылдау жеке басыңның мүмкіншілігі мен өз төзімділігіңе байланысты. Науа мен ыстық буға отыру мүмкіндігі жоқ жағдайда, таңертең аш қарынға бір ас қасық тортасын айырған май, зәйтүн майы, не күнбағыс майын іш. Немесе таңертең дененді азғантай ғана маймен сылап, артынан жылы сумен шайын. Денесі толық, терісі майлы адамдарға бұл шара жақпайды. Олар таңертең аздап жүгіріп, алдымен денесін қыздырып алған соң, қалдықтарды терінің тесіктері арқылы сыртқа шығарғаны жөн.

Ішті әртүрлі сұйықтармен жуып тазарту шарасы. Алдымен денені 3-4 мәрте жұмсартып алғаннан кейін тоқ ішекті тазартуға кірісеміз. Натуропат ғалымдардың зерттеуі бойынша, ауруды емдеуді алдымен тоқ ішекті тазартудан бастаса, нәтижелі болмақ. Ішекті тазарту – ең қарапайым, оңай әдіс. Шығыс медицинасының ерте замандағы бұлақ көздерінің қорытындысына сенсек, ішекті тазарту шарасы адам денесінің 80 %-ын аурудан құтқаруға көмектеседі екен. Су тазарту шарасының негізгі арқауы ретінде алына-

ды. Ол – тоқ ішектің ішін шаяды. Ішек қабырғасына тас болып қатып, жабысып қалған заттар үшін жуу шарасы жеткіліксіз. Әдетте суға лимон шырыны немесе лимон қышқылының ерітіндісі, алма сіркесі, марганцовканың әлсіз ерітіндісі қосылады. Түймедақ пен усарғалдақтың тұнбаларын да пайдалануға болады. Бірақ, осылардың бәрі де тоқ ішектегі қышқыл ортаны жартылай ғана қалпына келтіреді. Ал микрофлораның зиянды ортасымен бірге, пайдалы ортасын да жойып жіберу ықтималдығы жоғары. Тоқ ішектің шырышты қабығына да қолайсыз әсері бар.

Мысалы, усарғалдақтың ішектің ішіндегі шырышты қабықты құрғатып жіберетін әсері бар. Мұндай жағдайда не істеуге болады?

1. Ішектің ішінде жабысып қалған қаспақты қопсытып, шығаратын заттың болуы;

2. Біздің пайдаланатын затымыз ішектің Ph ортасын қалпына келтіретіндей оңды әсерімен қатар, ауру таратушы микробтарды жойып, асқорытуға қажетті микробтарға зиянының болмауы;

3. Тоқ ішектің шырышты қабығын тітіркендірмейтін болуы. Ондай қолайлы зат табиғаттың өзінде бар. Оны адам ағзасының өзі денедегі б2 тамырынан жасап шығарады. Бұл – әркімнің өз тәнінен жаралған – өз несемі (урина);

4. Несеп тоқ ішекті шайып қана қоймайды, қан құрамындағы тұз ерітінділері шоғырынан да мол көлемдегі тұздардың шоғырлануы, – ғарыштағы тартылыс заңдылығы сияқты, – тоқ ішектің қабырғаларында және оның манайында қордаланған суды өзіне сіңіріп те алады. Ішектің қабырғасында қатып қалған қаспақтарды қопсытып түсіреді.

5. Несеп – Ph қышқылды орта. Тұздардың онда мол көлемде шоғырлануы денеге қолайлы әсер береді. Сондықтан оны емдік шараға көптеп пайдаланудан келетін қатер жоқ. Шынын айтқанда, кейбір науқастар үшін өте көп мөлшерде қажет те болады. Бұл сұйық өнім адамның өз денесінен шыққандықтан, зиянды микробтарды жоюға себі тиіп, пайдалысына тиіспейді. Ол – қауіпсіз, әрі емшілік шараға толығымен жарамды.

Көптеген жануарлардың, мысалы, құстардың нәжісі мен несемі араласып, бір тесіктен сыртқа шығады. Несеп өзінің бойына біткен өнімі болғандықтан, денесін тітіркендірмейді. Керісінше микробтарды жойып, емдік әсер етеді.

Несептегі су құрамын дене өзі жөнге салып, онда өзінің антисептикасы, гормоны, дәрумені, ақуыз заттары сақталады. Сондай-ақ дененің кез келген бөлігінің шырышты қабығын қалпына келтіреді. Ішекті шаюға пайдаланатын несепке (урина) баланың несепін жинау орынды. Ақауы жоқ таза сырлы ыдысқа оның 1 литрін құйып алып, отқа қойып, сұйықтың жартысы (500 гр) қалғанынша қайнату керек. Со-сын сәл суытып, жылы күйінде ішекті шайып тазартса, өте пайдалы.

Қорытындысында адам денесіндегі сұйықтан өте ерекше бір зат алдыңыз. Оның құрамында ерекше бір күш-қуаттың бар екенін кешікпей сезінетін де боласыз. Бұл ғаламат күш бірнеше фактормен түсіндіріледі:

1. Сұйықтың өзінің жаратылысы да, құрылысы да мүлде өзгеше. Ғалымдардың зерттеуіне қарағанда, ыстыққа өте төзімді сұйық кристалдар қалып, ең бір қолайсыз жағдайлардың әсеріне денеміздің төзімділігін арттырады.

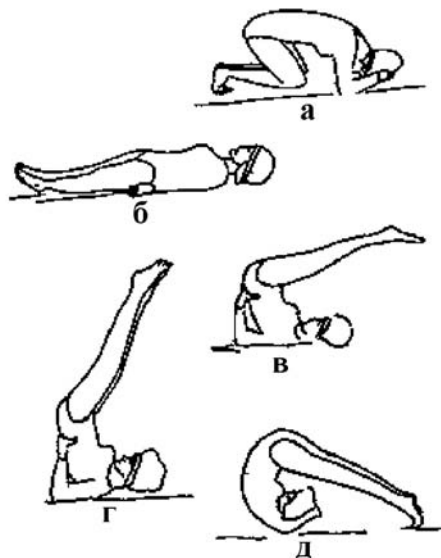
2. Ондай қойылтылған несептің құрамындағы тұз шоғыры 600 есеге артады. Бұл деген таң қаларлық күш. Ол денедегі зиянды сұйықтарды сіңіріп қана қоймай, өзінің ащылығымен тоқ ішектегі көр-жер түймешіктерді үзіп түсіреді. Ішектің қабырғасына күшті жағдай жасалып, ішектің қозғалысы өздігінен жылдамдайды. Мұндай несеппен бір-екі мәрте ішекті шайғанда, ішектің ақ құрттары да қуып шығарылады. Қажетті микрофлораға кері әсері жоқ.

3. Дегенмен, сондай қызуда өңделген органикалық заттардың бәрі талқандалады. Бірақ оның орнына жаңадан органикалық та, ақуыз да емес, гормоннан да күшті дәрумендер мен басқа заттар пайда болады.

Мұндай ішті шайғанда РН орта мен микрофлораның шырышты қабықтары жедел түрде бұрынғы қалпына келіп қана қоймай, ішектің қозғалысы оналып, көтек, түймешік, тоқ ішектің қабынуы, парапроктит сияқты ауру түрлері емделіп жазылады. Ішекті шайғанда іш ауырып, дененің сырттан келген мол күш-қуаттың (энергия) әсерінен қарсылық қуаты (иммунитет) артса, емдеу шарасының алғашқы кезеңінде өзінді өте нашар сезінуің ықтимал. Бірақ мұның ағзаға келтіретін зиянды әсері жоқ. Ақырындап өз қалпына келеді. Сондықтан 2 литр несепті қайнатқаннан қалған төрттен бір бөлігі 500 гр уринаны ішекке бір-ақ жібере сал-

май, 100-150-200 грамнан түтік арқылы ішке үзіп-үзіп жіберген орынды.

Егер сіз несепке жиіркенгіш (несеп адамға аллергия бермейді) болсаңыз, 1 литр суға 2 ас қасық ас тұзын ерітіп дайындаңыз. Бірінші жағдайда қайнатылмаған 2 литр несепті ішекке жібергенде Эсмарх резинка торсығын, ал қайнағаннан $\frac{1}{4}$ бөлігі қалдырылған несепті 150-200 грамнан түтікпен жіберуге болады. Эсмарх торсығын пайдалану әдісі төмендегідей: резинка торсыққа 2 л несепті құйып, еденнен 1,5 м. биікке ілесің. Түтіктің ұшын вазелинмен, не сұйық маймен майлайды. Кранды жауып, тонқайған бойда шынтағынмен жер тіреп, бөксенді иығыңнан жоғары деңгейде ұстап жатасың. Түтікті тік ішектің төменгі тесігінен ішке кіргізесің. Сонан соң кранды ашып, несепті ішке жібересің.



7-сурет.

Клизма арқылы ішке сұйық құйғаннан кейінгі дененің жату қалпы.

- а) тонқайған бойда шынтақпен жер тірей отырып, ішекке сұйық жібергенде кеудені төмендетіп, бөксе жақты неғұрлым көтеріңкі ұстаған жөн; б) су ішекке құйылып біткен соң шалқалап жат; в) аяғың мен бөксенді мықыныңнан қолмен тіреп көтер; д) екі аяғыңды тік көтеріп, иығыңмен жат; е) иығыңмен жатқан қалпыңда екі аяқтың ұшын еденге жеткізіп, екі бүктел.*

Ескерту: егер тоқ ішектің іші нәжіске толып, бітеліп тұрса, немесе басқадай себептердің болуынан сұйық ішке жүрмей, сыртқа төгілетін болса, шараны тоқтатып, қашан жүре бастағанша ішпен созып, баяу тыныс алып жату керек. Іштің ауыруы да мүмкін. Мұндай жағдайда кранды жауып, су ағысын тоқтатып, қашан су жүре бастағаны білінгенше ақырындап ішіңмен бір-қалыпты созып тыныс ал. Ішек қуысы таза болса, 2 литр несеп 30-40 секунд ішінде ішке емін-еркін жүріп кетеді.

Енді несеп ішке өтіп болысымен, түтікті алып тастап, шалқанмен бөксенді жоғары көтеріп жат. Немесе шалқалаған бойда аяғыңды тік көтеріп, біртіндеп екі тізенді бетіңе тақап, екі бүктелген қалпыңда 1-2 минут қозғалмай жат. Сол қимылдың жәрдемімен сұйық тоқ ішектің төменгі бөлігінен көлденең бөлігі бүйенге дейін барады. Сөйтіп, осы техникалық қозғалыстың нәтижесінде тоқ ішектің барлық қатпар-қалтарысын толығымен шайып шығуға болады.

Мұндай шараны үлкен дәретке отырғаннан кейін жасау нәтижелі болады. Несеппен ішті шайғанда ол іште қанша болса, сонша уақыт тұра береді. Алғашқы кезде несеп ішке барысымен, дәретке отырғызу сезімін арттырады. Ішектің тазаруы барысында біртіндеп жойылады, кейіннен мүлдем жоғалады. Сондықтан қобалжудың еш қажеті жоқ. Ішке жіберілген сұйықты уақыты келгенде ағза өзі сыртқа шығарады.

Несеппен ішекті шаю. Науқас өзінің немесе басқа да жас адамдардың несепін қолдануына болады. Сегіз жасқа толмаған баланың несепін ұл, қыз демей әркімнің пайдалануына болады. Одан кейінгі жастағы балалардың несепін әркім өз жынысына қарай керектенуі керек. Бірінші аптада күн сайын бір литрден, екінші аптадан бастап, күн аралатып, үшінші аптада екі күн өткізіп, төртінші аптадан бастап, аптасына 3-5 мәрте тазарту шарасын жүргізу шарт. Одан кейінгі уақыттарда аптасына 1-2 мәрте жалғастыруға болады. Мұндай айналымды (цикл) жылына 2-3 мәрте қайтала. Әсіресе жазғытұрым, не күзде күн мен түннің теңелген кезінде, қыста қаңтар, ақпан айларында несепті жылытып алған соң суытпай тұрып, клизма жаса. Буға айналдырғаннан кейін несептің қалған төрттен бір бөлігін пайдалану айналымын 100 грамнан бастап, бір күннен кейін оған 100 грамм қосып жаса. Осылайша 500 гр-ға жеткізіп, 2-4 мәрте

ішекті шай. Келесі кезекте күн сайын 100 грамнан азайтып отыр. Одан кейін күн аралатып 100-150 грамнан 1-2 апта жалғастыр. Осылайша микроклизма жасаудың емдік әсері жақсы болады.

Денеді қандай бір кедергі кезігіп асқынса, қорықпа, бастаған шараны тоқтатып, айналымды бұзба, бәрі өздігінен орнына келеді. Іштегі түймешіктер үзіліп түседі. Паропротит іріндеген жағдайда, буланған несептің төрттен бірі — 100-150 грамымен күніне 2 мәрте ішекті шай. Таза шүберекті бөлігі қалған ыстық несепке малып алып, тік ішектің аузы мен бұттың екі арасына компресс қой, 2 аптада жазылады. Аурудың бұл түріне ота істеткенімен, қайталап шыға беретін жағдайлар болады. Ал несеппен компресс жасап, клизмамен шайсаң, көбінде қайталамай жазылып кететін артықшылығы бар.

Іштің қатып құмалақтауы, асқа тәбеттің болмауы, ақ құрт, бастың ауыра беруі, барлығы — жоғарыда айтылған булатылған несептің төрттен бірімен клизма жасағанда, іштегі құрттар түседі, аталған дерттерден де айығады. Жерде жатқан ауыр затты оқыс көтеріп алғанда, шаптың көк еті жыртылып кеткендей шағып ауырып, сыртынан карағанда, жарық пайда болған сияқты шабы ісіп, бұлтиып көрінсе, сол жерді 1-2 мәрте несеппен жуса, тері астында жиналған шырыш жоғалады. Қайнатылған несептің құрамындағы қою тұздар сарысуды сорып алып, жоқ қылады. Сонымен қатар, жыныстық сүйіспеншілік сезімі жанданып, жыныс қызметі күшейетіндігі де белгілі болған. Төрттен бірі қалған несеппен әйелдердің жыныс мүшесінде кездесетін ауруларды емдегенде де дәстүрлі медицинаның емдеуінен артықшылығы басым.

Мұндай булатылған несеппен жуу — жиі ұшырасатын жел-құз ауруына өте пайдалы. Белгілері: іш қатып, құмалақтайды. Үлкен дәретке отыру қиындайды. Денесі тоңпақ, қалтырауық болады. Аяқ-қолы мұздайды. Белі, шонданаңы, ұршығы ауырып, отырған жерінен тұруы қиындайды. Аузы құрғап, терісі түлейді. Арықтап жүдейді, күш-қуаты азаяды. Жел-құзы күшейіп, осындай белгілер береді. Мұндай жағдайда біздің қазақ сойылған малдың терісіне ораған. Тосап ішкізген. Құм бұлау, тас бұлау жасаған.

Жел-құздан айықтыру үшін 100 г жаңадан сауылған сиыр сүтіне 20 г тортасынан айырған май қосып, май

ерігенше жылытады. Сонан кейін жылы күйінде спринцовкаға сорғызып алып, күн батып бара жатқан кезде тік ішектің тесігінен тоқ ішекке жібереді. Сонсын жатып демалу дұрыс. Қағида бойынша ішекке жіберілген сүт пен майдың қоспасын дене өзіне қанша уақыт қажет болса, сонша уақыт ұстайды. Нәтижесінде дененің құрғауын, қалтырап тоңуын қоздыратын субстанция сорылып, бейтараптанады. Сүт – солған құрғақ жасушаларды ылғалдандырып, бейтараптандырады. Май – жібітеді. Сүттің ішек ішіндегі ашығанынан пайда болған жылуы суықты өзіне тартып алады. Сөйтіп, қатарынан үш күн жасалған клизма үлкен дәретті (нәжіс) жұмсартып, сыртқа шығуын жеңілдетеді. Аяқ-қолы жылынып, қалтырап тоңатын белгілері де біртіндеп жоғалады.

Тоқ ішектің қабырғалары мен жүйке талшықтарын бұрынғы қалпына келтіру жөнінде доктор Уокер: «Егер адамдар ұдайы өндірістік өндеуден өткен, қайнатылған, қуырылған тағамдармен қоректенетін болса, тоқ ішек ешқашан да қалыпты жұмыс істеп, нығая алмайтынын тәжірибе көрсетті», – дейді.

Сондықтан тоқ ішегі қалыпты жұмыс істейтін адамды кездестіру өте сирек. Егер денсаулығыңызда олай-бұлай қалыпсыздық орын алып, ауыс-қиыстар байқалса, ең алдымен тоқ ішегіңізді жүйелі түрде шаюдан бастаңыз. Немесе ішекті шайыңыз. Осыдан кейін жас көкөністер шырынын сығып алып, ішіңіз (сәбіз, қырыққабат). Жаңа сығып алынған шырындар дененің бұрынғы қалпына келу барысын жылдамдатып, пайдасын арттырады. Ең тәуірі сәбіз бен шпинат сәлі. Бұл екеуінің қоспасы тоқ ішек пен ащы ішектің бұлшық еттері мен жүйке талшықтарын қоректендіреді. Сәбіздің 283 г сәліне шпинаттың 169,8 грамын араластырып, шикілей ішіңіз. Немесе сәбіздің 283 г сәліне 85 г қиярдың сәлін немесе 85 г қызылшаның шырынына қиярдың шырынын араластырып ішсеңіз де пайдалы. Күн сайын 500 г сәбіз шырынын ішсеңіз тіпті жақсы. Тағамға көкөніс, жеміс-жидек, дәнді дақылдар пайдаланса, тоқ ішектің қозғалысы бұрынғы қалпына келіп, жақсарады. Бұл тағамдар тоқ ішекте көп масса түзіп, тоқ ішектің ішкі рефлекстерін қоздырып, жұмысын күшейтеді.

Жеміс-жидектің ішінде інжір, қызылша, жүзім, кептірілген жемістер ішекте бөрітіп ісінеді, сөйтіп көлемі

үлкейеді. Күшті босаңсытқыш әсер ететіндер – сәбіз, қызылша және жас қырыққабаттың салаты. Қырыққабаттың қатқыл талшықтары көп болатындықтан, іш қатқанда өте пайдалы. Ішектің қабырғасы қабынып ауырған кезде (колит) бұл қатқыл талшықтар жақсы әсер етпейді. Сондай-ақ қауын, қарбыз, бал, өсімдік майы, қара нан ішектің жұмысын қалпына келтіруде таптырмайтын дүние. Бидайды жуып, таза дәкеге жайып, 1-2 күн дымдалған соң жылы жерге, күн шуағына қойып бөрттіріп, ет тартатын машинадан өткізіп, котлет істеп жесе, немесе көже жасап ішсе, нәжісті жұмсартып, дәретке отыруды жеңілдетеді. Асқазан, ішек жолдарын дұрыстап реттейді. Бұршақ, фасоль (үлкен бұршақ), пияз, қырыққабат, қызылшаны көп жеген кезде іш кеуіп, жел көп шығады. Сөйтіп, ішектің ішін тазартуға, босатуға дәл керектісі де осы. Картоп, қияр, сәбіз, саңырауқұлақ, түрлі жеміс-жидек, қара нан, сүт ішті аз көлемде болса да желдетеді. Көкөністер мен жеміс-жидектер құрамындағы тіршіліктің белсенді элементтері – күкірт, хлор химиялық реакцияға түсіп, ішекте жиналған өнімдерді ірітіп-шірітеді, сөйтіп ішекте газ пайда болады. Бұл тұрғыда ең бағалысы – шикі қырыққабат.

Шикі қырыққабаттың шырынына үйрену үшін аздан бастап ішіп, бірте-бірте қоса беру керек. Алдымен сәбіздің шырынымен жартысы мөлшерінде араластырып, артынан бірте-бірте сәбіздікінің көлемін азайтып, соңында тек қырыққабаттың шырынын іш. Сөйтіп, күн сайын 300 г қырыққабаттың шырынын ішсең, ол денеңе органикалық табиғи тағам көлемін жеткілікті мөлшерде бере алады. Ондай көлемдегі органикалық тағамды қайнатылған қырыққабаттың 50 килограммын жесе де бере алмайды. Ішектің желге толып, газ пайда болуының екінші себебі, бұршақ пен нан, ет пен фасольды қосып жеуден газ көбейіп, іш кебеді. Мұндай бір-бірімен үйлеспейтін тағамдарды қосып жеме. Бөлек-бөлек жеген дұрыс. Үлкен астың алдында шикідей дайындалған жас салат же. Сәбіздің шырынын ішсең, құбақұп. Егер ішектің шырышты қабығында қатып қалған «қаспақ» жоқ болса, әртүрлі газ пайда болмайды.

Мойында, қолтықтың жұқа терісінде ауырмайтын, қолмен сипағанда ғана білінетін кішкентай сүйел сияқты зат пайда болса, тоқ ішекте түймешіктің өсе бастағанының белгісі. Түймешіктер алғаш пайда болған кезде зиянсыз деп

саналады, бірақ кезі келгенде зиянды ісікке айналуы да ғажап емес. Тоқ ішектегі түймешіктердің пайда болуының алғашқы белгілері:

а) іш кату: тілі ақ өңезденеді, демінен жағымсыз иіс кетпейді. Бас ауырып, көңілсіздік жайлайды. Ұйқышылық басады. Кіндіктен төмен тартып тұрғандай сезінеді. Асқа тәбеті соқпай, іші кеуіп, ішегі шұрылдайды. Үлкен дәреті бұзылады. Теріде бөртпе пайда болады. Ызақорлық дендеп, жаман ойлар мазалайды;

ә) 10-30 жас арасында тоқ ішектің шырышты қабығында жара пайда болып, талаурайды. Терісі дерт тану өзгерісіне түседі. Ауыздың шырышты қабығы талаурайды. Тістің еті қашып ауырады (стоматит). Буын құздамасы мен бауыр ауруының сыртқы белгілері кезігеді (шамамен 60-75 %-ы);

б) мойынның, қолтықтың терісінде ұсақ, түбі бос, салақтаған сүйел тәрізді түймешіктер пайда болады. Бұл – ішекте түймешіктердің пайда болғанының хабаршысы;

в) тістің түбінде қара-көк дақтың пайда болуы – тоқ ішектің шырышты қабығының астыртын азғындануының нәтижесі. Сондай-ақ А дәруменінің жетіспеушілігін де білдіреді;

г) тоқ ішектің әртүрлі қызметінің жетіспеушілігінен тері мен шырышты қабықтар зардап шегіп; синусит, ринит, баспа, стоматит, аденопатия, астма секілді аурулардың белгілері пайда болады. Ерінге суланған, көпіршік жара шығады.

Егер осы белгілер біліне бастаса, тоқ ішекті, шайып тазартуға кіріс. 8 жасқа толмаған балалардың несесін жинап, өз несесінді қосып, клизма жаса. Қайнатып, $\frac{1}{4}$ бөлігі қалғанда жоғарыда көрсетілген айналыммен емдел. Дені сау адамда мұндай белгілер болмайды.

Мынадай ескертулерді естен шығарма: шошқаның, малдың, құстың, балықтың еті, жұмыртқа, сүт, құрт, ірімшік (сыр), сорпа, кисель, какао, шоколад, балмұздақ, кофе, қою шай, вермишель, ақ нан, самса, торт, қант сияқты тағамдар «қаспақтардың» түзілуіне себепті болады.

Қара жидек, мойыл, қара бүлдірген, алмұрт, беке жемістері «қаспақты» тоқ ішектің қабырғасына бекітеді. Қатып қалып, сыртқа шыққанда тік ішектің шырышты қабығы мен терісін тіліп, жаралап, іріндетеді. Мұны паропроктатит деп атайды. Ол ұлғайып, үлкен іріндеген кеселдер

туындайды. Алғашында қой сияқты құмалақтайды. Мұндайға ұшырамас үшін жоғарыда аталған тағамдардан аулақ болған жөн. Етсіз тағамды тамақсынбау — бекершілік. Мүмкіндігінше өсімдіктер мен көкөністерден жасалған асты көбірек пайдалан. Болмаса қырыққабат пен сәбізді араластырып, етпен үйлестіріп жеуге үйрен.

БАУЫР

Тоқ ішек тазартылған соң келесі кезекте бауырды тазартуға кіріс. Тоқ ішектің төменгі бөлігін қоспағанда, ішектің барлық көк тамыр қандары бауыр арқылы өтеді. Бауыр зат алмасу мен қан айналымын реттеумен қатар, асқорыту міндетін де атқарады. Ағзада көмір суы, май, ақуыз, су, минерал, бояу, дәрумен, гормондар алмасуы бауыр қызметіне тікелей байланысты. Мұнда бауырдың өзіне тән ағзаны қорғау, зиянды қалдықтардан залалсыздандыру, ашыту үрдістері барысында дененің ішкі ортамен қарым-қатынасының тұрақтылығын сақтауға бағытталған міндеттер де жүзеге асырылады. Тоқ ішектен келетін улы заттарға (индол, скатол, тирамин) күкірт пен глюкорул қышқылы қосылып, уы әлсіреген эфирлі күкірт қышқылының қоспасы түзіледі. Бұл түзілген қоспалар тазарту жолдары арқылы сыртқа шығарылады. Қанның құрамына сырттан қандай да бір заттар, мысалы, көмір түссе, бауыр олардың барлығын өзіне тартып алады. Осындай міндеттерімен қатар бауыр асқорыту мен зат алмасу қызметіне қатысады. Ол көкбауырдың қан ағысында жүрілетін гемолиз барысында уақыты біткен қызыл қан түйіршіктерінің ыдырауына қатысады. Бұл қызметтер бауырда өттің пайда болуымен аяқталады.

Мынаны еске түсіріп айта кеткен жөн. Несеп ақуыз алмасуының ең соңғы өнімі ретінде бауырда түзіліп, бүйрек арқылы сыртқа шығарылады. Бұдан біз бүйрек пен бауыр бір-бірімен тығыз байланыста қызмет атқаратынына көз жеткіземіз. Бауырды тазарту кезінде қолданылатын физиологиялық механизмдердің бірі — өт. Өттің ағатын жолының кеңдігі 4 мм. Ал тастардың диаметрі 20 мм-ге жетеді. Тіпті одан да үлкен тастар да кездеседі. Бірақ бір ғажабы осындай үлкен тастар да тар көлемді өт жолдарынан еш кедергісіз өте алады. Бауырды «дюбажамен» тазартуға қарсы көзқара-

стағы ғалымдар тар өт жолынан үлкен тастардың өтіп кете алатынына сенбейді. Олар бұл тастарды тоқ ішектің қабырғасында жабысып, қатып қалған нәжіс «қаспақ» тастар шығар деп жоққа шығарғылары келеді. Олай болуға тиіс емес. Басқадай тығындалу болып, асқынуы мүмкін деген сөздермен қорқытқысы келеді. Олар бұл шара туралы еш нәрсе ойлай алмайды. Соқыр «дюбаж» деп аталатын заңсыз тасты сыртқа шығаруды дәрігерлер де кеңінен пайдаланатын болды.

Дюбажды пайдалану әдістемесі туралы бірер сөз. Таңертең ашқарынға үй жылуымен бірдей температурадағы 200-250 мл газсыз минерал суын науқасқа ішкізеді. Минерал суына 5 г магнезийлі күкірт қышқылын қосса, өт қабын жылдамырақ босаңсытуға мүмкіндік туғызады. 15-20 минут өткен соң тағы да сондай көлемдегі және құрамдағы минерал суын ішкізеді. Минерал суын ішкеннен кейін науқастың оң жақ қабырғасының астына грелка қойып, 1,5-2 сағаттай жатып тынығады. Магнезийлі күкірт қышқылы немесе өтті сыртқа мол шығаратын шөптердің тұнбасы сияқты қоздырғыштарды пайдаланып, дюбаж жасауға болады.

Жұмыртқаның сарысы да күшті әсер етіп, өтті көбейтіп, сыртқа шығара алады. Сондай-ақ өсімдік майын, магнезийлі күкірт қышқылы немесе карловар тұзын да ішкізуге болады. 33 %-дық, 40-50 мл көлемдегі 40 градусқа дейін жылытылған магнезий ерітіндісі өт қабының жиырылуы мен өт жолдарының (Одди сфинкт) кеңеюін қоздырып, емдік шара жасауға игі ықпал етеді. Магнезий жақпайтын адамдар үшін канттың қою ерітіндісі, глюкоза немесе зәйтүн майын ішкізуге болады. Өт жолдарының (Одди сфинкт) кеңеюіне, өт қабының жиырылып, өттің сыртқа шығуына ішекте қорытылатын майлы тағам да қолайлы әсер етеді.

Осы айтылған әңгімелердің барлығы медицинада ғылыми жолдармен дәлелденген. Енді халық емшілігі тәжірибесі неге сүйенетініне назар аударайық.

1. Жоғарыда айтылғандарға назар аударатын отырып, біз енді өтті қуатын өте күшті әдісті іздеп табуымыз керек. Бұлар жоғарыда айтылды. Зәйтүн майының мөлшері көп болса, өтті сыртқа мол шығара алады. Ол өт қабының жиырылуын, барлық өт жолының кеңейіп, ашылуын қоздырады;

2. Бауырдан өттің шығуын күшейтетін ықпалды қышқыл жасайды. Лимон шырынының құрамындағы лимон қышқылы өт жолында ілініп тұрған тастардың ілгішегін ерітіп жіберуге дем береді;

3. Жылытумен емдеу (грелка қою) бауырдың ауырып, жиырылып қалған өт жолдарының ауырғанын басып, кенейтуге ең бір таптырмайтын әдіс. Сол үшін біз тазартудан 3-4 сағат бұрын бауыр аумағына жылытқы (грелка) қойып, қыздыра бастаймыз. Лимон қышқылы мен майды ішкеннен кейін де жалғастыра береміз. Өт тастарының 90-99 пайызы холестериннен тұрады. Жылу оны ерітіп, ауырып жиырылуын жояды. Тастар өт жолымен кедергісіз жылжи алатын болады.

4. Өт жолдары кеңейгіш мүмкіндігі бар майлы бұлшықтардан тұрады. Олардың кенею мүмкіншілігі 2 см-ге дейін жетеді.

5. Өт тастары сорылып, кері қарай қайтуы да мүмкін. Бұл белгілі себептерге байланысты коллоидтардың ісінуінен, сондай-ақ өттің қалыпты жартылай еруінен де болады. Бұл арада екі бағытта әсер етеді:

а) өт қышқылын көбейту мен өттің сыртқы тартылуын төмендетіп, коллоидтардың ісінуіне мүмкіндік туғызады және жартылай ерітеді;

ә) коллоидтың қорғауын арттырады;

6. Лимон шырынының қышқылы өте күшті, дәмді болады. Шығыс медицинасы қышқыл, дәмді заттар бауыр қызметіне ерекше дем береді деп біледі. «Лимон шырыны мен эфир майының екеуі де өтті жарыса залалсыздандырады, қуалап шығарады» – дейді.

7. Инемен емдейтін қытай дәрігерлерінің айтуынша, «бауырдың қызметі сағат 23 пен түнгі сағат 3-тің аралығында мейлінше белсенді болады. Бұл – бауыр мен өттің биологиялық ырғағын білдіреді» екен.

8. Біз өзімізді-өзіміз сендіру арқылы өт жолдарын кеңейтіп, өттің мол көлемде шығуына ықпал ете аламыз. Емдеу шарасы барысында күш-қуатты солай қарай ойлау арқылы бағыттап, тиімділігін арттыруға да болады.

9. Мұрынның сол жақ қуысын бітеп, оң жағымен тыныс алып, йогтардың денені қыздыратын тәсілін іске асыру арқылы коқыстарды ірітіп-шірітетін күшін де пайдалануға болады.

10. Ай толған кезде дененің тазару мүмкіндігі артады. Жазғытұрым бауырдың қызмет белсенділігі ең күшті, күз мезгілінде ең төмен болады.

Бауырды тазартудың ең қарапайым пайдалы әдісі жетерлік. Оны тазартуға қолданылатын физиологиялық механизмі бұрын тек зәйтүн майы мен лимон шырыны ғана болатын. Қазір зәйтүн майының орнына күнбағыстың, лимон шырынының орнына құрғақ лимон қышқылы мен шырғанақ, тошала (крыжовник), мүк жидегі (клюква) пайдаланылатын болды. «Зәйтүн майы мен лимонның орнына бұл жидектерде де дәл сондай тазарта алатын қасиеттері бар екенін өмір тәжірибесінің өзі көрсетіп берді», — деп жазады Г.Малахов. Автор өзіне тәжірибе жасай жүріп, көзі әбден жеткендігін айтып отыр. Бұл алмастырылған жеміс-жидектердің, күнбағыс немесе жүгері майы, құрғатылған лимон қышқылы (лимон қышқылының ұнтағын суға табиғи лимон шырынының дәмімен бірдей болғанша әбден араластырып тұтыну керек) зәйтүн майы мен лимон шырынынан сапасы жағынан еш қалыспайды. Сондықтан зәйтүн майы мен лимонның тапшылық жағдайында осы аталған өнімдерді немесе жергілікті өлкеде өсетін табиғи ащы жемістерді пайдаланған лазым. Бәрін айт та бірін айт, тазартудың негізгі жасырын сыры «ағзаны жұмсарту шарасы» аталатын, алдын ала жасайтын дайындық жұмыстарына тікелей байланысты.

Сумен, жылумен жұмсарту шарасы тазарту шарасынан бұрын 3-4 мәрте жасалған болуы тиіс. Ыстық буға, моншаға немесе науаға отырып, денені бусатқаннан кейін алдын ала дайындап қойған суық суды төбеңнен бастап, өне бойынды қуалата, кем дегенде 5-10 секунд уақыт ішінде сорғалатып ағызасың. Мұндай шара жасалғаннан кейін тазартуды жүргізгенде бірінші ретте-ақ қатып қалған нәжіс тастармен бірге қалдықтар да шыға бастайды. Жұмсарту шараларын жасағаннан кейінгі күні бауырды тазарту басталады. Мысалы, 15 наурыз ай толатын күн болса, соңғы жұмсарту шарасы 14-і күні жүргізілгені жақсы. Ағзаны тазарту жоспарыңның ең маңызды бөлігі жұмсартудан басталатынын әсте ұмытпа. Ай туралы түсінік: жаңа ай 1-і күні көрінбейді, туған айдың 2-сі, 3-і күні көрінеді. Тазарту жұмысын айдың әбден толған 15-і күні жасасаң сәтті болады. Бұл қазақта ертеден бар ырым. Мұның ғылыми

негізі де бар. Ай мен Күннің жерді тартатын тартылыс күшіне негізделген.

Тазарту шарасын бастаудан 3-4 күн бұрын негізінен өсімдік тағамдарымен қоректенген (қырыққабат, сәбіз, басқа да ашты дәмді жеміс-жидектер) абзал. Ал картоп, жер жаңғағы, күнбағыс дәні, жұмыртқа жеуге, сүт ішуге әсте болмайды. Бауырды тазартуды толған айдың 14-15-іне сәйкес келетіндей етіп, тоқ ішекті тазарту мен моншаға отырып терлеп, ағзаны жұмсартуды айдың 7-8-і күндері бастаған лазым. Бұл орайда айдың күндерін санауды шығыс күнтізбесі арқылы жүргізген дұрыс.

Қырыққабат, сәбіз, қызылшаның жаңадан сығылған жас шырынын ішу пайдалы. Консервіленген тағам түрлері жарамайды. Ішер алдында әрқайсысын бөлек-бөлек шырын сыққыштан өткізіп, сәбіз, қырыққабат пен қызылша сәлін ішердің алдында 100 г қызылшаға 400-500 г сәбізді араластырып іш. Қызылшаның дәмі бұрын ішпеген кісіге ұнамауы мүмкін. Сондықтан күніне ас қасықпен 3 рет ішіп, жаттығып алғанның артықтығы жоқ. Ішекті несеппен шаюды күніне бір рет жасаған дұрыс. Айтылған дайындықтарды ерінбей, жалықпай алдын ала дайындап қой. Эсмархтың торсығына қатысты алдыңғы тақырыпта айтылғандар бойынша дайындап ал. Науа (ванна) болғаны жөн. Оған құятын 1 куб метрдей қайнаған ыстық су қажет. Науа немесе ыстық моншаға отырып, терлеп шығарда, төбеңнен төмен қарай 5-10 секунд уақыт аралығында сорғалатып ағызатын 5 л суық су құйылған ыдыс дайын тұрсын. Дайындықсыз, жоспарсыз іс – нәтиже бермейді. Эсмарх торсығын еденнен 1,5 м биіктікке іліп, әзірлеп қой. Жейтін сәбіз, қырыққабат, қызылша, алма, жеміс-жидектер мен салат, шырын сыққыш, бәрі-бәрі дайындалған болсын.

Іш тазартуда отыратын дәретхана тым алыста болмасын. Үйде болса, тіпті жақсы. Ал бауырды тазартуда отыратын таза ыдысың болсын. Өйткені, нендей зат шыққанын әр тазарту шарасын жүргізген сайын анықтап көр. Тоқ ішекті тазартқанда мұның қажеті жоқ. Енді міне, бауырды тазартуға кірісетін күн де жетті. Ай толған. Таңертеңгілік дәреттен кейін тағы да ішегінді сумен шай. Жоғарыда айтылған шырынды іш. Сонан кейін жеңіл тамақтан. Сәбіз бен қырыққабат салаты болғаны жақсы. 1-2 сағаттан кейін оң жақ қабырғаның астына жылытқы қойып, қыздыра баста. Ол үшін

жылытқыға ыстық су құйып ал, немесе электрожылытқы пайдалануға да болады. Осылай күні бойы бауырыңды жақсылап қыздыр.

Шамамен сағат 19-20-дан бастап бауырды тазарту шарасына кіріс. Ішетін зәйтүн майы мен лимон қышқылын 30-35 градусқа дейін жылытып ал. Майдың мөлшерін дене салмағына сәйкес пайдалан. Майды ағзаның қабылдау шыдамдылығына қарай ішкен жөн. Сөйтіп, бір стакан май, бір стакан лимон шырыны құюлы дайын тұр. Сіз майды 1-2 ұрттап, тағы да соншалықты көлемде шырын ішесіз. 15-20 минут өткен соң лоқсыта бастағанда, тағы да әрқайсынан 1-2 ұрттаңыз. Тағы да 15-20 минут тоса тұрып, ақыры таусылғанша қайта ішесіз. Қобалжымай, ешнәрсеге аландамай, теледидар көресіз бе, ертегі айтасыз ба, «Мың бір түн» ертегісін оқисыз ба, сабырлық пен байсалдылық көрсетіп отырыңыз. Күшті тазара бастаған кезде бауырың тынышталған сияқты сезінесің. Сондықтан қорықпа. Қорықсаң өт жолдарың жиырылып, жабылып қалатындықтан, бауыр мен өттегі қалдықтар сыртқа шықпай қалады. Тіпті қорқа берсең, 2 таблетка ношпа ішсең, бәрі өздігінен қалпына келеді.

Денендегі сырқатты айдап шығуға көмектесуге жаратушыдан тілек тілеудің артықтығы жоқ. Бастысы, нәтижесі денсаулыққа жақсы болатынына әуелі өзің сенген болуың керек. Бауырым тазартылады, әзір ширақпын, сауығып кетемін деп ойла да, бар күш-қуатыңды бауырға бағышта. Көп күнге созылған ауыр жұмыстан кейін ашығу мен бауырды тазарту шарасын 4-5 күндей тынығып алғаннан кейін жаса.

Бауырды тазартуды неше рет, қашан жасау керек. Бауырды алғашқы тазарту кезінде ағза көп күш жұмсайтындықтан, ауыр болуы ықтимал. Бірінші рет тазартуда көгеріп кеткен ескі өт, ақшыл жіп сияқты заттар көп шығады. Ал тастар көрінбейді. Бұл бауырдың тастанды қалдықтарға толып, бітеліп қалғандығынан болады. Ал келесі тазарту шарасында тастар көп шығатын болады. Екінші тазартуды көңіл-күйіңе қарап жаса. Ол әлдеқайда жеңіл өтеді. Екінші тазартуды алғашқысынан 2-3 апта өткеннен кейін, үшіншісін бір айдан кейін жүргізу орынды. Келесі жылда 2 рет, соңғысын тағы бір жыл өткеннен кейін жасау орынды, — деп жазған Г.Малахов.

Бауырдағы қалдықтардан неғұрлым тез айыға алсаң, со-

ғұрлым қан айналымы мен аскорыту, зат алмасу үдерістері жақсарады. Тазарту шарасын өтте ұйысқан жіп пен шөпшалаң сияқты қалдықтар әбден жоғалғанша жасау дұрыс.

Алдын ала және бауырды тазартқаннан кейінгі тамақта-ну. Бауырды тазартқаннан кейін тағамға деген тәбетің шапқан кезде ғана іш. Жаңадан сығып алынған жас қызылша мен сәбіздің шырынын араластырып (1 : 4 қатынас бойынша немесе 50 г қызылша, 200 г сәбіз шырыны) іш. Сәбіздің орнына алманың шырынын ішуге де болады. Алманың қышқылы тиімдірек. Егер ағзаңыз май ішуге бейімделмеген болса, алғаш ішкен кезде қатты лоқсытады. Сіз бір-екі ұрттап май ішіп, сондай көлемде лимон шырынын ішесіз. Нәтижесінде лоқсыту ыңғайсыздығы өздігінен қайтуға тиіс. Келесі кезекте майды 15-20 минут өткеннен кейін ішесіз. Май мен шырын ішу аралығы ұзақ сияқты сезілгенімен, мұның пайдасы бар. Егер ішкен май ағзаңызға жақпай лоқсыта берсе, сол ішкенінді қанағат тұт, соның өзі де жеткілікті.

Жеткілікті көлемде май ішкен жағдайда жылытқыны алып тастауға, сол күйінде қойып қоюға да болады. Егер ішілген май мен шырынның көлемі 100-300 г аралығында болса, ағзаға ықпал ету тиімділігін арттыратын басқа да шаралар қолдан: май мен шырынды ішкеннен кейін 1,5-2 сағат өткізіп, өкшенмен жүрелей отырсаң, тазарту шарасына жақсы әсері болады. Сол жақ танауынды мақтамен тығындап, оң жақ танауынмен ғана тыныс ал. Тіліңе аздаған ащы бұрыш сал. Оң жақ қабырғаның үстіне, бауырдың тұсына Кузнецованың аппликатор инесін қой. Бұлар өтті қоздыруға тамаша әсер етеді де ағзаның ішкі қуаты (энергия) жылудың көлемді бөлігін бауырға қарай бағыттайтын ықпал жасайды. Іштегі демді сыртқа қарай шығарғанда, денедегі бар қызу бауырға қарай ағылады. Шақпақ етке салмақ түсіріп, минутына 4-6 мәрте ғана баяу тыныс ал. Демінді сыртқа шығарған кезде, ішінді мейлінше ішке тартып (қол тигізуге болмайды), бір сәт дем ал, демінді ішке тартқанда ішінді шаманның келгенінше қампайтып, іштегі ауаны жоғары көтер. Осылайша тыныс алумен бір мезетте бауырдың төңірегін сылап-сипасаң, ол қан айналымын арттырады. Тастанды заттар мен ұйыған қанды шайып, сыртқа шығаруға көмектеседі. Осылайша, 15-30 минут демал. Онан кейін бір сағаттай тыныстап, тағы қайтала. Демалып, тынығып жат-

қан аралықта, бауырдың үстіне магнит аппликаторын немесе магнитті зат қой. Бауырдағы қан айналымын магниттің күшейтетін әсері болатынын ғалымдар әлдеқашан дәлелдеген. Қызыл қан түйіршіктері қылтамырлардағы қысымның күшімен ғана өтетін мүмкіншілігі жоқ. Оларды жылжытатын басты механизм — қылтамырлардың кеңейген ұштарындағы қызыл қан түйіршіктері бір-біріне өздігінен жақындайды да түйіршіктері аттас зарядты болған себепті бір-бірін теуіп, өздері аз шоғырланған жаққа қарай ығысады. Осы айтылғандардың нәтижесінде аталмыш тамырларда қозғалыс пайда болады. Бауырда көк қан қылтамырлары жүйесі өте көп болатындықтан, бауырдағы қан айналымын жақсарту үшін қосымша күш ретінде магнитті пайдалану қажет.

Жоғарыда келтірілген тазарту шарасына сай келетін басқа амал бүгінде жоқтың қасы.

Бауыр мен өт жолының табиғи ырғағының белсенділігі түнгі сағат 23-тер шамасынан мейлінше арта түседі. Сол себепті бауыр мен өт жолында қордаланған лас заттар мен тастар түн жарымы мен таңға жуық уақыт аралығында сыртқа шыға бастайды. Ол заттарды көргенде салауатты өмір салтын ұстанбай, дұрыс тамақтана білмегеніңнің салдары неге ұрындыратынын, бұрынғыша өмір сүрудің қаншалықты қауіпті екеніне көзің жете түсетін болады. Таңертең бұрынғысынан да көп көлемде мұнайдың қалдығына ұқсас өт, тастар көптеп шығуы мүмкін. Ондай жағдайда, қайталап ішті сумен шаюдың еш артықтығы жоқ. Артынша жатып тынығып ал.

Тазарту шарасы біткеннен кейінгі алғашқы асың 0,5 литр көлеміндегі сәбіздің, қызылшаның немесе алманың шырыны болсын. Ол қорытылып, қарның ашқан кезде салат же. Суға піскен көже ішсе де болады. Онан кейін салауатты өмір салтына сай өмір сүруге әдеттен.

Тәжірибеде белгілі болғандай, салмағы 60-65 кг болатын адамдар (ерлер де, әйелдер де) алғашқы тазалау шарасын жүргізген кезде, алдымен машықтанып барып, ішетін майдың көлемін 150-200 грамға жеткізіп алу керек. Соңғы тазарту шарасы кезінде ішетін майдың көлемі 300 грамға жетсе тіпті жақсы. Егер құсықтың құрамында жасыл, қара, т.б. түсті сілекейлер байқалса, бұл — ішілген май мен шырын асқазан қызметінің белсенділігіне дем беріп, жылбы-

сқы қаспақтардан тазарту жатқанының белгісі. Мұндай жағдай алғашқы тазалау шарасын жүргізген кезде де орын алады. Екінші шара кезінде ішетін май мен шырынның көлемін аздап азайтуға, үшіншісінде — аздап көбейтуге де болады.

Тазарту шарасын жүргізгенде дененді босаңсытып, бұлшықтарыңды әлсіретуге тырыс. Сабырлы, жайбарақат бол. Май мен шырын ішіп, тазарту шарасын жүргізген кезде ешқандай ауырғандық білінбейді. Әсіресе, бауырдан тас-танды қоқыстар сыртқа күшті шыға бастағанда бауырың демалып жатқан сияқты әсер береді.

Мұндай қоспа тағам өте дәмді болады. Жалпы айтқанда, қызылшаның шырыны өте сирек кездесетін пайдалы ас. Ондай минералдық заттар көбінесе сілтілік қоспаларда кездеседі. Қызылша, сәбіз, қырыққабаттың шырынын зерттегенде, ең пайдалы өт қызылша шырынынан бөлініп шығатыны анықталған. Бұл арада сөз астың қорытылуы жөнінде болып отыр.

Ғалымдар қызылшаның құрамында бетаин болатынын анықтаған. Бетаин — өте тамаша қасиетке ие зат. Химиялық құрылысы жағынан зат алмасу үдерісін реттеуші холин мен лецитинге ұқсайды. Бетаин ақуызды сіңіруге мүмкіндік жасап, сол арқылы бауырдың қызметін арттырады. Қызылшаның құрамында сапонин мен V дәрумені де мол болады. Қызылшадан берішке қарсы пайдаланылатын дәрі де алуға болады. И дәрумені берішке қарсы әсер етіп, холестериннің зат алмасу барысын жақсарту жағынан метионинге ұқсайды. Аллергияға қарсы тұратын қасиеті де бар.

Қызылшаның құрамындағы магний қан тамырларының ұяңдығын қанымдап, оның жиырылып-созылғыш қасиетін реттейді. Тамырдағы қанның ұюына бөгет жасайды.

Жоғарыда айтылған шырындардың ағзаны сауықтыру қасиеті дертке шалдыққан бауырдың жедел түрде жазылып, тез арада қалпына келуіне жәрдемдеседі. Бұл әсіресе жасы ұлғайған адамдар үшін өте қажет. Тазарту шарасынан кейінгі ішетін тамағың қырыққабат пен сәбізден жасалған салат болсын. Лимон шырынынан аздап қана қосып, дәмі қышқылырақ болғанда же, аз мөлшерде тұздаса да болады.

Салаттан кейін ішетін тамағың суға пісірілген ботқа болсын. Оған аздаған май салып же, немесе теңіз капуста-сын қосып жеуге де болады. Шарадан соң түскі асың мен кешкі тамағыңды осылай ретте. Келесі күннен бастап, мәзірінді әртүрлі тамақтармен молықтыруға болады. Бұдан кейінгі уақытта бауырдың қызметіне зиян келтірмейтін тамақ түрлерін тұтынуға бейімдел. Зиянды тағам түрлері: қатты қуырылған ет пен балық, олардың қою сорпасы, барлық түрдегі консервіленген тағамдар, жоғары температурада әрі қысыммен дайындалған кептірілген майлы азықтар, «озық» технология арқылы көк сүттен тартылған ірімшік (сыр) сияқты тағамдардан абай болуды ескертеміз. Көк сүт казеинге бай. Казеин желім өндірісінің негізгі шикізаты себепті адамның денсаулығы үшін өте қауіпті зат.

Крахмалға бай тағамдар (әсіресе жоғары сортты ұннан жасалған) бауырдың ұлпаларын бітеп, қатайтады. Дертке шалдыққан бауырға бұршақ тұқымдастарын қорыту қиынға соғады. Сірке қышқылы, бұрыш, шалғам, редис, пияз сияқты азықтарды бауыры ауыратын адамдарға татуға болмайды. Бауыры сырқат адамдар үшін А, В, С, К дәрумендері қажет. Әсіресе, В дәрумендері тобының бауырды қалпына келтіру әсері тамаша. V_6 – бауырдың уға қарсылық қуатын күшейтеді. Оның бұл түрі бұр жарған бидай мен сыра ашытқысында мол. V_3 (PP) бауырдың жасушаларындағы энергетикалық алмасуға дем береді. V_{12} дәрумендері ақуыздың алмасуы мен ферменттердің тотықтыру реакциясына қатысып, ақуыздың шоғырлану мүмкіндігін арттырады, осылайша өсіп-өну факторы ретінде көрінеді. Бауырдың жойылған жасушаларын V_{12} дәрумені қалпына келтіреді. Аскорбин қышқылы – С дәруменінің күніне бір грамы бауырдың қызметін жақсартып, улы заттарға деген қарсылық қуатын арттырады. Жойылған торшаларды қалпына келтіреді. Бұл дәрумендер қырыққабат пен сәбізден жасалған салатта, итмұрынның тұнбасында, алманың шырынында мол.

Бауыр ауырған кезде алдымен иш қатуды ретке келтіру керек. Иш қатқан кезде ішекте қордаланған қоқыстардың іріп-шіруі күшейіп, қанға улы заттар сіңеді де бауырға қарай өтеді. Науқастың хал-ахуалын ерекше төмендетіп жібереді. Ауыруды емдеу шарасының ұзаққа созылып кету мүмкіндігін арттырады. Бұл айтылғандардан шығатын

қорытынды: тұтынатын тағамдар негізінен көкөністер мен жеміс-жидектерден болғаны дұрыс. Оның өзінде шикілей болғаны тіпті пайдалы. Ас мәзірінің құрамында дәнді дақылдардан бұр жарған бидайдың болуы бауырды дәрі-дәрмексіз емдеудің әсерін жылдамдата түседі. Мұндай қоспа тағамға бұр жарған бидай негіз етіп алынады.

100 грамм бұр жарған бидайды ет үккіштен өткізгеннен кейін оған сонша көлемдегі қызылша мен сәбіздің үгіндісін қосасың. Оған құрғатылған өріктің үгіндісі мен 50 грамм лимонның сығынды шырынын араластырып, аздаған бал қоссаң, дәмі сәл қышқылдау жұғымды асқа айналады. Осылай дайындалған қоспаны жеп үйрен. Мұндай қоспаны ботқамен бірге, не бұл екеуін күн аралатып кезекпен жесе өте пайдалы. Қоспа дайын болғаннан кейін оған қаймақ немесе өсімдік майын араластырып жесе де болады. Сонымен сіздің тұтынатын тағамдарыңыз негізінен жаңадан сығылған шырындар, салаттар, ботқа және мұнда айтылған қоспалардан болсын. Көкөністерді аздап буға ұстауға да болады. Ас мәзіріңізді жаңғақ, картоп, құрт, ірімшік (өндірістік емес) сияқты тағамдармен молайтып, тамақтың сапасын, көлемін арттыруға болады. Жаңадан сығылған шырыннан күніне 2 литр мөлшеріне дейін жетерлік көлемде іш. Өндірістен шыққан шырындарды емдік шараға пайдалануға әсте болмайды. Оның құрамында ұзақ уақыт сақтауға арналған консерванттар мен бояулар болатындықтан, тіпті де жарамайды. Бояудың құрамында қорғасынның болатыны аса қауіпті. Сондықтан шырынды өзің дайындағаның абзал. Өзің дайындаған мұндай тағамдармен күніне 4-5 мәрте тамақтан. Бұлай істеу бауыры ауыратын адамдар үшін ерекше пайдалы. Бұл тағамдар бауырдың қан айналымын жақсартады. Глюкозаның ұлпаларға жетуін жылдамдатады. Электролит, май, глюкозалардың зат алмасуын арттырады.

Бауырды қалпына келтіру шарасында танертеңгілік денені салқын сумен шайыну жақсы әсер береді. Жүрегі ауыратын адамдар үшін болмайды. Жел-құзы бар қарт адамдар да сақ болғаны жөн. Мұндай жасалған шарадан кейін ағзадағы күш-қуат қолтық астына жиналып, содан кейін ғана жан-жаққа тарайды. Ал бауыры сырқат адамдарға да осы кенесті естеріне саламыз. Сондықтан қолтық астын орамалмен күніне 3-4 мәрте 2-5 минут мөлшерінде

үйкелеп сүрткен дұрыс. Өте ыстық, құрғақ ауалы жерден аулақ бол. Әртүрлі дене жаттығулары жақсы әсер етеді.

Осы тақырыпта айтылғандар бойынша тазарту шарасы жүргізілсе, әсерінен өттің физикалық және химиялық қасиеті өзгеріп, жабысқақ-тұтқырлық қасиеті кемиді. Өт қышқылының құрамы артып, холестерин сұйылады. Егер асқазанда ас қорыту сөлі аз болса, жаңадан сығып алынған жеміс-жидектің шырынын тамақтанардан алдында 15-20 минут бұрын іш. Егер асқорыту сөлі көбейген болса, тамақтан 1-1,5 сағат кейін іш. Қыжылдаса, асқорыту сөлінің көбейгенінің, ас ішкеннен кейін батып ауырса, азайғанының белгісі. Егер асқорыту сөлі қалыпты болса, жеміс-жидектер шырынын тамақтан 35-40 минут бұрын іш.

ТОҚ ІШЕК ПЕН БАУЫРДЫ ТАЗАРТУ ТУРАЛЫ СОҢҒЫ СӨЗ

Дұрыс тамақтана білмегендіктен, ішкі мүшелерде пайда болатын қалдықтар алдымен тоқ ішекте жиналады. Сонан өтіп, әрбір жасушаға шөгіп, ақыл-ойды жаулап, едәуір қорқыныш туғызады. Сонымен, тоқ ішек ағзаның ең үлкен лас қоймасына, ауру тудыратын лас бұлақ көзіне айналады. Сөйтіп, тоқ ішекте көбінесе су сіңірудің басымдылығы артатындықтан, онымен бірге барлық тастандылар, уланған заттар лек-лек тасқынмен қанның құрамына еніп, ішкі мүшелерге ағылады. Ағзаның залалсыздандырғыш өзіндік қабілеті түкке де тұрмай қалады. Тоқ ішектің төменгі бөлігінде тазаланбай қалған көк қан түйіршіктері бауырға соқпай, оның сүзгісінен өтпей тура жүрекке құйылады.

Егер тік ішектің ластануы салдарынан (іш қату, үлкен дәрет толығымен сыртқа шықпай, күшпен шығаруға да тура келеді) қан улы заттармен қанығып, өмір сүрудің денсаулық тірегіне өлшеусіз зиянын тигізеді. Жүректің түрлі ауруларына душар етеді. Жүрек немесе кез келген басқа да мүшелер қан таза болғанда ғана ем қабылдап, сауыға алады. Қанның таза болмауы – салауатты өмір салтын білмейтін, дұрыс тамақтана алмайтын, өз жеке басымыздың білімсіздігінен болады. Қан таза болмаса, сырт елден алдырған ешбір дәрі-дәрмектің де, ғылым мен техникасы

дамыған елдерге барып емделуден де еш көмек күтпей-ақ қойыңыз.

Сондықтан алдымен дұрыс тамақтана білуді үйрен. Осы заманғы алдын ала жартылай дайындалған, өндірістік тәсілдермен тазаланған тағамдар бауырды қысқа мерзімнің ішінде-ақ қоқыс улы заттарға лық толтырады. Оған тоқ ішектен арт-артынан келетін лас тастандылар мен улы заттар қосыла береді. Қан айналымы баяулайды. Аяқ-қолда ісік пайда бола бастайды. Бауырдың көлемі үлкейеді. Бауыр толығымен тыныстала алмай тұншығады. Улы заттардың салдарынан ісік пайда болады. Ісік өз кезегінде ракка айналуы да мүмкін. Мұндай халге келтірмес үшін бауырды алдымен қоқыстардан тазартып, оның қызметін қалпына келтіріп отырсаң, ол өздігінен де сауыға алады. Сондықтан алдымен тоқ ішекті тазартып болғаннан кейін бауырды тазарту керек. Ал тоқ ішек тазармай тұрып, бауырды тазартудың еш нәтиже бермейтіні өзінен-өзі түсінікті.

Шанк Пракшалан жаттығуы (8-суретке қараңыз) – ауыз қуысынан бастап, тік ішектің артқы тесігіне дейінгі аралықтағы аскорыту жолдарын тазарту мен жуып-шаюдың көнеден келе жатқан әдістерінің бірі. Мұндай тазалартуды бастаудан бұрын алдымен ішті сумен шайып, тазартып алу керек. Су ауызбен жұтылып, ары қарай асқазан арқылы ішектерден өтіп, сыртқа шыққанға дейін жалғасады. Сыртқа шыққан су мөлдір таза болғанға дейін бұл жаттығуды орындай беру қажет.

Сумен тазарту шарасын дайындық жасаудан баста. Суды дене температурасына сәйкес жылытып ал, 1 л суға 5-6 г мөлшерде тұз салып ерітіп ал. Бұл қан сұйығының тұз ерітіндісіне сәйкес келеді: 1 литр суға шай қасығының ернеуімен бірдей тұз сал. Сөйтіп су тұздықталған болсын. Су тұзсыз болса, асқазанның шырышты қабаты арқылы өткенде қанға сініп кетеді. Ал қан мен судың құрамындағы тұз бірдей болған жағдайда су қанға өтпейді. Қан мен тұздалған судың тартылу қысымы теңелген жағдайда, аскорыту жолдары арқылы еш кедергісіз өтіп, сыртқа шығады. Қанға өткен су бүйрек арқылы несепке айналатыны белгілі. Тұздың мөлшерін әр адам өзі реттегені жөн.

Сумен тазарту шарасын жүргізудің қолайлы кезеңі. Ең

қолайлы кезең таңертеңгілік ашқарында басталады. Шараны жасауға 45 минуттан 1 сағат уақыт жұмсалады. Асқорыту жолдары арқылы суды өткізу шарасын жүзеге асыру үлгісі төмендегідей.

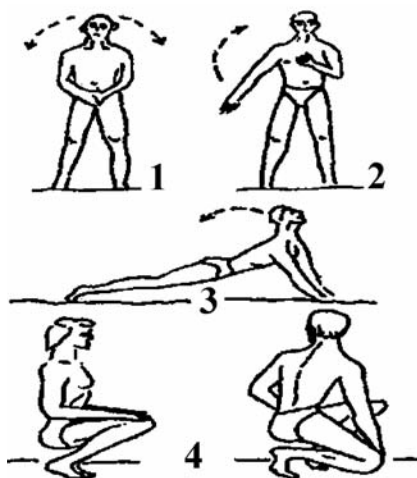
1. Дайындап алған бір стақан тұзды су іш.

2. Жазылған тапсырманы дереу орындай баста.

3. Бір стақан тұзды суды тағы ішіп, қозғалыстарды орында (8-сурет).

Осы тапсырмаларды орындағаннан бастап, су баяу ағып, ішектер арқылы төмендеп өте береді. Жүрек айнып, құсқысы келмейді. 6 стақан су ішіліп біткенше қозғалыс жасап, алма-кезек іш. Аралық уақытта дәретханаға бар. Бірінші үлкен дәретке отыру шапшаң басталады. Бірінші шыққан нәжіс кәдімгідей де, сонан кейінгісі жұмсақ, соңғысы сұйыққа айналып, сыртқа шығады. Егер олай болмаса, тұзды су ішпей, 5 минут уақыт жаттығу қозғалысын қайталап, дәрет алуға отыр. Егер сыртқа ештеңе шықпай, күткендегідей нәтиже бермесе, ішінді тұзды су құйған клизмамен шай. Сөйтіп, тік ішекке су жүгірсе, бірінші нәжіс шығысымен-ақ қалғаны өздігінен саулап сыртқа шығады. Бір кеңес: денені тұзбен тітіркендірудің алдын алу үшін тік ішектің сыртқы тесігін дәретке отырған сайын тек арнаулы жұмсақ қағазбен сүртіп, артынан жылы сумен жуып, құрғатып, өсімдік майын жақ. Бұл шара жаракат алудан сақтайды. Үлкен дәретке отырған соң 1 стақан су іш. Жаттығу қозғалысын жаса. Сонсын дәретке бар. Қозғалыс жаттығуларын жасап, су ішкен соң дәретке отыруға тура келеді. Осылайша, іле-шала су ішіп, жаттығу жасап, дәретке отырып, су ішетін шараны сыртқа таза мөлдір су шыққанша жалғастырасың. Ішектің ішкі тазалығына байланысты 10-14 стақан су ішіледі. Ішкен сайын жаттығу жасалады. Бұдан да көп мөлшерде су ішетін жағдай өте сирек ұшырасады. Су таза мөлдір күйінде шыққан соң ғана шараны жүргізуді тоқтатамыз.

Сонан кейін асқазанды тазартып, жұмыс қызметін тоқтату үшін тұзсыз үш стақан су ішіп, құсу жөн. Шанк-Праксшалан шарасынан кейін, йогтардың Вамана-Дхоути дәстүрі бойынша, саусақты тілдің арт жағы мен тамаққа тигізіп, тітіркендіру арқылы құсық келтіреді.



8-сурет.

Шанк-Пракшаланның асқазан-ішек жолдары арқылы су жүргізетін төрт жаттығуы.

Бірінші қозғалыс. Екі аяқтың арасына 30 см бос орын қалдырып, өзін тік тұрасың. Екі қолдың саусақтарын бір-бірімен айкастырып, алақанды жоғары қаратасың. Арқан түзу әрі тік болуы керек. Тыныс алуың бір қалыпты болсын.

Кеуденің жоғарғы бөлігімен алдымен солға қарай қисайып, қайта тіктеліп, одан оңға қарай қисаясың. Осылайша қозғалысты 4 немесе 8 рет қайтала. Бұл 10 секунд уақыт алады. Осы қозғалыстың нәтижесінде асқазанның ұлтабарға (12 елі ішек деп те аталады) өтетін жолы ашылып, ішілген судың жартысы ұлтабарға өтеді.

Екінші қозғалыс. Бұл қозғалыстың нәтижесінде су ащы ішекте ілгері жылжуға мәжбүр болады.

Негізгі қалыпта тік тұрасың. Оң қолыңды көлденең созасың. Сол қолыңның бас бармағы мен сұқ саусағы оң жақ бұғанана жанасып, тиіп тұрсын. Сөйтіп, көлденең созып тұрған қолыңды кеуденмен қоса, бір мезгілде, мүмкіндігінше артқа қарай айналдырып, қолыңның саусақтарының ұшына қарайсың. Айналдырған бойда, тоқтамастан, дереу алғашқы жағдайға қайта келіп, қарсы бағытқа бұрыласың. Осылайша қозғалысты 4 немесе 8 рет қайтала. Бұл қозғалысқа да 10 секундтей уақыт кетеді.

Үшінші қозғалыс. Бұл қозғалыстың нәтижесінде судың ащы ішекте жылжуы жалғасады. Мұнда аяқтың үлкен башпайы мен екі қолдың алақанын жерге тіреп тұрасың. Табандардың арасы 30 см қашықтықта болсын (бұл өте маңызды). Оң жағына қарай бұрылып, оң жақ аяғыңның өкшесіне қарайсың. Қайтадан негізгі қалыпқа келіп, келесі кезекте сол жағына бұрылып, сол жақ аяғыңның өкшесіне қарайсың. Бұл жаттығуды «жылан иірілген» деп атаса да болады. Жаттығу 4 немесе 8 рет қайталанады.

Төртінші қозғалыс. Ащы ішектің түбіне жеткен суды тоқ ішекке айдайды. Қозғалысы шектелген, буындары ауыратын адамдар жаттығудың осы түрін жасайды:

а) Табандардың арасы 30 см. Өкшені құйрықтың астында емес, санның сыртына орналастырып, жүресінен отырады. Қолдың алақанын тізенің үстіне қояды. Екі тізенің арасы 30 см қашықтықта талтайып отырады;

ә) Сол жақ тізені табанның алдыңғы жағына қойып, кеудені солға қарай бұрып отырасың. Ал алақанмен оң жақ санды сол жақ бүйірге, сол жақ санды оң жақ бүйірге кезек-кезек бағыттап, тоқ ішекті жартылай басып, жаншу үшін ішті жартылай қысады. Ішке қысымды күшейтуді іске асыру үшін кеудені бұрып, арт жағына қара.

Бұл жаттығуда ең алдымен іштің оң жағынан бастап, басып, жаншу қажет. Жаттығу жасауға 15 секунд уақыт кетеді;

б) Бұл қозғалыс ширатып бұрау қалпынан алынған. Ардха Матсиендрасана жаттығуы аталады. Мұнда табан санның іш жағында орналасады. Иықты бүгілген тізеден барынша алыстатып, кеудені артқа қарай шалқайту керек. Сөйтіп, іштің төменгі жағын қысып, омыртқаларды бұрау арқылы тізеге тірелген колдар сүйемелдеуші міндет атқарады (9, 1-сурет).

Сәтсіздік жағдай. Егер 4 стакан су ішкеннен кейін асқазан мен 12 елі ішек арасындағы қалқанша ашылмай қалса, ары қарай өтуге тиіс су тоқтап, асқазан суға толып, қабырғаларындағы бұлшық еттерде жиырылу түйсігі пайда болса, лоқсуға дейін барады. Енді су ішпей-ақ жаттығуды басынан бастап, 2-3 рет қайтала. Лоқсу басылса, судың ары қарай өткендігі. Ұлтабардың өңеші ашылысымен, бөгет жойылды. Сізге жаттығуды жалғастыра беруге әбден болады. Бірақ қайсыбір адамдарда ішіп-желген астың ашуынан пай-

да болған газ тығындалып та бөгейді. Мұндай жағдайда қолмен ішті басып немесе иыққа тұрып (Сарвансана жаттығуы), төрт бірдей жаттығуды бірге жаса. Су мүлде жүрмей қалатын өте қолайсыз жағдайда сізге 2 түрлі шешім жасауға тура келеді: оң қолдың екі саусағын тілдің түбіне тигізіп, құссаңыз дереу жеңілдейсіз. Жаттығудан кейін демалып ашығудан бас тарту жөн.

Алғашқы тағам. Шан-Пракшалан жаттығуынан кейін мынадай жазылғандарды орында. 30 минут жаттығудан кейін 30 минут өтпей тамақтануға болмайды. Сондай-ақ соңғы жаттығудан кейін бір сағаттан ары тамақтанбауға болмайды. Бұл жаттығулардан кейін асқорыту жолдарын бір сағаттан артық уақыт мүлде тамақсыз қалдыруға тиым салынады.

Бұл шаралардан кейінгі алғашқы ас ауызға салғанда еріп кетерліктей езіліп піскен күріш болсын. Күрішті әбден жұмсарып піскен сәбізбен бірге жеуге болады. Оған 40 г қаймақ қосса да болады. Тортасынан айырған май болса, тіпті жақсы. Күрішті бидай мен арпамен ауыстырса да болады.

Күрішті сүтке пісіруге әсте болмайтынын еске сақтау керек. Жаттығудан кейін 24 сағаттың ішінде сүт, айран (кефир), ашытылған нан жеуге болмайды. Тек суға қайнатылған күріш, бидай, арпа, бұқтырылған көкөніс, ботқа же. Осылай тамақтану арқылы микрофлораларды бұрынғы қалпына келтіруге мүмкіндік туғызасыз. Микроденелер ұрықтанатындықтан, жеміс-жидек пен көкөністерді шикі жеуге болмайды. Сондықтан ондай шикі тағамдарды келесі күннен бастап жеген дұрыс.

Сусын. Ағза жоғары осмостық белсенділік арқылы тұзды суды сіңіріп, қанның сұйықтарын ішекке тартады. Ащы ішек пен тоқ ішектің ұсақ түктерін (микроворсинки) тазартып, қанның жартысы әдеттегі табиғи сіңіруіне қарама-қарсы бағытта жүреді. Атап айтқанда, Шанк-Пракшалан механизмінің ерекшелігі осында дейді зерттеушілер. Ащы ішектің асқорытуы мен қоректік заттарды сіңіру қабілеті оның тазалығына тікелей тәуелді. Ішкі мүшелерді тазартуда ашығудан басқадай амалдар жоққа тән. Ішекті сумен шаю арқылы біз тоқ ішекті ғана тазарта аламыз. Ал ащы ішек бұл тазартудан сырт қалады. Сондықтан Шанк-Пракшалан әдісімен ғана тазартуға мүмкіндік бар. Бұл шараны жасағаннан кейін адам табиғи шөлдейді. Сонда да алғашқы тамақты ішкенге дейін су ішуге болмайды. Асқазаннан ұлта-

барға өтетін жол ашық тұратындықтан, су ішке тоқтамай ағып кетеді. Алғашқы тамақ жегеннен кейін біршама уақыт өткізіп барып, су ішуге болады. Немесе шөптің жеңіл тұнбасын іш. Ал, 24 сағат өткен соң үлкен дәретке отырғанда иіс-қоңыссыз, жарқыраған сары түсті, омыраудағы баланың нәжісіне ұқсас қоймалжын шығады. Іш қатып азаптанатын адамдар 6 стақан су ішіп, әр жеті сайын Пракшалан жаттығуын жасағандары дұрыс. Бұған шамамен 30 минут уақыт кетеді. Бұл ішек қызметін қалпына келтірудің таптырмайтын ең тәуір жолы. Мұнымен тоқ ішектің қабырғасы созылмайды.

Қолайлы әсер ету. Асқорыту жолдары әбден тазарғаннан кейін өзінді өте қолайлы сезінетін боласын: тынысың жаңарып, ұйқың жақсарады. Дененде пайда болған бөртпелер жоғалады. Дұрыс тамақтануды жолға қойсаң, дененнен шығатын жағымсыз иіс те кетеді. Сонымен қатар бауырдың қуаты артқанын алғашқы үлкен дәреттің омыраудағы баланікі сияқты болып шығуынан білінеді. Ұйқы безінің асқорыту қызметі жақсарады.

Ауыздағы тұздың дәмі ас қорыту, жылу шығару мүмкіндігіне дем береді. Екі ай бойына екі күн аралатып, Шанк-Пракшалан шарасын іске асырып отырса, әлі жетіліп үлгермеген диабет ауруынан жазылып кетуге болады. Бұл шараны арнайы тамақтану ережесін бұзбай, асқорыту мүшелерінің ырғағымен сәйкестендіріп, В дәруменіне бай табиғи тағамдармен қоректеніп, қатар жүргізсе, көптеген дерт түрлерінен ада-күде құтылуға болады.

Ем болмаушылық. Асқазанында жарасы бар адамдар Шанк-Пракшалан тәсілімен әуестенуден тартынғаны жөн екенін ескертеміз. Сондай-ақ асқорыту жолдарының өткір аурулары – дизентерия, іш өту, өткір колит, өткір соқыр ішек, ішек туберкулезі, ішек рагымен ауыратын адамдарға бұл шара ем болмайды.

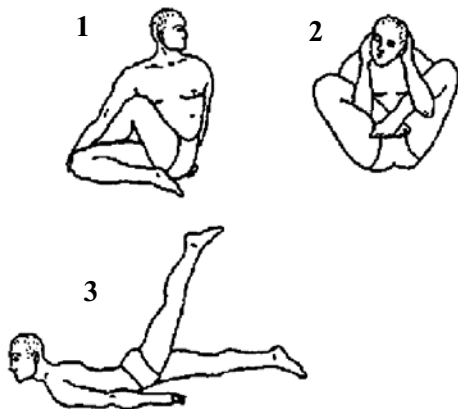
1. Ардха Матсиендрасана шарасы (9-сурет, 1-көрініс). Аяғыңды алға қарай созып отыр. Оң аяғыңды бүгіп, өкшенді көтенішектің тесігінен сәл жоғары орналастыр. Сол аяғыңды оң жақ саныңнан асырып, еденге қоясың. Оң қолыңды оң жақ тізеңе қойып, сол қолыңмен сол жақ арқанды орап барып, оң жақ саныңды ұста.

Осы жаттығу – кеуденің, іштің, арқа белдемесінің, мойынның өсу сатысындағы ақауларын жояды. Бауыр мен

көкбауырды ауырудан қорғайды. Ұрықты қоюландырады. Түнгі поллюцияны (ұйқыда жатқанда ұрықтың өздігінен бойдан кетуі), жарықты, аппендецитті толығымен жазады.

2. Гарбхасана шарасы (9-сурет, 2-көрініс). Лотос гүліне ұқсап (падмасану) отыр. Қолыңды қызыл асық пен санның арасынан күштеп өткізіп, екі қолыңды да шынтақтап бүгіп, екі қолыңмен жұдырығыңды түйіп, бетінді сүйе. Жоғарыдағы Матсиендрасана шарасының нәтижесі осы Гарбхасана жаттығуын орындаумен жетістікке жетеді. Бұл бауыр мен көкбауыр ауруларына өте пайдалы.

3. Ардха шалабхасана шарасы. Етпеттеп жат. Қолдарыңды денеңмен бойлатып соз. Қолыңды сырт жағымен еденге жатқызып, басыңды жоғары көтеріп, алға қарай көзінді тік. Екі аяғыңды кезек-кезек мүмкіндігінше жоғары көтеріп жаттығу жаса. Тізенді бүгуші болма. Жаттығу кезінде табаның ұзынынан созылған болсын. Бұл жаттығу – белдің, арқаның, бауырдың, көкбауырдың ауруларын жазады. Осы асана шараларын үздіксіз түрде өмірде қолданса, әйелдер іштің төменгі жағының өткір ауыруынан ада болады.



9-сурет.

1. Ардха Матсиендрасана, 2. Гарбхасана, 3. Ардха шалабхасана.

Ескерту: 2-3-асана шарасын орындаған кезде қол-аяғың көздеген жеріңе жетпесе, денеңде тұздардың шөгуінен пайда болатын себептерді жойып, дұрыс тамақтанып, ашығу, ішекті сумен шаю сияқты әдістерді қолданып, жасаруың керек.

БҮЙРЕКТІ ТАЗARTY

Бүйректің негізгі міндеті ағзаны азот (N) өнімдерінен тазарту. Бауырдың оң жақтағы бөлігінің төмен түскен салмағына сәйкес оң жақтағы бүйрек сол жақтағысымен салыстырғанда 2-3 см төмен орналасқан. Сондықтан тастар көбінесе оң жақ бүйректе пайда болады. Әйелдердің бүйрегі ерлердің бүйрегінен төменірек орналасады.

Бүйректерден тәулігіне (24 сағат аралығында) 150 л қан сүзіледі. Бүйрек тостағаншаларынан өткен 100 л сұйықтың құрамынан бір литр мөлшерде несеп бөлінеді. Несеп түзілу – ішкі ортаның тұрақтылығын сақтауға бағытталған көптеген атқару тәртіптерінің жинағы. А дәрумені жетіспеушілігі салдарынан тас пайда болады. А дәрумені (В каротин) тастың пайда болуына бөгет жасап, тас пайда болса, оны ерітіп, жоятын қасиеті бар. Бүйректе тастың пайда болуына әсіресе бала кезде ішіп-жеген тағамдардың құрамы әсер етеді. Омыраудағы баланы бірыңғай ботқамен немесе ұннан жасалған тағамдармен қоректендіру себептерден бүйректе тастың пайда болуына жағдай жасалады. Бұл бала өлімінің арту себептерінің бірі, әрі бірегейі десек артық айтқандық емес. Ботқа мен ұннан жасалған тағамдарда кальций мол болады. Кальций ыстық өңдеуден өтсе, ағза оны сіңіре алмай, бүйрек тасын жасаудың алғашқы көзіне айналады. Оны алып тастағаннан кейін де қайтадан тас пайда болуының себебі осы. Адам тастың пайда болу себептерін білгісі келмеуімен қатар, өзі дұрыс тамақтанғысы да келмейтіндіктен, оған аса мән бере қоймайды.

Бүйрекке қандай да бір жолмен микроб түскеннен де бүйрек тасы пайда болуы мүмкін. Стафилакокк бүйректен несептің реакциясына тікелей әсер етіп, қышқыл реакцияны сілтілікке айналдырады. Бактериялық өзгерістер салдарынан мочевина – аммоний қышқылы несепке айналады да, нәтижесінде несеп құрамында тұнба пайда болады. Бауырдың тағы бір қасиеті мочевина жасау. Мочевина ақуыз алмасуының ең соңғы өнімі. Қаннан бүйрек арқылы сыртқа шығарылады. Несеп – органикалық және бейорганикалық тұздардың сумен араласқан сұйық ерітінді жиынтығы. Ол – қорғаушы коллоидтардың арқасында ыстық пен суықты жібермей ұстап тұратын қасиетке ие. Коллоидтар тұздардың

тұнып қалуына кедергі жасап, ерітіндінің бір қалыпта сақталуын қанымдайды.

Тұздардың еруіне коллоидтардың қаншалықты маңызды екенін несеп қышқылының мысалынан көрдік. Сөйтіп, суда 1/39480 арақатынасында ериді. Қорғаушы коллоидтар әсерімен несеппен араласып, пайда болған органикалық заттардың көзге көрінбейтін ұсақ бөлшектерінен түзіледі. Олар тәулік бойында несеп құрамында бір-ақ грамм болады. Оның ерекше түрі қорғау әсері үшін шешуші болып саналады. Бір бөлігі қанда жатса, басқасы бүйрек жасушаларының тіршілік әрекеттері әсерімен бүйректе пайда болады. Медицина бүйректе тастардың пайда болуын қорғаушы коллоидтардың бүйректегі сандық және сапалық арақатынастардың жетіспеушілігінің нәтижесінен болатын бүйрек жасушаларына тән ауру деп есептейді. Бұлайша өзгеруді (дис коллоидоури) бүйректің міндетті әрекетінің орталық жүйке жүйесінің бұзылуынан деп білеміз. Тастардың салмағы 20-50 грамнан бірнеше кг-ға дейін жетеді. Тастар көбінесе оң жақ бүйректе кездесетін себебі тоқ ішектің оң жақ қабырғасы жұқа болатындықтан, ішектегі улы тастандылар оңай өтіп, оң жақ бүйректі зақымдайды.

Қай заманда да дәрігерлер бүйрек тастарымен күресуге көп сұйық ішуді, жылы науаға бұлауға отыруды ұсынады. Сұйық заттарды көп ішу бүйректің тостағаншаларын шайып, қатты заттарды азайту үшін қажет.

Жаңадан сығып алынған шикі көкөніс шырыны калийге бай. Сондықтан 7 бөлігі – сәбіз, 4 бөлігі – сельдерей, 2 бөлігі – ақжелке, бір бөлігі – шпинаттан алынған шырыны қосып ішу қажет. Өзіңнің несепіңді іш, құрамында органикалық табиғи мочевина бар. Ешқандай зиянды әсері жоқ. Қазіргі медицинада несеп электролиттерінің оксолоттарды ерітуде маңызы зор екендігі дәлелденген. Несепте тез ыдырайтын тұздар болады. Бұл тұздар қышқылды жояды нәтижесінде аурудың негізгі себептеріне әсер ететіндіктен, көптеген науқастар дертінен айығады. Ішкен несеп бүйрек пен өз кіндігінде тұрып қалған тастарды айдап шығарады. Қарбыз, шай мен шөп, оймақгүл, жанаргүл тұнбалары – қан айналымын жақсартады. Қарбыздың шырыны денедегі сұйықты айдап, бүйректі тазартады. Қара шомыр, тұрып (редька) шырыны да тасты ерітеді. Ақжелке мен сельдерей құрамындағы эфир майы бүйрек ауруын басады. Бұл өсімдіктер тас-

тың пайда болуының алдын алуда пайдалы, асқорытуды жақсартады.

Бүйректі тазарту әдісі.

1. Бүйректе тас пайда болуының алдын алып, зат алмасу қызметін қалпына келтіру үшін салауатты өмір салтын реттеп, тағам түрлерін өзгерту керек.

2. Әркімнің қолайына қарай тастарды ұсақтап, құмға айналдыратын (таратып қайтаратын) амал-әдістерді пайдалану қажет. Қара шомыр, тұрып, лимон шырыны, тамырынан қызыл бояу алынатын риян шөбінің (орысша, марена) тұнбасы, самырсын майы, жаңадан сығып алған көкөніс шырыны немесе өзінің несесін ішу сияқты кез келген тәсілдерді пайдалануға болады.

3. Ұсақталған жұмсақ тастарды (құм) бірте-бірте қуалау.

2-пунктімен бір мезгілде жарыса несеп қуатын тиімді амалдарды күшейте пайдаланып, өзіңнің несесінді іш, не лимон қосқан шай, жүзім жапырағының тұнбасы, қырықбұрын шайын ішіп, қарбыз же.

Ұсақталған тастардың (құм) шыға бастағанын сезісімен оның ауыртпай тез шығуы үшін жылы науаға отыр.

Енді тәжірибеде қалай жасалатынымен танысалық.

Бүйректі несеппен тазарту. Түнде ауырған бүйрегіңнің сыртынан несесіңмен компресс қойып ұйықта. Несесінді көп мөлшерде іше бер. 20-30 күн ішіп, компресс қой. Толық жазылғанша жалғастыр. Арасында 10-20 күн үзіліс жасап, демалуға болады. Диабет ауруын да осылай емдеуге болады.

Бүйректі қарбызбен тазартуды қарбыз піскенде бастау қажет. Ол үшін қарбыз бен қара нан қорын жасап алу дұрыс. Мұнымен бір апта тамақтанасың. Жегің келсе қарбыз же, ішкің келсе қарбыздың шырынын іш, қарбызды қара нанмен жеуге көңілің соқса, жей бер. Қарбызбен бүйректі тазарту кезеңінде отбасы адамдары түгел бірге болсын. Тас, құм шыға бастағанда жүрек босансуы мүмкін. Сондықтан корвалолды тамызып ішкізеді, валидолды тілдің астына салады, мүсәтір спиртіні іскетеді, осылай алдын ала дайындап алған жөн. Бұл өзі пышақсыз болса да кішкентай жасалып жатқан ота сияқты. Егер бүйректе ұсақ тастар мен құм болса, оны қуып шығарудың ең қолайлы уақыты 17 мен 21 сағаттың арасы. Осы кезде бүйрек пен қуықтың биорығағы күшейеді. Осы көрсетілген уақыттан бастап, жылы су құйылған науаға отырып, қарбызды молырақ жеу пайда-

лы. Ұсақ тастар мен құм қозғалып шыға бастағанда, жылыту шарасы несеп жолдарын кеңейтеді, ауыртпайды. Қарбыз несептің шығуын арттырады. Биоырғақ уақыты қажетті күш қосып құм мен ұсақ тастарды айдап шығарады. Көңілінде қаяу қалмас үшін қашан тазарып біткенше осы тәсіл арқылы емделуді 2-3 апта уақыт аралығында жүргіз.

Итмұрынның жемісі мен тамырының қайнатпасымен бүйректі тазарту: Бүйректегі тасты ұсақтап, құмға айналдырып, ерітіп жіберу үшін итмұрынның тамыры немесе жемісі қажет. Ұсақтап туралған 2 стакан итмұрын тамырына 1 стакан су құйып, 15 минут қайнатады. Суыған соң сүзеді. Бір-екі апта бойы стакан судың 1/3-ін жылытып, күніне 3 рет ішеді. Итмұрынның осындай маңызын бүйрек пен қуықтың басқа да ауруына ішеді. Қайнатпаның өңі қара-қоңыр болсын. Өңі мұндай болуы өсімдіктің бояуы маңызға еріп қаныққандығы. Дәрілік қасиеті осында.

Бүйректі көкөніс шырыны көмегімен тазарту. Кальций – бейорганикалық зат. Крахмалға бай азық-түліктер мен ұннан жасалған тағамдар бүйректе түйіршіктер түзеді. Бүйректі осы түйіршіктерден тазарту үшін доктор Уокер төмендегі шырындарды ішуді ұсынады: сәбіздің 10 бөлігі (унций), қызылшаның – 3, қиярдың – 3 бөлігі, яғни 100 г сәбіз шырыны 30 г қызылша мен 30 г қияр шырынына тең. Тағы бір түрінде: сәбіз – 9, сельдерей – 5, ақжелке – 2 мөлшерінде дайындалады.

Ақжелке шырыны туралы. Бүйрек пен қуықта тас, несепте – ақуыз пайда болған кезде, несеп пен жыныс жолдарының ауруларын емдеуде осы шырындар өте жақсы көмектеседі. Шипалы дәрі саналады. Бұл шырындар өте күшті әсер ететін болғандықтан, әрқайсысын бөлек-бөлек 30-60 грамнан сығып ала салысымен, тың кезінде пайдалану қажет. 10-15 минут тұрғаннан кейін сапасы жойылып кетеді. Ұсақ тастар мен құмдардан бүйректі тазарту үшін жер бауырлап жатып, аяқ-қолды бір мезгілде жоғары 3-5 рет көтер. Бұл қозғалыс тастың үгітіліп, құмға айналуына, ыдырап, сыртқа шығуына мүмкіндік жасайды.

Бүйрек ауруының алдын алу. Несеп қышқылынан тас түзілуінің алдын алу үшін аз көлемде несеп ішкен пайдалы. Несеп қышқылы тастарды ерітіп, сыртқа шығарылуына

септеседі. Емделу шарасы барысында, ақуызға бай (қуырылған, сүрленген ет, тұздалған балық, олардың етінен жасалған сорпа, т.б.) тағамдардан мүлдем аулақ бол. Осы айтылған тағамдар ағзадағы азот қалдығының сыбағалы салмағын көбейтіп, бүйрекке түсетін салмақ арта береді. Бұған Уокер шырынын ішуге кеңес беріледі: салат, жеміс-жидек, бұр жарған бидай жеу керек. Салатты теңіздің құрғақ капустасымен аздап тұздықтау бүйректің қызметіне дем беріп, оның қызметін тұншықтыратын тәтті дәмдерден (қышқыл орта) құтқарады. Мұнда несепті қайнатып, қойылтылған маңызын ішкен дұрыс. Егер сілтілік тастар пайда болған болса (өте сирек кездеседі), өз несепінді іш. Жылы суға лимон шырынын қосып ішсең, несепің сәл қышқылданып, ұсақ тастарды ерітіп жібереді. Бұдан басқа йог асандары (жоғарыда жазылған жаттығу шаралары) бүйрек ауруларының алдын алуды өте тамаша толықтыра алады.

Бкуджангасана жаттығу шарасы (жылан бейнесі) – бүйректе тас пайда болудың алдын алады. Шадабхасана жаттығу шарасы (көк шегіртке бейнесі) – бүйректі жасартады.

Маюрсана жаттығу шарасы (ұзын құйрықты қырғауыл тектес құс бейнесі) – бүйректі қанмен шаяды. Бүйрекке диаметрі 12 мм үлкен артерия кіреді. Осы асана жаттығу шараларын орындағанда, артерияны қысып, қан ағысы баяулайды да, бүйрекке қан зор күшпен өтеді. Асана біткеннен кейін артерияда қан айналымы қалпына келеді. Сөйтіп, ағысы күшейген қан капиллярға лап беріп, оларды ашып, керексіз тастандыларды шайып жібереді. Жалпы, капиллярдағы қан айналымына үнемі жағдай жасайды.

Сонымен, жүгіру, дене жаттығуын жасау йогтардың асана жаттығуын жасауға көмектеседі. Тек сондай алдын алу шаралары жаттығуларының жиынтығымен бүйректі сау-саламат ұзақ сақтауға әбден болады. Ертедегі дәруіштер: «Жүрегің қанша ауру болса да сау, мықты бүйрекпен 100 жасауға болады» – дейді екен.

Мүшелерді тазартудың негіздері мен оның таза сақталуын қолдау. Тазарту әдістері орасан көп, сондықтан олардың барлығына бірдей бейімделу өте қиын. Тазартудың жалпы негіздерін түсінген әр адам өзіне пайдалы әдісті өз мақсатына жарата алады.

Сондықтан қысқаша болса да мыналарды әбден біліп алу қажет:

1. Адам мүшелерінің құрылысы, қызметі, өзара қатынасы.
2. Адам мүшелері ұлпаларының қасиеті.
3. Адамның ұлпасына қоршаған ортаның әсері, тағамның қасиеті.
4. Тазарту әдісіне қолданылатын заттардың қасиеті.

Біздің мүшелеріміздің құрылысы бірнеше деңгейден тұратын күрделі жүйе.

Біз көзге көрінетін үлкен деңгейден бастап, үлкейткіштермен айыра алатын деңгейіне дейін зерттейтін боламыз.

Бірінші деңгейі — адам денесіндегі жұмсақ ұлпаларды ұстап тұратын сүйек қаңқалары.

Екінші деңгейі — жұмсақ тіндер. Олар дәнекер торларға (қаңқа) мүшелердің жұмыс жасушаларын іліп қойған.

Үшінші деңгейі — жасушалық деңгей. Жасушалардың ішіндегі белгілі құрылым (цитоқаңқа), ол ішкі жасуша мүшелерін белгілі жағдайда сүйемелдеп отырады. Торшалар ішінде протоплазма орналасатын қуыс жасайды. Протоплазма дегеніміз — коллоид ерітіндісі 80 %-ы су мен оны жібермей ұстап тұратын қаңқасы бар, табиғаты ақуыздан түзілген жіңішке торшалар жүйесі. Осы арада жасушадағы барлық су қоры, қаңқа жасушаларымен торланған үйшіктерде өзара тығыз байланысып жатады. Дененің барлық сұйық ортасы: қан, сөл, ми мен жұлын сұйығы, өт пен несеп белгілі бір дәрежеде тұтқырлық қасиетке икемді коллоид ерітіндісі болып табылады.

Дененің тіршілік әрекетіне мүмкіндік беретін жасушалар, ұлпалар, шеміршектер мен сүйектер жалғастырушы ұлпалар арқылы өзара тығыз байланысып тұрады. Дененің тіршілік әрекеті осы қаңқалардағы сұйықтардың ахуалына тікелей тәуелді.

Адам денесінің құрамы ұлпалар қасиетіне тоқталайық. Дененің негізін құрайтын жасуша дәрежесі өзінің массасы жағынан ең үлкен болатындықтан, осының өзінен бастауымыз дұрыс болар. Жасушаның негізі — протоплазма — коллоид ерітіндісі, ал оның өзі сұйық сілікпеге (ұйыған сорпа сияқты) ұқсайды. Оның 99 %-ы судан құралады. Бұл химиялық реакциялардың жүруіне жақсы орта болып табылады. Сондықтан сұйық және қатты денелердің қасиетіне бірдей икемді.

Сөйтіп, жасушаларда сұйық және қатты заттардың бөліктері арасында бір-біріне тіркесіп жабысуы мен күшеюі

әсерінен сілікпеді өзін-өзі нығайту үрдісі үздіксіз жүреді. Нәтижесінде сілікпе мүйіз сияқты денеге айналуын ксерогель дейміз. Мұндай қоюланған протоплазма тіршілік әрекетін толыққанды жүзеге асыра алмайтыны салдарынан жасушалар өлеттенеді. Мұны болдырмау үшін жасушаның ішінде де, коллоид ертіндісінің өзінде де қысымға қарсы күрделі қорғаныс әрекеті жүреді.

Егер аталмыш қорғаныс әрекеті бұзылса, дененің сұйық ортасында коацервация (жиналу, қордалану) және коагуляция (ұю, қоюлану) деп аталатын құбылыстар жүріледі.

Коацервация: коллоид ертіндісі (сілікпе сұйығы) бөлшектері (мицель) жартылай сольват қабыршығынан ажырап, бір-біріне жақындай түседі де, коллоид ертіндісінің ортасында жалпыға ортақ су қабығын түзеді. Онысымен тоқталмай, мұнда да бөлшектер бір-біріне жақындап жабысып, құрғап, сұйықтықтың ұюы жалғасады. Ондағы сұйықтардың жабысқақтық сипаты артады. Осы айтылғандар негізінде тұздар шөгіп, ағзада құм мен тастар пайда болады.

Коагуляция — коллоид ертіндісі үш сатылы. «Жетілу» сатысында коллоид қаңқаларының механикалық қасиетінің нығыздалуы байқалады. «Қартаю» сатысында коллоид қаңқасы өзінің сұйықтарын сығып, сыртқа шығарып, көлемі кішірейіп, коллоид қаңқасы қатып-семеді. «Ксерогель» сатысында коллоид ертіндісінің сұйығы әбден тартылып, көлемі едәуір кемиді. Сонысымен ол мүйіз іспетті массаға айналады. Осы айтылған қысымдар салдарынан оның ішіндегі барлық зат (тұз, бояу) нығыздалып, қатты тастарға айналады. Кейбір ғалымдардың пікіріне қарағанда, бауыр, өт пен бүйректе пайда болатын тастар да осындай үдерістердің нәтижесінде түзіледі.

Дәнекер ұлпалар дененің жұмысшы жасушаларымен қоса өріледі. Осы ұлпалар арқылы тұз бен суды бөлу, тасымалдау, ұлпаларды қалпына келтіру, жұқпалы ауруларға қарсы тұру сияқты міндеттер атқарылады. Сөйтіп денеде ішкі органның тұрақтылығы сақталады (гомеостаз). Дәнекер ұлпалар ақуыз коллогенасынан тұрады. Денедегі барлық ақуыздың 30 %-ын құрайды. Олар ақуыздың тіркес үш амин қышқылынан тұрады. Жасушалар қартайғанда жіңішке жіпшелер бір-біріне «өріліп», дөрекі арқан еседі. Бұл ішкі дененің тарамыс, сіңір сияқты негізгі қаңқаларына өзгеріс енгізеді. Нәтижесінде ішкі ағзалар нығыздалып, құрғау бас-

талады. Дәнекер ұлпалардың қоректік зат тасымалдауы солғындап, ас сіңіру үрдісі баяулайды. Нәтижесінде иммунитеті босаңсиы. Коагуляция дәнекер ұлпасында жасушалық деңгейде «қартаю» принципіне сай жүреді.

Біздің міндетіміз өз өміріміз шегінде қол жетерлік барлық әдіс-амалды іске қосу арқылы ағзадағы аталмыш қысым салдарынан құрғап, қатып-семіп қалу үрдістеріне қарсы күресуге тиіспіз. Қытай медицинасы бір-біріне қарама-қарсы «ян» және «инь» күштері туралы айтады. Біз айтып отырған «қысу» – ян күшіне, «кеңейту» – иньге сәйкеседі. Сондықтан бұл ретте иньді янға қарсы қоя білудің біз үшін маңызы зор.

3. Жасушалардағы плазма коллоидтарының сұйықтық ортадағы дәнекер ұлпалардың қасиетін, қоршаған ортаны, ішіп-жейтін асымыз бен басқа да қозғаушы күштердің әсері денеге қолайлы ма, жоқ па дегенге қорытынды жасап, біліп жүргеніміз жөн.

Денедегі сұйық ортада жасушалардың протоплазмасы сыртқы ортаның салқын әсерінен құрғап, қатып-саметін болса, жылы әсерінен сұйылады. Құрғақ ауа суды кептіріп, сілікпені қатайтады. Ал дымқыл ауа, керісінше, ылғалдандырып, сұйықтықты молайтады. Жылылық пен ылғалды ауаны дұрыс үйлестіре алсақ, коллоид ерітіндісінің қасиеті қалпына келіп, сұйылуы шөгіп, бітеліп қалған тастар, тұздар мен улы заттар қозғалысқа түсіп, тастандыларды сыртқа қуалап шығарады. Мұндай жағдай қан, сөл, жасушааралық және жұлын сұйықтары, несеп, өт, жасуша плазмалары мен дененің барлық сұйықтарына ортақ әділдік.

Бұл бізге толық түсінікті. Денені тазарту үшін алдын ала коллоидтардың құрғап мүйізденген сілікпелерін мейлінше сұйылтып, ағатын дәрежеге жеткізу керек. Сол үшін тазарту жұмыстарын бастаудан бұрын денені жұмсарту шараларын жасау лазым. Сондықтан тазарту шараларын жүргізудің алдында бір апта бойы күн сайын жылы науаға немесе моншаға отырып, жемістің не көкөністің шырынын ішіп, денеден тер шығарып, тоқ ішекті тазартып шаю сияқты шараларды бірінен соң бірін жасаса, нәтижесі жақсы болмақ. Алдын ала дайындық жасауға 6-7 күн жұмсалады. Тазарту шарасының алдында 24-36 сағат ашығудың мәнісі зор.

Алдын ала дайындық жасаған кезде ет, балық, сүт, ірімшік (сыр), жұмыртқа, ұннан жасалған, жоғары қысым мен температурада өңделген шұжық, дәмді тоқаш, балбау-

ырсақ, балмұздақ, кока-кола, газдалған минерал суларды тұтынуға әсте болмайды. Негізгі тамақ — көкөніс, сәбіз, қырыққабат, қызылшадан жасалған салат немесе көкөніс сорпасы болса дұрыс. Картоптың крахмалы мол болатыны себепті болмайды. Алдын ала дайындық кезінде жеуге болмайтын тағамдар түріне шайнағанда ауыз қуысында сілекеймен шыланатын, асқазанда бөртетін тағамдар жатады. Сіңген кезде қан айналымы арқылы сөл мен дене коллоидтарымен араласады. Осындай әрекетімен сұйықтардың тұтқырлық қасиеті арта түседі.

Бұдан тыс барлық жейтін асымыз ыстық пеш үстінде өнделеді. Міне, осылай пісірілген тағамдар зарядсыз қалады. Бұлай дайындалған тағамдар коагуляциялануға бейім тұрады. Осыны болдырмау үшін біздің денеміздің электр зарядтары қажетті мөлшерден артық жұмсалады. Нәтижесінде мицель бөлшектердегі, сондай-ақ қан мен лимфадағы зарядтардың көлемі азаяды. Күн сайын осылай қайталана берушілік біздің тіршілік қуатымыздың негізіне балта шабумен бірдей әсер етеді. Барлық деңгейдегі коллоидтар қоюланып, құрғап, ядродағы зарядтардың азаюы салдарынан бөлшектер бір-біріне жақындап, тіркеліп қалушылыққа ұрындырады. Қанның ағысы сарсылып, тұрып қалады. Осыдан, коацервация мен коагуляция үдерісі күшейіп, ксерогель пайда болады.

Осындай жағдайда, «Ауру — астан...», — деп қазағым бекер айтпаған болса керек. Нәтижесі — өте қолайсыз. Дененің о жер, бұ жері қатайып ісінеді, иілгіш икемділігі кеміп, аяқ-қол тонғақ болады. Танертен тұрған кезде адамның аяқ-қолы ұйып, ағаш сияқтанып, ақыр соңында қозғалысы шектелген жекеленген ошақтар пайда болады. Егер мұндай белгілер сыр бере бастаса, дененді жинақталған көр-жерден тазартуға кіріскенің абзал. Бұл белгілер сіздің дененіңде тұз шөгінділері, құмдар, тастар мен сарысу кернеген ісіктер сияқты қауіп-қатерлердің төніп тұрғанын білдіреді.

1. Халық кеменгерлігі, мындаған жылдар бойы қателесе жүріп, көре жүріп, әдіс-амалдарын екшеп, денені тазартуды таңдап алған. Біз сіздермен денені тазартуды ғылыми тұрғыдан сарапқа салдық. Ал, енді жоғарыдағыдай тәжірибемен нығайтуымыз қажет. Адам денесін тазартудың үш принципі: коллоидтың қоюлану себебін жою үшін коллоидтарды сұйылтып жіберетін шараларды іске асыруымыз керек.

Коллоидтардың қоюлану себебін жою үшін:

а) ксерогельдер коллоидтарды қоюландыратындықтан, ішіп жем тағамдарын шектеу керек; ксерогельдерге бай ет тағамдары мен құрамында казеині бар сүт тағамдары. «Көк сүт – жануарлар желімі», – деп те аталады. Одан жасалған тағамдар – құрт, ірімшік деген атаулармен базарларда сатылады.

Қант араластырып, балаларға береміз. Крахмалы мол тағамдар – картоп, жоғары қысыммен өңделген қант, жоғары механикалық күшпен тартылып ұсақталған және құрғатылған өнімдер – нан, балбауырсақ, әртүрлі дәмді тоқаштар, бөлшектер;

ә) ауа райының қолайсыз кездерінде қарама-қарсы шаралар ұйымдастыру: суықтан, құрғақ жел мен ыстықтан сақтану; салқын күндері тым жеңіл киіну; ыстық күндері салқын жерге көлеңкелеп жату; құрғақшылық кезде жылы су құйылған науада отыру; есік-терезелерді бір мезетте ашып қою; киіз үй, палатканың іргесін түріп, самалдың өтінде жату сияқты амалдардан әрдайым сақтық жасап жүру لازم;

б) қан айналымының сарсылып, баяулап қалуын болдырмау үшін жаяу жүріп серуендеу; үздіксіз дене жаттығуларын жасау; дене еңбегімен шұғылдану; әрекеттер жасау; терлеу амалдарын қолдануға болады. Айтылған шараларды өз уақытында үнемі дұрыс орындаса, қан айналымы дененің шектеулі шеңберінде тоқырауы, құм-тас түзу, барлық қатаю сияқты негізгі себептерді жояды.

Коллоидтарды сұйылтып, қозғалысын күшейтіп отыру үшін:

а) үйің жылы болсын, сыртқа жылы киініп шық. Тоңғақ болсаң, ыстық тағам ішіп, мөнша мен жылы науаға отыр, құмбұлау сияқты әдістерді жаса.

Дененің бір шеңбердегі бөлігін жылыту үшін грелка қою, пластырь жапсыру, сипап үгу (массаж) сияқты әдістер қан айналымын жылдамдатады;

ә) түрлі жемістер шырынынан жасалған сусындар, дистильденген су мен тоназытқышта қатырған мұздың суын ерітіп ішу.

Бұлар денедегі қоқыстарды шайып тазалайды, коллоидтарды сұйылтып, қалпына келтіреді. Биоколлоидтармен қаныққан, қайнатылған тұнба, шырын, тағы сол сияқты өт пен несепті қуалайтын арнаулы қасиеттері бар. Олардың бөлшектері (мицель) денедегі тастанды заттарды бойына сіңіріп, сыртқа шығарып, ұйыған қанды тарқатады, сөйтіп, қанның өзін де тазартады.

Су бетінің созылмалығы 72,8 дин/см болса, бұл көрсеткіш несепте 64-69 дин/см. Бұл дегеніміз, несептің денеге сіңімділік қасиетінің арттыратынын білдіреді. Осындай қасиетімен денені сырттай шылап қана қоймай, ары қарай заттың ішіне де өте алады. Ол коллоидтарды бөрттіріп, тіпті ерітіп те жібереді. Баяу отқа қайнату арқылы алғашқы көлемінің төрттен бір бөлігі қалған қойылтылған несептің адам денсаулығына ететін әсері тіпті күшті болады.

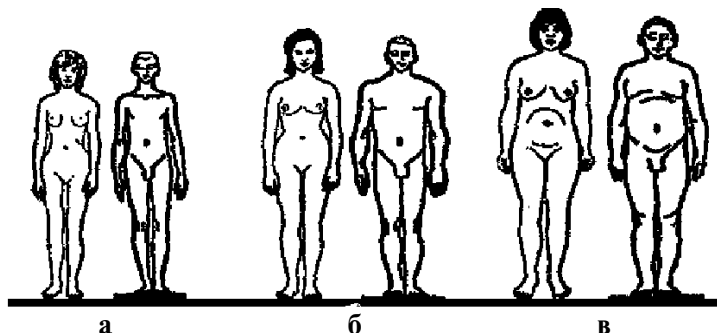
Тұздық орнына пайдаланатын бұрыш, қалампыр, аскөк, ақжелке, інжір сияқты өсімдіктер ішке жылылық беріп, қан айналымын жылдамдатуға көметеседі.

ДЕНСАУЛЫҚТЫ ЖАҚСАРТАУҒА БАҒЫТТАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР

Егер сіз денсаулығыңызды шындап сауықтыруға кіріскен болсаңыз, ең алдымен мыналарды білуіңіз тиіс:

1. Дене құрылысы жағынан қай топқа жататыныңызды;
2. Неше жаста екенін іңізді;
3. Жыл мерзімінің ерекшелігі мен оның адам денесіне әсерін сезінуді;
4. Жылдың қай мезгілінде қай мүшеніздің белсенді, қайсысы босаң болатынын.

Туыстарыңыздың жоғарыда айтылған топтардың қайсысына жататынын анықтап көріп, жоспар жасап, іске асыру қажет. Өйтпейінше, денсаулыққа зиян келтіруіңіз мүмкін.



10-сурет.

Адамдардың бітімі: а) «жел құзды»; б) «өт»; в) «шырыш»

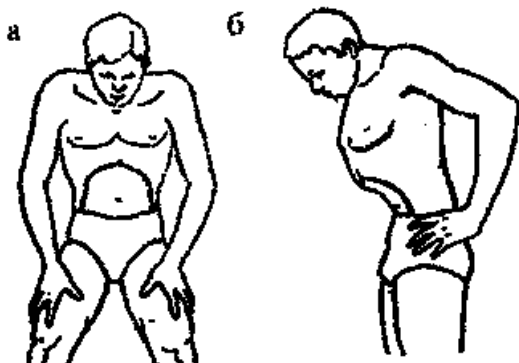
1. Аласа бойлы немесе өте биік, дене құрылысы (10а-сурет) тепе-тең болмаса — ол «жел құз» (ватта), оның денесі ылғалды, сұйықты сақтай алмайды. Орта бойлы дене құрылысы (10б-сурет) тепе-тең болса — дене бітімі «өт», денесі жылуушы. Кеудесі кең, қуатты-қалың етті, сүйекті (10в-сурет). «Шырыш» (денесі сұйықты жақсы ұстайды, бірақ жылытуы нашар.)

2. Егер 25 жаста болса — «шырыш», 25 тен 40-50 жас арасы «өт», одан жоғары жастағылар «желқұзға» жатады.

3. Суық, желді, әсіресе құрғақ болса — бұл мезгіл «желқұздікі». Жазғытұрым және күзде салқын дымқыл «шырыш» мезгілі. Жазда ыстық, құрғақшылық «өт» мезгілі. Ылғалды және жылылықты сақтай алмайтын құрғақшылық өзіне сәйкес дене бітімді адамдарға әсері жақсы емес.

«Жел-құз» дене бітімі сипаты ашық болса, таңертең сағат 7-де тұрып, дененді зәйтүн майымен сылап, сінбей қалған майды жаңбырлатқыш астында тұрып жылы сумен шай. Ары қарай омыртқа жотасына әсер ететіндей, жеңіл-желпі гимнастика жаса. К.Нишидің денсаулықты сауықтырудың алты ережесін орындап жүрудің зияны жоқ. Шамалы демалыстан соң таңертеңгі тамақтануды жалғастыр. Екі сағаттан кейін шөп, шай қайнататын ыстық тұнбаға бал қосып іш, жұмысыңды жасай бер. Қалай тамақ ішкің келеді, солай жаса, асқазаныңды қинама. Кешкі сағат 19 да жеңіл сінетін тамағыңды ішіп-же. Ыстық науаға отырып, артынан дененді тортасын қайырған қаймақ майы не зәйтүн майымен сыла. Қыста суық күндері күндізгі тамағың өнген бидайдан жасалған ыстық көже, ботқа, буға пісірген қырыққабат, сәбіз болуға тиіс. Сөк көже де жаман емес. Екі апта сайын бір реттен айына екі күн ашығуға да болады. Егер «жел құзды» адамдар көп уақыт 7-14 күн ашыққысы келсе, тек жаздың жылы күндері ашығуларына болады.

«Өт» дене бітімінің сипаты ашық болса, таңертең сағат 6 жарымда төсектен тұру, бірі жылы, бірі ыстық сумен алмастыратын жаңбырлатқыштың астына тұру. Дене жаттығуын жасау. Шат көңілмен сергек, жігерлі, өз ортасында байсалды, сыпайы болу. Ызаланып немесе артықша еліріп мақтанудан аулақ болу.



11-сурет.

а) Алдыңғы жағынан. ішін кеуде қуысына тартып тұру. б) Жанынан (бүйірінен) іштің ойымы анық көрініп тұру.

Әрі қарай аздап құрсақ қуысының жаттығуын істеу (уд-диана бандха) тік тұрып, аздап еңкейіп, тізені бүгіп, қолыңмен тізеге сүйеніп тұрып, демінді толық сыртқа шығар. Сонымен ішкі мүшелерің толығымен кеуде қуысына тартылады. Осылайша бірнеше қайтала. Сөйтіп, осы жаттығуды күніне 100 рет қайтала. Сонымен, күнделікті шаруаңа кіріс. Тамақ ішіп-жеуге асықпа. Қарның ашуға таянғанда жалбыз дәмді немесе тәтті дәмді жылы су іш. 15-16 сағатта түскі тамақ ішіп-же. Осыдан былай сұйық ішкің келсе, осы айтылған дәмді сұйықты ішіп әдеттен. Кешке 18-19 сағат арасында таза ауаға шығып жүгір, ауыр жұмыс жаса (жер қаз, ағаш көтер). Артынан демалып, дененді босат, ештеме ойлама, ешбір жоспар жасама. Бірдемелер ойлап түршіксең, «өт» принципі қозғалып түршіктіреді. Асқазан қыжылдайды, шаш түсу, уақытынан бұрын ағару басталады, көздің көруі төмендейді. Мұндай адамдар 22 сағаттан бастап жатып ұйықтауы жөн. Егер олардың ұйқысы келмесе, асқа деген тәбеті шауып, түнде тұрып тамақтанады. Сонымен, асқорыту мәселесі туындайды, денеге коқыс жиналады, терісінде бөртпе пайда болады. Бұл деген қан құрамының өзгергенінің көрсеткіші. Осылайша ызақорлықтың неден туындайтынына көзіміз жетеді. Сөйтіп, адам өзін-өзі бақылап, ызақорлықтан сақтанып, режим сақтауы абзал.

Өті көбейгіш адамдар айына екі апта сайын бір реттен 36 сағаттан ашығуы дұрыс. Жаз айында күн көзіне қақталудан

сақтанып, көлеңкелі салқын орынға жайғасқаны жөн. Салқын суда жүзіп, суық сусын ішуі керек. Тағамы шикі салат (қырыққабат, сәбіз), жеміс-жидек, құлпынай, таңқурай, өрік болса тым жақсы. Суық кезде жылы, сұйығы көп тағам жеуі дұрыс. Басқа мезгілде дене шынықтырудың барлық түрімен, жазда тек суда жүзумен айналысуы жөн. Жылы, дымқыл кездерде 14-20 күнге дейін ашығуға болады.

«Шырыш» дене бітімінің сипаты ашық болса, денесі ірі бола тұра, әлсіз адамдар жұмыс жасап, өзін-өзі қимылдауға мәжбүр ете алса, бәрі жақсылыққа бет бұрады. Олар 5-6 сағат арасында тұруы қажет. Сонда ғана олардың күні бойы дене күші қайтпайды. Оларға күнделікті қайнатылғаннан қалған несепімен бүкіл денесін сылап-сипау өте қолайлы. Сылап-сипадан кейін денесін әуелі жылы сумен кейін, суық сумен шаюы керек. Денедегі қан айналымын жылдамдату үшін 30 минут жүгіру немесе жылдам адымдап жүру керек. Сонда денесі жылынады. Жаттығу кезінде еңбектен ерінбейтін, қайратты көңіл күйде болғаны жөн.

Таңертеңгі тамақты дәмі шөптің тұнбасына аздап бал қосып ішу дұрыс. Осыдан кейін тәбет аш қасқырдың тәбетіндей болғанша жұмыс істей беру керек. Түсте бұға пісірілген май қосылмаған азғана жылы тамақпен тамақтанған жөн. Өнген бидайдың шелпегін жегені дұрыс. Сонсон күнделікті жұмысынмен шұғылдана бер. Егер қайтадан тамақтануға тәбетің шапса, 16 сағаттан асырмай алғашқыдай тамақтан. Сусын ішкің келсе, тағы да ащы дәмді шөптің ыстық тұнбасын іш.

Артынан қойытылған несеппен тағы да бүкіл дененді сылап сипа, онан соң суық, ыстық сумен алмастырып кезек-кезек жаңбырлатқыштың астында бірер минут тұр. Артынан қозғалыс жасағың келіп, белсенділігің артса, 30-45 минут терлегенше жаттығу жаса. 22 сағатта ұйқыға кіріс. Осындай күн тәртібін үнемі сақтайтын болсаң, сымбатты мүсінің сақталады. Көңілсіздік пен жалқаулыққа берілмесен, суық тию, тұмау дегендерден де құтыласың. Негізі жоспарынды дененің жылуымен құрғап қалуынан сақтануға бағытта. Бұл арада туған айдың бірі күнгі ай жанасымен басталатын 14-і күнін екі труба дейді (бұл күні өті көбейгендер құрғақ ашықса, екі есе пайдалы) 11-і, 20-сы, 26-сы күндері 36 сағаттан ашықса, басқа күндері ашыққаннан артық. Осы күндері желқұзы бар, шырышы мол адамдар су

немесе, өз несесін ғана ішіп ашығады. Шырышы көбейген адамдар салқын, ылғалды күндерді жақсы көрмейді, дене бітімі солай. Жазғытұрым, күздің салқын жауын-шашынды күндері жақсы әсер етпейді. Сондықтан оның денесіне салқын ылғалға қарсы күресу үшін «құрғатқыш» саунаға, ыстық буға отырып, майлы тағамдар мен сұйықты аз қолдану пайдалы. Дененің жылу түзуші қан айналымын күшейту үшін дене қимылын күшейтіп, жаттығу жасай беру қажет. Құрғақ, ыстық жаз айлары олар үшін таптырмайтын мезгіл. Құрғақшылық пен жылылық олардың денесіндегі шырыш пен суықты теңестіріп ұстайтындықтан, өздерін жақсы сезінеді. Мұндай адамдарға жазда 30-40 күнге шейін ашығу, ұзақ уақыт жүгіру өте пайдалы.

Тамақтану ерекшелігі. «Жел-құзды» адамдардың тамақтануы. Таңертеңгі тағам 8-9 сағат арасы. Ыстық шөп шайы, итмұрын гүлі, аюбадам, таңқурай, аршаның тұндырмасы, қарағай бүрі сияқты кез келген тәтті дәм беретін (бал, қантқа айналып кетпеген крахмал) немесе құрғатылып алынған жеміс-жидектен жасалған компот, немесе сәбіз, қырыққабат, қызылша шырыны, жас картоп, қияр, бакбактың жаңадан сығып алынған шырыны, күріш, шырын, бидай, өнген бидайдан жасалған көже болса, қаймақ майын қосып ішуге болады. Бұлар крахмалға бай тағамдар деп есептеледі.

Ал қаз, үйрек, балық, тауық еті, жұмыртқа ақуыз тағамдарына жатады. Қай-қайсысын да ыстықтай пайдаланған жөн. Жаңғақтың қай түрі болса да жеуге тұрады. Барлық тағамдарға тұз орнына пияз, сарымсақ, имбирь, қара бұрыш, қалампыр пайдалан. Тамақты ішіп-жегенде асықпай отырып, тойған белгі біліне сала тоқтату керек.

Түскі тамақтану 13-15 сағат арасы. Бұл да таңертеңгілікке ұқсас. Егер таңертеңгілікте ыстық шөп шайын ішкен болсаң, түсте не шырынын сығып іш не компот іш. Егер бұқтырылған қызылша, сәбіз, пиязбен жеген болсаң, енді жеміс-жидек же. Егер күріш ботқасын сары маймен ішкен болсаң, өнген бидайдың көжесін немесе қаз, үйрек, балық, жұмыртқа, жаңғақ тұқымдастың қолына түскенін же. Суға қайнатқан картопқа қаймақ не май қосып же.

Кешкілік тағам 18-19 сағат арасы. Жел құзды адамдар үшін ғана кешкілік тамақтану ұсынылады. Неге десеңіз, олардың денесінде зат алмасуы өте тез жүреді. Сондықтан олардың көңіл күйінің қалыпты болуына тартылыс қуатын

толықтырып отыру үшін басқалармен салыстарғанда басқаша болуы амалсыздық.

1. Кез келген сусынды ішу.

2. Аздап бұқтырылған көкініс немесе жеміс-жидек.

3. Крахмалды тағамдарға аздап қаймақ майын қосып жеу.

Ұйқы алдында. Тамақ ішкісі келген жағдайда бір жарым сағат алдында бір стақан жылы сүт немесе шөптің тұнбасына аздап бал қосып ішу. Бұл қалыпты ұйықтауға көмектеседі. Құрғақ, суық күндері (қыста, күздің аяғы, жазғытұрымның басында) тағам жылы не ыстық болуы жөн.

«Өт» дене бітіміне сәйкес тамақтану. Танертеңгі 8-9 сағат аралығы.

Құрғақ тәтті жеміс-жидектен дайындаған салқын компот немесе шөп шай, қымыздықтың, итмұрынның гүлі, не жемісі, жалбыз, не алма сөлі.

Салат немесе бұқтырылған көкөніс, қияр мен қырыққабат, жеміс-жидек жеуге болады.

Екінші тамақ ретінде крахмалды немесе ақуызды тамақ тұтын. Егер крахмалды тамақ ішкің келсе, оны бидай немесе өндірілген бидай, арпа, картоп немесе ақ күріштен жасап, аздаған сары май қос. Егер ақуызды тағам болса, жұмыртқаның ағынан, балапан, не күрке тауық мекиенінің еті болғаны жөн. Тұздыққа аскөк қос. Асыра тойып жеу — өте зиянды. Аш құрсақтау болған жөн. Жылыдай, не жаңа ғана суыған күйінде жеу дұрыс. Түстік асты 13-15 сағат аралығында жеңіз.

Егер танертең компот немесе шөп шай ішкен болсаңыз, алдымен алманың шырынын ішіңіз. Егер танертең салат немесе бұқтырылған көкөніс жеген болсаңыз, ендігі кезекте жеміс-жидек жеңіз. Танертең қабығы алынбаған картопқа аздаған сары май қосып жеген болсаңыз, енді өндірілген бидайдан көже жасап ішіңіз. Күріш ботқасы немесе палауға көкөніс қосыңыз, ет болмасын, ал жоғарыдағы айтылған еттің кез келгеніне сүйген тұздығыңызды салыңыз. Кешкілік ас 18-19 сағат арасында болсын. Өт дене бітімді адамдар үшін тек аздаған сүт немесе жеміс сөлі, компот, жеміс-жидек, жаңа салат, қайнатып пісірілген көкөністі аздап қолданса болады. Егер ішкіңіз келсе, ұйықтар алдында итмұрын тұқымдастарының тұнбасын ішіңіз. Жылдың суық кезінде ас жылы, әрі сұйық болсын.

Шырыш дене бітімді адамдардың тамақтануы.

Таңертеңгі ас 8-9 сағат арасында. Сұйықты аз, тіпті ішпей-ақ қойса да болады. Бұл салмағының ауырлығына байланысты. Егер тіпті өте қаталап, ішкіңіз келсе, мия немесе жусанның тұнбасына бал қосып, бір стакан ішіңіз. Жеміс-жидектен алма, алмұрт, анар, мүк жидегі, жүзім, құрма, беке жемісі, шырғанақ болсын.

Аздаған салат немесе бұқтырылған көкөніс. Осының барлығы құрғақ болуы шарт. Көкөністерден сәбіз, қырыққабат, пияз, жасыл өнді көкөністер, асқабақ, сүттіген, ақжелке, шпинат. Бұқтырылған көкөністер – жылы, ал шикісі үй температурасымен бірдей болуы шарт. Суықтай ішіп жеу жақсы емес. Сондай-ақ, көкөніске май қосу да дұрыс емес.

Енді крахмалы бар тағамдардан да аздап жеуге болады. Қабықты картоп немесе қайнатып пісірілген үлкенді-кішілі бұршақ, арпа, жүгері, тары, сөк, қарақұмық, сұлы, бидай. Құрғақ, сұйықтығы аз тағамдар дайындап жеу пайдалы. Немесе құстың балапаны, қой еті, жұмыртқа сияқты майы жоқ еттерден тамақ жасап жеңіз. Осы айтылған тағамдарды сарымсақ, аскөк, қалампыр, кара бұрыш қосып тұздықтаныз, бірақ тұз салмаңыз. Барлығы жылыдай, көлемі өте аз болсын.

Түскі ас 13-15 сағат аралығында таңертеңгі тағаммен бірдей. Ауызға салған тамағыңды әбден шайнап, алғашқы тойыну сезімі біліне салысымен жеуді тоқтатыңыз.

Кешкі ас 18-19 сағат аралығында. Құрғақ жеміс-жидек, немесе шикі сәбіз жеп, бір стакан қайнатылған жусан немесе мияның суына бал қосып ішіңіз. Осылайша тамақтанса, «шырыш» дене бітімді адамдар денесі құрғап, өзін жақсы сезінетін болады.

Тәулік биоырғағы – жасушалар ішіндегі биоырғақ. Торшаның құрамы протоплазмадан тұратынын екенін әркім біледі. Оның ішінде қарама-қайшылық екі бағытта жүреді. Анаболизм және катаболизм.

Анаболизм – биологиялық үрдіс, онда қарапайым заттар өзара бірігіп, әлдеқандай күрделі заттар пайда болып, жаңа протоплазма түзіліп, қуат қорлары жиналады.

Катаболизм – бұл анаболизмге қарама-қайшы процесс. Күрделі заттар ажырап, қарапайым заттар пайда болып, сонымен бұрыннан жиналған энергия қоры босайды.

Сонымен, анаболизм протоплазманы күрделендіреді,

катаболизм, керісінше, кішірейтіп, құрамын өзгертеді. Бұл екеуі өзара сай келсе, бір-бірінің болмысын жылдамдатады. Жасушалар бөлімдерінің өзара орналасуының ыдырауы келесі жинақтауға дем беріп, протоплазма бөлімдерінің өзара орналасуы қаншама мол қордаланса, келесі ыдырау соншама белсенді жүріп, қуат көп көлемде босап шығады. Мұндай үрдістен кейін барлық денеде ең мол тіршілік әрекеті байқалады.

Бұл ырғақты жылу мен жарық басқарады. Осы екі қозғаушы күш қаншама күшті болса, протоплазманың сапырылысуы мен ферменттердің белсенділігі арта түседі. 3 сағат пен 15 сағат аралығында дененің ішкі қозғалысы басталып, қышқыл жағына қарай ауысады. Жылылықтың төмендеуі, жарықтың азаюы дене белсенділігін азайтады. Мұның барлығы бірігіп, жасушадағы протоплазманың қоюлануына әкеліп соғады. Қорытындысында, жасушалардың белсенділігі төмендейді. 15 сағаттан түнгі 3 сағатқа дейін қышқыл мен сілтілік тепе-теңдік қышқылға қарай ауыса бастайды. Сөйтіп, торшалар ішіндегі ырғақ алмасуын күн мен түннің алмасуы реттеп отырады.

Бірнеше қозғаушы күш жасушаның биоырғағына қысым көрсетеді. Түнде жұмыс істеп, күндіз ұйықтап, ұйқымен ояу отыру ырғағын ескермеу мұндай өмір салтына қарсы, табиғатқа жат, түнгі кезекке шығатын жұмыстан бас тартқан жөн.

Әр мүшенің өзінің жеке электр заряды бар, адамның аяғы теріс зарядты. Ал бас оң зарядты болып келеді. Ортадағы бел — бейтарап. Бұл көрсеткіштер дененің тіршілік әрекетіне, ішкі ортаға және биотокқа едәуір әсер етеді. Қазіргі адамдардың үшін электр зарядты жерден оқшаулайтын табанды аяқ киім киетіндігі проблема туғызып отыр. Нәтижесінде, денедегі оң зарядтың артықшылығы әсерінен ішкі органы қышқылдық жағына бағыттайды.

Дененің ішкі ортасында pH небары 0,4-0,5 болса, дене қызметін ауыр өзгеріске түсіреді. Дененің ішкі pH ортасының өзгеруі алдымен ферменттердің белсенділігін өзгертеді. Ферменттер жасушаға барған заттарды толық көлемде соңғы түріне дейін ыдырата алмай қалатындықтан, денеден сыртқа шықпай, қордалана береді. Мысалы, ақуыз несеп қышқылына дейін ыдырап, ары қарай мочеви-на құрай алмайды. Көмірсу көміртек тотығына дейін ыды-

рап, оның соңғы түрінің көмірқышқыл газын жасауға әлі жетпейді. Нәтижесінде денеде несеп қышқылы, көміртек тотығы және басқа заттар молайып, көптеген ауру-сырқаулар пайда болады. Мұндай ауруларды дәрімен емдеу пайда бермейді.

Жасушалардың ішкі биоырғағын теңестіру үшін төмендегідей шараларды қолдану жөн:

1. Күндіз жұмыс істеп, түнде ұйықтау. Уақытында жатып, таңертең ояна сала жұмысқа кірісу. Өмір сүрудің негізі – еңбек. Сондықтан аздап еңбек етіп, күш салу жасушаның ішкі ыдырауына дем беріп қосымша мүмкіндік береді.

2. Күні бойы жалпы зарядты тәртіпке салып үйренген жөн. Ол үшін күндіз көп жатпай, аз жату. Адам тік жүрген кезде денесінде энергетика жақсы айналады. Жатқанда бас-аяқтың орналасуы тіпті бөлек. Сондықтан жатқан кезде заряд та басқаша. Белгілі бір жердегі электр қуатының көрсететін шамасы әр түрлі. Сондай-ақ аяқтың табаны мен бастың орналасуы өзгергенде де солай. Егер тік тұрғанда электр ағымы жер бетінен келетін қуаттың айналуына мүмкіндік берсе, көлденең жатқан кезде ол кедергі келтіреді. Бұл ағыс түнде жатқанға, күндіз тік жүргенге қолайлы. Таңертең және кешке зарядтарды теңестіріп, бүкіл денеге бірқалыпты тарату үшін жанбырлатқыштың астына тұру пайдалы. Судың суық болуы шарт емес. Осылайша «дәріге жазылмайтын» табиғи, қарапайым шаралар қолдану арқылы көптеген аурулардан айығуға болады.

Тәулік ішінде жер бетінде қандай өзгерістер болады?

Күн шығар алдында жер бетінде жатқан ауа суынады. Бұдан бұрын буланған ылғал суға айнала бастайды. Бу тұманға айналып, тұман кішкентай тамшы болып, жерге шық түседі. Бу суға айналған кезде айнала қоршаған кеңістік өз бойына тартып, сіңірген қуатты шығарады. Сонымен, таң алдында ауа ауырланып, төмендеп шық түседі. Осы уақытқа шейін жинақталған қуат қоршаған кеңістікке шығарылады. Ауа соншалықты суынып кетпесе де, дымқылданады. Салыстырмалы түрде бұл кезде тыныш, желсіз табиғат тына қалады.

Күн біртіндеп шығып, жер мен қоршаған ауа қабаттарын жылыта бастайды. Су буға айналады. Ауа температурасы біртіндеп жоғары көтеріледі. Жер бетінде күн көтеріліп,

түс мезгіліне таяған сайын ауа массасы қыза түседі. Жылы ауа ұлғайып, қысымы артады. Сонымен, өзіне жақын орналасқан суық ауа қабаттарын қысып шығара бастайды. Нәтижесінде ауа қозғалысқа түсіп, түстен кейін күшейіп, ауа сапырылысып, жел пайда болады.

Күн батқаннан кейін ауа қабаттары біртіндеп салқындай бастайды. Жылылық пен салқындық арасы теңесе қоймаса да, ауаның қозғалысы баяулайды. Бұл бастала салысымен, ауа массасының қозғалысы тоқтайды. Танертенгі сияқты, кешкі табиғатта тыныштық байқалады. Суыған ауа төмен түседі, бу суға айналады. Сондықтан кешке де дымқыл, суық қуат шығаратындығы сезіледі.

Түн ортасында өте қызық көрініс пайда болады. Күн жер шарының басқа жағында тұрғанда қарсы жағында тек жинақы хрональ сәулелену жер шарын кесіп өте алады. Ғарыш пен жерден ақпар әкеледі. Осы сәуле қозғалмай, тыныш жатқан адам денесінде жинақталып, қалындап қатаяды. Біз күндіз қозғалыста болып, жиналған күш қуатты шашамыз, жұқартамыз. Түнде жұмыс істейтін адамдар бұл сәулені толық ала алмайды, сондықтан керемет азап шегеді. Олардың денесі тез шаршап, қаусайды.

Қысқаша пікірлер: таңсәріде ауа салмағының суынуы қозғалысқа түрткі болады. Кеш алдында, күннің 2-жартысында, жылылық әсер етеді. Танертенге қарай ауа температурасы салқындап, түске қарай жоғары көтеріледі. Температураның жылынуы нәтижесінде ауаның көлемі кеңейеді. Кешке қарай жылы ауа массасы суық түнге қарай қозғалады. Түнде суынып, массасы төмендейді. Сонымен, қозғалыстың карама-қайшылығы ұдайы алмасып тұрады. Танертең және кешке оңнан солға қарай, түнде – жоғарыдан төмен қарай.

Егер белсенділік күндіз жылы және жарық сәуленің әсерімен қозғалса, түнде суынған жиынтық сәулемен қозғалып, тіршілік әрекетіне түрлі әсер етеді. Күндіз дене қуатының белсенділігі артып, ішкен астың құрамын ыдыратып, сіңіреді немесе күш қуатын асты сіңіруге жұмсайды. Бұл – катаболизм. Түнде керісінше жүреді. Денедің енжарлық үстемдік етіп, күндіз ыдырағандарды қалпына келтіріп, ішіп-жеген тағамдарды сіңіреді – анаболизм.

Біздің денеміз қоршаған ортадан тері арқылы окшауланған деп ұғамыз. Бұл түбірімен қате пікір. Үлкейткішпен қарасақ, атом мен молекула арасында үлкен кеңістік бар.

Егер табиғатта қандай бір қозғалыстан өзгеріс болса, бұл біздің денеміздің кеңістігінде де болып жатуы — табиғи құбылыс. Терінің тесіктері арқылы ауа өтеді, оның әсерінен алғал шөгеді. Құрғау, суыну да тері арқылы болады. Біздің теріміз бізді сыртқы материяның ұрып-соғуынан да қорғайды. Табиғатта болып жататын ауа ағысының алмасуы, ыстық, суық, құрғақ, ылғал т.с.с. біздің денемізде де жүреді. Табиғатта болып жататын құбылыстар мен өзгерістер адам денесінде уақыт жағынан да дәл қайталанып тұратындығын ерте замандағы Үнді елінің ақылгөйлері (Риши) де байқаған.

Риши тәулікті үш кезеңге бөлген. Тәулігіне әрқайсысы 4 сағатпен екі рет қайталайды. Олар «қатандық, тыныштық, ылғалды» деп үш кезеңге бөлінеді: «капха» бұл шық түсетін таңертеңгі күн шығар алдындағы уақытқа сәйкес келеді. Жазғытұрымғы, күзгі күн мен түн теңесетін бұл кезең 4 сағатқа тең: таңғы сағат 6-дан 10-ға дейінгі аралықты қамтиды. Бұл тіршілік әрекеті «қатандық», «тыныштық» кезеңіне сәйкес келеді. Осы кезде оянса, қатандықты сезіну күші күні бойына жалғасады. Осы уақытта асқазанда сілекей белсенділігі артып, ішіп-жеген тағамды ыдырату желімге ұқсас массаға айналдыру мүмкіндігін туғызады. Бұл алғашқы тағамды ішіп-жеуге қолайлы уақыт.

Келесі кезең 10-нан 14 сағат арасы. Мұны күш-қуаттың күштірек әсер ететін «питта» кезеңі дейміз. Бұл кезеңде жылудың әсерімен булану, қозғалыс, жеңілдік тұлабойдан өтіп, асқорыту белсенділігі артады. Осы күш-қуаттың әсерімен ас қорыту мүшелері күшейеді. Қуат бір жерге шоғырланып, жұмысқа кіріседі. Бұл кезде адамның асқа деген тәбеті ерекше артады, ішіп-жеген тағам толығымен сіңеді. Сөйтіп, түскі астың мол болуын қалайды. 14-18 сағат арасының ерекшелігі ауа қозғалысы сапырылысып, жеңілденіп, қозғалыстардың күшейген кезеңі. Бұған ұқсас үрдіс біздің денемізде де болады. Бұл кезеңде қозғалысқа деген белсенділік пен адамның жұмысқа деген ынтасы ең жоғары дәрежеге көтеріледі. Бұл — «вата» деп аталады.

Сондай-ақ, Ришидің айтуынша, «Жел» ішкі денеде екі түрлі. «Жел» белсенділікті сыртынан арттыратындығын белгілеген. «Жалынды талаптану» кезеңінде асқазан мен ұлтабарда ас қорыту үрдісі аяқталып, ары қарай ащы ішекте қозғалады. Мұнда асты сіңіру сөлдері мен тұнбаларға бөлініп, ащы ішек арқылы ағзаға сіңеді.

Үлкен және кіші дәретке отырып, ішек пен қуықты босату. Жатырдағы ұрықтың өзі күндізгіге салыстырғанда кешке белсенді қозғалады.

Сонымен физикалық белсенділікті арттыратын кезең болғандықтан бұл уақытта дене шынықтыру жаттығуларын жасауға ең қолайлы, денені тазарту, ас қорытудың соңғы жетілігіне мүмкіншілік береді.

Ары қарай кезеңдер қайталанады, дейтұрғанмен дене мүшелеріне көрсететін ерекше әсері де бар. «Капха» кезеңі 18-22 сағат аралығы. Тағы да ылғалды ауа салқындай түседі. Табиғат тынышталып, жайлы кеш басталады. Физиологиялық деңгейінде «Желдің» қызулы кезең өтіп, тежелуі басталады. Осы кезде бастың сілекейлерінде «қанағаттану» белсенділігі артады. Адам өткен күннің уақиғаларының әсеріне толық қанағаттанған. Дене қалпына келу барысына байланысты осы кезде екі бірдей белсенділік көрсетеді.

Біріншіден, белсенділігі ерекше сілекейді жалғастыратын барлық буындарды өзара байланыстыратын қынаптармен шектеліп, буындардың өзара жалғасатын міндетін іске асырады. Сондықтан «Капха» ұйқыға кетуге қолайлы уақыт. Бұл кезде адам босансып жайбарақат ұйықтайды. Сөйтіп түнде жақсы дем алады. 22 мен 2 сағат арасында энергетикалық кезең – минус белгісімен «Питта» басталады.

Хрональная – күннің түнге жиынтықталған сәулесі. Бұл ақпарат алуға қолайлы уақыт. Осы уақытта көрген түсте аян беріледі. Мысалы, Менделеев кестесін түсінде көріп ашқан деседі. «Питтаның» бір кемшілігі, өте тұрпайы физиологиялық деңгейде түнгі тіршілік иелерінің миының белсенділігі артып, тамаққа деген тәбеті шауып тамақтанады. Бауырдағы жұғымды заттардың трансмутациясы жүреді. Астың өзгерген түріндегі субстраты – микроденелер өніп, өсетін азығы бар орта қордаланады. Энергияны өзінің қызмет етуі үшін дене аэройондардан алады. Оның қоюлығы түнде көбейе түседі. Сондықтан мида сергектік пайда болып, дене қозғалмай жатады. 2 сағаттан 6 сағат арасында – «Вата» қайталаанады. Бұл қозғалыс салқындықтан бастау алады. Физиологиялық деңгейде, егер адамда сергектік пайда болса, онда бұл ең ауыр денені шаршатып, титықтататын уақыт. Осы кезеңде көп жағдайда түс көреді. Сондықтан да адамдар үшін үлкен-кіші дәрет алуға шығады. Егер осы кездің біткен уақытында тұрып тысқа шықса, күні бойы дене

жеңіл қозғалып жүруге жалықпайды. Сондықтан таңғы 5-6 сағат арасында тұруға машықтан. Акупунктур жүйесінің жолымен қозғалатын қуат (азат электрон) ағзалардың белсенділігі және осының барлығының тәулік бойы жер бетінде болатын өзгерістерімен байланысты.

Тәуліктің жарық уақыты, қытай халық медицинасы бойынша ян кезеңімен сәйкеседі. Қараңғы – инь кезеңі делінеді. Ян – еркек кіндіктіден бастау алатын белсенді қуат. Бұған жігер, күн, қуат көздері жатады. Инь – әйел кіндіктіден бастау алатын енжар қуат. Бұған қордалану, ай, қан көздері жатады. Тәуліктің таңертеңнен түске дейінгі ала көлеңкелі шағы «янның иньдегі» кезеңіне сәйкес келеді. Кешкі көз байланатын уақыттан түн ортасына дейінгі уақытта «иньнің яндағы» кезеңіне сәйкесіп, тәуліктің бұл уақытында қан және материалдық өзгеріс көзге түседі.

ЯН ДЕНЕ

Тоқ ішек тамақ қалдықтарын сыртқа шығарады. Міндетті белсенділігі 5-тен 7 сағатқа дейінгі таңертеңгілік уақыт. Осы кезде «Вата» кезеңінің әсері бітіп, «Капха» кезеңі – тұнушылық пен пішіннің құрылу кезеңі басталады. Нәтижесінде, тоқ ішектегі тағам қалдықтары төмендеп, пішіні құрыла бастайды. Қозған уақыты шық түсетін уақытқа сәйкес келеді.

Асқазан қордаландырып жинап, алғашқы бойға тарату міндетін орындайды, белсенділік уақыты 7-ден 9 сағат арасы. Бұл уақыт «Капханың» нағыз қызған кезі – қордаланып ауырлағанын ерте жиналған қуатын қайтарып беруімен аяқталады. Бұдың суға айналған кезінде қуат шығаратынын ескерсек, бұрын оның судан бұға айналған кезде шығарған қуат болатын. Нақ осы кез 1 рет тамақтануға нағыз табиғи уақыт, өйткені асқазандағы сөлдің белсенділігі артады.

Ащы ішек тамақты амин қышқылына дейін ыдыратады. Міндетті белсенділігі 13 сағаттан 15 сағатқа дейінгі аралық. Бұл аралықта табиғатта «Питта» мен «Вата» үстемдік етеді. Алғашқы кезең тағамдарды ыдыратуға әбден қолайлы. Өйткені ас қорыту барысы ағзаның ішкі жаңғырығына сәйкес дем беру мен күн сәулесін шашуды қарқынды пайдаланады. Қозғалыс кезеңі, сапырылысу «Вата» тағамның

қоспасын ішек қуысында одан әрі араластырып, қозғалысын белсендендіре түседі, ішектің ішінде ыдыраған заттарды ашы ішектің қабырғасы арқылы қанға жеткізеді.

Қуық денеден тұз және ақуыздың алмасу қалдықтарын сыртқа шығарады. Міндетті белсенділігі 15-тен 17 сағат аралығында. «Вата» осы кезеңде ыдырату, шырын тұнбаларды бөліп шығару және денеге керексіздерін сыртқа қуып шығаруға мүмкіндік береді. Қуықта және жұмыртқаның сарысының ортасында қуат жиынтығы қоюланып тұрады және дене қайтадан пайдаланады.

ИНЬ ДЕНЕ

Бүйрек тіршіліктің алғашқы қуаты тұз бен су теңдігін қолдап, ақуыз алмасудағы азот қалдықтарын сыртқа шығару міндетін атқарады. Міндетті белсенділігі 17 мен 19 сағат арасы. Бұл уақыт «Вата» және «Капха» кезеңдеріне бөлінеді. «Вата» кезеңі ақуыз денелерін ыдыратуға мүмкіндік береді де, денеден сыртқа шығарады. «Капха» кезеңі тұндырғыш қасиетімен оның алдында ғана ыдыратылған заттарды тұндырып, қажетсіз қалдықтарды сыртқа шығарып, қорек заттарды қанға жібереді. Сөйтіп, бүйрек сүзгісінен өткен сұйықтың 100 литрінен 1 литрі ғана несепке айналады.

Жүрек қабы (перикард) денеде ерекше міндет атқарады. Ол қан құрамында жүретін химиялық үдерісті бірқалыпты сақтауға әрекет етеді. Міндетті белсенділігі 19 бен 21 сағат арасында жүріледі. Оның ерекше белгісі – тұрақтылығы.

Сонымен, күннің жарық мезгілінде дененің қызмет белсенділігі артады. Мысалы, асқорыту үдерісі күндізгі уақытта белсендірек. Қан құрамының химиялық әрекеті өзгереді. Дененің ішкі ортасындағы тұрақты шаманың өзі де өзгеруі мүмкін. Мұндайды болдырмау үшін ерекше тыныштық қажет. Тыныштық мезгілінде қан мен плазманың аралық жүйесі қалпына келеді. Мұны бәрінен бұрын кешке жасау орынды. Бұл мезгілде күні бойы ішіп-жеген тағам қорытылып, қанға сіңіріліп, дененің жасушаларына таратылады. Кешкі тыныштық осы міндеттерді толығымен орындауға ең қолайлы кезең боп табылады.

Бауыр – ең басты зертхана және энергетика орталығы. Мұнда қан мен қуат үйлестіріліп, барлық зат алмасу түрі жүреді. Қанға түскен құнарлы заттар денеге жат және бауырдан өтіп, өзінің құрылысын өзгертіп, денемен туысып кетеді. Бауырдың міндетті белсенділігі түнгі 1-3 сағат арасы. Осы кезеңде «Питта» мен «Ватаның» түнгі нұсқасы белсенділік көрсетеді. Олардың белсенділігін немен түсіндіруге болады? «Питтаның» түнгі кезеңінде қайсысын жеке ыдыратпай өзіне сіңіру үшін жиынтық қуат тасқыны келеді. «Вата» кезеңінде бауырдың жұмыс істеуі үшін ескі қызыл қан түйіршіктерін ыдыратып, өт жасау қажет. Жаңа жасалған өт сілтілігі Рн. Қорытындысында бауырдың жұмыс кезеңінде дененің ортасында Рн күштірек қозғалып, сілтілік жағына ауысуынан басқа кез келген уақытпен салыстырғанда төмендейді. Осылайша біз бұл міндет табиғат ырғағымен тамаша үйлесімді деп білеміз.

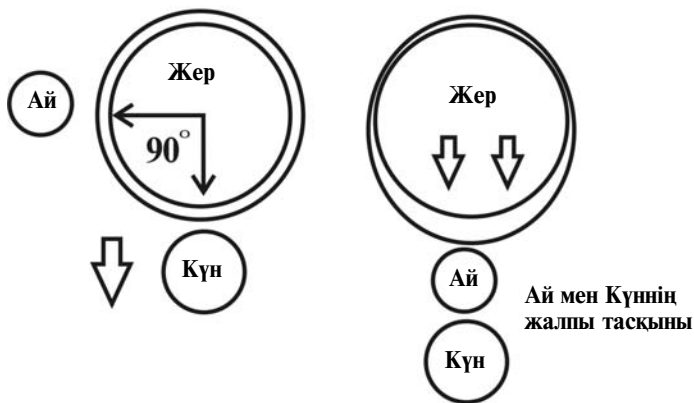
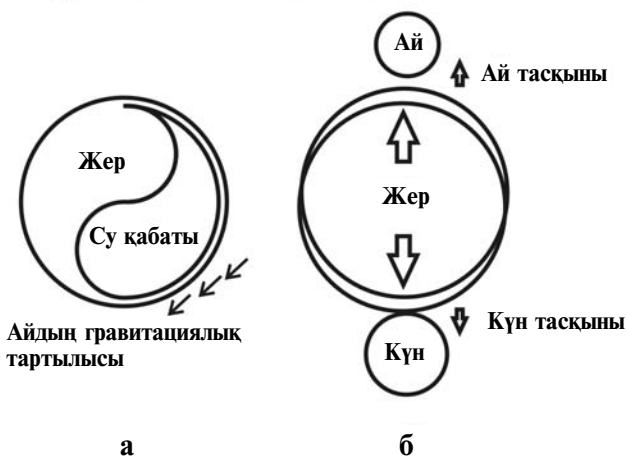
Өкпе – дененің ішкі ортасында оттегі мен көмірқышқыл газының арақатысын қолдау міндетін атқарады. Бірақ қытай медицинасы бойынша өкпе қуатын қордаландырып жинаушы және барлық мүшелерге таратып үйлестіруші болып саналады. Бұл үрдіс қалай жүреді? Түнде атмосферада аэроиондар өте мол шоғырланатын көрінеді. Әрбір аэроионда энергияның көп қоры болады, ол оны күндіз күннен алады. Бірақ, күндіз энергия қозғалысты кеңейту үшін жұмыс істейді. Енді түнде салқындай бастағанда су мен ауаның бөліну шекарасында ол су буының моллекулалары маңына шоғырланады. Өкпе арқылы түсіп, аэроиондар өз зарядын денеге жібереді. «Сығу», «сыпыру» барлығы өзінен шығаруымен бірге тұратын жер жасайды. Бұл тиімділік бүкіл денеге үлестірілген. Бұған тағы денеде араластырушы қозғалысын қоздырушы «Вата» мүмкіндік береді.

Жерді айдың айналып шығу уақытының табиғат пен адамның денесіне оқтын-оқтын күшті байланысы бар екендігі бақылап зерттеумен анықталған. Бұған таң қалудың қажеті жоқ.

Ай салмақ түсетін тарту кіндігінде 29,5 тәулікте жерді бір айналып шығады. Күннің массасынан айдың массасы 27 миллион есе аз бола тұра, оның есесіне жерге күнмен салыстырғанда 374 есе жақын тұратындықтан, жерге күннен де күшті әсер етеді.

**Жер бетіндегі барлық тіршілік иелеріне
Ай мен Жердің әсері немен үйлестіріледі**

● Биоритмология. Уринотерапия



12-сурет.

Жер бетіне Күн мен Айдың ықпалы:

- а) Айдың Жерге және оның су қабатына ықпалы; б) Ай мен Күн тасқыны: Ай мен Күннің ортасындағы Жердің беті екі жаққа бірдей созылады. в) Күн мен Айдың ықпалы Жер бетінің жан-жағына бірдей әсер етеді;. г) Ай мен Күннің Жер бетіне бір бағытқа қарай әсер ететін жалпы тасқыны.

Бірінші әсері. Айдың жерге әсері тартылыс күшіне байланысты. Ай Жерді 24 сағат 50 минутте толық бір айналып шығады. Айдың Жерді тарту күшінен Жер бетінің пішіні өзгереді. Айдың бағытына қарай тігінен 50 см көлденеңінен 5 см Жер беті созылады. Бұл тартылыстан су қабатының көбірек өзгеруі табиғи нәрсе. Ол асып, тасып қайтуымен көзге түседі. Нәтижесінде араласқан толқындарды есептемегенде, тәулік бойы шамамен 2 үлкен, 2 кішкене толқын биіктіктерде, аралық уақыттарында бірдей алма-кезек асып-тасып тартылады. Сонымен, мұхиттардың жағасында судың тасығаны сияқты әрбір 12 сағат 25 минут сайын судың толқыны қайтады, деңгейі төмендейді. Бұл тартылыс күші атмосфераның бет алысына әсер етеді. Табиғи көрініс кезегінде ауа райының көптеген құбылыстарына әкеліп соғады. Асып-тасу, қайту әсерін Айдың тартылыс күшін біздің денеміздің сұйық ортасы бастан кешіреді. Бұл әсіресе адамның қан айналымында, оның үйлестіруінде көрінеді.

Ескі қытай медицинасында айтады екен: 12 мүше өзіне сайма-сай энергетикалық жолдармен байланысады. Тәулігіне белсенді тасу 2 сағаттық толқындарды бастан кешіреді. Бұл дене тамырының соғып тұрған кезінде және қарама-қарсы қайту кезінде мүше аз да болса қанмен суарылады. Ленинград ғалымы В.С.Борхсениус атом ядросының қатты табиғаты туралы болжам жасаған. Бұл ғылыми болжамды француз ғалымы Керваран да қолдаған. Екінші әсері Жерге тағы да Айдың тартылыс күшінің әсерімен білінсе, механикалық әсері басқашалау. Сөйтіп, Жер бетінде пайда болған барлық заттарды кристалл деп есептеуіміз қажет. Айдың тартылыс күшінің әсерімен Жер бетінде толқындар пайда болып, Айдың бағытына қарай жер бетін 50 см созады. Сондықтан қатты шарбақтардың да хал-ахуалына әсер ететіндігі табиғи, өйткені Жер бетіндегі заттардың барлығы қатты заттан жасалған. Нәтижесінде қатты заттар шарбақтарда созылып ширығады, электр және магнит өрісімен өзара көмектесіп әрекет жасалады. Кезегінде Жер атмосферасының магниттік қасиетіне әсер етеді. Магнит өрісінің өзгеруі биохимиялық өзгерістердің жүруін жылдамдататыны бізге белгілі.

Енді Айдың электромагниттік және тартылыс күшінің екі бірдей ықпалы бір-біріне көрсетілген әсерінен не шығатынын көреміз. Микроэлементтермен қаныққан сұйық крис-

талл ортада электрмагниттік әсері ерекше көрініс тапқан. Сонымен, жасушаның сыртындағы сұйықтармен қан белсенділік көрсетіп, кезегінде дененің осы бөлігінде ферменттердің биологиялық белсенділігі артады. Қытай медицинасының аңғаруын ескерсек: Ай адамның 12 мүшесінің 2 сағаттық ырғағының жүйелі белсенділігін басқарушы болып саналады. Сонда ғана адам денесінің белсенділігі тәулігіне 2 сағат қана артатыны түсінікті болады. Ал енді қарсы фазаларда қаншама уақыт енжар жатады десеніңші. Адам денесінің тәулік ырғақ белсенділігі жер бетінде жүріп жатқан өзгерістердің әсерімен болады деп сеніммен айта аламыз. Оны дененің міндеттерімен және сыртқы қимылымен үйлестіреді. Ал Ай өз кезегінде жұмыс істеп тұрған ағзалар нәрлі заттармен, электрмагниттік қуатпен қамтамасыз етіп, дененің биологиялық белсенділігін арттырады және оны атқару барысында күш қосады. Ұлы табиғат ғажабы адам денесінде осылайша пайдаға асырылады.

Биоырғаққа қатысы бар кешкі тамақтануды мысалға алып көрелік. Герберт Шелтонның ақуыз тағамдарын кешке жеу жөнінде ұсынысы да бар. Дене кешке демалатындықтан, ішіп-жеген тағамдарын толық ыдыратып сіңіреді деп дәлелдейді. Сонымен бірге, аюрведистердің ұсынысы тағы бар. Олар кешкі тамақты күн батудан бұрын ішіп-жеп болу керек дейді. Бұл екеуін толықтыру үшін Цигун шеберлерінің танертеңгі тамақ бәрінен де көп болсын деуі артығырақ ұсыныс деп есептеп, әбден егжей-тегжейлі таныстыруымыз дұрыс.

Г.Малаховтың құрастырған кестесі бойынша табиғаттың ырғағын, адам мүшесінің белсенділігін көрсететін аюрведа мезгілін зерттеп көрелік: қағида бойынша жұмыс күні 17-18 сағатта аяқталады. Кешкі тамақтану 19-20 сағат арасында басталады.

1. Денедегі сілтілік орта ақуыз сияқты өте ыстықпен өңделген күрделі затты ыдыратуға мүмкіндік бермейді.

2. Бұл кезде денеді шамамен тыныштық қалпына келтіру кезегі, энергиядан қор жинау кезеңі басталады.

3. Ай ырғағына сәйкес осы уақытта бүйрек ерекше белсенді, асказанда энергетикалық қайту кезеңі. Сондықтан ақуызды толық ыдырату туралы сөз етудің өзі артық.

Айлық және апталық биоырғақ. Күн жан-жағына бағыттап «күн плазмасы» деп аталатын зарядталған тасқынды

бөлшектерін немесе «күн желін» шашады. Күн плазмасы өзіне магнит өрісін тартады. Қорытындысында планетааралық магнит майданын ашады. Күннен келетін майдан құрылыс алаңы болатындықтан, теріс зарядталған кішкентай бөлшектер оның әсерімен күнге қарай жылжиды. Ал оң зарядтысы керісінше.

Күннен ұшып шыққан кішкентай бөлшектер «күн желінің» жылдамдығы мен тығыздығына байланысты жүйелі түрде өзгереді. Өйткені күн өзінің кіндігін 27 күнде бір айналады. Олай болса, планетааралық магнит өрісінің әртүрлі аландарын 7 күнде басып өтеді. Бұл магнит майданы біресе оң, біресе теріс зарядталған секторлар арқылы 7 күн сайын ұшырасып отырады. Мұның барлығы жердің магнит өрісіне әсер етеді, сондықтан ауа райы өзгеріп отырады.

Адамның денесіндегі P_H ортада қышқылдықтан сілтілікке өзгереінін еске саламыз. Дененің белсенділігі қышқыл ортаға, енжарлығы сілтілік ортаға байланысты. Сыртқы магнит майданының өзгеруі дене молекулаларын белгілі бағытқа салып жібереді. Бұл міндеттілік хал күйінде көзге түседі. Сонымен, адам дене белсенділігі артатын фазада 7 күн бойы болады. Бұған қышқыл орта және күннен (ян кезең) плазманың ағып келуі қолайлы жағдай туғызады. 7 күн жабырқаған күйде жүру кезінде сілтілік орта басым болып, күн плазмасының келуі азаяды (инь кезең). Іс жүзінде планетааралық магнит өрісінің өзгеруі келесі әңгімеде сезілетін болады. Бір апта сіздің көңіл-күйіңіз бенен ой-өрісіңіз көтеріңкі болатындықтан, 24-28 сағат астан бас тартып «ашығуды» жеңіл сезінесіз. Келесі аптада керісінше тамақтан бас тартып, көңіл-күйіңіз төмен, дене еңбегіне «тістеніп» көңілсіз жүресіз. Мұны айдың тууынан бастап күн сайын күнделік жүргізіп, өзінді-өзің зерттеп таны. (Ай туған алғашқы күні көрінбейді, жіңішке орақ көрінсе екісі, ал үш жаңасы анық көрінеді. Ай сайын 30-31 күн емес, 28 деп есепте. Айдың толған күні 14-і.)

Өзіңнің белсенді, енжар апталығыңды іріктеп, тандап алу үшін, көңіл-күйіңнің ауытқуына дене еңбегі мен ой-өрісіңнің белсенділігіне зер салып бақыла. 1-2 ай күн сайын күнделік жазып, дене еңбегінді бақыла, ол өзіне қалай әсер етті, көңіл-күйіңнің ауытқуы (дене еңбегін жасағың келді ме, әлде «тістеніп» жүріп, өзінді-өзің зорлап жасадың ба). Ары қарай осы көрсеткіштерге сараптама жасасаң, қай кезде, қашан, қай күндері өзгеріп тұрғанына сенетін боласың. Қай күндері ерек-

ше белсенді екенінді, планетааралық магнит майданын «ұятқа» қалдырмай көмектесетін күндерінді біліп аласын.

Ай сайынғы биоырғақ. Біздің күнпарақ бойынша ай 30-31 күннен тұрады. Бұл табиғатта оқтын-оқтын болып өтетін өзгерістерге ешқандай сәйкес келмейді. Оның орнына тууымен саналатын ай 29,5 күн белгілі уақыттың ішінде болып өтетін жердегі цикл өзгерістерімен байланысты. Тууымен саналатын айдың күніне сәйкес теңіздер мен мұхиттарда судың қуаттылығы артып, қайтып жатады. Ауа райының бет алысы өзгеріп, кезегінде ауа райының құбылыс салдары байқалады; Ай жердің магнит өрісі құбылысынан өтіп, магнит өрісін өзгертеді. Күн сәулесінің Ай бетіндегі бейнесі де оқтын-оқтын өзгереді. Осы барлық өзгерістер өсімдіктер мен жануарлардың, адамдардың денесіне әсер етеді. Ауылшаруашылық дақылдары, жәндіктердің өсіп-өну уақыты (әсіресе, теңіздегі) адамның ай сайынғы овуляциясы мен Айдың айналысы шараптың ашу қарқыны тікелей байланысты.

Осы заманғы ғылым Айдың адамға әсер ететінін дәлелдеп отыр. Айдың тартылыс күші әсерімен жердің сұйық, қатты қабатында жаңа айдың туған және толған күндері ауаның және магнит өрісі физикалық күшті өзгеріске түседі. Осының салдарынан тіпті кішкентай өзгерістер адамның денесіне күшті әсер етеді. Бірақ шұғыл өзгеріс пайда болса, адамның мүшелері алдын ала босаңсиды, лас тастанды заттармен лас-танған денеде әртүрлі аурулардың пайда болуына әкеліп соғады. Мысалы, атмосфераның қысымы кенет өзгеруі қан жасау қызметінің тұрақтылығын бұзып, қан қысымының көбеюіне әкеліп соғады. Жүрек қан тамырларының ескі дертін қозғайды. Ауа ылғалдығының өзгеруіне ми өте сезімтал келеді. Сөйтіп, оның белсенділігіне керісінше жауап қайтарады. Мидың биоэлектр белсенділігінің магнит өрісінің өзгеруіне әсер етуі көбірек білінеді. Осыдан көп адамдардың рухани денсаулығы өзгеріске түседі.

Американдық психиатр ғалым Леонард Дж. Равиц ақыл-есінен айырылған науқастардың миы мен кеудесінен электромагниттің шамасын өлшеп көрген. Айдың жетісіне сәйкес күн өткен сайын бұл айырма өзгеріп отырған аурудың өршуі де өзгеріп отырған. Равиц бұл құбылысты былайша түсіндірген: «Ай адамның бет алысын тікелей анықтай алмайды. Бірақ ғарыштың электромагнит күшінің арақатынасын өзгертуі үшқалақ мінезді адамдар арасында апат

көрінісін қоздыруы мүмкін» дейді. Бір қарағанда, осы заманғы ғылым Ай туралы, оның адам денесіне әсерінің бәрін біліп тұрған сияқты. Бірақ бұрынғы заманғы ескі деректерге көңіл аударсақ, көптеген ұсыныстарда ай жетілігін қалай пайдалану жөнінде тұйыққа тірелесің. Олар неге негіздеген? Не десе де осындай ұсыныстарды басқамен салыстыруға ешбір болмайды. Тибет медицинасы алдын ала емдеуді, басқа да, жалпы денсаулықты нығайтуды туған айдың алғашқы күнінен бастауды ұсынады. «Ауруды қара ниет жауыз рухтың» миға қан құйылу, сал болып қалу, миокард инфаркті, ақыл-естен тану, эпилепсия (талып жығылу) көрсетілген т.б. аурулар тууымен санайтын айдың 4, 8, 11, 15, 22, 29-ы күндері пайда болады. Қытай халық медицинасы айдың тууымен бір жаңасында бір қарып 2-сі күні 2 рет... Осылайша туған айдың ортасында 14 қарып бітіреді. Соңында толқын қалай өсіп келсе, солай азаяды. Қытайда және үнді елінде осы күнге дейін тууымен есептелетін айдың күнтізбесін негізге алып өмір сүруді заң бойынша азаматтық ретінде талап ететін көрінеді (бізде де солай етсе дұрыс болар еді. **У.Ж.**).

Ғалымдар айдың биологиялық ретпен айналу мәні тәуліктік күнтізбесінен кем емес дейді. Эзотерикалық астрология «айдың циклі оны ашатын кілт, ал Айдың фазасы сол кілтті тануға баратын алғашқы баспалдақ» – дейді. Айдың циклімен әрекет етуіміз дұрыс па дегенді сіз бенен бізге дербес реттеп алуға тура келеді, айдың фазасы эзотеризм немен қорытылады? Бұл мәселені қарап көруді келесі кезекте бастаймыз. Тууымен саналатын Ай туралы түсінік берсеңіз: айдың жеті күндігі деген не? Оның жерге қандай әсері бар? Енді осыны талдап көрелік.

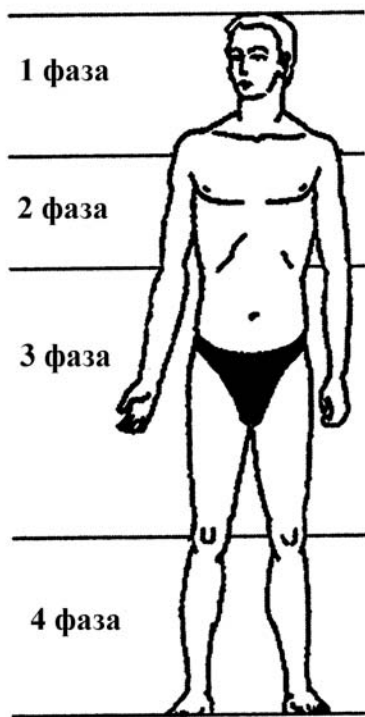
Күн өзінің қозғалысында Айға біршама жақындайды және алыстайды. Ғарыш кеңістігінде Айдың бір орынға қайта айналып келуіне 29,5 тәулік кетеді. Ол «Синоникалық» деп аталады («жақындау» деген сөз). Міне, бұл 29,5 күн Айдың циклі. Ал «жұлдыз» айы деген тағы бар. Ол 27,3 күнге тең. Осы күндер аралығында Ай жерді толық бір рет айналып шығады. Сондықтан Айдың Жерді айналған уақыты мен Айдың өз кіндігін айналу кезеңі тура келеді. Ай жерге әрқашан да бір ғана жағымен айналады. Айдың бізге қараған жағының қозғалысына байланысты Күннен жарықтануы да әртүрлі. Оң жақ жартысы күн сайын үлкейеді (Ай туғанда

орақ тәрізді). Әлі де толығымен үлкейіп, дөңгелектеніп толық жарқырағанша үлкейе береді де, жарқырап бітісімен, ары қарай жарықтанған беті кішірейе бастайды. Енді әбден көрінбей кеткенше, сол жақ жартысы жарқырап тұрады. Айдың жарықтануының өзгеруін жетілігі көрсетеді. Мұның өзі 7,4 тәулікке тең. Сөйтіп Айдың төрт жетілігі деп атаймыз.

Енді Айдың жетілігінде әртүрлі жағдайда жердің су қабатына әсерін білуге тырысамыз.

1-жетілігі. Бас, бет, ми, жоғарғы жақ көз, тамақ, мойын, евстахитүтігі, мойын омыртқа, йық, қол (шынтаққа дейін, өкпе жүйке жүйесі

2-жетілігі. Кеуде, іш, шынтақ буыны, жүрек, өт қабы, кеуде бөлігінің омыртқалары, ішкі қуыс, асқазан, ащы және тоқ ішек.



13-сурет.

Адамның дене мүшелерінің белсенділігі артатын айдың жетіліктері.

3-жетілігі. Бүйрек, бүйрек және бел аумағы, жыныс бездері, қуық асты бездері, қуық, көтен ішек, құйрық, ортан жілік, құйымшақ омыртқалары

4-жетілігі. Тізе, барлық сүйек жүйесі, тері және аскорыту жүйесі. Қызыл асық, аяқтың сүйектері, көру, табан, дене сұйықтары, ішек-қарын қозғалысы.

I. Ай жаңасы – жер, күн, ай бір сызықта жатады. Онда Ай Күн мен Жерде тұрған бақылаушылар арасында (күн ☉, ай ☾, жер ○). Ал Күн жердің арғы бетін жарықтандырады. Және осы кезде Ай бізге көрінбейді. Қазақ осы күнді өліара дейді (У.Ж.). Дәл осы күн Ай жаңасы. Жермен салыстырғанда Күн мен Ай бір жағында жатады. Сөйтіп, олардың тартылыс күші жиналып, бір бағытта әсер етеді. Дәл осы кезде жерде күшті тасу, қайту байқалады. Ауыртпалықтың күші өзгеруі тасу мен қайтудың нәтижесінде басталуы Жердің қатты денесіндегі негізгі өзгерістің 20 %-ын құрайды. Ай мен Күннің тартылыс күші себепші болып бір бағытта әсер етеді.

Жаңа айдың нүктесінде ең жоғарғы тасу мен қайтуға үйреніп, қозғалыс тынышталып, кері қайту бағытымен кезегін алмастырып, қайта айналуына ықпал ететінімен толықтырамыз.

II. Бірінші жетілік. Ай мүмкіндігінше шығысқа қарай жылжуын жалғастырады (сағат тілінің айналуына қарсы), қайтадан көзге көріне бастайды – жаңа туған Ай (орақ тәріздес) болып көрінеді. Батыс – оң жағы жарықтанып үлкейе бастайды. Әзірше 7,4 тәулікте тура жартысы жарықтанбайды – бұл бірінші жетілік.

Осы жетілік кезінде Жердің су қабатында төмендегідей өзгеріс болады. Айдың осы фазасының соңында планетаның күнге қатысы 90 % орнын иеленеді. Оның тартылыс күшінің әсері ең азы, Айдың өсуі Күннің кемуімен тура келеді. Ал Айдағы кему, керісінше, Күннің өсуімен сәйкес келеді. Сөйтіп, осы жетілікте ең үлкен өсу мен кему әсері толық тыныштыққа қарай ауысады.

III. Бірінші төрттік Айдың оң жақ жартысына жарық толық түскен кез Күн мен Айдың ешбір тартылыс күші байқалмайды. Бұл де ерекше нүкте. Осы аз ғана тыныш аралық уақыт ішінде бағыт басқа кенею жағына қарай өзгереді.

IV. Екінші жетілік, Ай бірінші төрттік нүктеден кейін де қозғалып Күннен бірте-бірте алыстай береді. Айдың жарықтанған беті күн сайын үлкейеді. Соңында Айдың Күнге қаты-

сы 180° орын алады. Ал жердегі бақылаушылардың арасында Айдың Күнге қараған беті толық жарықтанады. Толған Ай басталады. Бірінші төрттіктен басталып, толған Айға дейін 7,4 тәулік өтеді. Ал жаңа Ай көрінгеннен бастап 14,8 бұл екінші жетілік. Бұл жетілікте Күн мен Айдың қорытындылаушы тартылыс күші әзірге толған Ай бітпей-ақ жердің су қабатын бөліп жібереді. Сонымен, бірінші төрттік нүктеден кейін осы фазада ажырасып, кеңеюге қарай бағыт алады.

V. Толған ай кезінде Күн мен Айдың аралығындағы жерде су қабаты ең жоғарғы шегіне дейін ажыратылады. Ай жағынан өзінің өсуі Күн жағынан өзінше өседі. Ал осы екі өсу толқынның арасында кему байқалады. сөйтіп толған Ай ерекше нүкте ең шегіне жеткен кему және су бетінің өсу үрдісінен кейін кері үрдіс жүреді.

VI. Үшінші жетілік. Күннен Ай ең шегіне жеткен ұзаққа кеткеннен кейін қайтадан оған жақындайды.

Толық жарықталған Айдың жарты шары қайтадан сол жағында тең жартысы қалғанша кішірейе бастайды. Бұл үшінші фаза. Тууынан бастап санайтын Айда 14,8-інен 22,1 тәулігіне дейін созылады. Осы фазада Айдың Күнге қатысы 180° -дан 90° -ға дейін ауысады.

Күн мен Айдың тартылыс күшінің ауысу процесі кезінде жердің су қабатын біріктіреді. Өсу азая бастап, жойылады. Сөйтіп, бұл жетілікте кеңеюден, қысылып сығылуға дейін барады.

VII. Үшінші төрттік бірінші төрттікте қалай болса, мұнда да солай. Айдың сол жақ жартысы толық жарықтанған, тартылыс күшінің әсері жоқ. Бұл ерекше нүкте азғана аралық тыныштықтан соң қысу қозғалыстың басқа түріне ауысады.

VIII. Төртінші жетілік Жер мен Күннің ортасын иеленгенше Ай Күнге бірте-бірте жақындай береді. Бұл Айдың бір жанасына дейін немесе 22,1-інен 29,5 тәулігіне дейін созылады. Сыртынан қарағанда Айдың орағы жоғалып, көрінбей кететін кез. Бұл соңғы төрттік жетілік. Осы жетілікте Ай Күнге 90 %-дық ара қатынаста тұрып, нөлге дейін жетеді. Осы қозғалыс кезінде тартылыс күші бірте-бірте, бір-біріне көмектесіп қабаттаса бастайды. Өзара қарым-қатынасы күшейіп, Жердің су қабатын бір бағытта тартады, сонымен жаңа Ай ең үлкен тасу мен қайтуды құрайды. Сөйтіп, осы жетілікте белгілі бір мақсатта жина-

лып өзара күшейіп қозғалыс тыныштықтан ең жоғарғы белсенділікке жетеді.

Енді айдағы жетіліктің әсері ерекше болатын нүктенің адам денесінің сұйықтары мен энергия қозғалысына әсерін зерттеп көрейік. Ол үшін ескі заман терминологиясы ян, иньді пайдаланамыз. Осы көңіл аударарлық мәселені зерттеп көруден бұрын бірнеше түсініктеме берелік.

1. «Янды» Жердің «Иньді» Айдың және Күннің тартылыс күші деп белгілейік.

2. Тұрақты орны: Ян — ішкі, Инь — сыртқы.

3. Бағыты: Инь — жоғары, Ян — төмен.

4. Негізгі ойы: Инь — кеңею, Ян — қысу.

5. Салмағы: Инь — жеңіл, Ян — ауыр.

6. Адам денесінде Ян — жоғарыдан төмендейді, Инь — төменнен жоғарылайды.

Ай мен Күннің тартылыс күші жер бетінде тұрған адамға әсер етуі келесі бейнелеуде.

1. Айдың жаңасында Ай мен Күннің тартылыс күші құрастырған дененің сұйық ортасы басқа тартылып жетеді. Жердің тартылысы енді адамды сондай тарта бермейді. Себебі қарама-қайшы тұрған жағында Күн мен Жер әсер етеді. Қорытындысында адам 20 % «жеңілдейді». Толған ай, бірінші ерекше нүкте мұнда «ян» ең жоғарғы шегінде қарама-қайшылық тудырады. Өйткені енді кеңеюші, жоғарылаушы үрдістер қарама-қайшы қысушы, төмен қарай бағыт алумен алмасады. Мұндай шұғыл бұрылыс денеге жоғары көтеріңкі талап қояды.

2. Бірінші жетілікте Күн мен Айдың бірлескен тартылыс күші азаяды, өзара толық бейтараптануға дейін барады. Сөйтіп, сұйық ортада сыртқы тартылыс күшінің әсер етуінен — «Иньнің» әсері босансиды. Оның орнына «Янның» — жер әсері күшейеді. Бұл әсер сұйықтар бастан төмен құлдырап, денеге біркелкі таратылудан көрінеді. Сондықтан сыртқы тартылыс күш — Инь — әсер етуін тоқтатады, Жердің — Ян — тартылысы адамды күштірек тартады. Оның салмағы артуынан көрінеді. Айдың бірінші жетілігінде — бұл Янның өсуі («ұлы Ян») адам денесінің бірте-бірте белсенділігі артуынан көрінеді.

3. Бірінші төрттік нүктеде Янның шығуы адам денесінің жоғарғы белсенділігінен көрінеді. Сыртта өзара әсері жоқ, өзара жойылған Жер жұмыртқа сияқты сопақ түрінен қай-

тадан дөңгелек қалпына келеді. Адамның салмағы осы сәтте ең үлкен — қысылған. Бұл өтпелі нүктеде Ян ең жоғарғы шегінде Инь оянады. Иньнің күші қарқын алып, Инь материялар арасындағы өзара әсері мен Күннің әрекеті басталып, дененің кеңеюіне әсер етеді. Осы қозғалыстардың өзара қарама-қарсылығы денеге стресс түсіреді.

4. Екінші фазада Күн мен Айға дейінгі сыртқы материялар арасындағы өзара әсер бірте-бірте үлкеюінен байқалады. Инь — өседі, ал, Ян Жер гравитациясы тартылады, толған Ай сыртқы Иньнің — жерге әрекеті ең зор, сонымен бірге Ай мен Күн өзара қарама-қарсы екі бөлікке бөлінеді. Ондай өзгеріс адам денесінде белең алғандықтан, жалпы ағыс екі бөлінгендіктен, ол — әлсірейді.

Иньнің ықпалына түскен дененің сұйық ортасы мен қуаты іштен сыртқа қарай бағыт алады. Дене кеңейеді. Сондықтан барлығы іштен сыртқа шығады. Бұл денені тазартуға ең қолайлы кез. Қуаттың ағысын шешіп жібермеу үшін дене белсенділігін шын мәнінде қысқарту керек.

5. Толған Ай Күн мен Айдың жерге қарсы ең зор әрекетінен көрінеді. Жер керіліп кеңейген. Адамның денесінде күш қуат іштен сыртқа емін-еркін ағыл-тегіл төгіледі. Сондай-ақ сұйық ортада дененің сыртқы қабатына өте жақын. Ең зор Инь осы уақытта Янға қарама-қарсылығын туғызады. Осы нүктеде кендіктен қиылысқа қарай бұрылыс тартыстан шұғыл өзгеріс болады. Ол өте күрделі стресс.

6. Стрестік шұғыл өзгерістен кейін — Ян басымдылық етіп, кеңеюден қысылуға қарай бет алады. Енді сырттан сұйық ортаның энергиясы дененің кеңейген күйін шоғырландыруға әсер етіп, дененің тереңіне түседі. Ортаға қарай тартқыш күш, қысатын қозғалыс — Ян өзгеріс белсенділігінің белгісі. Сөйтіп, үшінші жетілікте мүшенің Ян барысында және онымен байланысты барлық орындардың белсенділігі артады. Адамда күш пайда болып, ол белсенді түрде қозғалғысы келеді, дене шынықтырумен шұғылданып, жалпы өзін ауыр қызметке салғысы келеді. Бұл бір дененің үлкен қимыл жасауға ең тәуір кезең. Осы кезең «кішкене Ян» сондықтан ерте бөлінген, босаңсыған сұйық ағысы және энергияны қосып біріктіруге ұмтылады. Осы жетілікте жыныстық қатынас белсенділігі артатындығы анықталған. Туған айдың алғашқы жетілігі немесе 14 күн ішінде аналық безде жұмыртқа пайда болып, өз жолымен

жатырға келіп, өсіп жетіледі. Осы жетілікте бала бітуі толық жүзеге асады.

7. Үшінші төрттік Яндық дененің ең зор қысу нүктесі немесе материялар арасындағы өзара әсерінің күш қуаты. Алдыңғы ерекше нүктедегідей ішкі бұрылыстың қысуынан ұлғаю туындайды. Бұл күнді айдың біріндегідей, «ішкі боран» бірінші төрттіктегі толған айдай тыныштықпен өткізуі тиіс. Бұл күндері астан бас тарту, денеге салмақ салатын еңбектерден аулақ болған жөн. Мысалы, ішкі стресс қысылудан ұлғаюға жасалған бұрылыс-стресс кезінде моншаға баруға дене төзбеуі мүмкін. (Моншада отырып өліп қалыпты дейтін әңгімелер шығу себебі осы. **У.Ж.**)

8. Айдың төртінші жетілігі Инь энергиясының қайта ұлғаюы Күн мен Айдың бір бағыттағы біріккен әрекетінің үлкеюі. Адамның ішкі мүшелеріндегі сұйықтардың ағысы басқа қарай ұмтылады, дене салмағы азаяды, ал баста кеңейеді. Бұл барлық Инь үрдістің ағысына қолайлы болып, Инь мүшелерінің белсенділігін арттырады. Сондықтан бұл жетілікте үлкен тасқын байқалады, тартылыс күші бір бағытта әсер етеді. Қытай терминологиясы бойынша бұл «Ұлы Инь» деп аталады. Сырттай карағанда, ісінген денеден сұйықтар мен тастандылардың (шлак) ағуы салдарынан енжарлық байқалады. Басқаша айтқанда, бұл кезең дененің табиғи тазаруы — әйелдердің айлық белгісінің, табиғаттағы барлық тіршілік циклінің аяқталуы болмақ. Физиктер үшін Д.И. Менделеевтің элементтер кестесі қандай болса, денені табиғи тазарту айдың ретпен айналуына сәйкестенеді. Неге? Тазартуды қашан жасаудың қажет екендігін осы циклде толық жайып салады. Осыған дейін бізге не белгісіз болып келгенін логикалық ойлап есептеп шығаруымызға болады.

Ең негізгісі біз енді осы айдың ретпен айналуын пайдалана отырып, биоырғақ туралы білмейтін авторлармен әртүрлі басқа жүйенің нұсқауымен кеңесінсіз-ақ және денемізді табиғат күшімен тазарту бағдарламасын дербес өзіміз-ақ жасай аламыз. Адамға қажеттісі жүйе емес, білім. «Жүйе де», тұрмыстық жағдай да өзгереді. Бұрын өзін мақтап мінездеме беретіндер, енді керісінше нәтиже бере алмайды. Сондықтан нақты, салмақты шын біліммен қарулан және пайдалана біл. Сонда ғана материалдық жетістік денсаулыққа өзі келеді. Ұлы әлем кеңістігінде өз орнынды иелене аласың.

Айдың айналымына орай сауықтыру шараларын таратып үйлестіру. Адам денесінде материялар арасындағы өзара күштің қалай әсер ететінін түсіну үшін қарапайым бола тұра, өте қажетті нәрсені білуіміз керек. Күн, Жер, ай және басқа планеталар сыртында өзінің қатты қабыршағы бар материялардың өзара әсерінің арқасында өзіне тартады. Өзінің айналасына заттарды жинайды, ұстап тұрады. Осы туралы ойласақ: біздің денеміз маңайымызда немен тоқтап тұр? Тартылыс күштері негізі денені қалыптастырады. Оған үлгімен белгіленген өмір сүру уақыт, тұрақты күй кешу, кезеңіне мүмкіндік береді. Материялардың өзара әсері денені шеттен тыс қысып жібермеу үшін біздің денемізде қуаттың басқа түрі – электромагнит бар.

Жасушалардың ішіндегі ұсақ заттардың (мицель) бір-бірімен жабысып қалудан сақтайтын, клеткалардың ішіндегі суды ұстап тұруға, сондай-ақ дененің әрбір жасушаларына дейін өзінің меншікті заряды бар, сөйтіп бүкіл денеміз жалпы, зарядталған – біздің күш-қуатымыз осы зарядтарға да байланысты. Көріп отырғандай, денедегі бір күш – Ян (гравитация қысатын ауыр), екіншісі тең салмақты – Инь (электромагнит – кеңейтетін, жеңіл).

Адамның кіндік маңайы – дене құрылысы қалыпты болғанда салмақ түсетін жері. Адамның салмақ түсетін жері Айдың арасындағы бари центрге ұқсас (әсерімен) үнемі жоғары төмен айналады т.с.с қозғалыста болады. Ай жердің бари центрінен өтіп бара жатқанда жер бетінде әртүрлі құбылыстар толқып, ары қарай сол сияқты дененің салмақ түсетін орталығы да сұйық заттарда ауысып, қуат белсенділігін арттырады, не жабырқаушылық туады. Осындай аз ғана түсініктемеден кейін денеде сырттың ықпалымен болып өтетін өрлеу мен құлдырау, қысу мен кеңею адамның көңіл-күйіне және денсаулығына қалай да әсер ететіндігін талдап көрелік. Бірінші жетілік жалпы ескерту: Ай жаңасының алғашқы күннен бастап адамның денесінде қысу қуатының орталығы және дене сұйықтары төбеден бастап табанға дейін кең көлемде сапырылысып араласады. Бұл түрегеліп тұрған адамға Күн мен Айдың біріккен гравитация әсерін тасытып, қайтарады. Адам айдың түн жағында жатқанда тасу болады. Себебі адам түнде жатады, энергия мен сұйықтық тек табанға шоғырланудан гөрі бүкіл денеге біркелкі тарайды. Сондықтан бірігіп төмен түскеннен гөрі

адамның басына шығуына әлдеқайда үлкен жағдай жасайды. Бұл тағы да түнде жұмыс істеуге қарсы түнгі белсенділіктің азаюына байланысты. Сондықтан қысудың қайтуынан денеде су азаяды, дәл осы кезде адам тез шаршайды. Сонымен Айдың 1-жетілігінде, әсіресе оның алғашқы үш күнінде бас, бет, ми, үстіңгі жақ және көздің; екінші үш күнінде – тамақ, мойын, құлақ пен жұтқыншақтың арасын қосатын Евстахие түтігі, мойын омыртқа, соңғы үшінші күні – иық, қол, шынтаққа дейін жеті сезім жүйесінің белсенділігі артады.

Егер осы аталған мүшелердің бірінде жасырын, білінбей жүрген ауру болса, осы күндері қайталауы мүмкін. Осылайша алғашқы үш күнде көру кемістігі, бас ауру, ұйқының қашуы, гипофиз қызметінің бұзылуы, мидың қабынуы, ақыл-естен тану, шаштың түсуі, тамақтың ішкі безінің күшті іріндеуі (тонзолит), фарингит, табанның, аяқтың, көздің аурулары, әйелдердің айлық белгісінің өзгеруі, соңғы үшінші күні – өкпенің ісінуі, иық, қол, шынтақ құяңы, бронхит, демікпе, зертең (пневмония), аневризма асқыну себебі негізінде дене тастанды қоқыстарға толып, «кеңею процессі» жүреді. Қан айналымының көбеюі қантамырының жиырылуына, іркіліп қан жүрмеуіне, тағы сол сияқтыларға әкеліп соғады.

Жалпы, ұсыныстарға байланысты біз екі түрлі кеңес береміз. Біріншісі, бұл жетіде кез келген сауықтыру циклін өліара өтісімен бастау керек. Сонымен, сіз алғашқы тіршілік айының цикліне келдіңіз, соның энергиясының арқасында өз дененіздің қызметін нығайтып, көңіліңіз жай болады. Айдың осы жетілігі денеге көпжасар нүктесін – «Мокса-по-зу-сан-ли» қыздыру арқылы едәуір қолайлы жағдай жасайды. Оны былай орындайды.

1-күні – жана айдың бірінен кейін (өліара) бір рет 5-10 секунд қыздырады.

2-күні – екі рет қыздырады.

3-күні – үш рет қыздырады. Сөйтіп 8-күнге дейін күн сайын бір қыздыру қосып отырады. Соңғы емшарадан кейін үзіліс жасап, келесі Айдың осы айналымында қайта бастайды.

Егер адам денсаулығына зиян келтіретін жаман әдеттерден, мысалы, кеш тамақтанудан құтылғысы келсе, айдың цикліне сәйкестендіру қажет.

Айдың төртінші фазасында өзіннің көздеген ойынды іске асыруға, жаман әдеттерден құтылуға ұмтыл, теріс өмір салтын өзгерт. Жаңа Ай туысымен өз жоспарларынды іске асыруға кіріс.

Өзің жасаған бағдарлама бойынша зиялы, көңілді, ба-тыл түрде қимылда. Сонымен, жаңа ай басталысымен бағдарламанды іске асыра баста. Кешке тек қайнатқан шөптің маңызын іш, түскі тамақ орнына немесе таңертең аздап артық тамақтан. Ай көріне бастағаннан бастап бұрынғы өмір салтына елігу басталады. Ең жоғарғы аңсау ай толған күні болады. Мұның барлығына төзімділік көрсету, ескі әдетті талқандап, жаңа әдетті баянды етіп, физиологиялық қайта құру қажет. Ескі әдеттің күші келесі жаңа айға дейін ғана әсер етеді дегенді есте сақта. Аяқталған айда мақсатқа жету үшін зорлану төмендейді, келесі Ай айналымында сіз жаңаша өмір сүре бастайсыз. Ешқандай қиыншылық көрмейсіз Себебі физиологиялық қайта құру іске асты және басқаша жұмыс істейді.

Айдың бірінші жетісіне нақтылы ұсыныс:

1. Денеге салмақ. Бұл бесіне дейін бірте-бірте ұлғайтылуға тиіс, ал 5-6 және 7-сінде бірталай ауыр жұмысқа түсу дұрыс.

2. Физиотерапевтік емшара: бұл жетілікте қысу келеді. Қозғалыс төмен бағытталған денеге көмек көрсету керек. Қозғалудың мұндай түрі тоқтамсыз келеді, жоғары өрлейтін үдемелі кеңеюді ертерек тоқтату керек. Ол үшін ең қолайлысы ауыспалы су емшарасы: жылы жаңбырлатқыш астында бір минут, суық жаңбырлатқыштан суды кенет төгіп жіберіп, астында 5-10 секунд тұру. Суық денені қысып, барлық процесті ішке қарай бағыттайды.

3. Тамақтану. Бұл кезеңде денені қысу мүмкіндігін туғызатын Ян тамақтарын молырақ ішіп-жеу қажет, ол төртінші күннен бастап, ішектен шыққан қысымды болдырмау, денені жиырылып, бүрісіп қалудан сақтандыру үшін «зарядталған» тағамдарды мол жеу керек. Зарядталған дегеніміз құрамында электр заряды бар тағамдар, ыстықпен өңделмеген, сұйық, салқын болуы керек. Мысалы: алма, қызылша, сәбіздің жаңа сығып алынған шырыны т.с.с.

4. Тазарту шаралары: әсіресе соңғы кездерінде, теріні тазарту, микроэлементтермен байыту қажет. Ол үшін жылы су құйылған науаға отыру, екінші түрінде шөптің тұнбасы

немесе қайнатып буланғаннан қалған несеп болуы тиіс. Сұйықтар теріден кедергісіз өтіп, дененің тереңіне өтеді. Үшінші жетіде бас терісіне несеп жағып, шаштың өсуіне мүмкіндік жасауға да болады, екінші үштікте «арыстан кейпіне» келіп, бет пен мұрын қуысындағы (гайморовая) жиналған сілекейлерді, таңдай бездерін (желбезегін) несеппен шайқап шаю; соңғы үштікте жылы суы бар науаға отырып, кеудені, арқаны жүннен тоқылған материалға несеп не тұзды су сіңіріп, ыстық шүберекпен ораныз.

5. Шөп жинау. Айдың бұл фазасында әсіресе 6-7-сі күндері тамырлы жемістерді қазып алу (картоп, сәбіз) т.с.с. Бұлардың тамырында энергия және микроэлементтер көп жиналады. Ерекше нұсқау. Бұл айдың 4-іне байланысты. Бұл дене үшін ауыр күн. Осы күнге дейін ішкі ағыс қарсыласу, қайта құру кезінде істелген үлкен қызулы жұмыстан кейін дененің шаршағаны көзге түсті. Бұл күн дем алып, Аллаға сыйыну күні.

Айдың екінші фазасы жаңа туған Айдың 8-і күні сыртқы тартылыстың әсері нәтижесінде сыртқы гравитация энергиясының орталығы кеуде қуысында жатады. Сонымен, айдың екінші жетілігінде, әсіресе алғашқы үштігінде құрсақ үсті, кеуде, іш, шынтақ; екінші үштікте – жүрек, өт, омыртқаның кеуде бөлімінде; соңғы үшінші күні – құрсақ қуысында, асқорытуға байланысты мүшелердің; асқазан, ащы тоқ ішектің белсенділігі артады. Егер дененің осы бөлшектерінде жасырын білінбей жүрген дерт болса шиелініседі. Бірінші үштікте – асқазан қызметі, су шөмен, асқорыту бұзылады, семіру (ұйқы безімен байланысты), ұшқалақ жүріс-тұрыс, қан айналымының бұзылуы басталады.

Екінші үштікте – арқа, жүрек ауруы, қан айналымының бұзылуы, соңғы үшінші күні – ішкі астар қуысының ісігі (түймешік), ішек жұмысының бұзылуы, соқыр ішек, іш өту – мұның барлығы сұйықтарды дененің өзіне сай өзгертуге қабілетсіздігін көрсетеді.

Жалпы ұсыныс: осы жетілікте адам денесінде «кенею-ұлғаю» жүретіндіктен сұйықтар мен энергия ағысы іштен сыртқа қарай жүруі дененің тазаруына зор мүмкіндік береді. Қуатын аз шығындайды және көп қан кетеді. Сондықтан осы кезде еңбекті неғұрлым орташадан да жеңілдетіп, 7,4 тәулік өткізуге мүмкіндік беру керек. Егер

ол аяқталып қалса, барлық іс әрекетті үшінші жетілікке, оның соңына жоспарлау тіпті жақсы, сөйтіп тазарту шарасына назарынды ерекше аударыңыз.

Нақтылы ұсыныстар. Айдың екінші жетілігінде:

1. Дене күшіне ауыртпалық. Толған айда (14-інде) ортадан бастап азайтуға қарай бейімдегу қажет.

2. Физиотерапевтік шара. Осы жетіліктің басында істі дененің кеңеюіне жеңіл және тезірек жәрдемдесуден бастаған жөн. Ол үшін де жылы және ыстық су науасына отыру: жылы су дене бітімі «семіз», ал ыстық су «жел құзды» арық адамдар үшін буға отыру тоғызы мен оны күні тамаша әсер етеді. Ыстық, суық суды алмастырып құйып, жуынуды орташа жасаңыз, оның орнына толған айдың алдында босаңсытып енжарлыққа апаратын шегінен асқан кеңеюден сақтану үшін «сөндіруді» қолданып байқауды күшейту керек.

3. Коректену: жетіліктің басында кеңейтуші қысудан кеңейту процесін жылдамдату үшін Инь тамағымен коректену, ал айдың онынан кейін Инь тағамын Ян тамағына ауыстыру: ботқа, булаған көкөніске өсімдік майын аздап қосу. Толық адамдардың тағамы құрғақ болғаны жөн. Сұйықты, суды өте аз пайдалануы қажет. Ал жел құзды арық адамдар ботқа, жеңіл булаған көкөніс бидайды көктетіп жеуі керек. Бұл олардың денесіне ең қолайлы уақыт.

4. Тазарту шаралары: осы жетілік тазарту емшараларын жүргізуге ең қолайлы жағдай туғызады – сұйықтардың ағысымен бірге қолдықтарды сыртқа шығуға тырысады. Сонымен, екінші үштігінде өт қабы және бауыр белсенді болатындықтан, барлық шара дене мүшелерін тазартуды осы кезеңге ұштастырған жөн. Сонда ғана жоғары дәрежеде пайдасы тиеді. Тазартуға құрама қосындылар аз пайдаланса, азапсыз, жеңіл өтеді. Сонымен, бауырды тазарту үшін ең бір қолайлы физиологиялық кезең де осы уақыт. Денеден тері арқылы қолдықтарды шығару үшін моншаға түсіп, терлеу, бұлауға түсу де өте пайдалы. Шангх Пракшалан әдісімен осы кезде ішек-қарын жолын тамаша тазартуға болады. Әсіресе тазарған соң бауыр, ұйқы безінің белсенділігін арттыру мүмкіндігі туады. Осы кезде соңғы үшінші күні ішекті сумен шайса тек ішек емес, ішкі астар қуысындағы барлық керексіз ас қалдықтарын сыртқа шығарады.

Осы жетіліктің тоғызы күні жүргізілген тоқ ішекті шаю қалдықтардың тазартып қоймай, тіпті бұзылған ең нәзік жағушаларға дейін шығарады.

«Экадаш» күндерінің бірі – айдың 11 жаңасы ай циклдерінің ішіндегі ең бір қуатты күн – осы күн тек тазартуға арналғандай. Бұл күні ашығу жеңіл өтеді және осы күні ашықса, үш күн ашыққанмен бірдей. Айдың 11-і күні «екі түтік» деп аталады. Осы арқылы денеден қалдықтарды шығарады. Шангх Пракшалан ішекті сумен шаю өте қолайлы күн. Осы күні семіз адамдар жай ашығып ғана қоймай, «кұрғақ» ашықса, тіпті онды. Су ішу тұрмақ, теріге де тигізбейтін күн. Ескі заманның трактатымен келіссек, осы кезде ішкен су денеге зиян әкеледі екен (су орнына у ішумен бірдей **У.Ж.**), сондықтан 11-і күні жалпы су ішпеген жөн.

Егер ашығуды қашан бастап, қашан аяқтау дұрыс десек, бәрінен тәуірі екінші жетілігі. (8-інен 11-і) бұдан асқан тәуір жетілік жоқ. Екінші жетілігінде үлгірмесең 4 – жетілігі де жарап жатыр.

Бірінші, үшінші жетілігінде тек терлеу, жылы, ыстық суға, буға отырып, сумен шаю сияқты жұмсарту дайындығы жасалады. Кез келген қысу жетілігінде екі-үш рет дінкенді құртып, зорыққанша апта бойы ашығып-ақ табиғи тазарғаның артық.

5. Дәрілік шөп жинау. Шөптің жерден жоғарғы бөлігін жинау өте қолайлы жетілік, кенею әсерімен төменнен жоғары жүретін энергетика сыртқа көптеген микроэлементтер әкеледі. Сонсын шөпті Ай көрініп тұрған кезде жинау артығырақ.

Ерекше ұсыныс. Сегізі күні денеде ішкі энергетикалық бұрылыс жүреді. Бұл стресс күні – энергетиканың барлық деңгейінде трансмутация жүретін күн. 13-і күні каналдармен энергетика ағысы күшейеді. Мұны да тазартуға пайдаланып, қара энергияны өзіне сіңіріп алатын терек, көктерекке (боз тал) сүйеніп, құшақтап тұру да пайдалы. Айдың толған 14-і энергия фонтан сияқты атылып, адамды қарсы жыныстыға қарай тартып, алдау, арбау ең жоғарғы шегіне жетеді. Бірақ кез келген жыныс қатынасынан бас тарту қажет. Себебі, жыныстық қатынас кезінде энергия бөлінуі өте жоғары болатындықтан, қайтып қалпына келуге көп уақыт кетеді. Осы күннің тағы бір ерекшелігі қысудан кеңе-

юге кететін энергиядан, кеңею режимінен қысуға дағдыдағыдай қосуға әлдеқайда көп энергия жұмсалады. Жыныс қатынасынан адам неге шектеледі десек, тартылыс қуаты орталығы жыныс мүшесінің маңайында жатады. Ал жыныстық құмардан шығу сәтінде кең ашылған есік арқылы өте көп энергия шығады. Осы күні әсіресе әйелдің сүйіспеншілігі қанағаттандырылады.

Айдың үшінші жетілігіне жалпы нұсқау: Ай толғаннан кейін сыртқы тартылыс күші Иньнің ықпалы бәсеңдейді. Төртінші, үшіншіде ерекше нүктеде нөлге бармайды. Осы жетілікте адам денесінде кеңеюден қысуға дейін өтумен сипатталады. Адам денесінде тартылыс күші орталығы қалай араласатынын бақыласак, онымен бірге басқа мүшелердің де белсенділігі артады.

Осы жетіліктің бірінші үштігінде бүйрек, бел тұсы, екінші үштікте – жыныс бездері, қуық асты безі, қуық, тік ішек, соңғы үштікте – құйрық, ортан жілік, құйымшақ омыртқаларының белсенділігі артады. Егер осы айтылған жерлерде жасырын жатқан дерт болса, одан әрі асқынып, бұзылады. Бірінші үштікте бүйректің қызметі бұзылу, уремия, қалқан безі ауру, іріндеу, бас ауру, жыныстық қатынастың бұрмалануы (аттас жыныстылардың өзара қатынасы) байқалады. Екінші үштікте – бала туу мүшелерінің, қуықтың қабынуы, жарық су енек, әйелдердің айлық белгілері ретінің бұзылу, тамақ ауруы сезіледі. Соңғы үшінші күні жамбас қуысының маңында ауру және жаракаттану, отыру сезімі неврологиясы, сал болу, булығы сезіледі. Бұл ауру тізбегінен көрінгендей, олар негізінде қалдықтардың су мен энергияны дененің ұлпалады арқылы өткізу қасиетінен айрылғандығына байланысты. Негізгі себебі білінген соң оларды сауықтыру мен қалпына келтіру мақсатында осы жерлерге неғұрлым ойдағыдай ықпал жасауға болады. Мысалы: сары су жиналып, ісіңген жерлерді несеп сіңірген жылы материалмен орап қою. Несеп – табиғи диуретик жиналған сары суды тез шығарып қалпына келтіруге мүмкіндік береді. Бір шеңберден аспайтын жергілікті шара белді қыздыру компресі осы маңайдың ғана сауығуына мүмкіндік береді. Құм, тас бұлау да солай.

Жалпы нұсқау. Осы жетіліктің негізі мұнда қысу жүреді, ян ұлғаяды, Инь кішірейеді. Ал алғашынан бастап тезірек қысу бұрылысын жасау үшін қарапайым емшара

қолданыңыздар: денеге су құю, тамақта — ян, осы фазаның соңында ең жоғары дәрежеде қысу болдырмау үшін тепе-теңдікті тағаммен сақтау дұрыс. Осы кезеңде адам ауыр дене жұмысына төзеді. Дене шынықтыру жаттығуының күш жұмсалатын түрімен шұғылданатындар үшін бұл өте қолайсыз кез — дене қатып қалады. Егер буыныңыз бұрынғыдай емес, икемсіз бола қалса, бұл уақытша құбылыс, оған болса ренжімеу керек. Денеңіз иіліп, созылып икемді тұрғанда йог жаттығуларын жасағанша, ол қашан ян кезеңінде икемділігін біраз жоғалтып алатындығына қарсы өте қысып жіберудің алдын алу үшін жасау қажет. Нағыз йог барлығын тек табиғи циклге сәйкестіреді. Керісінше болғанда, жаттығуды қызыға орындап жүріп оның пайдасын да көре тұра, бір кезде жаракат т.б. бірдемеге ұрынып қалуға да болады. Мысалы, төбесімен тік тұратындар айдың жетілігіне үйлестірілмегендіктен, көзінің қантамыры үзіліп кететін де кезі болады. Мойын омыртқасының зақымдануы да ғажап емес, жалпы денсаулықты бұзып алу қаупі бар.

Сыртқы гормондық әсердің ішкі саналыққа күш салуын тереңдетпеу мақсатымен, айдың бір жетіліктен екінші жетілігіне жаттығу кешенін өзгертіп отыру өте қажет.

Нақтылы ұсыныс: Айдың үшінші жетілігінде:

1. Ауыр дене жұмысы: үшінші төрттің алдында келеді, мысалы, ауыр атлетизмде ауыр және ең үлкен жаттығу жүргізіледі. Жаттығуды күшейте түсуге көлемін арттыру арқылы қол жетеді деп сенеміз. Сіздің үнемі жаттыға бергініңіз келеді.

2. Физиотерапиялық шара: бұл да шамамен бірінші жетіліктегі сияқты. Ян мен Инь арасындағы тепе-теңдікті сақтап, соңында қысымға кедергі келтіріп, қысу режиміне келтіру үшін денеге көмектесуіміз керек. Бұл әсіресе қартаң адамдарға байланысты, ісініп көлкілдеп көрінуі денесінің қатайғандығына байланысты. Айрылғаныңызды қайтару үшін сізге көп жұмыс істеуге тура келеді. Егер мұны істемесеңіз уақытпен бірге барлығы тереңдей береді.

3. Тамақтану нұсқауы бірінші жетіліктегідей. Сондықтан Ян мүшелердің — асқазан, ішек, аскорыту барысы аз жақсарады. Жеңіл аспен де тамақтануға болады, бірақ көп жеуге болмайды.

Академик Болатов ағзаларды жанарту үшін қуаттандыратын тағамдарды, мысалы, май шабақ (селедка) теріге жа-

ғып сініргенде бүйрек, жүректі қалпына келтіру үшін, айдың үшінші жетілігінде жасау дұрыс. Ол осы кезде белсенді түрде дененің сауықтыру әсерін күшейте алады. Осы мақсатқа Айдың бірінші және үшінші жетілігі өте қолайлы. Басқа жетілік те осылай орындалып пайдасын бере алмайды.

Несеп араластырылған науадағы су, виватон т.б. денені жасартуға, қорғану амалдары көп жетілікаралық күндері тағы да сондай өту нүктелеріне сәйкескенде орташа тамақтану қажет.

4. Тазарту шараларын да бірінші жетіліктегідей.

5. Дәрілік шөп жинау: 1-жетілікте жазылғанындай бола тұра, кептіру жөнінде біраз әңгімелеуге тура келеді. Шөпті көп уақыт сақтау мақсатында дәл осы кезде кептіру қажет. Айдың Ян жетілігінде микроэлементтері мен басқа да пайдалы заттары тақ бір өздігінен консервіленетіндей. Тасты ұсататын шөптерді алдыңғы өткен екінші жетілігінде сол табиғи кенею кезі және дене сұйылу кезінде дененің жетілік хал күйіне сәйкестендіре пайдалануды нұсқайды. Осылай жасаудың пайдасы өте жоғары. Тастарды ұсатып шығарғанда, сондай-ақ барлық жолы босансып, кеңейетіндіктен, шиеленісуде болмайды. Ал Ян кезеңінде жолы тығындалып, жиырылып, әртүрлі шиеленісуге тап болады. Осындай өзгешеліктерді өздеріңнің пайдаларына қарай шешу дұрыс.

Ерекше нұсқау. Бұл туған айдың 17-сіне байланысты. Осы күні әйелдермен жыныстық қатынас жасауға ерлер үшін жақсы күн. Сонымен, әйелдер денесінде қуат қайтадан құрылып, ерлердің қуаты артып, күтпеген жерден оның өзінің қабілетін жаңа деңгейге шығаруы мүмкін. (Айдың 21-і ұрып-соғу жаттығуына өте қолайлы күн.)

Тәуліктің 22-сі – ерекше күні денеде энергетикалық трансмутация бұрылысы жүріледі. Энергия бұрылысын ешбір шиеленіссіз жүргізу үшін, бұл күні байсалды, тыныш шығарып салған жөн.

Айдың төртінші жетілігі. Жалпы ескерту. Әсері өзіне тән, айдың 22-тәулігінен соң жаңа кенею кезеңі басталады. Сонымен, сыртқы Инь әсер етіп, Ай мен Күннің гравитация күшінің өзара ықпал бір-біріне қабаттасып, энергия және сұйықтар жоғары өрлеп, басқа шығады. Сөйтіп, Ай тәуліктің жарық кезінде жердің қарама-қарсы жағына да дененің тартылыс қуатымен бірге сұйық орта кері қозғалыс

жасап, аяқтың табанына және дененің осы бөлігіне жағдай туғызады. Сонымен, айдың төртінші фазасында оның бірінші үштігінде дененің мына бөліктері белсенділік жасайды: тізеден бастап жалпы сүйек жүйесі, тері, аскорыту жүйесі; екінші үштікте — аяқтың қызыл асығы, қолдың білезігі, аяқ сүйектері, көз; соңғы үштікте — табан, дене сұйықтары, асқазан, ішектердің жиырылуы. Осы жетілікте шиелінісу былайша көрінеді. Бірінші үштікте — буындарды «майлап» тұратын сұйықтардың жетіспеуі, буын құздама, аскорытудың бұзылуы, теріде бөртпелер пайда болу, теңге қотыр; екінші үштікте — қан айналымының бұзылуы, әсіресе, ұршықтан төмен аяқ тамырларының кеңеюі (варикоз), сұйық көбею (қысқа мерзімге есінен тану) сияқты белгілер пайда болады. Соңғы үштікте — аяқта қан айналымының жетіспеуі, су шемен, табанның тартылуы, ақыл-естің аурулары байқалады.

Денсаулықтың бұзылуы тізімінен көріп отырғанымыздай дененің жоғарғы, төменгі бөліктері азап шегеді. Аяқтың табанына сұйықтың көп құйылуынан тоқырау пайда болып, сұйықтар жоғалғандықтан, қантамырының ұлғайып, миға қан жетіспегендіктен, адам аз мерзімге естен танады. Аяқтан қанның қайтуы, қантамырлардың жиырылуына әкеліп соғады, қозғалыс шектеледі. Буын құздама көрінісі, сұйықтардың күшейген тасқыны бастан аяққа дейін денені шайып шығады, барлық қалдықтарды сыртқа қарай күштеп тартатыны соншалық, тазартуға тері де қатысып, бөртпе, басқа да қалыптан ауытқушылықтар кездеседі.

Жалпы ұсыныс осы жетіліктің өзіне тәндігіне байланысты. Сонымен, осы уақытта сауықтыру, жаттығу сияқты барлық істі жетілік біту ісімен бірге аяқтау керек. Тұздардың шоғырлануынан (аяқ басқызбайтын) табан мен өкшеде пайда болатын тепкіден айығып, аяқты сауықтыру уақытынан айырылып қалмау керек. Несепті буландырғаннан қалған несеппен алма кезек компресс қойып, денеде сілтілікті молайтатын шырын ішіп, табанға күні бойы әртүрлі шөп төсеу нәтижелі болмақ. Бұл шоғырланған тұздардың тез таралуына жәрдемдеседі. Сонымен қатар, ашығу, ішекті әртүрлі шаю сияқты емшаралар қолданылатындықтан, осы жетілікте дененің тазаруына мүмкіндік мол. Сондықтан айдың орағына ынта қойып бақылау қажет. Ол көкжиектен

кете салып, үш-бес сағаттан кейін Шанкх Пракшаланды орындау, тазарту клизмасын жасау керек.

Бір бағытта өзара әсерлесетін Ай, Күн, Жердің күшейген тартылысынан бұрын орындау сәтсіз болып келсе де, осы күні Шанкх Пракшаланды орындау жеңіл, жанға жайлы келеді. Баста сұйықтардың қайтуынан азап шеккен адам осы кезде йогтардың керісінше аударып жасайтын жаттығуды (асанды) «соқа», «қайың», «жартылай қайың», «басымен тік тұру» сияқты өзге түрлерін де орындау абзал. Нақтылы ұсыныс.

1. Денеге салмақ салу «қуат есіктердің» сыртқа ашылғандығымен және қуаттан айырылып қалу қаупімен санаса отырып, жаңа ай туар алдында денеге түсетін салмақты жеңілдетіп, азайту керек. Көбірек жүріп, аз отырып қанның аяқта іркіліп қалуынан сақтану йогтардың аяқ пен қолды көкке көтеріп, жапондардың алтын балық болып аяқ-қолды селкілетіп, сілкілейтін жаттығуларын көбірек жасау қажет.

2. Физиотерапевтік емшаралар. Жетіліктің басында Инь қысу күші тасып, азайту әсерінің салдарынан қан айналымының тоқтап қалуының алдын ала орнын толтырып, түзетіп қысудан кеңеюге өтетін кезеңде денеге жәрдемдесу қажет. Мысалы, аяққа қан көп құйылудан жолдасыңыз талып қалды делік. Осы кезде қан ағымын қалпына келтіру үшін аяғын суық суға малу, әрі қарай жатқызып, иығын қымтап, қанның жоғары бағытпен өрлеуіне мүмкіндік жасау керек. Салқын су құюды былайша реттеу. Алғашында судың ағысын табанға жіберу, әрі қарай жіліншік, тізе, санға, кіндіктен төмен, одан өрлетіп, бірте-бірте басына дейін құю. Осындай бірізділік қанды жоғары және ішке қарай ығыстыруға мүмкіндік туғызады. Егер керісінше бастан бастасак, қан мидан төмен кетіп, жақсылыққа алып бармайды.

3. Тамақтану: айдың екінші жетілігінде тамақтануды бірдей ұстану. Денеге нашар сіңетін майлы тамақты аз жеу. Аскорыту ағзалары Ян жетілігіндей күшті емес, ал гравитация денеді жоғары-төмен «сырғанап», сонымен ішек-қарын жолымен астың қалыпты жүруіне кедергі жасайды. Сөйтіп, осы жетілікте аскорытудың бұзылуы байқалады. Сондай-ақ тамақ сіңбегендіктен, теріде бөртпе пайда болады. Осы соңғы үшіншісінде Ян тамағын пайдалану өте жақсы. Қан-

ды сұйылтып, дененің қызуына мүмкіндік беретін, денедегі энергетиканы жоғары бағыттайтын бір түрлі тұздықтар да пайдалы (аскөк, ақжелкен, т.б.)

4. Тазарту шаралары: Олар I-III жетілікте жақсы нәтиже береді (буға отырудың көмегімен тері арқылы тастанды қалдықтар сыртқа шығады). Залалданған жерге шектеулі компресс қойса, ол да барлық зиянды қалдық денеден жақсы тартады. Осы уақытта батпақ тартса, ішкі нәзік ластардан құтылады. Әлдеқашан айтылып та кетті, тазарту ішекті сумен жуу Шанкх Пракшалан әдісі осы кезде өте пайдалы.

Осы кезде әйелдердің айлық белгілері басталып, тазартудың төменгі каналы ашылуы тегін емес. Ондай айқын болмаса да, ерлерде де соған ұқсас белгі өтіп жатады. Осы каналдың көмегімен дененді тазартуды арттыру пайдалы да мәнді. Мысалы, моншада буға отыру, одан кейін дереу буланғаннан қалған 100 г несепті ішекке құю іштен төмен жиналған ластарды қуып шығуға жақсы әсер етеді. Сөйтіп, сіз табиғатпен бірлесе әсер етіп, тамаша нәтижеге жетесіз. Осы кезең әуесқой ашығушыларға істің кең өрісін әкеледі. Іштен сыртқа шығуға келетін энергия үлкен мүмкіндік береді, тазарту төмен әрекеттегі әсерін толықтырып күшейтеді. Себебі, ретпен айналуы өзінің табиғи соңғы жолына қарай қозғалады, ашығудың азапсыз бітуіне мүмкіндік береді.

Айдың 23-26-күндері ашығу – тамақтан бас тарту, соңғысы «экадаши» күндерінің екінші күні – осы күндері ашығуды адамдардың бұрынғы заманнан бері ұстанып келе жатқаны белгілі. Сондықтан осы күндерді ашықпай бос өткізіп алма. 29-ы күні жаңа айналуға өту кезені де – ашығу, денеге көмектесу үшін қажет.

Егер сіз 7 күн астан бас тартуға кіріссеңіз 26-сы күні ауыз ашуды айдың цикліне сәйкестендіріңіз, өйткені денсаулықты қалпына келтірудің жаңа айналымның басталуына сәйкес келсін. Осы жағдайда дененің қалпына келу процесі айдың энергетикалық негізіне сүйенеді және көбінесе жақсы өтеді. Егер ұзақ уақыт ашығуға бекінсеңіз, оны да айдың жетілігіне ұштастырыңыз. Айдың бірінші, үшінші жетілігінде ашығуды бастау өте қиын екендігін тәжірибе көрсетті. Ішкі дене тағамды қайта қорыту үшін Ян ағзаларды толық қуатымен іске қосады. Бірақ дененің ішкі ағысы

қысуға бағытталғандықтан, ластардан арылу қиынға соғады. Сондықтан тіпті жеті күндік ашығудың да тиімділігі өте аз. Ал кейбір адамдардың айтуына қарағанда, олар ашығып жүріп, апта бойы ішіп-жегісі келген. Ұзақ уақыт ашығуды бастасаңыз да көбінесе айдың екінші, төртінші жетілігі дұрыс. Асқа тәбеті төмендейді, көбінесе жеңіл және ешбір ыңғайсыздық сезілмейді. Ал тазарту артықшылығымен тиімді. Ашыққанда айдың екінші, төртінші жетілігінің белсенді апталарымен үйлестіру әлдеқайда пайдасын тигізеді. Денсаулықты қалпына келтіруді қашан да айдың Ян жетілігінің басталуымен бірге бастаған жөн.

Осы уақытта асқорыту мүшелері табиғи қосылып, энергетика белсенділігі артып, өзінен-өзі қалпына келеді. Астан уақытша бас тартуға барумен, ашығудан шығуды ерекше нүкте күніне сәйкестендіру қажет.

5. Шөпті пайдалану: II-IV жетіліктің ерекшелігі – жиналған шөптерді денені тазартуға ойдағыдай пайдалану. Денені тазартуға, бүйректегі және өт қабы мен қуықтағы тастардан тазартуға пайдалануға мүмкіндік береді. Тасты ұсақтап айдап шығу әсері денені кеңейтуде жатыр. Ұсатылған тастарды айдап шығу үшін Ай циклінің осы жетілігін сауатты пайдалану жолын мынадан білуге болады.

Күн, Ай, Жердің біріккен гравитация күшінің үлкен кезі адамға қарама-қарсы жағында тұрған кез. Сонымен, егер Ай (ескі орақ) күндізгі 12 сағатта тас төбеде, ал түннің 12-де күн біздің тура тұсымызда, жердің басқа да жағында тұрады, сондықтан айдап шығу шарасын осы уақыттан 1,5-2 сағат бұрын бастау ләзім. Сөйтіп, жылы су құйылған науаға отырып, тас ұсақтайтын барлық күшейту амалдарын бастасаңыз, ұсақталған қиыршақ құмдардың барлығы аурусыз, жиырылып қалмай, ешбір қиындықсыз жеңіл шығады. Ян жетілік Ай циклінің бірінші, үшінші жетілігінде дененің жиырылуына ыңғайланған кезінде және денеге барлық түскен заттардың «ішке тарту» тендерісі басталған кезде шоғырланған микроэлементтердің басқа да пайдалы заттардың қорынан жиналған дәрілік шөптерді ішу ұсынылады.

Ай циклінің төртінші жетілігіне ерекше ұсыныс. 23-і күні ерлі-зайыптылардың көрпе қимылдатуы орынсыз. 24-і орайлы күн. Айдың 28-29-ы күндері кез келген энергия жоғалтудан сабырлылық пен ұстамдылық қана қорғай алады.

Ерекше нүктелермен салыстырғанда ең үлкен құйылу тасқынын сөндіруге де үлкен күш қуатты да, денедегі сұйықтардың қозғалысын бағыттауда дұрыс айналымға жұмсалатын күш қуатты да үнемдеу қажет. Бұл күндері сабырлылық көрсету барлығымызға ортақ.

Айдың 8-15-22 және 29-ы ерекше нүктелі күндер қысудың кенеюге өтетін және керісінше тасқынның ауысуынан күшті қолайсыз зардап шегуі тартылыс дененің күшіне уақытында бағынуға қабілетсіздігін көрсетеді. Тибет, Үнді елдерінің көп ғасырлар бойғы тәжірибесі де осыны растайды. Осы қолайсыз күндердің теориялық негізін ғылыми көзқараспен алғаш оқушыларына ашық жариялап отырған «Сауықтыру күші» атты кітаптың авторы Г.П.Малахов екенін атап өткен жөн.

Ендеше Ай айналуының зор мәнін ұғына білсек жеке сауықтыру процесін жасауда әртүрлі сәтсіздік пен өкініш, кателесудің 90 %-нан құтыламыз.

Жылдық биоырғақ. Жер Күнді айналғанда оның орталық шеңберінен емес, жалпы, орталықсыз айналады. Сондықтан қаңтарда Жер Күнге өте жақындап, шілденің басында одан ең қашыққа алыстайды. Жер мен Күннің арақашықтығы жыл бойына 4,8 миллион шақырым өзгеріп, алмасып отырады. Сондықтан Күннің тартылыс күші және Күннің жарығы, яғни Ян – ауыр, Инь – жеңіл екеуінің де үлкен әсері өзгереді. Мысалы, Жерге келетін энергияның жылдық жылуы мен жарығының өзгерісі 7 %.

Адамның денесіне жылдық мерзімнің әсері және ерекшелігі жөнінде. Жерге келетін Күн нұры мөлшерінің өзгеруінен жылдық мерзім ауысады. Күннің ұзарып барып тоқырау кезіндегі (VI.22) қуаты Жер бетіне ең көп мөлшерде түседі. Қыста Күннің қысқарып барып тоқырауы (XII.22) Жер Күнге ең жақын келсе де, күндізгі уақыт ең қысқа, Жер ең аз қуат алады. Жазғытұрым III.22-і жазда (VI.22) інде күн мен түн теңескен Жердің Күннен алатын қуат көлемі ең жоғарғы мен төменгі арасында орташа болып келеді де, тіршілік иелерінің өсіп-өнуіне ең қолайлы жағдай жасайды.

Күн сәулесінің жер бетіне түсуінің өзгеруінен оған байланысты басқа жағдайлар да өзгереді. Ылғалдылық, аэрионның ең жоғарғы мөлшері тамызда, ал ең азы ақпанның аяғы – наурыздың басында. Бұл өз кезегінде адам денесі

жүйесінің белсенділігіне әсер етеді. Сонымен, аэроиондар көп болғанда, өкпенің белсенділігі артады, оның ең белсенді жұмыс істеуі күзде байқалады, қыста қаңтарда оттегінің тығыздығы ең жоғары көтеріліп, маусымда азаяды, шілдеде — осы тербеліс барлық дененің қызметінде байқалады.

Ескі заманда үнділер мен тибеттіктер жылды тәулікке ұқсас үш бөлікке бөлген. «Капха» (шырыш), «Питта» (өт) және «Вата» (жел) — әрқайсысы адам салауатты өмір салтын құрып, дені сау, өмір сүру үшін тағамы дәмді лайықты болуы шарт.

«Капха» мерзімі салқын ылғалдылығымен, яғни дымқыл, «Питта» мерзімі жылы және ылғалды, ал «Вата» «Капхаға» карама-қарсы, ол суық және құрғақ. Мерзімнің өзіне тән ауру-сырқауы да пайда болатынын естен шығармау абзал. Сондықтан мерзімінде пайда болатын ауру-сырқаудан халық медицинасы денедегі «шырын» «өттің» құрғап катып қалуының алдын алуға ертеден көңіл аударып әртүрлі шаралар қолданған.

1. Аюрведистер («Панча карма») деп атаған денені тазартуға бес міндет жүктеген. «Панча кармасы» бізше — ораза.

2. Әрқайсысы мерзімді анықтайтын «Капха» ауасы ылғал, салқын, денеде шырыштың көбеюіне бөгет жасайтын жылы құрғақ үйде отырып, белсенді өмір салтын орнату. «Питта», керісінше, отырған ортаны салқын ұстап, желдетіп, ой сергітетін хош иісті болуды қалайды. Өзінді-өзің қинап, күш салмау; «Вата» мерзімінде құрғақ суық. Сондықтан оттың қасында жылынып отырып, дененді құрғатып алмау, жылуды сыртқа шығармау үшін ыстық моншаға отыру, денені зәйтүн майымен, не тортасын қайырған қаймақ майын жағып сылау.

3. «Капха» мерзіміне арналған тағамдармен қоректену. Құрғақ, жылы денені ысытып, тағамға тұздық орнына пайдаланатын әртүрлі дәмдеуіш қосу, «шырыш» жиналудың алдын алып, қорғайтын тағамдармен тамақтану. «Питта» мерзімінде — салқын суы мол дәмдеуішсіз ылғалды көбейтіп, өте ысып кетуден сақтайтын; «Ватада» — ыстық суы мол, майлы денені қыздыратын дәмдеуіш қосқан сорпа ішу керек. Әрине, мұның бәрі тамақтану жөніндегі қарапайым ұсыныстар Олар жылдық мерзімнің зиянды әсеріне қарсы тұратын мүмкіндіктер береді.

Адам денесінің міндеті және дене мүшелерінің мерзімдік белсенділігі. Жылдық мерзімнің өзгеруінен күндізгі және түнгі уақыт аралығында (яғни, Күннен Жерге түсетін қуат көлемінен) тарту кіндігінің әсерінен Күн, Жер, Ай 12 энергетикалық каналға солар арқылы дене мүшелерінің атқаратын қызметіне елеулі әсер етеді. Сонымен, күн қаншама ұзақ болса, канал «жұмысы» соншама күшті (онымен байланысты ағзалар да) тәуліктің жарық уақытының каналдары соншама күшті «жұмыс істейді». Түн қаншама ұзақ болса, тәуліктің қараңғы уақытының каналдары соншама күшті «жұмыс істейді». Қазіргі заманның медицина статистикасы бұл құбылыстың қозғаушы күшін растағанымен, әсер ету механизмі жөнінде баяндамайды.

Миокард инфаркті (жүрек етінің шектеулі көлемде талаурауы) көбінесе күздің соңғы кезінде, қысқа таяу жиілеп, ал, тамыз бен қыркүйек айларында азаяды. Ұлтабарды аспаппен қарағанда, ішек-қарын жолдарының шырышты қабатында талаурау өзгерісі жазда, күздің басында азайып, қыста және жазғытұрым көбейеді. Жаңа туған баланың қантар, ақпан, наурыз айларында туылғандары ең ауыр (3040-3120 г), маусым, шілде, тамызда туылғандар ең жеңіл (1940-3060 г), бұл жоғары көріністермен түсіндіріледі: а) Күн энергиясы тасқынының тербелісі; б) Күннің гравитация күшінің ықпал жасау тербелісі. Осы уақытта (түнде) адам денесіне жаңа туған балада Күн мен Айдың да әсері бар. Осының нәтижесінде қоқыстармен қатып, семіп қалған бұлшық еттердің тоқыма торлары икемділігін жоғалтып, қан қысымының әсерінен оңай жыртылып немесе қан ағысына бөгет жасап, жарамсыз етіп, нәтижесінде жүректің еттері өледі. Осы аурудың аз ғана бөлігі жазда кездеседі. Неге десек, жасуша жазда шегіне дейін кеңейетіндіктен, қан айналымына ешқандай бөгет болмайды. Қыста туылған балалардың салмағы көбінесе ауыр болатындығы іштегі нәрестенің бірте-бірте өсуінен тартылыс күшімен, сондай-ақ сырттан Күннің өсіретін ықпалымен түсіндіріледі. Енді осы көріністерден-ақ жылдық мерзімдерге өмірлік тәжірибеден ұсыныс жасауға болады. Мысалы, бала туу жолы кішкене, жамбас қуысы тар әйелдер үшін жазда босану баланы шала тууды қайталайтын аналар үшін қыста босану тиімді.

Жылдың әртүрлі мерзіміне сәйкес келетін дене

мүшелерінің белсенділігі жөнінде Чжуд-ши былайша баяндайды: бұларда теориядан гөрі тәжірибеге көшейік. Адам денесінде 12 канал бар. Осы каналдармен энергия ағысы өтеді, ал 8 бұрышта энергия жиналады. Каналдар мен мүшелер өзара ықпалдасып, бір-біріне әсер етеді. Ол тартылыс қуаты арқылы жүреді. Жазда тарту кіндігі денемізді жоғары тартады (ол оңтүстік) – жүректің белсенділігі артып, тамырың соғады. Қыста төмен тартады (солтүстік) – бүйректің белсенділігі артады. Жазғытұрым оңға (шығыс) тартып, бауырдың белсенділігі артады, ең соңында (солға) тартады. Ол күн батыс – өкпенің белсенділігі артады. Әрқайсысы 72 күннен тұрады, екі аралық күндер – 18 күн орталық арқылы жүріп, әрбір дененің белсенділігін арттырады. Бұл жөнінде Санкт-Петербуркте «Жыл сайын, күн сайын сауықтыру кеңесі» деген атпен Г. Малаховтың кітабы шығады.

Жыл сайын әрбір ағзаның белсенді күндері кешігіп, ілгерілеп отыратындықтан, ол туралы жазбадым. Мысалы, бүйрек, қуықтың белсенділігі 2003 жылы қаңтардың 13-інде артса, 2004 жылы қаңтардың 3-інде артады. Сондықтан айдың тууымен санайтын шығыс күнтізбесін тауып алу қажет.

Дененің тәуліктік белсенділігі, әрбір мүшенің белсенділігі артатын тәулік уақыты

Бауыр	1-3 сағат
Өкпе	3-5 сағат
Тоқ ішек	5-7 сағат
Асқазан	7-9 сағат
Ұйқы безі	9-11 сағат
Жүрек	11-13 сағат
Ащы ішек	13-15 сағат
Қуық	15-17 сағат
Бүйрек	17-19 сағат
Жүрек қабы	19-21 сағат
«Үш жылытқыш»	21-23 сағат
Өт қабы	23-1 сағат

Жоғарыда айтылғандардан тәжірибелік ұсыныс жасасак.

1. Қандай бір мүшенің ең қолайлы уақыты — оның жылдың ең белсенді кезі

2. Аурудың алдын алу үшін өзіңнің әлсіз мүшенді белсенді кезеңіне қарама-қарсы қойып, қолдау жүргіз. Мысалы, жүректі қыста, бүйректі — жазда, бауырды — күзде, өкпені — жазғытұрым қолда.

3. Мүшелерді тазарту мен қалпына келтіруді олардың ең белсенді кезінде жүргіз. Бауырды жазғытұрым, жүректі — жазда, бүйректі — қыста, өкпені — күзде, асқазанды — мезгіл аралығында.

4. Табиғатынан күшті ағзаға жағдай жасама, антагонизм заңдылығына сәйкес ол әлсіз мүшеге онан сайын қысым көрсетеді. Мысалы, қыста бүйрекке дем берсең, ол жүрекке онан бетер қысым жасайды және керісінше жүрекке жазда жағдай жасаң, ол өзі әлсіз бүйректі онан бетер күйретеді. Бұл бауыр мен өкпеге де қатысты. Сондықтан Г.Малахов былайша қорытады.

1. Денені толық тазарту керек. Онысыз толыққанды қалпына келтіру жоқ. Денені тазарту үшін «Целительные силы» кітабының I томындағыдай жаса.

2. Басқаша айтқанда, жылдық, айлық, күндік ең жоғары белсенді кезі қаңтардың 22-сінен сәуірдің 3-іне дейін өте қолайлы. Наурыздың 23-інен 30-ына дейін Ян орталығы дене қысыла бастайды, барлығы төмен түседі.

НЕСЕППЕН ЕМДЕЛУ

Қазіргі кезде адамдарда өзінің немесе балаларының несебімен емделу ынтасы артып отыр. Несеппен емделу әдісін уринотерапия дейді. Мындаған жылдар бұрын емге тек адамның ғана несебін емес, басқа жануарлардың да несебін пайдаланған. Несеппен емдеу туралы мақабхарата, Библия сияқты кітаптарда да айтылған. Ал «Оқымағандарға керегі жоқ», «Мәңгі ләззат алу бұлағы» атты кітаптарда тек несеппен емдеу туралы баяндалады. «Денені қалпына келтіру үшін несеппі пайдалану тәжірибесі» деген ерте заманда жазылған кітапта көптеген мәлімет бар.

Мұның Шива құдайы мен оның әйелі Парвати екеуінің несеппен емдеуді қалай пайдалану жөнінде өлеңмен жазылған атақты «Дамар Танта» кітабында аталуы тегін емес. Шива несеппен емдеу техникасында: әуелі несеппен жинайтын ыдысың алтын, күміс, мыс, жез, мырыш, батпақтан, шыны, бамбук ағашынан, орман алмұрты, сүйек, тері, жапырақтардың қолда барынан жасалған болсын дейді. «Батпақтан жасалған ыдыс жақсы, ал мыс артығырақ» деген екен Шива әйелі Парватиға. Ары қарай тұзды, өткір ащы тағамдардан аулақ болып, бойға тез сіңетін тағамды аз мөлшерде ішіп-жеп үйрен, көп ішіп-жеп, дененді қинама, сезімді өзің билеп, астыңа ешнәрсе төсенбей, тура жерге жатып үйрен» – депті.

Несеппен емделіп шұғылданушылар сағат 3-4-те тұрып, аузын тазалап, шығысқа қарап, түзге отырады. Несептің алғашқы және соңғы бір шаптырымын төгіп, ортаңғысын таза ыдысқа құйып алады. Қайталап айтқанда, несеппі тек ортаңғы бөлігін ішеді. Сөйтіп, несеппің алдыңғы және соңғы бір шаптырымын жыланның басымен құйрығындағы уға теңейді. Несептің алғашқы бір ұрттамы мен соңғы бір ұрттамында кәдімгі өт бар. Ал, орта бөлігінде пайдалы заттар мол. Осымен және басқа да бұлақ көздеріне сүйене отырып,

Шивамбу «несеп – жүректілердің сусыны» – деген екен. Сондай-ақ үнділер «несеп денені тазартады, жер үстінде жоқ, көктің шәрбаты» деп мақтайды. Несеп барлық дәрілердің дәрісі – дәрінің маңызы. Ол аюрведтердің ең пайдалы дәрісі болып келген, әлде де бола бермек. Шындығы да солай.

Йогтар күн сайын таңертең несепін алақанына құйып, үш рет мұрындарымен сорып аузымен үш рет төгеді. Сөйтіп, олар жел күз ауруынан айығады. Оның ас қорытуы жақсарады. Денедегі күшке күш қосылады. Шива несеппен денені сылап, сипауға да үлкен мән берген. Өзінің несепінді батпақтан жасалған ыдысқа құйып, қайнатып, қалғанын пайдалану орынды екенін ескерткен. Қайнатқаннан қалғанымен денені сылап-сипау өте пайдалы деген. Қайнатылмаған несепті денеге жағып, сылап, сипауға, пайдалануға болмайтынын, әрі оның денсаулыққа зиянды екенін ескерткен.

«О Парвати! Кімде-кім үш жыл ұдайы несепін күніне үш рет ішіп, күндіз үш рет, түнде үш рет денесіне жағып, сылап, сипаса, толық күшіне еніп, денесі де жетіліп, көркем-өнер, ғылым-білімі кемеліне келіп, шешендік қабілеті артады және аспандағы жұлдызы құлағанша өмір сүреді» – деген екен. Ескі деректерде несепін күніне үш рет ішкен адамның тезірек нәтижеге жететіні айтылған. Бірінші рет таңертең сағат 3-4-те, талтүсте, кешкі тамақтан бір сағат бұрын, тамақтан соң ішсе, бір сағат кейін ішсін деген. Адамның несепінің «ыстық» денені құрғататын әсері бар. Несептің дәмі өткір, құрамында тұз көп. Несеп көз ауруын жазады. (кәдімгідей тамызасын). Өтті реттейді (несепті өте таза ыдысқа ал). Ішектегі құрттарды жояды, асқа тәбетті қоздырады. Сезімді тыныштандырады. Егер адам пайдалана білсе, жана өмір береді, қанды тазартады, тері ауруларынан айықтырады, тұмау мен жөтелдің алдын алады, улы заттарға қарсы денеге күш-қуат береді.

Біздің ата-бабаларымыз жануарлардың да несепін пайдалана білген. Әрбір жануардың несепі мінез-құлық болмысына сәйкес келеді. Ең тәуірі баланың несепі, денені тазартатын қасиеті бар. Ешкінікі асқазанды бұлдіріп алғанда және дене селкілдейтін жүйке ауруларына, түйенікі – құлақтың жарасын, ал адамның өз несепі – шаш түсіп, жылтыр бас болғанда, несептің тұзы – көзге ақ түскенде та-

зартады, тамақтың ісігі мен өкпеде жара пайда болғанда көмектеседі.

Көтен ішектің сыртқы тесігінде тамыр үлкейгенде көтеу сиырдың несесін таза ыдысқа тосып алып, құйрықты малып отырады. Егер талпақ танаудың несесін ішсе, бүйрек, қуықтағы бауырдың өт қабы, өт жолдарындағы тастарды ерітіп жібереді. Ал адамның несесі қанды дереу тоқтатады. Күйген жерге несепті мақта, матаға сіңіріп тартса, ашығанын дереу басып, іріндемей жазылады, тыртық қалмайды. Егер көкбауыры үлкейген кісі ішсе, ол қалпына келіп, отасыз-ақ жазылады. Баланың несесіне бал қосып, мыстан жасалған ыдысқа қайнатып пайдаланса, көзге түскен ақ тез кетеді. Ол басқа да көптеген қасиетімен ерекшеленеді.

Иттің сідігін алып, ол қоюланғанша қойып қой. Онымен шашынды жусаң, қарайып кетеді. Ол шаштың өте жақсы бояуы болып есептеледі. Сүйелді жуса, тез кетеді. Ескі заманның «Мың түрлі ғажайып ұсақ-түйектер» деген кітабында несеппен емдеу барлық аурудан сауықтырады делінген. Бұдан да үзінді келтірейік. Денсаулықтың ішкі және сыртқы бұзылуына ең жақсы, әр жақты дәрі сол: 9 күн үзбей таңертең несесіңді іш. Ол «С» дәрумені жетіспеуден пайда болатын құрқұлақ – цинганы да емдейді. Денең жеңілденіп, қуанышқа бөленесің. Ол денеге сұйық іркілуден (көз алдың көлкілдеп ісу, су енек болғанда, сары аурумен ауырғанда жақсы көмектеседі). Құлағыңның естуі азайса, шуыл пайда болса, өзіңнің жылы несесіңмен жу. Көзіңді де жу. Ол сенің көруіңді нығайтады, аурудан жазады тазартады. Қолыңды несесіңмен үнемі жусаң, оның ұйып жансыздануы кетеді, қол терісінің жарылғаны жазылып, терісі тазарады, буындарындағы дерті кетеді. Егер қол-аяғың, денең жараланса, несесіңмен жу, қаны тоқтап, тез жазылады. Қышыған теріні де жусаң, қышығаны басылады.

Кімдікі болса оныкі болсын, несеп «ыстық» шырышсыз ериді, тазартады, шірімейді, бауырдың іші бөгелсе, өт жолында тас пайда болса, су шемен, сары ауру, әйелдердің айлық белгісі тоқтап қалғанда және қатерлі ісік ауруларына қарсы пайдалануға әбден болады. Жылы жаңа күйінде теріні жуып тазартуға, жұмсартуға қолдан. Тіпті уланған оқпен жараланған жерін жуса тазартады, уын шығарады.

Қайызғакты жоғалтады. Мақта, дәкеге сініріп, тамырдың үстіне қойса, ыстығы төмендейді. Аяқ-қолының жаны кетіп, тілі күрмеліп, сөйлей алмай сал болғанда, селкілдеп-дірілдеп қалған кезде жақсы әсер етеді.

Осы заманның ең бір әйгілі «Жанды су» кітабын жазған Армстронг өзінің көмегімен несепті пайдаланып, гангрена – жасушаларына дейін іріп-шіріген жараны, әртүрлі ісіктерді, тіпті рақты да емдегені жөнінде жазған. Брайтов ауруы, қанның ақ қан түйіршігі көбейген, жүректің ақауы, безгек, мерез, бітпейтін жара, күйік, зәр тоқтамау, әйелдердің айлық белгісінің бұзылуы, неврит, тоқ ішектің қабынуы, теңге қотыр, тістің еті қашуы, семіру, қуық асты безі міндетінің өзгеруі, демікпе, сал болу, шаш түсуі, катаракта, глаукома, буын құздамасы және суық тиіп ауру сияқтыларды емдеуге болатынын жазған. Жай ашығумен қайсыбір натуропаттар айтатын арасан суымен де, жеміс-жидек шырынымен де нәтижеге жете алмайтын ауруларды несеппен емдеуге болатынына Армстронгтың көзі жеткен.

Үнділер несепті сүттен де нәрлі деп есептеген. Сонымен, бұрынғы сауықтырушы емші ортағасырлық, тіпті осы заманғы дәрігерлер және қарапайым адамдар уринотерапияны пайдаланып келді, пайдаланып жүр. Енді несептің денеге әсері қандай дегенге қорытынды жасап көрелік.

НЕСЕПТІҢ ТҮЗІЛУІ ЖӘНЕ ОНЫҢ ҚАСИЕТІ

Естігеніңнің бәрі шын емес,
Көзбен көр, тексер.

Чжуд-шуй

Бүйрек күрделі бөліп шығарушы мүше болып табылады. Онда бүйрек өзекшелері деп аталатын түтікшелер болады. Бұл түтікшелердің тұйық ұштары қос қабырғалы капсула түрінде қан капиллярлары шумақтарын қамтиды. Әрбір шумақ терең тостағанша тәрізді гломерула деп аталатын сауытта жатады. Сауыттың екі жапырақшасы аралығы оның қуысын құрап, несеп өзекшелерінің басы болып табылады. Өзекше пирамидаға түсіп, ол жерде нефрон тұзағын жасап, кері бұрылып, қыртыс затына қайта келеді. Бүйрек өзекшесінің ақырғы бөлігі жинағыш түтікше бірнеше

өзекшелерді қабылдап, қыртыс затымен пирамида арқылы тура бағытпен жүретін жанаума түтікшеге құяды. Тік түтікшелер бірте-бірте, бір-бірімен қосылып, 15-20 қысқа өзектер түрінде бүртiк төбесінде ашылады.

Бүйрек денешігі мен оған жататын өзекшелер бүйректің құрылымдық-міндетті бірлігін — нефронды құрайды. Онда несеп түзіледі. Бұл үрдіс екі кезеңде іске асады. Бүйрек денешіндегі капилляр шумағынан капсула қуысына қанның сұйық бөлігі сүзіліп өтіп, алғашқы несеп түзіледі. Ол бүйрек өзекшелерінде реабсорбция — судың көп бөлігін, глюкозаны, амин қышқылдарын және кейбір тұздарды сіңіру үрдісі жүріп, соның нәтижесінде ақырғы несеп түзіледі. 130 миллилитр алғашқы несептен 1 миллилитр ақырғы несеп түзіледі. Сонымен, несеп қанның плазмасынан жасалады. Бүйрек несептің барлық құрамын түзбейді (бүйректегі қан айналымын реттейтін ремин; сүйек майына дем беруші эритропоэтин қайсыбір гормондардың әсерімен, бүйрек жасушаларының сезімталдығын өзгертіп отыратын простагландиндер бүйректе өте аз көлемде түзіледі). Сонымен, несептің құрамы қанның құрамына сәйкес болады. Бірақ бүйрек несепті түзумен қан плазмасының элементтер құрамын өзгертеді.

Жоғарыда айтылғандардан несеп улы зат емес пе деген сұрақ туы мүмкін. Жоқ! Несеп қаннан пайда болатындықтан, өз денесін уландыру деген болмайды. Егер несеп шынымен улы болса, бүйректе пайда болып, қуықта жиналған кезде-ақ бізді уландырар еді. Олай болмайды.

Несептің қасиеті, түсі. Сау адам несепінің реңі әртүрлі — өңі бозарған сарғыштан қаныққан қызыл сарғыш, несеп көбінесе ағаштың сары шайыры өндес. Несептің өзі құрамындағы бояуларға байланысты. Олар қаншама көп болса, соншама өңі күшті көрінеді. Несептің қаныққан сары реңі көбінесе қоюланған тығыздығы жоғары және салыстырмалы түрде азғана көлемде шығады. Солғындау сабан түсті несеп көп көлемде шығады. Денеді сұйық қаншама көп болса, несептің өңі солғындайды, аз сұйық ішсе, керісінше ол қаныққан өңді болады. Несептің өңі көбінесе өсімдік тағамдарының бояуына ұқсайды. Мысалы, қызылша болса қызыл. Ал адам несеппен емдеуді күшті пайдаланса, денеді коқыстар мен тұздардың еруіне байланысты несеп ұзақ уақыт лайланып шығады.

Өңсіз несеп — қантты, қантсыз диабетте, бүйректің қатып, семіп қалған ауруында кездеседі. Сүт өндес болса, онда көп іріңнің араласуынан кейде тағамға қосылған үстеме және консерванттардың сыртқа көп шығарылуынан олар денеге, бауырмен көп барғандығынан да болады. Осы қосымшалар сыртқа шығарылғанда несептің алдыңғы бөлігі сүт өндес шығады да, соңында өңі қалыпты немесе аздап лайланған болады. Несептің жасыл немесе көкшіл болуы ішекте ақуыздың шіруінің күшеюінен. Гемоглобинуриядан, ал кейде амидопирин, антипирин, сантонин сияқты дәрі-дәрмек ішкендіктен де байқалады. Қызыл қоңыр немесе қоңыр несеп урибилин және билирубиннің көбеюінен болады. Өт пигменттері көлемінің көбеюінен несеп сары-қоңыр, жасыл-қоңыр, тіпті жасыл өңді болып келеді.

Несептің өңін өте талдап қорытынды жасауға болады. Қай тағам жақсы сіңімді және құрамында қоқыс жоқ т.с.с., қайсыбірінің құрамында керісінше тастанды қоқыстармен консерванттар көп болуына байланысиз. Мысалы, жасанды полидәрумендер «Декамевит», «Ундевит» т.б. денеден несепті ашық-сары өңді етіп дереу шығарады.

Мөлдірлігі. Сау адамның жаңа ғана алынған несепі мөлдір. Қозғалтпай тұндырып қойғанда, ішінен жартылай мөлдір бұлт көрінеді. Бұл табиғи көрініс. Ұзақ уақыт қойғанда ол лайлануы мүмкін.

Иісі. Жаңа алынған несеп хош иісті. Тамақпен бірге әкелінген сарымсақ, пияз ашыққанда не жеміс-жидек жегенде ацетонның иісі шығуы мүмкін. Сілтілік ашыған кезде (ол көп тұрғанда) несептен өткір аммиак иісі шығады.

Дәмі қалыпты несеп аздап ащылау. Тұзды аздап қолданса да — тұз дәмді ет пен нанды қосып жесе — дәмі және өңі жуынды сияқты болады. Тағамға жасанды дәрумендерді қосса, дәмі осыларға ұқсайды. Табиғи тағамдар несепінің дәмі едәуір ұнамды келеді.

Реакциясы. Жаңа алынған несеп қышқыл реакциялы. Оның РН-ы 5-7 арасында тербеледі. Қышқылдығы таңертең ашқарында жоғары. Несептің қышқылы ас қабылдағаннан кейін азаяды. Сығып алынған шырынды көбірек ішуден несеп сілтілікке айналуы мүмкін, дәмді дақыл жесең, қышқылдығы жоғарылайды. Аммиак иісі бар несеп сілтілік реакциялы.

Салыстырмалы салмағы 1,002-ден 1,030 арасында және ішкен судың көлеміне, терлеуге, тамақ режиміне байланысты.

Қою заттары: тәулік бойындағы несеп көлемін қайна-тып, буландырғанда 50-60 г, олардың бейорганикалық заты 15-25 г болады. Қайту температурасы минус 1,3-тен 2,3°С.

Салыстырмалы электрі өткізгіштігі қалыпты несептің ішіндегі ас тұзы ерітіндісінің қоюлығына байланысты.

Тұтқырлығы. Несептің тұтқырлығы 1,02, ол тамақтағы ақуыздың мөлшеріне байланысты, көбейсе – жоғарылайды.

Беткі керуі. Несеп бетінің созылуы 64-69 дин/см ал, өт қышқылы мен ақуыз заттарының болуынан төмендейді.

Калориялық коэффициенті денеден сыртқа шыққан ақуызға байланысты, ол сыртқа шығарылған ақуыздың өсуімен көбейеді. Сонымен, несеппен азот та шығады. Шыққан несептің қалыпты жағдайда бір грамм азотқа келетін қуатының саны 7,7-8,6.

Несептің құрамы және олардың қасиеті. Ең басты компоненті – су. Адам денесінен жаңа алынған су мұзға ұқсас сұйық кристалл күйінде кездеспейді, оның молекула-лары ретсіз. Дене қабылдаған суды, «жұмыс істету» үшін оған жоғарғы құрамды қосып беру керек. Біздің денеміз бір литр суды жоғарғыдай өзгерту үшін 25 килокалорий жұмсайтын көрінеді. Сондықтан егер несеп ішсек, онымен қоса жеке меншік қуатты үнемдейміз. Бірнеше жылдың ішінде несепті жүйелі түрде пайдаланудың арқасында сол тәрізді үнемдеу елеулі әсер етіп, жалпы адам өмірін ұзартуға мүмкіндік бар. Табиғатта 48 түрлі су бар. Оның ішіндегі ауыр су ядролық реакторларды қажетсінеді.

Несептің ендігі бір маңызды қасиеті – ол аздап жарқырайды. Өйткені денемізде сәуле голограмма бар. Осы заманғы түсінік бойынша үлкен голографиялық бейне алу үшін заттың толқынына сәйкес жарық керек. Осы толқынның бір-біріне қосарласып, интерференциялық сурет бейнелеп беретіндігі голограмма деп аталады. Голограмманы сұйық кристалға жазып алуға болады. Жарық (сәуле) Күннен алынады. Сөйтіп, көмірқышқыл газымен су қосылу үшін Күн сәулесі қажет. Біздің денеміз көмірқышқыл

газын және крахмалды су болуға дейін жарқышактандырып алады. Голограмманы «сәулелендіру» үшін сәуле энергиясының қалай пайда болатыны енді бізге түсінікті болды.

Біздің денеміздің сұйық ортасы нақ бір сұйық кристалдар сияқты, тек сәулемен қаныққан. Яғни, тірек толқыны голограммның жазуын ұстайды.

Табиғатта өсімдіктер мен жануарлардың екі түрлі жасушасы болатыны белгілі. Өсімдік жасушалары сілтілік ортада өмір сүреді және өзінің тіршілік әрекетімен оған өнім шығарады (мысалы, ағаштың жерге түскен түскен жапырақтары). Жануарлар жасушасы, керісінше, қышқыл ортада өмір сүріп, тіршілік әрекетімен өнім шығарады (мысалы, тер, нәжіс, несеп, бұлардың бәрі қышқыл реакциялы). Бұдан мынадай қорытынды шығады. Жануарлар мен адамдардың ауру себебі, қалыпты қышқыл ортадан сілтілік шіріген ортаға өтуінен.

Сонымен, кез келген іріп-шірудің алдын алып, құтылу үшін өзінің тиісті құрамында қауіпсіз қышқылы бар заттармен, бәрінен де тәуірі, мұны өзінің жеке басының несепінің көмегімен іске асыру болып шықты. Өйткені ол өзінің қанынан түзілген сұйық қой. Нәтижесінде денені сондай ұйып қалудан, кез келген патологиялық үрдістен арашалай аламыз. Алғашқы негізі – сілтіленуінен, іріп-шіруінен арылтып, оның тез сауығыуына қол жеткіземіз. Біздің несепіміздің осы қасиетін ерте заманның даналарының да байқауы растайды. Сөйтіп, несеп барлық дәрінің негізі деген қорытындыға келеміз.

Танертең несеп қышқыл болады, кейін қышқылы азайып, сілтілігі көбейеді. Танертеңгі несеп көбінесе пайдалы дегенді ерте заманның даналары да растайды. Сонымен моллекуланың ерекше құрамы, сұйық кристалдың біркелкілігі, тұзбен қаныққандығымен, салыстырмалы тұтқырлығымен және электр өткізгіштігі арқылы несеп айтарлықтай маңызды болады.

Несептің үстіңгі бетінің керуі 85-95 % суда 65-69 % дин/см, ақуыз өт қышқылы, фенол араласса – азая береді. Үстіңгі беті керуінің маңызы көрсетілгендей, ол қаншама аз болса, заттардың еруі соншама артықша жүреді. Несептің үстіңгі бетінің керуі аз болғандықтан, көп заттарды ерітуге қабілетті. Сонымен, үстіңгі бетінің керуі аз болғандықтан,

заттарды еріту қабілетіне ие несеп заттарды химиялық жолмен тотықтандырады және бүлдіреді. Мысалы, бауыр мен өт жолындағы, бүйрек пен қуықтағы балауызға ұқсас тастарды тотықтандыру әркетімен қайтатын қанның сыбағалы салмағы 1,052-1,061 г/см, ал несептікі — 1,016-1,024, қаннан гөрі тұтқырлығы аздау. Бұдан несептің басты қасиеті шығады. Ішкенде ағысы тым жылдамдап қоюланған сұйыққа айналады. Дененің әртүрлі жерінде жиналған шырышты сұйылтады. Себебі, оның электр өткізгіштік қабілетінің күштілігі көптеген тұздарды ерітетіндігіне байланысты. Несепті қалыпты және патологиялық несеп деп екіге бөліп қараймыз.

Қалыпты несеп сау адамдарда кездеседі. Оның өзін органикалық, бейорганикалық, биологиялық деп үш топқа бөлеміз. Органикалық құрамы азоттық, азоттық емес деп бөлінеді. Несеп ақуыздың соңғы өнімі негізінде сыртқа шығарылады. Несеппен шығарылатын азоттың тәуліктік көлемі 3,6 (тамақта ақуыз аз болса), ал тамақта ақуыз көп болса — 17 г (ет, балық, жұмыртқа т.б.).

Несептің ең басты құрамы — мочевина, несеп қышқылы, амин қышқылы, аммиак, креатин денесі. Мочевинаның ісікке қарсылық білдіретіні жөнінде айтып, ісікті осымен емдеуді А.Т.Качугин алғаш рет ұсынды. Несепті пайдаланғанда, тіпті үміті үзілген науқастардың хал-жағдайы жылдам жақсарып түзелген. А.Т.Качугин денеге нитромочевинданы жасанды қарсы пайдаланып та нәтижеге жеткен.

Джон Армстронг басқа жолмен жүрген. Ол науқасқа өзінің күндізгі несепінің барлығын ішкізіп, бүкіл терісіне жағып, сылап сипауды ұсынған. Оның да нәтижесі жоғары болған. Сөйтіп, несеп раққа қарсы тиімді қорғану құралы болып саналады. Несепті ішкенде және денеге сылап, сипағанда жеке басының несепін жасанды дәрілермен қабаттастырғанда тіпті, күшті пайдалырақ болған. Сөйтіп, несеп табиғаттың өзі берген ісікке қарсы күшті қорғау амалы болып табылады.

Несепте амин қышқылының көбеюі ақуыз жетіспеген жағдайда, ұлпа ыдыраған кезде, ыстық көбейгенде, күйіп қалғанда, бауырдың қызметі бұзылғанда кездеседі. Дене мүшелері үшін мұндай бағалы заттарды қорғап қалу, оны уақытында қайтару қажет. Өз несепін ішіп, сыртқы теріге

жақса, жоғалтудан қорғап қалады және денені тез арада қалпына келтіреді. Естеріңізде болар, ішіп-жеген азық-түліктен амин қышқылын түзу үшін көп қуат жұмсауға тура келеді. Денесі әлсіреген ауру адамға ас қабылдау пайдалы емес, керісінше, жалпы халін төмендетеді. Астың орнына несеп ішсе, оның құрамындағы ыдыраған заттар ешқандай қуат талап етпей-ақ денеге сіңеді. Амин қышқылы әлдеқашан тепе-тепдік жасаған, ал шығын жоқ болғандықтан, адам денесі тез қалпына келе алады.

Несеп құрамының бейорганикалық бөлігінде натрий тұзы, калий, кальций, магний, темір, хлор, фосфор тағы көптеген элементтер мол. Бұлардың барлығы да адамның қалыпты өмір сүру үшін өте қажет. Несептің элементтері күшті дәрілік қасиетімен де ерекше. Олар зиянды қышқылдарды белсенді түрде сіңіреді. Осымен-ақ денедегі дертті жоя алады.

Осы заманның тағамы микроэлементтерден тазартылған. Сондай-ақ ұн сияқты өнімдер сыртқы қауызын сыпырып алғандықтан, микроэлементтерден ада болған. Ал еттің құрамында микроэлемент өте аз, біздің денемізге микроэлементтер жетіспейді. Тісіміздің халі мүшкіл, бала кезімізден бастап тістен айрыламыз. Сондықтан несепті жүйелі түрде күнделікті ішіп те, теріге жағып, сылап сипап отырса, тамаша әсерлі болып, денеге қосымша қуат берер еді. Қайнатылғаннан қалған несептің пайдалылығы әлдеқайда артығырақ. Қауіпсіз амалдардың бірі. Біріншіден, ол қанның плазмасынан пайда болады, екіншіден, «біздікі» болмай тұрып-ақ адамның денесі арқылы өткендіктен ол кез келген заттарда болып өтетін барлық өзгерістерге түсті. Осындай өзгерістерге түспеген қандай зат болсын біздің ағзамызға жат. Мысалы, ақуызы мол ет тағамы «біздікі» болудан бұрын ұзақ жолдан өтеді, қайта жөндеу өзгерісіне түседі. Мұндай өзгеріске түспеген ақуыз қандай да бір себептермен аллергиялық реакцияны қоздырады.

Ешқандай жасанды дәрі, «Виватон» да мұндай қасиетке ие бола алмайды.

Тибеттіктер мен үнділер ерте замандарда-ақ денені өртеп, оның күлін алған, яғни күлінің құрамында микроэлемент көп оны денеге жеткізуді жақсартатын заттармен араластырып науқасқа беріп келген. Қайнатып алған несеп микроэлементтері қоюланған, табиғаттан алынған барлық

жасанды таблеткалардан артық. Тәулігіне шығатын несеп 1-2 литр, ал 4 литрін қайнатқаннан қалған ондай несеп денеге минералдарға бай қосымша азық бола алады.

Несепте гормондардың бәрі кездеседі, бірақ қоюлығы өте аз. Әсіресе, аяғы ауыр әйелдер несепінің гормоны бағалырақ. Орыстың белгілі дәрігері А.А.Замков несепті өңдеу жолымен жоғары коэффициентті «Гравидан» дейтін дәрі шығарған.

Сондықтан гормонмен емдеу адам ағзасына күшті әсер етеді. Несеппен емдеу көзқарасына назар аударалық. Гормон грек сөзінен шыққан «гормао» — қоздыратын белсенділігі жоғары зат, адам ағзасының зат алмасуына әсер етеді. Оның өсуіне, қартаюына, жүріс-тұрысына қайсыбір гормонның жетіспеуінен, көбею әркетінен дене өрескел бүлінеді.

Медицинада гормонды сойылған малдың бездерінен, қанынан, сондай-ақ химиялық синтез арқылы да алады.

Гормон жүйесінің жоғары әсері мынадай:

1. Гипоталамус — 32 қос ядродан тұрады, әрқайсысының міндетті маңызы бар. Гипоталамус дене ішінің негізгі процестерін бақылайды, көңіл-күй аралығындағы байланысты іске асырады, гипофиз гормоны арқылы ішкі бездердің әрекетін реттейді. Оған тиротроп гормоны бүйрек үсті безінің сыртқы қабатының белсенділігін арттырады. Гипоталамустың маңызы зор. Бірақ қартайғанда әрбір ядросында өзгеріс жүреді. Сөйтіп, дененің ішкі ортасын бақылау, реттеу міндеті төмендейді.

2. Гипофиздің алдыңғы бөлігінің әрекеті төмендесе, дененің өсуін бөгейді, семіруге, аяғы ауыр әйелдердің бойы бұзылуына, шала бала тууына әкеліп соғады. Алдыңғы бөлігі басқа да бездердің қызметін реттейді. Орталық бөлігі пигмент гормонын шығарады. Гипофиздің артқы бөлігі әрекетінің төмендеуі бүйректің қызметін бұзады, қантсыз диабетке ұшыратады. Осы бөлігінің гормоны қантамырының майда бұлшықеттерінің иілгіу-созылу қасиетіне, қан қысымына әсер етеді.

3. Қалқанша безі тироксин гормонын түзед, оның құрамы күрделі — онда йод бар. Осы гормон жүз түрлі ферменттің белсенділігіне ықпал етеді. Егер ол жетіспесе, жасушалардың көбеюі мен зат алмасудың барысы баяулайды. Дененің және ақыл-ой әркетінің дамуы артта қалады. Несеп

безге өте игілікті әсер етеді. Йод тағамда аз болса, ол йодты үнемдеп жұмсай алады. Қалқанша безі көбіктен тұрады. Көбіктерді қантамырларымен шырмап, ішкі шырыш сұйықтарымен толтырған, оның ішінде гормон жиналған. Егер коллоидтар нашар сиресе, онда гормон жасушадан толық шықпайды да, йод жетіспеушілігі пайда болады. Несеп қабылдаса, коллоидтың сиремеуіне мүмкіншілік туады, тұтқырлық азаяды және тироксин қанға еркін өтеді. Бұдан шығатын қорытынды – күні бұрын сақтану: Базед ауруымен ауырғанда бездің қызметі күшейе түскенше несепті өте сақтықпен іш керек. Егер ауру төмендеп, ұйқы қашып, ызақорланып, бұлшық еттер босап, арықтаса, несеп қабылдауды тоқтату жөн.

4. Айырша бездің барлығы төртеу. Олар қандағы кальцийдің құрамын және оның денедегі алмасуын реттейді. Бір ион кальцийге екі ион калийден тура келуі шарт. Егер қанда осы бездің гормоны жетіспесе, адамның аяқ-қолы дірілдеп тартылады. Әлгіндей ауруы бар адамдар несеп ішкеннен кейін аяқ-қолы тартып, дірілдегенін қояды.

5. Айыршық безі 10 гормон шығарады. Оның бірі адамның өсуін реттейді. Бездің негізгі міндеті – иммунитеттік сақтандыру қасиетін қамтамасыз ету. Иммунитеттік сақтандыру дегеніміз денедегі барлық жат заттарды жою. Ауру жұқтыратын микроденеледі, ескі ауырып өзгерген жасушаларды, ісік тудыратын жасушалардың өсіп-жетілуін, қатерлі ісікті, жалпы, денеге бөгде заттарды жойып отырады. Без шығаратын Т. лимфоциті (тимус) вирустар мен ісіктерге қарсы сақтандыру әрекетін жүргізеді. Бірақ адамның жасы ұлғаюына сәйкес без кішірейе береді, сақтандыру қасиеті де төмендейді. Сондықтан дененің жұқпалы ауруға сезімталдығы күшейіп, қатерлі ісік, паркинсон дертінің, атеросклероз ауруларының қаупі арта түседі. Егер баланың несепін іше берсе (0-ден 12-13 жасқа дейінгі ұлдар мен 8-9 жасқа дейінгі қыздардың) бұл аурулардың да алдын алуға болады.

6. **Ұйқы безінің** салмағы 80 г. Оның шырыны аскорытуға көмектеседі. Инсулин гормонын шығарады. Ол денеде қант құрамының деңгейін реттейді. Инсулиннің көмегімен (бұлшық еттер мен бауырда) денеде қанттың қоры сақталады. Ұйқы безінің тағы бір гормоны глюкоген инсулинге

қарсы әрекет етеді. Ұйқы безінің бұзылуы қантты диабетке шалдықтырады. Қантты диабет басталысымен, несепті пайдалана алса, бұл ауру да жазылып кететінін өмір көрсетті.

7. Бүйрек үсті бездері сырты қыртыс заттардан тұрады, олар әртүрлі әсер ететін гормондар шығарады. Қыртыс заттары шығаратын адреналин тамырларды жиырылтып тарылтады, қан қысымын көтереді, жүрек соғуын жылдамдатады. Азот және көмір су алмасуын глюкокортикоид гормоны реттейді. Осы айтылған гормондар барлық өмір тіршілігіне жағдай жасайды. Жыныс мүшелері мен бүйрек үсті бездерінің гормондары бір-бірімен тығыз байланысты. Олардың жетіспеуінен жыныс мүшелерінің қызметі бұзылады. Әйелдердің бетіне түк шыға бастайды. Жігіттердің дауысы жоғарылайды, жыныс сезімі жоғалады. Қайнатылған несеп ішсе, әйелдердің бетінің түгі жоғалып, жігіттердің жыныстық қатынас мүмкіншілігі артады, бүйрек үсті бездерінің қызметіне байланысты көптеген ауру-сырқаттардан айығады.

8. Жыныс бездері — көптеген гормондар түзеді. Біздің денеміз, көңіл-күйіміз, жалпы хал-жағдайымыз, денсаулығымыз осы гормондарға тәуелді. Жыныс бездері жыл өткен сайын ауыр қызметтен қажиды. Осыған сай гипоталамустың да сезімталдығы төмендей береді. Егер осы гормондарды немесе «жарқыншағын» денеге берсек, жыныс бездерінің қаусауын елеулі түрде қысқарта аламыз. Сонымен, жастық бейнемізді ұзақ уақыт сақтаймыз. 35-тен ары кеткенде сақтық иммунитеті азая бастап, жыныс гормондары көбейеді. Әйелдердің айлық белгілері жасына орай тоқтағаннан кейін (климакс) несептің құрамы өзгереді — оның әсері босансиды — жыныс гормондары мен иммунитеті азаяды, гормондық жүйесі ретсіздікке ұшырайды.

Дене дертке шалдыққан кездегі пайда болатын заттар. Қалыпты жағдайдан кез-келген ауытқу кезінде дене күйін өзі түзетуге кіріседі. Осы кезде сау денеде жоқ дауалау заты пайда болып, сауықтыру мүмкіндігін береді. Егер денеде бізді мазалап, ауыртпаса да, білінбей жүрген аурудың «тұқымы» болса, несеп оны қозғап, тез арада сыртқа шығару мүмкіндігін туғызады (оның ерте ме, кеш пе ауыртатыны сөзсіз). Сонымен, денеде осы кезде туындағалы тұрған

ауруға қарсы иммунитетке ұқсас ерекше өзгеріс байқалады. Осы өзгеріс аурудың «тұқымына» байланысты әр түрлі білінеді: аздап әлсіздік пайда болады, іші өтіп, тіпті ауыр ахуалдың төмендеуіне дейін жетіп, 2-3 айға созылады. Ал қанды ластайтын бөгде материал емес, несептің иммунитетке ұқсастығын дененің қарсыласу күшіне қоса пайдалана алатындығы оның асыл қасиетінің бірі.

Сөйтіп, өзінің сауығыуына қажетті заттарды әрбір дене мүшесі өзі түзіп алады. Олардың да сыртқа несеппен бірге шығуы табиғи заңдылық. Денеді жүретін кез келген патологиялық үрдіс кезінде несеппен бірге аурудың өнімдері де шығады. Өлген жасушалар, ірің — дертпен күресте денеді пайда болған заттар. Гомеопаттар ауруды өзінен шыққан заттармен емдейді. Мұнда аурудан тікелей алынған қоздырғыштарды денеге қайта жібереді. Токсин улар патологиялық өзгеріске түскен ұлпалар, басқа да денеден шыққан заттар болады. Ұқсастық заңдылығына сәйкес, бұл заттарды өзіне сәйкес ауруды емдеуге пайдалануға болады, осындай емнің түрін «назодам» деп атайды.

Мұның да өз жетістіктері мен кемшіліктері бар, жеткіліксіздігі — ықпал ету жағынан гомеопатиялық емден бір табан төмен тұрады. Оның артықшылығы қажетті дәріні таңдап алу гомеопатиялықтан әлдеқайда жеңіл. Егер науқас аденома не простатитпен ауырса, аденома мен простата аурудың барлық назодамы пайдаланылады. Адамның несепі барлық назодомдармен қаныққан. Сондықтан бұл тамаша дәрілік мәні бар табиғаттың өзі берген сыйы.

Ауыр дерттің кезінде адам денесінің ұлпалары күшті ыдырауға ұшырайды. Кезінде ол сыртқа да шығады. Ыдыраған ұлпаларды қайтадан қалпына келтіру үшін дене мүшелерінің көптеген энергия жұмсауына тура келеді. Алдымен асты қайта қорытып сіңіруге, тағамдардың сіңімді заттарын әрбір мүшеге тасып жеткізуге, өзіне тән мүшесіне айналдырып, тек солардан кейін жойылған ұлпаларды синтездеуге кіріседі. Денесі әлсіреген науқастар үшін бұл күші жетпейтін ауыр жүк. Сауығу соншама баяу жүргенімен қоймай, әртүрлі асқыну да пайда болады. Академик Л.С.Штерн: бұл метаболиттерді (ыдыраған заттар) ақуыздың молекулаларының, гормондардың, ферменттердің т.б.

«жарықшағы» тіршілік процесінің қоздырғышы, реттеушісі тіпті, құрылыс материалы деп санайды. Академик В.П.Филатов одан әрі жалғастырады. Дене ауыр науқасқа душар болған кезде, ол барлық қолайлы амал-әдістермен қорғау күшін шоғырландырып, дертке қарсы күреседі. Осының нәтижесінде шектен шыққан қорғаныштан денеде ақуыз емес заттар пайда болып, жеке ұлпаларға ғана емес, бүкіл мүшелерге ықпал етеді. Оларды «биогендік дем беру» деп атайды. В.П.Филатов бұл жағдайды практикада дәлелдеп берді.

Несепті пайдаланып, күш қуатын үнемдеу:

- а) құрылыстық сұйықтар;
- б) судың анықталған изомерлерімен химиялық құрамы бірдей, физикалық құрамы түрліше;
- в) сәуле шашатын сұйықтық;
- г) метаболиті (ыдыраған заттары) бар сұйықтық
- д) әртүрлі тұздармен қаныққан сұйықтықпен емдеудің пайдасы – несепті пайдаланудан несеп қышқыл реакциясын беретіндіктен, мочеви́на иммундық, антибактериялық қасиеті бар биогендік дем береді, көп гормонды әсер етеді. Несептің метаболиті – қоздырушы және өмір процесстерінің реттеуші тетігі болып саналады.

Сонымен автор ғылыми негіздерге сүйене отырып, несеп – барлық дәрілердің негізі – ең пайдалысы, дұрыс пайдалана білсе, қолайлы зиянсыз дәрі деген.

НЕСЕПТІҢ ТҮРЛЕРІ ЖӘНЕ ЕРЕКШЕЛІГІ

А.Н.Масленниковтың «керемет сусынның сыры» деген кітабында: барлық дертті несеппен емдеуге болады деп жауап берген, ал өмірде өзгеше, Шивамбукальпада жазылғандай, несепті пайдаланумен барлық дерт жазылып, науқас адам аяғынан тік тұра алмайды және пайдасы тез арада көріне де бермейді. Мұның себебін іздестіруден оның ерекшеліктері де табылған, емдеудің жетістіктері сол ерекшеліктерді пайдалана білуде болып отыр.

1. Жаңа туылған балалар, ер жеткен адамдар, қарттар, ерлер, әйелдер, екіқабат әйелдердің несепі деген сияқты түрлері көп.

2. Жаңа шыққан, ескі, өте ескі, қайнатылған суытыл-

ған, әртүрлі заттармен қаныққан, белсенділігін арттырған т.б.

3. Танертеңгі, күндізгі, кешкі және түнгі.

4. Несептің алғашқы аз бөлігін және соңғы бір шаптырымынан қалғанын ішкенде тақ санмен ішу керек.

Несептің сапасына ішкен тамақтың құрамы, көңіл-күйі жеке басының дене бітіміне және ақыл-ойына байланысты әсер етеді. Айдың айналымы және жылдық мерзімнің әсерімен де санасу керек.

Бұдан шығатын қорытынды: аурудың әр түрімен денсаулығы бұзылған жағдайда адам өзінің несепін пайдалануы қажет. Осыдан былай айтылатын басқа да ерекшеліктерін білмейінше, несеппен емдеудің «ғажабы» деген ұғымның барынан да түңілесін.

Несептің әртүрлі ерекшелігін толығынан қарап көрелік:

1. Жаңа туылған бала несепінің алғашқы күндері қышқылдығы күшті. Азоттың көптеген бөлшегі несеппен бірге мочевинаға айналып шығады. Жаңа туылған баланың несепі тіршілік барысын астын үстіне шығаратындай ақпаратпен қаныққан. Шіру барысын тоқтату үшін жаңа туылған бала несепінің осы ерекшелігін пайдалану абзал. Бұл шірудің сыртқы белгісі: кәрілік иісі мұңкиді. Осындай иісі мұңкіген адамдарға оны ішу ұсынылады, ал тоқ ішекте дисбактериоз, іш қатуы т.б. жағдайларда – ішегін шаю ұсынылады. Жаңа туылған баланың несепі жазылмайтын жара, гангрена және сол сияқты ауруларға таптырмайтын дәрі. Оның құрамында мочефин көп болғандықтан, оны несепті сыртқа көп шығаратын дәрі ретінде денедегі артық сұйықтарды арылту, ми, жұлынның ішкі сұйықтарының қысымын азайту үшін де, бүйректі сауықтыру (әсіресе, жұқпалы микробтар болса) оны тек асқорыту арқылы барысын күшейту қандағы фибриндерді ұйып қалған қанды еріту үшін ұюын азайту, онкологиялық ісіктерге (сыртына компресс қойып, ішіне ішкізу қажет) қолданады.

2. Бала несепінің құндылығы туралы бұрын да айтылған. (Бір айдан бастап 12-13 жас аралығында иммундық денемен қанықтырылған. Иммунитет жүйесі орталық және шеткі ағзаларды иеленеді. Орталық ағзаларға майы, кемігі және айыршық (төс сүйектің жоғарғы арт жағында жата-

тын безі), шеткі ағзаларға көкбауыр, сөлі жолдарындағы түйін (без), ішек-қарын жолдарындағы лимфоид торлары жатады. Қартайған шақта айыршық 90 %-ға, көкбауырдың көлемі 50 %-ға азаяды. Сүйек майы мен кемігі лимфотүйіндерін қоқыспен лаптап, иммунитет қызметін тұншықтырады. (Басқаша айтқанда көр-жөрдің денеде көп жиналғандығы.)

Ғалымдардың зерттеуіне қарағанда, егер ескі иммунитет жасушаларын жас денеге көшіріп отырғызса, оның белсенділігі артады. Егер кәрі денеге жас жасушаларды отырғызса, онда оның әрекеті сөнеді. Бұл дененің иммунитеті оның ластану дәрежесіне бағынышты екендігінің дәлелі. Сондықтан иммунитетті күшейту жұқпалы вирус және ісік дертінен құтылу үшін, балалардың несепімен бірге денені жасуша деңгейіне дейін тазарту үшін, баланың несепін ішіп, уақытылы астан бас тартып-ашығу қажет-ақ.

3. Дертінен айығуға тек өзінің несепін пайдаланған жөн. (Өз несепі наукасының «нозодомы» барлығымен күшті).

4. Қарттар несепі. Қартайған адамдардың иммунитеті төмендейді. Гормондар қызметі тепе-теңдігін жоғалтатындықтан, қарттардың несепі өзінің дертін емдеу үшін ғана жарамды.

5. Әйел, еркектердің несепі өзінің ерекшеліктерімен әйелдің, еркектің магниттелген негіздеріне байланысты. Сондықтан «несеп донорын» таңдағанда бір жынысты адамдардың несепін пайдалану дұрыс. Басқа жынысты адамдардың несепін өте сирек және қысқа мерзімге пайдалануға болады. Балалардың несепін (1 жастан 10 жасқа дейін) жыныстық айырмашылыққа сәйкес құрамында гормон аздығын ескеріп, қарсы жынысты адамдардың несепін пайдалануға болады (әйелдің несепін ерлер немесе керісінше), бірақ 2-3 айдан артық пайдалануға болмайды. Бала қаншалықты жас болса – оның несепін соншама ұзақ уақытқа қабылдауға – ол 10 жасқа таяған сайын несепін соншама қысқа мерзімге пайдалануға болады.

6. Екіқабат әйелдердің несепі өте пайдалы. Екіқабат кезінде бүйрек, несеп жолдарының қызметі және құрылысы өзгерістерге түседі. Екіқабат әйелдердің денесінде өзгерістің ең жоғарғы шегі 20-35 апталық кезеңінде байқалады. Бүйрек арқылы плазманың ағысы 45 %-ға, ал сүзгіштігі 60 %-ға артады. Нәтижесінде метаболикалық

және азықтық мәні бар (глюкоза амин қышқылы, суда еритін дәрумендер) ақуыздың зат алмасудағы соңғы өнімі (мочевина және нуклеопротеиндердің несеппен сыртқа шығуы) көбейеді.

7. Жаңа алынған несеп көбірек пайдаланылатын, негізінде тұзбен қаныққан қан плазмасы. Ол денеден шығысымен, қажетке асады. Ол сау адам және науқас адам пайдаланатын болып екі түрге бөлінеді. Сау адам қоректенгенде аурудың алдын алу үшін гормондық тепендікті тоқтамды деңгейде ұстап, денедегі энергетикалық материалдардың қорын үнемдеу үшін ішеді. Несепті біраз уақыт қойып қойсақ, суығаннан кейін ол өзінің қасиеттерінен айрыла бастайды, жылу шығару қасиеті жойылады, сұйық кристалл құрылысын жоғалтады, жарықта ыдырайды, ауада тотығады, түбіне шөгінділер пайда болады.

8. Ескі несеп заттарының ыдыраған алғашқы белгісі – аммиак иісі шыға бастайды. Бұл несептің негізгі ерекшелігі – ол аз «магнетизмнің» ішкі құрылысы мен сәуле таратуын жойып алады. Сондықтан несепті алғашқы көлемнің -і қалғанша қайнатып, буландырылғаннан кейін ғана денеге жағып, пайдалан деген йогтардың қағидасын орындауға мәжбүрміз.

9. Өте ескі несепте аммиак иісі пайда болса – ол несептегі ақуыз ыдырағанының алғашқы белгісі және қышқыл РН-тың сілтілікке өзгергенін көрсетеді. Егер осындай несепке профессор В.П.Филатовтың биогендік демеу жағдайын жасасак, онда ол сауықтыру сұйығына айналады. Ол мынадай қорытындыға келеді. Барлық денелер мен жасушаларда тіршілік жабыла қырылып қалмайды, дегенмен дене бүтіндей өлді десек те, өте қолайсыз жағдайда да биогендік демеуші салдарынан бір жоғары сапалы «қарсыласу заты» жасалып шығады. Тағы бір ескеретін нәрсе – биогендік демеушінің әсер етуі не бір мүшемен не бір міндетімен шектелмейді, бүтіндей барлық денеге әсер етеді. Ыдырап жатқан несеп өте шектен асқан қолайсыз жағдай пайда болса да биогендік демеуші жасалып шығады. Несепте осындай демеуші 20°C температурада 3-7 күннің ішінде пайда болуы мүмкін. Өте ескі несептің осы ерекшелігі туралы Армстронг «денені сылап, сипауға не жана несеппен араластырып пайдалануға болады» деген. Сондықтан осы несепті теріге пай-

даланып, нығайтумен денеге жағдай жасау ретінде алдын ала РН-ын әлсіздеу қышқылды сілтілікке айналдырып, әртүрлі қышқылдардан пайда болған шөгінділерді еріту жөн. Өте ащы аммиак иісі тері бездерінің ұсақ көздерін ашып, несептің денеге өтуіне жағдай жасайды. Ғалымдардың зерттеу нәтижесі көрсеткендей, аммиак иісі адамның жұмыс қабілетін арттырады. Тері бездерінің көзін кеңейту арқылы удың сыртқа шығуын арттыруға болады, ал аммиактың өзі улы ығыстырады. Оның ашытып, күйдіретін қасиеті ішек құрттарын жояды. Ол қантамырларын тазартады, бітеліп қалғандарын ашады, аммиак буының жылжымалылығын қозғалысқа келтіріп, қорытындысында тазарту әсерімен өлі еттерін күшпен жұлып алып, шіріген тор көздерін ерітіп, сауықтырып, қышқылды торға дейін өзгертіп барып тоқтайды. Несептің бөгелуін емдейді, кейбір жағдайда несептің бөгелуі несеп жолының жиырылып, тарылып қалуынан болады, ал аммиак иісінің әсері оны кеңейтеді.

Өте ескі несеппен емдеудің бірнеше әдістемесі:

а) тоқ ішектің өте ластанған кезінде, ішек құрттары болған жағдайда 20°C температурада 3-5 күн тұрып қалған аммиак иісі аздап шығатын бір литр несеппен клизма жасауға болады. Өте күшті иіс шығаратын несеппен клизма жасау әсер етіп, тоқ ішектің ішкі шырыш қабатын тіпті, одан да терең күйдіріп жіберуі мүмкін. Иісінің болуы заңды бірақ, күшті болмасын;

б) тамырлардың бітеліп қалғанын тазартып ашу үшін осы сияқты несеппен компресс жасағанда, терінің сыртындағы өлі еттер мен іріндерден тазарту үшін әсіресе өкше мен аяқ-қолдың терісіндегі мүйіздерді арылту үшін де қыздыру ретінде (шүберекке сіңіріп) жасауға болады. Әуелгі кезекте аммиак иісіне ауыздан бастап бірте-бірте денені үйрете келе, иісінің күштісіне дейін пайдалануға болады;

в) денеге шөккен тұздарды еріту үшін ауыратын жерге шүберекке сіңіріп, компресс жасау, шөккен тұз қаншама ескі болса, соншама иісі күшті несепті пайдалану, бірақ, күйдіріп алмау керек.

10. Ежелгі үнді жазбаларында «Шивамбукальпа» тек бұландырылған «несепті» пайдалануды ұсынады. Ол былайша дайындалады: сырлы не балшықтан жасалған ыдысқа 400 г кез келген (жана, ескі, баланың несепімен араластырылған

т.б.) несепті құйып, отқа қойып, 100 г қалғанынша қайнатамыз. Осы қалғаны төрттен бір бөлігі болып саналады (4 литрден 1 литр қалдырса да, бір литрден 250 г қалдырса да төрттен бірі болады).

Енді несепті қайнатқанда не шығатынын көрейік:

а) шексіз, қолайсыз жағдайдың әрекетімен органикалық заттардан биогендік дем беруші пайда болады деген В.П.Филатовтың теориясымен келіссек, қайнатылған несеп дәл осы жағдайға сәйкес келеді. Биогендік дем беруші ұлпалардан алынған, 4-6 күн қараңғы жерде минус 3-тен 4°C дейін тұрған несептің 120°C-ге төзетінін зерттеу көрсетті. Осыдан өте қажетті қорытынды шықты: биогендік дем беруші ақуыз қайнатқанда белсенділігін жоғалтқан болар еді, ал ерекше жасалған өзіне тән жылылыққа тұрақтылығын көрсетті.

Жоғары температураның ықпалымен несепте өте көп биогендік дем беруші пайда болады. Несепті төрттен бірінен ары қарай артық буландыруға болмайды. Өйткені төрттен бірі қалғанша қайнатып, буландырғанмен сапасы бүлінбейді, қайта артады. РН қашанда қышқыл сұйық ретінде қала береді;

б) буландырылған несепті пайдалана отырып, біз құрылысы кристалл, жылуға төзімді, бұзуға қиын, денеге пайдалы қарапайым суға өзгерте аламыз. Басқаша айтқанда, көміртекті денеден бірте-бірте «алмасқа» айналдырамыз. Мұның текстің теориялық негізі былайша: несепті буландырғанда судың 48 табиғи түрінен жылу әрекетіне төзімдісі калып, төзімділігі әлсіздері – буға айналып ұшып кетеді.

Кристофер Берд «Өсімдіктердің жасырын тіршілігі» деген кітабында сұйық кристалдың өмірі қаншама ұзақ болса, денеге соншама пайдалырақ, оның адамның өмір шырынымен туыстығы да жақынырақ деген. Буланған несепте дәл сондай кристалл пайда болады.

Хунзакут деген жерде (тұратын халықтың орта жасы 120) бұрқылдаған бұлақ суының құрамы ғажап екен. Оны зерттеп көргенде судағы минералдар ион формалы емес, коллоид формалы, ең қызығы – теріс зарядты екен. Біздің несепіміз коллоид ертінді ішіндегі мицельдерден – сахаридтерден тұрады. Зерттеуші ғалым Ф.С.Ханен несеппен емдеуді емдеу қозғаушы күшінің негізі деп есептеген. Хунзакут суын зерттеп көргенде оның өте сирек кездесетін

қасиетін тапқан. Осы сумен араластырылған бетон қарапайым бетондардың көтере алатын жүгімен салыстырғанда бірнеше жүз есе артық төзімділік көрсеткен (1 кв см-г 4 тонна салмақ түсіргенде сынбақ түгілі, үгіліп бүлінбеген).

Жансыз заттар мен жанды дененің қартаю қасиетінің өзгеру заңдылығының ұқсас екендігін техника ғылымының докторы Г. Сергеев «Су бәрін еске сақтайды» деген мақаласында дәлелдеген. Егер органикалық және бейорганикалық заттардың қартаюы ұқсас болса, тірі денеде қарапайым бетонда әрқайсысы өз-өзінен табиғи қарқынмен күйреп, тозып жоғалатыны анық. Дегенмен, әрқайсысының құрылысының негізі — суын алмастырса өмір сүру уақытын өзгертіп қана қоймай, творчестволық белсенділігін де ұзартуға болады деген қорытындыға келді. «Шиванбу-кальпа» жазбасында: біздің ата-бабаларымыз буланған несепті ұзақ өмір сүру үшін пайдаланған делінеді. «Кімде-кім Шиванбумен күндіз 3 рет, түнде 3 рет денесін ысқылап, сылап-сипаса, ұзақ уақыт бала туу мүмкіндігі сақталады. Кімде-кім күн сайын несепін бір рет ішіп, онымен денесін үш жыл ұдайы ысқылап, сыласа толық күшті, өнерпаз, білімді болып, аспандағы жұлдызы сөнгенше өмір кешеді деген.

Несепті буландырғанда ішкі құрылысын қайта құруы

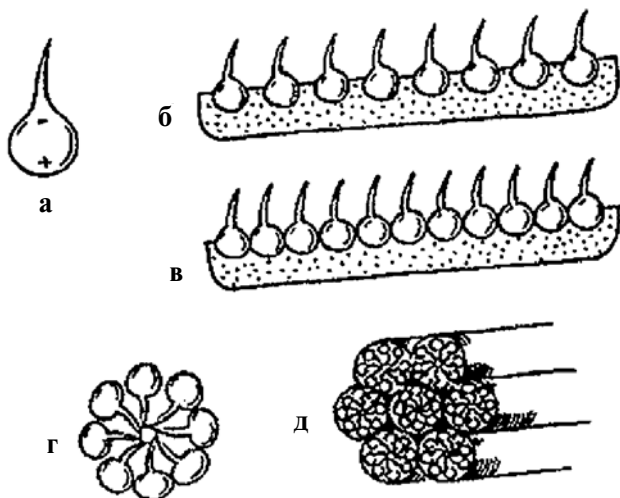
Несептегі су азайғанда мицельдер қалай топтасатыны 14-суретте көрсетілген. Несептің барлық көлемінде осы бөлшектерді тәртіпке салып, ерекше орын иелендіріп орналастырады. Несептің ішкі «жол құрамының пайдасы» арқылы қуаты жиналып, жиынтық қуатына айналады.

Жоғары ұйымшылдық орнату үшін осы қуатпен сәуле түсіріп, өз денесіндегі құрамын азайтса, пайдасы жасарудан көрінеді.

Көбінесе күшті жинақтаушыға ұқсас қуат дұрыс алтыбұрыштылар болып келеді. Мұны табиғат баяғыдан бері пайдаланып келді. Бензол сақиналы молекула мыс балауыз т.б. $\frac{1}{4}$ -і қалғанша қайнатып, буландырылған несептің алғашқы құрамы алтыбұрышты болғандықтан, несептің бұл түрі көптеген күш-қуатқа ие. Несептің $\frac{1}{4}$ -і қалғаннан кейін ары қарай буландырып қайната берсе, сабынға айналып, алтыбұрыштыны жоғалтады. Сондықтан оның $\frac{1}{4}$ -ін алып пайдалану керек.

Американдықтар Хунзакут бұлағын зерттеп, оған ананың сүтінен байқалған коллоид пен шиенің жұмсағын қосып, сусын жасапты. Ондай сусынға, буға айналдырып алған 4,543 л су қосқан (бұл несеп емес), нәтижесінде адамның денесіне және жануарларға пайдалы биологиялық әсерін былай деп жазды. «Қарттардың жетістігі жастардай ширақ. Құйымшағы шыққан арық кәрі бие таңғаларлық судан ішіп, кенет құлындады, жазылмайды дейтін жарасы сиқырлық жасағандай жоғалды. Тұқым қуалаған қан жетіспеушілігінің бір белгісі қызыл қан түйіршіктерінің орақ заңдас бейнесі де ізсіз кетті.

Буландырылған несеп, Хунзакут бұлағының суы болсын, аналардың омырау сүті мен шиенің жұмсағын қосып, американдықтар жасаған ғажап ертіндіден қалыспайды. Несепті қайнатқанда не қалушы еді. Оған + (қосу) қарапайым күйінде не болушы еді, бәрінің қоюлығы артады.



14-сурет.

Жай несеп пен қайнатылған несептің қарапайым құрылыс үлгісі (схема):

- а) мицелла; б) қарапайым несептегі мицелдың орналасуы в)жартымалай қайнатып буландырып қоюланған несептегі мицеллалар;
 г) несептегі су азайған сайын өзінің жеке зарядтары арқылы мицеллалар топтасып, бүтін нәрсе құрастырады; д) бейнелі шамамен бар заттардың бөлімдерінің өзара бөлшектерден бүтін нәрсе құрастырып ерекше тән орналасуы.

Тағы бір мысал келтірсек: алдыңғы, артқы ұрттамын қоспай (түнгі 3-4 сағат аралығында), ортаңғы несепті 17 күн жинап, буландырылған несепті 3 рет жұтып емделгені туралы: «Нәтижесінде ішектерімнің қызметі жақсара бастады, асқазандағы түймешік жоғалды, ішім жұмсарды, жүректің жұмысы жақсарды. Аяқ-қолымды несепіммен ысқылап, сүртемін, ол да көмегін берді» — деп жазыпты У. Екатерина деген мүгедек.

Қайнатып буландырылған несеп — өте қоюланған тұзды ертінді. Сондықтан қарапайым несептен ішті анағұрлым күшті тазартады, «тарту күші» сондай. Оны ішекке жібергенде тоқ ішектің шырыш қабатын ғана тазартып қоймай, ішектің бүкіл астарлы қабатының қуысындағыға ықпал жасайды. Қарапайым (100-200 г) сұйықтықпен шан бүйрек, ұйқы безі, қуықта, жыныс мүшелеріне, қоспа, тарамыс, бұлшық еттерге, шаптың маңайына «себілген шырыш, сілекей, көр-жерлерді өзіне тартып тұрады, тітіркендірмейді, керісінше сау қалпына келтіреді.

Ішек-қарын жолдарының қызметі жеңілдейді. Буландырылған несепті ішке пайдаланса да, теріні ысқылап, сылап-сипаса да оның таң қалдырарлық әсері бар. Буландырылған несептің өңі мен дәмі өзгеріп отырады. Қарапайым адамның несепі «жұлып алу» қасиетіне дейін ие бола алады. Буландырылған несеп тоқ ішектегі, қарындағы ісіктер мен, түймешіктерге жанасқанда паразиттерді жояды.

Егер адамдар өз еркімен ботқа, жеміс-жидек (қыста құрғақ жеміс), көкөніс, бұқтырылған, бұға пісірілген көкөніс, шөп, шай, бал, жаңғақтармен қоректеніп, тұзды азайтып, тағамын өзгерте алса, тіпті жақсы және дәмі ащы болмайды, өңі балға ұқсас, иісі сүйсінерліктей. Сондай несеп жүрекке де жайлы қолдау көрсетеді. Оның алтын өндес сарысының ықпалымен патологиялық қуатын ығыстырып шығарады. Емдеу барысында жарық қуатымен біз қара күшті жоя аламыз.

Өңі ашық сары түсті қуатты несеп жіберілсе, қарайып кеткен мүшедегі қараны ығыстырып, онымен бірге қара пәле ауруды да женеді.

Қызыл өң дененің жылу шығару қабілеті мен бауырдың белсенділігін арттырып, қан бояуының ыдырауымен қызыл

өң жасалады. Оның жәрдемімен қан азаю, демікпе, іш қату, зертен, құрт ауруын, т.б ауруларды дауалайды.

Сары өң — қозғалтқыш сезім талшықтары бұлшықеттерде күш қуат түзуге, өттің жылжуына дем береді. Ол эндокрин жүйесіне ықпал етеді. Құрттарға қарсы әсерлі, ол бауырды, ішекті, теріні тазартады. Диабет, асқорытудың бұзылуын, іш қату, көтеу, буын құздамасы, тері ауруларын жазады. Ол бүйрек, бауыр, көкбауырға әсер етеді.

Қызыл-сары түс — қызыл мен сары түстердің үйлесуі. Оның қыздыру күші үйлескен өндердің жеке-дара әсерінен де күштірек. Ол қалқанша безіне дем береді, тыныс алу, жиырылып калуға қарсы әрекет етіп, денедегі кальций метаболизміне көмектеседі, өкпені шынықтырады. Оның көмегімен демікпе, буын құздамасы, подагра, өт тасы, бүйрек ауруы, өкпе ауруы, зиянды және қарапайым ісіктерге дауалы әсер етеді.

11. Суытылған несеп. Егер жаңа жинап алған несепті 3-4°C қараңғы жерге жинап қойса, бұл да сол қолайсыз жағдайдың ықпалымен биологиялық белсенді заттар туғызады. Бәрінен күштісі — буландырылған несеп. Ол белсенділігімен артық.

12. Әртүрлі заттармен қанықтырылған несеп. «Шивам-букальпа», «Аюрвед», «Чжуд-ши» сияқты ертеден жалғасып келе жатқан бұлақ көздерінде несептің құрамына әртүрлі заттарды қосып өзгертуге болатындығы айтылады. Осылардың нәтижесінде несептің күшейтілген түрлері арқылы атқаратын әрбір міндетіне тандап ықпал ете аламыз. Мысалы, несепті буландырған кезде алтын, күміс салып, ауруды қыздырушы ретінде пайдаланады. Алтын, күміс қосылып қайнатылғаннан қалған ¼-і алтын, күмістің атомымен қанығады (мыс та болады) да, өзгеше қасиет пайда болады.

Буландырылған несепке әртүрлі шөптерді қосып қайнатқанда құрамын микроэлементтермен молайтады.

Несепті балмен араластырып, балаға ішкізу ой және еңбек қабілетін арттыруға жағдай жасау үшін пайдаланылады.

13. Белсендірілген несеп. Несепті магнитотрон арқылы өткізіп мицельдерін¹ зарядтай аламыз. Нәтижесінде несептің

¹ *Мицель*- несептің құрамындағы тұз ғана емес, басқа да ұсақ түйектер.

барлық жағынан белсенділігі артады. Егер несепті қайнатса, ішкі құрылысын қайта құрып, ол өзі арқылы көптеген жылу қуатын өткізеді. Құрамын өзгертіп, соңынан көтерілген күш қуатын пайдаланып, денені нығайту үшін несепті қайнауға жеткізіп, ағын суға салып, дереу суытады. Осы суытудың нәтижесінде пайда болған жоғарғы құрылысы «мұздақталады». Оны жаңа сауып алған сүттің жылылығындай болған кезде дереу пайдалану керек, әйтпеген күнде құрылысы бұзылып кетеді. Біртіндеп суытсақ, ондай пайда көрмейміз. Магнит арқылы өткізілген несептен мұндай несептің емдік қасиеті бірнеше есе артық. Үнемі пайдаланып өткізілген несепті теріге жағуға, науаға отырған суға қосу дененің күш-қуатын жоғарылатады.

Біреудің суытылған несепін қабылдау әртүрлі ауру-сырқау кезінде, денсаулық бұзылғанда қажет. Мысалы, қатерлі ісік-рак пайда болған кезде ішіп, сыртқы теріге ысқылап, сылап-сипап, қоздырғыш жасау керек. Үйлестіріп пайдалана алса, оның денеге ықпалын арттыра түседі. Мысалы, несепті буландырып, ыстығын жаңа сауған сүттің жылуына дейін дереу түсіріп, магнитотроннан өткізіп, мақтадан жасалған шүберекке немесе малдың жүніне сіңіріп, қыздырғыш жасап, сол несептің құрылысын ұзақ сақтау үшін термосқа құйып қойып, қажетті жағдайда қыздырғыш ретінде пайдаланып отыруға болады.

Буға айналдырып алған суға (несеп емес) дәрі немесе ұнтақ 1:1000, 1:1000000 ерітіндіде емдік қасиетін сақтайды. Тіпті, еріткіш заты көбейген сайын дәрінің әсері күшейе түседі. Сонымен, 23 ондыкпен араластырсаң да дәріден алғашқы заттан бірде-бір молекула қалмаса да дәрілік пайдасы арта береді.

Несеппен үйлестіріп айтқанда былай: 100 г тазартылған суға бір грамм немесе несептен бір тамшы тамызып, он рет шайқап, енді осы шайқалған судан бір тамшы алып, тағы да таза 100 г суға бір тамызсақ, оны 10 рет шайқасақ, осыған ұқсас 10 рет қайталасақ, соңғы суларда несептен бірде-бір молекула қалмайды. Гомеопаттардың сөзіне сенсек, өзінің әсерімен ұқсас бүкіл денеге биологиялық дем беруші ықпалы бірден күшеймесе, азаймайтын сұйықтық шығады. Сондықтан денеде нендей өзгеріс жүріп жатқанына ықылас қоя білу керек.

14. Таңертеңгі, күндізгі, кешкі, түнгі несеп – бұл несептердің түрлері арасында өзгешеліктер көп екен.

1. 3 сағаттан 13 сағатқа дейін біздің денемізде қышқыл фаза басымырақ, 15-тен 3-ке дейін сілтілі фаза басым. Егер алғашқы несепті пайдаланса, ол жараның жазылуын жылдамдатады, ісік басылып, тарайды. Ішкі дене ортасының сілтілікке қарай өзгергенін қалпына келтіреді. Сондықтан жоғарыда көрсетілген дертке шалдыққанда несептің осы түрін қолданған жөн.

2. Таңертеңгі несеп гормондармен қаныққандықтан, едәуір пайдалырақ. Оянардан екі сағат бұрын гипоталамус безінің белсенділігі артады, онан кейін гипофиз, онан соң барлық бездердің белсенділігі артады. Мысалы, таңертең ұйқы безі, қалқанша безі, бүйрек үсті безінде глюкокортикоид секрециясы ең жоғарғы деңгейге жетеді. Таңертеңгі несептердің артықшылығы осы гормондарға байланысты. Ешқашан осындай «гормонды коктейльден» айырылып қалмай пайдалану керек. Мұндай несеп әсіресе әйелдердің жыныс мүшелерін дауалауда өте тиімді (ішіп, тампон қою деген сияқты). Ол ауруын басады, жыныс мүшелерінің шырышты қабықтарының ауруынан тез айықтырады.

3. Күннің екінші жартысындағы және кешкі несеп күндізгі ішіп-жегеніне байланысты тағамдық заттармен қанығады. Түндегі несеп дертінен шығады, оны таңертең пайдаланған жөн, өзінді-өзің емдеу үшін тақ санмен жұт (3-5-7).

4. Тәулік бойына бүйректің белсенділігі әртүрлі болып өзгеріп отырады. Таңертең және күндіз бүйрек су шығарады. Азотты зат алмасу өнімімен, электролит, түнде сүзілген қышқыл, аммиак, су текті ион шығады. Осының өзі де денені қышқылдандыру үшін көбінесе түнгі несеп ыңғайлы дегенді аңдатады. Түнгі несеп қай жағынан алып қарасақ та, кез келген жағдайда, ауырған кезде денсаулықты нығайтуға пайдалы болады.

5. Біздің денемізде мүшелердің белсенділігі жолында қуат алмасу үрдісі жүреді, ол несеп құрамының саны мен сапасына әсер етеді. Мысалы, егер 2 сағатта бауырдың белсенділігі артса, осы кезде бауырдың шығаратын метаболиттері несепте көбейеді. Сондықтан қай мүше болсын, оның жұмыс қызметі артатын уақытын білу қажет, осы кезде несепін жинап алып, белселендендіру дұрыс (мысалы, қараңғы, суық жерге қойып немесе қайнағанға

дейін ысытып және дереу суытып, осы мүшенің қызметі артқан сол кезде пайдаға асыр). Мысалы, асқазан ауырды делік, оның белсенділігі 7-9 сағат арасында артады. Міне, осы сағат несепін жиып алып, тоназытқышқа қойып, артынан жаңа сауып алған сүттің деңгейіне дейін жылытып, дәрі ретінде ішеді. Осылайша ауырған мүшелердің белсенді сағатында өзінен жинап алған несепті ғана ішкізеді.

15. Несептің алғашқы ортаңғы және соңғы бөлігін так және жұп санды ұрттам көлемін «Шивамбукальпа» трактатының әдістемесінде былайша нұсқайды. Несептің ортаңғы бөлігін алудың себебі мынада: несептің алғашқы ұрттамын жыланның басына, соңғысын жыланның құйрығына теңейді. Жыланның басы мен құйрығы улы. Ендеше несептің алғашқы және соңғы ұрттамы да улы деген сөз.

Осы заманның түсіндірушілері: алдымен көп өт шығады және несеп жолы шайылады, ал соңғы ұрттамында өт аз. Ортаңғысындағы өт ең тәуір нәтиже беретін үйлесімді өт деп есептеледі. Біз мұны өте маңызды мәселенің тағдырын жұқалтаң көзқараспен қорытуға болмайды дер едік. Жұмыртқаның сарысы неге ортасында жатыр деген сұрақты өзіңізге қойып көрдіңіздер ме?

Қуат күшінің айқын түрін «жиынтық күш-қуаты» деп атаған және мұның бар екендігі тәжірибе арқылы дәлелденген. Денеді болып жатқан өзгерісті бойына сіңіреді және өтіп бара жатып заттарды қайнатып кептіреді. Жиынтық қуат күші қуықтың қабырғасына соғылып, ортасында қоюланады. Сөйтіп, қуықтағы несептің ортасы жиынтық күшқуатпен зарядталады, адамның өмір жасына ықпал етеді. Біз жиынтық күш-қуатынан айрылсақ, өмір жасымыз қысқарады. «Жиынтық қуат күшін» ішіп, теріге жағып, денемізге сіңіре алсақ, өмір жасымызды ұзартуға себепкер болатынын естен шығармауымыз керек. Несептің ортаңғы бөлігін қабылдауымызды – «жетістік әкелетін әдіс» деп есептеуіміз қажет. Мұнымен бар іс шектелмейді. Несепті ішкенде бірақ жұт, не тақ санмен іш (3-5-7). Неге? Дыбыс пен сәуле толқындары түйіскенде екі бірдей толқын бірін-бірі бейтарап етеді не өзара күшейтеді. Біріншіден, пайдалылығы нөлге тең, екіншісінде күшейе түседі. Егер несепті бөліп-бөліп ішкенде екі толқын бірін-

бірі жоюы мүмкін. Егер бірден жұтып жіберсе, бірін-бірі жоя алмайды.

Екі толқынның пайдасы сол тақ санмен ішкенде сұйықтың зарядталуын пайдаланатындығы. Нағыз осы заманның ғылыми негізіне сүйенгендігі. Мұның тамыры тереңге кеткендігі сонша, тіпті ұмытылып кеткен. Бірақ қазір біз ішу ережесін ғылыми негізге сүйене отырып, өз несепімізді ауруды емдеуге пайдалана білетін болдық. Ерте заманғы даналардың несеппен кез келген науқасты емдеу негізіне таң қаласын.

16. Адамның дербес дене бітіміне көңіл-күйі, ақыл-ойы, ішіп-жеген тағамының несепке әсері. Егер ішкен-жеген тағамының көбісі ақуыз болса, ол ыдырағанда мочевинаяға және көбісі азотты заттарға, олар кезегінде иісі ерекше аммиакқа айналады. Сондықтан дәмі мен иісін анықтайтын негізгі қозғаушы күші ішіп-жеген тағамға байланысты. Құрамында қанның бояуы сіңген етпен қоректенетін адамдардың мінезі күнгірт, асау, жарылуға дайын тұрған бомба ма дейтіндей жабайы малға ұқсайды. Несеп — ішкен тамақтың иісі мен дәмін өлшейтін аспап-индикатор іспеттес. Оның дәмі мен иісінің ең тәуір болатын тағамдары — көкөніс, жеміс-жидек, ботқа, жаңғақ, бал, шөп, шай. Шамалы мөлшерде ет, жұмыртқа, сүт, картоп, құртты дұрыс үйлестіріп жесе пайдалы. Бәрінен де жоғары жылылықта, өндірісте қысу, сығу арқылы жасалған балбауырсақ, ақ нан, қант, торт, шоколад, ақ ұннан жасалған көже, дәмді тоқаш сияқты өнімдер денсаулыққа кері әсер етеді. Өзіңнің несепінді іше жүріп, қандай тағаммен қоректену пайдалы екенін сезінесің. Мұндай қайта айналған байланыс дұрыс тамақтануыңа итермелейді. Ұға білсең несеп бәрін үйретеді. Сонымен, сен мынаны іш, ананы қой деп айту дұрыс емес. Біздікі негізін айтып, тәжірибеден үйренгенді насихаттау ғана. Дамар Тантра ілімі бойынша несеппен емдеуді мезгілге сәйкестендіру қажет. Жауын-шашын мол кезде өртүрлі жеміс-жидектің ұрығын ұсақтап, қара, қызыл тұз, бұрыштың тамырына сүт қосып, араластырып ішеді. Артынан несепін жинап алады. Жауынды-шашынды өте салқын кезде даналар денені тонудан сақтау үшін бұрыштың тамыры мен тұздардың жылу шығаруға көмектесетін қасиеті бар екенін білген. Сонсын несепті қабылдап, олардың зиянды әрекетін де алдын ала білген.

«Қыстың суық кезінде құрғақ имбирь, кристалдандырылған, әртүрлі бейнеге сәйкестендірілген қант» құрғақ имбирь, жеміс-жидектерден шыққан несеп дененің жылу шығаратын сапасына жағдай жасайды. Жеміс-жидек терминалы және қант оларды дененің әрбір «бұрышына» жеткізіп береді.

Әртүрлі дәрілік заттарды пайдаланудың басқа да нәзік қасиеттері бар. Мысалы, жусан. Жусанды ерменді қайнатып пайдалансаң, ол денедегі көр-жерді ерітіп, бактерияларды жою қасиетімен ерекшеленіп қана қоймай, ол несептен тіпті ерекше басқа заттар жасап шығарады. Оны қайта пайдаланғанда дертке тандамалы әсер етіп, күшейе түседі. Дерт денеге «капсула жамылған» немесе белсенді сатысына жетпеген кезде нозадаммен емдеудің бір түрі — басқаша ештеме емес. Сонымен, одан шыққан несепті қайталап іше берсе немесе терісіне ысқылап жақса, одан да тереңге кетеді. Несептің қасиетін асырып, әсерін күшейту үшін бидайды көктетіп, 2-3 күн май, бұрыш, тұз қоспай жесе, дауалау қасиеті арта түседі. Оны балмен қосып жесе, несепін қайнатқан шөптің тұнбасы ма деп қаласын.

Ашыққан кезде бірден-бір сирек нағыз тамаша несеп пайда болады. Ашыққан кезде дене ішкі майды, дененің ақуызын кетон денесінен де тартады, амин қышқылы түзіледі.

Сондықтан көр-жер өте көп бөлініп шығады, несеп онымен қанығады. Ондай несепті қабылдаса, өзінде жиналып қалған көр-жердің бәрін айдап шығарады. Ұқсастар-ұқсастарға әсер ететін жасырын жатқан ауру ошақтарын емдей алады. Ондай шығудың уақыты молайған сайын тереңде сүйек торларына дейін орын тепкен көр-жерді денеден молырақ айдап шығарады. Сонымен, несеп көр-жермен, тұздармен барынша қаныққан, тіпті артқы нәжісінен де шығады. Сөйтіп, тік ішектің де ішін табиғи тазалайды. Егер бұрыннан тоқ ішек пен бауырынды тазартып жүрген болсаң, мұндай тазартып ашығу 20-күні бітеді және несепіңнің дәмі қалыпты сапасына келеді. Сондықтан несептің дәмі дененің тазарып біткенін хабарлап, ашығуды тоқтатуға бағыт береді.

Көңіл-күй ой мен дене бітіміне, біздің саулығымызға қандай ықпал ететінін білу үшін денені терең зерттеу қажет.

Айдың айналымы кезіндегі адам денесі бөліктерінің белсенділігі. Шығыс күн тізбесімен айдың орағы көрінуі 2-сі алғашқы 72 қонақта бауыр, өт қабы, 18 күн көкбауыр белсенді – ұйқы безі және асқазан. Ары қарай жүрек, ашы ішектің қызметі белсенді. 18 күн көк бауыр, ұйқы безі белсенді. Тағы да 72 қонақта өкпе-тоқ ішек белсенді. Және 18 күннен кейін 72 қонақ бүйрек, қуық белсенділігі артады.

Қазіргі заманның институты Макариши Аюрведтің бұрынғы заманғы шындығын растап берді. Адамзат негізінің өріс-аясы көңіл-күй, ойын басқарады. Кванттық деңгейде әрбір ойдан квант флукуациясы пайда болып, қорытындысында физикалық дене жасалады. Мысалы, қорқыныштан адреналин, қуаныштан эндорфин пайда болатыны сияқты. Осы заттар физиологиялық мүшелерге әртүрлі ықпал етеді. Олардың несепке өтуі заңды және не улы, не дәру ем болатыны бар. Практика көрсеткендей, ауыр қасіреттен, теріс көңіл-күйден зиянды заттар пайда болады. Осындай заттармен қаныққан несеп қайта қабылдаған кезде уландыруы мүмкін. Қуанышты көңіл-күй кезінде несепті жайлы заттармен қанықтырып, қайта қабылдағанда бальзамдай көңіл жұбататын болады. «Шивамбукальпның» несеппен емделіп әуестенушілерге сезімін игере білу жөнінде ескертуі тегін болмаса керек.

Сонымен, саналы түрде көңіл қоштығымен-ақ ішінде сауықтырғыш дәрі жасап шығарып, несеппен бірге қайта қабылдайтын боласың. Көңіл-күйдің күйреп қалған қасіретке ұшырауынан кейін шыққан несепті ішуге болмайды деген қорытындыға келеді. Кем дегенде 1-2 күн өткізу.

Өмір тіршіліктің ықпал ететін үш принципі бар. Оларды «Дош» деп атайды. Әрбір адам баласында олар қатал ерекшеленеді. Өріс аясы жүйесіндегі деңгейі (яғни сана) – физикалық денемен барлық адамның денесін жөнге салады. Бірақ уақытымен тамақтану салауатты өмір салты негізінде ойлаудың төменгі сатысында болғандықтан, өріс аясы мен физиологиялық деңгейі арасындағы үйлестік бұзылады. Бұл әртүрлі дімкәстік пен невроздан бастап, ес-ақылдан адасу, диабет, рак ауруларының біріне шалдығумен белгі береді. Бірнеше күн дем алып өз жеке басының дене бітіміне сәйкес тамақтанып, еш нәрсе ойламай тыныш жатып, өз несепін қабылдап, үзіп алған ақыл-ес пен дене байланысын жалғап, бөгеуілден айығып, толық күш-қуатын жинап,

творчестволық бағдарламаларын іске асыруы орынды. Бұл арада біздің несеп — өткізгіш, тексеріп жөндеу әрекетін орындайтын дене міндетінің тепе-теңдігін тауып, көңіл-күйін тыныштандырады.

17. Несепке айдың айналымы мен жылдың мезгілдік ерекшелігінің әсері. Дененің тіршілік міндетіне жағдай жасап, айдың циклі жыл мезгілінде біздің дене міндетін қалай атқаратынын білу арқылы несепті сауатты пайдалануымыз қажет.

Ай мен Күннің тартылыс күшінің әсерімен Айдың айналуы кезінде адам денесі міндетінің белсенділігі былайша өзгереді.

Бірінші жетілікте (бір аптадан артық емес). Бірінші үштігінде бас, бет, ми, жоғарғы жақ, көз; екінші үштігінде — тамақ, мойын, құлақ пен тамақ қуысын жалғастыратын Евстахий түтігі, мойын омыртқалары; соңғы үштігінде — иық, қол, шынтакқа дейін, өкпе, жүйке жүйесінің белсенділігі артады.

Екінші жетілігінде адам денесінің мүлде басқа мүшелерінің белсенділігі үшінші, төртінші циклінде өзінің үйлесімділігіне сәйкес артады.

Несеппен емделу жолы

Біз адамның денесіне несеп жібермес бұрын, бұдан бұрын біздің денеміз онымен кездескен, кездеспегендігін білгеніміз жақсы. Біз бала кезден бастап-ақ несеп денемізге тисе, былғанышты деп дағдыланып кеттік. Несепті арам сұйықтық, денеге керексіз тастанды тіпті, «сідік» деудің өзі құлаққа жат «жаман» сөз ретінде қабылданды. Бірақ біз балалық шақтың алғашқы жылдарында несеппен үнемі жанасып, ораған шүберекке кіші дәрет аламыз. Мұның бәрі өзінен-өзі түсінікті. Ана құрсағында жатқанда мұнда таңғаларлық көрініс шығады. Адам аминотикалық суда жүзіп жүреді. Оны жұтады, оның ішінде көзін де ашады. Ол су бізді ішімізден, сыртымыздан қоршап алған. Ең жоғарғы мөлшері (6 ай болғанда) 2 литрге дейін барады. Ол су қайдан пайда болды. Аминотикалық суды беташар су деп атаймыз. Нәресте мен ананың денесіне қосылып кеткен. Нәресте өзінің бүйрегі арқылы сыртқа шығарады. Сөйтіп, кішкентай нәресте өзінің несепінде жүзіп жүріп, жұтып, сіңіреді.

Беташар судың құрамы қандай? Оның құрамында қант – 27 %, мочеви́на – 28 %, тұз – 1 %-ға жуық, бұл құрамы тоқтамды, органикалық заттар 0,5–4 %, (актиния тұзы немесе тори), радиоактивтер, дәрумен, гормондар да бар. Сыбағалы салмағы 1,007-1,008 г/см³, Рн– әлсіздеу сілтілі немесе бейтарап келеді.

И.А.Аршавский және басқа ғалымдар нәрестені қоршаған сұйықтықтың оны тамақтандыруға да қатысы бар деп есептейді. Тамақтандыру терісі арқылы да, аузымен де жүреді. 6 ай болған нәресте бармағын сорып жатады – ішегінде тоңғақ бар. Оның өсіп есеюіне гормондар мен радиоактивті заттар көмегін тигізеді.

Сонымен, нәрестенің маңайындағы сұйықтық пен несептің құрамы бір-біріне ұқсас келеді, егер несептің ішіне қант не бал салып ерітсе, ұқсастығы молая түседі. Осылайша тибеттіктер рецептінің шешімі табылды. Өмір жасынды ұзарту үшін несепке қант, бал қосып іш. Ол бізді тамақтандырып қана қоймайды, нәресте кезімізде ана құрсағында жатқанда ол біздің өмір сүру ортамыз болған.

Сонымен, несепті ішімізге де, сыртымызға да қабылдай отырып, саналы түрде денеге бірталай қолайлы жағдай туғызамыз. (Ондай жағдайда біз жарық дүниеге келмей тұрып болғанбыз) соның арқасында сыртқы қолайсыз жағдайлардан туындаған көптеген дерттерден айығамыз. Осы қысқа болса да нұсқа көрнекі дәлел; несепті сыртқа да, ішке де пайдалануға болады дегенді аңғартады.

Несепті ішіп қабылдау

Несеп ауызға тиісімен залалсыздандырады, шіру барысын тоқтатады, тамақ безін жазады. Егер ауызды (1-5 минут) шайып отырса, шырыш қабатын бекітеді, яғни нығайтады, тістердің шіруін де тоқтатып, тамақ безін микробтан тазартады. Несеп тамақ безіне жанасқанда, осмос арқылы бездің шырыштарын өзіне сорып алып, микробтардан арылтады. Егер 30 минут шайып отырсаң, несептің құрамындағы микроэлементтер тіске өтіп, тістердің эмалын да нығайтады. Мұндай шараны көбінесе ұйықтар алдында жасау өте қолайлы.

Ауызды несеппен шайғанда тістің түбін тазартады. Мұнда да тістің түбіндегі қанды ірінді сорып алып, несептің құрамындағы тісте жетіспей жатқан микроэлементтер тістің түбіне өтіп, жоғын толтырады.

Ауыз қуысындағы несеп жарық қуатын сіңіріп, денеге қосымша оңтайлы ықпал етеді. Ауыз қуысынан өңешке өтіп, өңештің де ішін тазартады. Асқазанда көп тұрмайды (егер ашқарында не тамақ алдында ішсе), мұнда да пайдалы істерін жасайды. Ащы дәмінің арқасында оны ерітіп, өзіне тартатын қасиетімен дертті шырыштардан асқазанды тазартады. Осмостың әсерімен секрет шығаратын жасушалардағы сілекей шырыштарды өзіне тартып, ол жасушалардың қызметі жақсарады. Оның құрамындағы фермент, гормон, ауруға қарсы заттары емдеуге жағдай жасап, шырыш қабатын нығайтады, несептің қышқыл қасиеті мен асқазандағы жараны басады. Өйткені, асқазан жарасы – жараланған жерінің ас сіңіре алмай, күш-қуатымен толық қызмет істей алмағандықтан, сілтілік әсерінен жара пайда болған процесс. Ал несепті қабылдау – терең батыл шара қолданумен барлық мәселе шешіледі, ұлтабар мен асқазан жарасы жазылуы осыны дәлелдейді. Бірақ несептің құрамындағы тұздардың аз болғаны жөн, сондықтан асқазан мен ұлтабардағы жараны емдеу кезінде, ас тұзын мүлде пайдаланбай, тек көкөніс, оның жаңа алынған шырынын және ботқа ішу керек. Егер асқазанда түймешік болса, онда тамағың неғұрлым ас тұзымен қаныққан (тамақта ас тұзы мол болсын) болуы тиіс. Сондықтан несепті алғашқы мөлшерінің екіден бірін, үштен бірін, төрттен бірін қалдырып, сол тұзы молын іш. Жоғары температура мен биологиялық белсенді заттар асқазанның шырышты қабатына күшті әсер ететіндіктен, асқазан жарасына ішетін несепті алу үшін көкеністермен тамақтанып, ботқа жеу дайындығын жасағандай істеу керек.

Несеп асқазаннан кейін ұлтабарға өтіп, одан ащы ішекке құйылады. Жоғарғы әсерін мұнда да қайталап тазартады, жарасын жазады, түймешіктерін жұлады. Мұның бәрі асқа тәбетті жақсартып, дене салмағын қалпына келтіреді. Несеп ішектегі микрофлораны қалпына келтіреді, бактерияның үйлесімсіздігін жояды.

Өте көп ішпесе несеп ащы ішектен әрі қарай өтпейді. Егер өте қалса, ішекті босатып, ішті айдайды. Бірақ бұл да алғашқы 1-3 аптада көрініс береді. Ары қарай несеп денеге сіңіп, іш өту азайып, табиғи жағдайға түседі.

Сонымен, ащы ішекте несеп сұйық заттармен араласып, сұйылып, осмос қысымының салдарынан ұлпа аралық

сұйықтықтармен теңеседі де денеге сіңе бастайды. Денеді зиянды заттар ішектің қабырғасында қалып, ашы ішек сыртқа шығаратын міндетін орындайды. Сөйтіп, несептің тазарту әрекеті оны қайталап ішумен дәлелденеді. Лайы жоғалып, мөлдір болған несепті қайта ішкізсең, қайта шыққанда ол зиянды заттармен лайланбай-ақ артық су сияқты болып шығады. Ішекте ол сіңіп, қанға өтеді. Осы арада ол заттардың емдік қасиеті қалыптасады. Танертең ашқарынға ішкен несеп сіңгенде үлкен өзгеріске түспейді. Ал күндіз ішкен несеп асқорыту ферменттерінің әсерімен өзгеріске түседі, нәтижесінде гормондар мен дәрумендердің белсенділігі белгілі бір дәрежеде төмендейді.

Қанға сіңген несеп оны сұйылтып, ішек-қарын жолымен бауырға өтеді. Ең алғашқы, ең пайдалы әсерді сол бауырға жасайды. Бауыр тазарады, қызметі қалпына келіп, өттің тұтқырлығы азаяды. Сары аурумен ауырғандар несепін ішкеннен кейін бауыр қызметінің тез жақсаратыны міне, сондықтан болады.

Өттің сұйылуы ретсіз жиналған кездейсоқ қосындылар ағысы тоқтап тұрған өттің ұйып қалғаны да бірте-бірте ери бастайды және сарылып тарайды. Егер өт жолында тас болса, жеке өзінің нозадамымен бірте-бірте еріп жойылады. Сөйтіп, өз несепі құрамындағы бөлшектер қанмен араласып, барлық денеге тартып, әр түрлі оңды әсер етеді. Бездердің ішкі секрециясы арқылы гормональдық басқару арқасында қайта қайту байланысы дыбыс және сәуле толқындары өзара түйісіп, еріту күшінің әсер етуімен ауру ошақтар тәуірленеді. Ұйып қалған және қантамыр қабырғасындағы атеросклероздардың томпайған төбешіктерін де ерітіп жібереді. Мочевина да денеді көлкілдеп, тоқтап тұрған сұйықтықтарды айдап шығады. Кеше бетің ісіңкі еді, бүгін жоғалып кетіпті деуге тура келеді. Қатерлі ісікке қарсы күштер алғашқы ошағына бірден еніп, басымдық жасап, алдын алу шарасын қолданады, жүрек, бүйрек қызметіне дем береді. Денеге әртүрлі ықпал жасап, денсаулық ахуалын жақсартады.

Несеп біздің денеміздің барлық бөліктерін аралап өтіп, артық таза сұйықтықтарды бүйректе түзеді. Бүйрек тоқымаларын дауалап, тазартады. Егер адамның денесінде бір мүше ыдырап, қабынған болса, несеп тотықтандыру әрекетімен қайта пайдалану амалымен оған басымдық жасайды, ыдыраға-

нын қалпына келтіреді. Егер баланың несесі ішсеніз, оған жоғарыда айтылғандардың үстіне жасартатын, иммунитетті күшейтетінін қосыңыз.

Несепті ішіп, пайдалану әдістемесі. Несепті ішуден бұрын оның негізгі ережесімен танысып ал:

а) Ашығу кездегіден басқа уақытта таңертеңгі несептің тек ортаңғы бөлігін іші;

б) Несепті бөлмей, бірақ рет жұта сал. Сонда екі толқын түйілісінде өзара әсер етуінің пайдасын көресіз;

в) Әсіресе 3-4 сағат аралығындағы несеп аса пайдалы;

г) Сырлы ыдысқа су құйып, суыққа қойып, беті қаймақшығанда барлық мұзын алып тастап, сол ыдыспен қайта қатырып, ортасында қалған суды тесіп төгіп, мұзын ерітіп іші. Ондай судан жоқ дегенде күніне бір литр ішсең өте жақсы;

д) Егер дәрі ішіп жүрсең несеп ішпе. Дәрі ішіп жүріп несеп ішкің келсе, дәрі ішуді тоқтатқаннан жоқ дегенде 2-4 күн кейін іші;

е) Несеппен емделіп күніне үш-төрт рет ішіп жүрсең, тұздалған тамақ жеме, ақуыз тамағын азайт. Синтетикалық, тазаланған тамақтардан бас тарт. Олар: қант, майда тартылған ұн тағамдарынан, консервленген, шұжық, ірімшіктен, қайсыбір адамдардың сүттен жасалған тағамдардан бас тартқаны мақұл. Дәмді тағамдар несептің иісін, дәмін ыңғайсыз етеді. Осындай тағамдардан бас тарт.

1. Ауыз қуысы мен тамақ безін тазарту үшін жаңа шыққан несеппен ауыз қуысын 0,5-2 минут шайқап тазала. Тамақ безі іріндеген жағдайда ауыз қуысы мен тамағынды жаңа шыққан несеппен бір минут шайып болған соң $\frac{1}{2}$ немесе $\frac{1}{4}$ буланғаннан қалған несеппен шайқа.

2. Тістің сыртқы қабығын нығайту үшін жаңа несеппен тісті 30 минут шай. $\frac{1}{2}$ -і қалған буланған несеппен шаюға да болады. Қандай несеп қолайлы екендігін өз тәжірибеңмен таңдап ал. Көп уақыт шайып отырудан тілдің үстінде жатқан дәм сезу аймағы қосымша емделеді.

3. Асқазан мен ұлтабарды емдеу үшін жаңа несепті ашқарынға және тамаққа дейін күніне 2-3 рет 100 граммнан іші. Бірте-бірте жаңа несептің буланған алғашқы көлемінен $\frac{1}{2}$ -і, қалған 80 грамын жаңасына 20 грамм буланған $\frac{1}{2}$ қалған несепті қосып іші, 2 күннен кейін 70 грамм жаңасына 30 грамм $\frac{1}{2}$ -і қалғанды қос және ары

қарай солайша бір пайдасы көрінгенше іше бер. Бұдан басқа баланың суыққа белсендірілген несесін пайдалануға болады. Барлық несептің осындай түрлері шырыш қабатын нығайтуға, жараны емдеуге қажет. Салауатты өмір салтын сақтап, тамақтануды реттеп тәртіпке салу жөн. Егер аурудың себебін тапсаң, пайдасын қысқа мерзім ішінде көре аласың.

4. Асқазан мен ішектердегі әртүрлі ісіктер мен түймешіктерден құтылу үшін алғашқы көлемінен буланғанда қалған $\frac{1}{4}$ несепті пайдалан. Бірақ бірте-бірте жаңа несептің буланғанын күнделікті аздап қосып, жаңасын азайту амалымен, мысалы, алғашқы күні 90 грамм жаңасына, 10 грамм буланған ($\frac{1}{4}$ -ден) және осылайша күн сайын 20-30 граммға дейін $\frac{1}{4}$ буланғанын қосып, жаңасын 70-80 граммға дейін азайту амалын қолдан. Нәтижесін көргенге дейін жаса. Ондай несеп ішкенде тұздалған жасанды, өте ыстық ортада өңделген, дәмді тағамдардан бас тарт. Ішіп-жегенің табиғи тағамдар болсын.

5. Ащы ішектегі дисбактериозға басымдық жасау үшін күніне 2-3 рет жаңа несепінді іш, немесе несепінді тамаққа дейін 50-100 грамнан іш. Ашытқы қосқан тамақтан аулақ бол.

6. Бауырдың өт, тас ауруларын емдеу үшін тамаққа дейін күніне 2-3 рет 50-100 грамнан, бір рет іш.

7. Кез келген жұқпалы ауруларды емдеу үшін тағы да бір 50-100 грамнан іш.

8. Гормоның бұзылған кезде иммунитетті көтеру үшін 50-100 грамнан күніне 2-3 рет іш.

9. Бүйректі емдеп дауалау үшін 8-дегідей іш.

10. Алдын алу мақсатымен тамаққа қосымша ретінде күніне 2-4 рет 100-ден 200 грамм іш.

11. Ішек-қарын жолын тез тазарту үшін күніне жиналған несептің бәрін 2-4 күн бойы іш. Бір аптадан кейін қайталасаң өзіңе жақсы. Осылайша несеп ішуді айдың 2-4 жетілігінде іш. Жай несепті күшейту үшін буландырылған $\frac{1}{2}$ -і қалған несепті пайдалансаң тіпті жақсы.

12. Жүрек ауруы кезінде несепті айдау үшін денеде ісік болса, 8-дегідей іш, кейін жеңілденгенге дейін іш.

Несепті тоқ ішекті шаю арқылы қабылдау

Егер біз несепті ішкенде ішек-қарын жолдарының негізінде жоғарғы бөлігіне әсер етсек, ішекті шайып пайдаланғанда тек тоқ ішекке әсер етеді. Ішек-қарын жолдарының қызметін толық жақсартуға мүмкіндік береді.

Қарапайым несеп, қайнатылып, буландырылған $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{4}$ алғашқы көлемнен қалғаны, баланың суықпен белсенділігін арттырған микроэлементтермен қаныққан несепі ішекті шаю үшін ең тәуір амал-әдістер. 1-де қауіпсіз, мөлшері көбейіп кететін мүмкіндік жоқ. 2-де тоқ ішектің ішін заласыздандырады, ішектің ішін түршіктірмейді. 3-де тоқ ішектің жұқпалы микробтарын басындырмайды, тоқ ішектің ортасы РН табиғи қалпына келеді, қалыпты, микрофлораға зиянсыз. 4-де, осмос арқылы ішек қуысынан суды сіңіріп, тоқ ішектің қабырғасын тазартады. 5-де, өзінің қабынуға қарсы қасиетімен несеп түймешікпен бүлінген шырышты қабатын қалпына келтіреді.

6-да, тоқ ішекте мекен ететін паразиттерді түбірімен басақаға зиян келтірмей, сығып шығады. 7-де, жүгінен жеңілдеген тоқ ішек қызметін қалпына келтіріп, жеке өзінің энергетикасын ғана жоғарылатып қоймай, иммунитеттік қорғауға да жағдай туғызып жасын ұзартады.

Тоқ ішекті шаю арқылы несепті пайдалану әдісі

1. Тоқ ішекті тазарту үшін бәрінен де артықшылығы сол ішекті шаю әдісін өзіңнің несепіңді пайдалану алдында жылытып алып, ескісін қайнатып, жана сауған сүттің жылуына дейін салқындатып пайдалан.

Пайдалығына сәйкес ондай клизмаға көп емес, бір жолғыға $\frac{1}{500}$ литр жетеді. Ары қарай ішті босатқан соң (10-15 әдісті) бір күннен кейін тілекке сәйкес клизманы буландырылғаннан қалған несеппен жасаса, тіпті де артықшылығы жоқ. Мұның мөлшерін 100 грамнан бастап бірте-бірте әрбір емшара сайын 50-100 грамнан қосып отырып, 500 грамға жеткізсе жетеді. 500 грамға жеткен соң қанша қоссаң, соншама азайтып отырып бітіресің. Ары қарай бір-біріне ұқсас ішті шаюға әр түрлі сұйықтықтарды пайдалануға болады. Науқастың хал-жағдайына немесе айдың айналымына ұштастырып екінші, төртінші жетілігінің ерекше күндері жасау жақсы нәтиже береді.

Толықтыру үшін несепті тұзбен, теңіз капустаcымен, микроэлементтермен қанықтыруға болады немесе шөп, шай қосады (шөптің түрі көп болған сайын әсері арта түседі). Қорытындысында екі литр аласыз. Оның мөлшері 500 г микроэлементтермен және тұздармен қанықтырылған, ол жақсы сақталады және иісі де бөлек болады.

2. Микроэлементтермен тойдырып, денені дауалауға жағдай туғызу үшін 20-50 грамнан ғана микроклизма жасау үшін әртүрлі шөптердің тұнбасы, теңіз қырыққабаты және басқа қоспалар жақсы пайдалы болады.

3. Түймешіктермен, паразит, басқа да бұзылған тоқ ішектің сырқаттарынан құтылу үшін біріншісін пайдалан.

4. Іш қатуданың алдын алу, тоқ ішектің қозғалысын қалпына келтіру үшін қайналып буландырған алғашқы көлемінен қалған $\frac{1}{4}$ -інен 100 граммнан алып, іш қату түзелгенше пайдалан. Салауатты өмір салтымен тамақтануға көңіл аудар. Іш қатудың себебін анықта. Егер мұны істемесең, клизмамен ішекті шаюды тоқтатқан соң іш қату қайта айналып соғады. Қайнатып буландырылғаннан қалған несептен қорықпа – бол табиғи амал, ол денені бүлдірмейді және оған үйреніп кету деген болмайды.

Несепті мұрын арқылы қабылдау

Денені суықтыру үшін өте күшті амалдардың бірі алақаныңды қуыстап, жана несепіңмен толтырып, еңкейіп тұрып, мұрныңмен сорып, басыңды көтеріп, шалқалап аузыңмен төк. Осылайша үш қайтара сорып, үш қайтара төк, йогтардың мұндай тазарту шарасын нетти деп атайды.

Мұрын қуысы сезім талшықтарымен жабдықталған. Шырышты қабатымен барлық дене мүшелерін рефлекторлық байланысы арқылы жалғастырады. Сөйтіп, мұрныңның шырышты қабатын түршіктіреді. Әрбір жеке мүшелерінің қызметі арқылы денеге әсер етеді. Осыған байланысты XX ғасырда мұрынның ішін қыздыру әдісімен жылу жіберіп, байланысты дененің қызметіне жағдай жасаған

Иіс қабылдағыштары көбіне-көп гипоталамуспен тікелей байланысты, ол гипофизбен бірігіп, ішкі секреция шығаратын бездерге бақылау жасайды. Біз алақанға құйып алған несепті мұрынмен тартып сорғанда, ондағы (гормон,

фермент, дәрумен, мочевина, тұздар, тексеретін заттар, т.б). шырышты қабаттағы иіс сезу жасушаларын түршіктіреді. Ол өз кезегінде гипофизге өзгеше ықпал жасайды. Бұдан басқа несептің құрамындағы заттар мұрынның кереге көз сүйектері арқылы миға тура барады және өзі тура әсер ете алады. Жалғасқан шынжыр гипоталамус – гипофиз – эндокрин жасушалары – бездер – мүше жасушалары арқылы ары қарай осы ықпал бүкіл денеге тарайды.

Несептің құрамындағы кейбір заттар бүкіл денеге дем беріп пайдасын тигізеді. Мысалы, аммиакпен тыныс алған адамның қызметі жоғарылайтыны зерттеумен дәлелденген. Аммиак адамның түзген несепінде баршылық, ал жылы жерде көп күн сақталса өте артады.

Сонымен, йогтардың мұрынмен сорып, әртүрлі «сілекей», «өт», «жел құздардан» пайда болатын дерттен айықтырады дегені қазіргі ғалымдардың зерттеуімен дәлелденді. Денеге жағдай жасау үшін көп тұрған несептің буын иіскеу өте пайдалы. Иіскеп қана қоймай, ұзақ уақыт сол бумен тыныс алып тұру бүкіл денеге дем береді. Бұл арада Армстронгтың ескі несеппен бүкіл денені екі сағат сылап-сипауға берген ақыл кеңесі жартылай болса да рас. Науқас адам екі сағаттай аммиактың иісімен дем алып жатса денесі нығаяды.

Қайта қайту байланысы туралы ескерту жасауға тура келеді. Бірінші қайта қайту байланысы ауыз арқылы іске асады. Эндокрин бездерінің шығарған заттары қанға, қан ағысымен гипоталамуска жетеді. Оған әсер етіп, әрі қарай өнім түзуды жөнге салады. Егер қандай бір жағдаймен байланыс үзілсе, гипоталамустың сезімі жас ұлғая азая береді.

Мұндай жағдайда несепті ауызбен қабылдаудың пайдасы аз. Гормондардың ішек-қарын жолындағы, бауырдағы белсенділігі артады т.б. Егер несеп «ми есігімен» кірсе, жұтқыншақ пен мұрын қуысының қосылған жерімен барса, бұл арада екі еселеген қайта қайту байланысы іске қосылады: а) тура иіс қабылдағыштарының түршігуімен; б) заттардың іш қуысына тура баруымен бірге және кереге көз сүйектері арқылы сорылып та барады. Сондықтан біздің денсаулығымыз тұрақталады, ұзақ уақытқа созылады.

Несепті мұрын, құлақ арқылы пайдалану әдісі

1. Денені емдеу және аурудың алдын алу

Жұтқыншақ пен мұрын қуысының қосылған жері тамақ деп аталады. Дененің қаншалықты дәрежеде зақымдалғанына байланысты күніне оны 1-2 рет қарапайым әдіспен шайып, жуып отыру керек. Егер несептің құрамында тұз өте көп болса, тамақты түршіктіреді – онда жылы су құйып сұйылту жөн. Ал алдын ала сақтану үшін өзіңнің жаңа несепінді пайдалан, не баланың суық жерге қойып белсенділігі арттырылған несепін қолдан (пайдаланар алдында жылыт). Емдеу үшін көрсетілген амалдардан басқа қайнатылып, буландырылған $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{4}$ жаңа несеппен араластырылған немесе араластырылмаған несеп те болады.

2. Еске сақтау, көру, миды тазарту, иісті қалпына келтіру. Әртүрлі несепті күніне бірнеше рет мұрынға 5-тен 20-ға дейін тамыз.

3. Құлақ ауруының алдын алу және есту қабілетін қалпына келтіру. Несептің әр түрінен құлаққа 5-10 тамшыдан тамыз. Несептің әр түрін таңдап көріп, өзіңе жаққанын үнемі тамызып жүру абзал.

4. Несептің буымен тыныс алу. Ескі несеп (аздаған аммиак иісі бар) дененің жұмыс қабілетіне дем беру, жағдай туғызу үшін қолданылады. Аталған несепті мақтаға сіңіріп, біраз иіскеп тыныс алып отыр. Өкпеге түскен жұқпалы дертті емдеу және өкпеге жиналған сұйықтықтарды шығару үшін ескі несептің буымен 5-15 минут тыныс ал.

Творчестволық мүмкіндігіңді арттыру үшін де қайналып буландырылған несептің иісін иіскеу пайдалы. Ол үшін ескі шығыс трактаттарында дінді өте таза ұстансақ, адамдардың несепін иіскеп отыр делінеді. Мен айтар едім: «Молданың үйінің қазанынан шошқаның басы шығыпты» деген де сөз бар. Өзіңнің не жас баланың несепінен таза ешнәрсе жоқ.

Ал сексуалдық әрекетті арттыру үшін қарсы жынысты адамның жаңа несепін қайнатып, содан шыққан бумен тыныс алады.

Иіс – адамның алғашқы биологиялық қажеттілік, түйсік орталығына әсер етіп дем береді.

Әйелдер денесінің иісі оның айлық белгісінің айна-

лымына, дәрежесіне, уақытына байланысты. Осыған дейінгі иіс оның сексуалдық құштарлығына сәйкес өзгереді.

Әйелдің жыныс мүшесінен шығатын копулин иісі жігіттің жыныстық құмарын қоздырып, күшті жағдай жасайды. Несепке қосылып, олар үстеме «қоздырғышқа» айналады. Жеңіл мінезді жүргіш әйелдер) ортағасырлық Европада өздерінің жыныс мүшесінің секрециясын иіс май ретінде мойнына, құлағының түбіне жағып, ашыналарының құмарын өзіне тартуды ойластырған екен.

Жыныстық қатынасқа көңілі аумамайтын әйелдер жігіттердің несесін иіскеуі дұрыс екен.

Тері жамылғысының мүшелі құрылысы (сегментация)

Адам денесінің пайда болған алғашқы кезеңінде-ақ орталық жүйке жүйесі бөліктерге бөлінген. Осылайша жұлын тұтас 32 бөлікке бөлінеді. Көптеген жүйкелер арқылы ми сегменттері (бел, арқа және ми) терінің өзіне лайықты бөліктерімен байланысты. Нәтижесінде терінің дәлме-дәл әрбір бөлігі мидың нақтылы бөлігімен, ішкі мүшелермен, осы бөлігі бақылайтын және сүйек бұлшықет жүйесімен байланысты.

Асқынып бара жатқан дерттың барысына әсер ете алатын физикалық агенттікті дұрыс тандап қолданудан бөлшек – рефлекторлық әдістеменің пайдасын болатындығы белгіленген.

«Тітіркендіргіш физикалық агенттің» көп түрінің ішінде аурудың биологиялық жаңғырығы үшін көбінесе өзінің несесінен артығы жоқ.

Бұл (дыбыс пен сәуле толқыны түйіскендегі өзара әсер етуі – нозадаммен емдеу жөнінде) толық түсінікті. Бірақ несеп ішкі мүшелерге не арқылы, қалай өтеді? Су сырттан да, іштен де тері арқылы бірдей жылдамдықпен өте алады дегенді ғалымдардың зерттеуі көрсетті.

Адамның терісінде өте көп қабылдағыштар бар. Олар акупунктур нүктесі маңайында орналасқан. Қабылдағыштар – жоғары молекулалы айқын күйдегі ақуыз. Ақуыз қабілеті күшті акупунктур жүйесіне сыртқы тітіркендіргіш болғандықтан, қуат күші және хабарды өткізіп жеткізеді.

Акупунктур каналы қуат өткізгіш-үдеткіш, мұнда жылдам ағу нәтижесінде терінің сыртындағы сұйықтар дененің

ішіне тез құйыла алады. Бұл несептің тері арқылы дененің ішіне сіңуінің екі әдісі.

Табиғаттың кездейсоқ әсер ететіні тағы бар. Бұл құбылыстың (өмірде сирек кездесетін нәрсенің) маңызы дәрінің ақпараттық – қуаттық қасиеті кеңістікке толқын сияқты таралады. Егер осы сәулелену басқа затқа түссе, оған сәуле қуатының жартысы сінеді, сіңіруші зат сәуле шашушы заттың қасиетін иеленеді. Несеп ішкі денеге хабар өткізуге өте қолайлы үшінші әдіс. Сонымен, зерттеуге сүйеніп, айтар болсақ, теріге қандайда бір дәріні қолданудан соң 3 секунд өтпей-ақ реакциясы білінеді.

Теріде не орналасқан. Теріде тер, жас және май бездері бар тер бездерінің барлығы шамамен миллион. Тәулігіне 300–800 миллилитр тер шығарады, ерекше жағдайда 1,5 литрге дейін жетеді. Тер бездері көбінесе алақан, табан, мандай кеуде, іш, білек терісінде жатады, тер шығаратын бетінің көлемі шамамен 5 шаршы метр. Осы бездер шығаратын тердің құрамында мочевина көп (бір литрінде бір грамм) және басқа да минералдық тұздар баршылық.

Жас бездері жас секретін шығарады, олар жараға әсер етіп, жара тез жазылады. Жараны жаспен сұрткенде жазылу жылдамдығы 30 %-ға көбейген. Бұл не арқылы жеткен жетістік? Жастың секретінде жараның жазылуына жағдай жасайтын тұзбен күшті қаныққан зат бар. Салыстырып көрсек: қан сұйықтығында шамамен 8 % тұз, несепте 30 %, тор көздерінің сұйығында 26 %, жас секрециясында 72 %, терде 75 % тұз болады.

Егер тер секрециясының құрамы ішкен астың құрамындағы тұздарға байланысты өзгеріп отырса, басқа тастанды улы заттарды осындай қысқаша салыстыру арқылы алдын ала мынаны айтуға болады. Сұйық заттар құрамында тұздар қаншама көп болса, дауалау әсері де соншама күшті. Егер біз несептің алғашқы көлемін қайнатып, буландырып, $\frac{1}{4}$ -ін қалдырсақ, құрамындағы тұздар қоюланып, жас секретінен де артық әсер ететін болады. Сондықтан оның жараның жазылуын тездететін қасиеті де артады. Міне, пайдасының артықшылығын көрсететін қайнатқан несептің бір дәлелі осы. Армстронгтың және басқа да несеппен емделушілердің кателігі осы қайнатып, $\frac{1}{4}$ -і, $\frac{1}{3}$ -і, $\frac{1}{2}$ -і қалған несепті бағалай

алмағаны, осы айтылған ерекшеліктерді білмегендігі болып отыр.

Адамның терісінде 250000 май бездері бар. Оның 225 мыңы шашты майлайды, ал қалғаны теріні құрғап калудан сақтайды. Жаңа туылған нәрестеде олардың қызметі өте белсенді болады.

40 жастан асканда май бездерінің өнім түзу қызметі төмендей бастап, терісі бірте-бірте құрғайды. Мұның салдары оның қызметінің әсерін төмендетеді, әрине бүкіл денені қамтуы сөзсіз.

Орташа есеппен бастағы шашыңыз 30-дан 150000-ға жетеді. Ал дені сау адамдардың шашы түсіп, орнына жаңа шаш шығып, жасарып отырады. Шаштың ағара бастауы жастың ұлғаюына байланысты. Шаштың түбіндегі жасушалардың буылтығынан шығатын меланин бояуының азаюына байланысты несепті шаштың түбіне үйкеп сіңіріп, не компресс жасап, бояуын түзуге жағдай туғызып отырса, табиғи қалпына келеді. Көптеген тәжірибеде несеппен емдеу шаштың боялуын ғана қалпына келтіріп қоймай, жалпы хал-жайын жақсартып, қайсыбір жағдайда түсіп қалған шашты қайта қалпына келтіретін де мүмкіндігі бар.

Терінің сезімталдығы өте күшті. Терінің әрбір шаршы сантиметрінде 150-200 нүкте жатады. Олар ауру тітіркенуін, 5-13 суық, 1-2 жылу және 25 қысым туралы миға жеткізеді. Бұдан берілетін кеңес теріні несеппен сылап-сипағанда қаттырақ ысқылап, азғантай ауырту керек.

Несеппен жасалған сылап-сипау ғана ішкі мүшелердің жүйке жүйесінің реакциясына жауап беруіне орнықты мүмкіндік береді.

Несеппен және батпақпен емделу. Несеп пен батпақ өзіне сіңіру қасиеті арқылы аурудың уын сорып алып, өте пайдалы әсер етеді. Ақ-сары, жасыл топырақты шөп-шалаңнан, тас қиыршықтарынан ұсақтап, сүзгіштен өткізіп, майда тістің ақ борындай болғаннан кейін оны несеппен араластырып, ағып кетпейтіндей етіп, макта не жүннен жасалған (тоқылған ескі киімдердің етек-жеңі, өңірі (жуылып тазаланған болсын) сияқты заттарға жаймалап алып, ауырған жерге тартып, 3-4 сағат жат. Батпақ құрғап қатып қалатындай күйге келсе ауыстыр. Күн сайын 10 күн бойы осылайша тарта бер.

Алған материал батпақты үстіне салып, жаймалап, ауырған жерінді орап қоятындай жеткілікті болсын. Алақандай шүберекке салып, шошайтып қойғаннан нәтиже шықпайды. Батпақтың қалыңдығы 3-4 см болғаны жөн, мойнына батпақ тартқанда қайткен күнде тәніннен жоғары, кіндігіннен төменге тарт. Иыққа, шынтаққа, тізеге, ұршыққа, сегізкөз бен белге жеке-жеке қоюға болады.

Батпақ аурудың уын өзіне тартып сіңіреді. Несеп ауруды «қимылдатып», орнынан қозғап, «қуып» шығарады. Сөйтіп, екеуінің бірігіп күресуі жеке дарадан көрі артығырақ әсер етеді. Мысалы, батпақты тұзсыз сумен араластырса, нәтиже бермейді. (Ауылда түйе жүніне тұз ерітіп қосып тартпаушы ма еді. Оның да жеткіліксіз жағы көп.) Батпақпен емдеуші мамандар оны жылытып, қыздырмай тартыңдар дейді. Оның әсері артық екені анық. Несеппен емделушілер несепті қайнатып алып, батпақпен ыстықтай араластырып тартса жақсы дейді. Екеуінің де зияны жоқ. Дегенмен, суықтай тартып, жылы оранып жатса, артынан суық тигізбесең, суық тартқаннан зиян шекпейсің. Ауруға тартқан батпақты қайта қолданба, керісінше жерге көміп таста.

Батпақ несеппен қыздырып қою туған айдың екінші, төртінші жетілігінде нәтижелі. «Инь» – ай мен күннің тартылысы. Жер бетіндегі тірі жәндік пен өсімдіктердің бойындағы сұйық заттарды жоғары өрлейді. Теңіздер мен мұхиттардың суы көтеріледі. Адам денесі кеңейіп, сұйықтар сыртқа тебеді. Міне, осы екінші жетілікте батпақ несеп іштегі улы қокыс, тастанды заттар сыртқа оңай шығарады. Ашығу үшін де, емдеу үшін де туған айды санау, оны жетілігіне сәйкестендіру нағыз ғылыми шындыққа үйлеседі.

Батпақ өзінің қасиетіне сай несеппен араластырғанда оны сәуле қуатымен қанықтырып, оған ерекше құрама қасиет береді, ол адам денесіне оңды әсер етеді. Естеріңізде болар, нәрестені қоршаған сұйықта оны тез өсіруге көмектесетін радиоактивті элементтер бар. Бұдан басқа, несеп микроэлементтермен де қанығады. Қайсыбір адамдар несепті бірден 5 күн қызыл мыстан немесе қалайыдан жасалған ыдыста сақтап, оған топырақ салады. Өте қауіпті дерті бар науқастардың ісігін кішірейтуге пайдаланып емдейді. Ондай несеп бірден 5 күн ішінде «қартайды»,

сілтілікке айналады, яғни, мүмкіндігі аммиактай болады. «Өлі еттерді» жұлып алады, металл иондармен қанығып, Ян энергиясының қасиетін иеленеді. «Сілтілік қасиеті де Янға жатады – қысатын күш. Сонымен, егер ісіктің үлкеюі қарама-қарсы. Ян – қысса, онда біз ісікті кішірейтетін ықпал жасағанымыз, орыс емшілері миында ісігі бар адамдарды емдегенде несепті әлгіндей мыстан жасалған ыдысқа 4-5 күн сақтап, топырағын салып, науқастың басын сол батпақпен сылап тастайды екен. Тек ауыз бен мұрынға тыныс алатын аздаған ашық жер қалдыру керек. Құрғап кеткен кезде алдыңғы батпақты сыпырып алып тастап, дайын батпақпен қайтадан алып сылайды. Ал батпақтың суық болғаны пайдалы. Жылы болса, ісікті өзіне қарай тартып, оның одан да арман үлкеюіне мүмкіндік туады ғой.

Сөйтіп, жүргізілген зерттеулерге қарағанда, несепті пайдалануға тері ең бір жақсы орын екені анықталған. Енді бәрі де түсінікті, йогтар денені несеппен сипауға неге соншама ықыласы ауды десек, мәселе оны ішкеннен гөрі массаждың артықшылығында болып шықты ғой.

Несепті тері арқылы пайдалану әдістемесі

1. Денені тері арқылы тазарту үшін алғашқы көлемінен қайнатып буландырылғаннан $\frac{1}{4}$ -і қалған несеппен теріні аздап ауыртып ысқылау қолайлы. Артынан теріде бөртпе пайда болып, қышытса тазартудың басталғандығы, қандағы көр-жердің шыға бастағаны. Толық тазарғанша массаж жасауды жалғастыра бер. Егер бөртпе тым көбейіп кетсе, 1-2 күн дем алып қайтадан жалғастыр. Онымен қоймай тазарту барысын жылдамдату үшін моншада буға отырып терле. Термен бірге көр-жер молырақ шығады.

2. Денені емдеу, микроэлементтермен азықтандырып қуаттырақ жағдай туғызу үшін сылау, науаға несеп қосып құйып отырғызу өте пайдалы. Уақыт ұзақтығы 5 минутта 2 сағатқа дейін. Табанға қыздырғыш қойса, жақсы дем беріп, дененің қуатын арттырады.

Ал емдеу үшін көбінесе суықпен белсендірілген баланың ескі несепінің пайдасы мол. Тұздарды тарату үшін ең қолайлысы өте ескі алғашқы көлемінің $\frac{1}{4}$ -і қалған несеп. Оның улылығы терінің ұсақ көздерін кеңейтеді. Ал көбей-

ген тұздар осмос арқылы денедегі шөгінділерді «жұлып» алады. Егер сондай несепті пайдаланғаннан кейін шиеленіс байқалса, онда тек қайнатып буландырғаннан қалған несепті қолдан. Егер бұл да ауруды өрбітіп, қайталап тазарту реакциясына қолайлы болмай шықса, онда барлық шараны тоқтатып – ашығып, шырын ішіп емдел.

3. Зақымданған мүшені емдеу үшін бөлшегіне несеппен қыздырғыш қойып, сипа. Несептің әр түрімен жасап тексеріп, оң жағымдысымен жалғастыру ойға алған мақсатты орындау үшін әлсіз науқастың биологиялық ырғағымен, яғни әрбір мүшенің жұмыс уақытымен санасып терісін сылап, сипап үк.

4. Биологиялық белсенді нүктелерді пайдалану. Бұрын айтылғандай, «кіру есігі» қолдың манайында, шынтаққа дейін, аяқта тізеге дейін, баста, бетте, мойында жылдам өтетінім пайдаланып, несепті ішу. Сондықтан емделіп отыруға уақыт жоқ болғанда, несептің осы амалын пайдаланып, денеге жағдай туғызудың денсаулыққа зияны жоқ.

5. Сұлулану үшін бәрінен жаңа, белсендірілген немесе қайнатып, буландырылған несепті мойнына, бетіне, қолының саусақтарыңнан бастап шынтағыңа дейін жақ, сылап-сипа. Кепкеннен кейін бірнеше рет қайталап, соңынан салқын сумен, сабындамай жуын. Несеп қанша мөлшерде денеңе сіңгенін де есептеп көр. 20-30 грамм жеткілікті, нәтижесінде беті-қолың әдемі болып, жігіттердің көңілі ауады. Несі бар. Шашты өсіру үшін қолайлысы – көп уақыт тұрған ескірген несеп, оның да қайнатылған болуын қадағала, баланың белсендірілген несепі тиімді. Осы соңғы айтылған несепті шаштың түбіне ысқыла немесе қыздырғышпен басып ора.

6. Денені жасарту үшін – қолайлысы сипап үгу, ысқылау немесе баланың несепінен 500 грамды науадағы суға отыр. Сіңір. Денені несеппен сылап, сипау әдісі – алақанмен жеңіл баяу сылап, сипа. Ары қарай бірте-бірте аздап ауырғанға дейін ысқыла, қайтадан жеңілдетіп сипа. Егер су не несеп ішіп қана ашығып отырсаң, несеппен сылап, сипамай-ақ қой. Ондай жағдайда жүрекке салмақ түсіп, үнемі онды нәтиже бере бермейді. Бірақ денені несеппен сылап, сипағанда ашыққаныңды білмей де қаласың. Мұны Армстронг өзі сынап көрген. Г. Малаховта құптап жазыпты. Армстронг

«Денені несеппен сылағанда қан айналымың жақсарады. Тамырыңның соғуы қалпына келеді. Күш қуатың сақталады және ойдағыдай еңбек етуіңе мүмкіндік береді» деп жазыпты.

Мен бұған былай деп қосар едім: ауырсаң да, емделіп жүрсең де отырып, жатып қалғаннан жаманы жоқ. Жазумен шұғылданып отырудан асқан пәле жоқ, қозғал, дене еңбегін жаса, жоқ болса жүгір, малтып ағынға қарсы жүз.

Ерекше ұсыныс: мұны тері арқылы дененің ішіне сіңіруде қолдану керек. Туған айдың I—III жетілігінде несептің құрамындағы заттарды дененің ішіне өткізу үшін теріге жағып, сылап сипа. Ал II—IV жетілігінде дене іштегіні сыртқа шығаруға кірседі, міне сол кезде теріні тазартуға пайдалан.

Иньді — кеңейту, Янды — қысу Ай мен Күннің, Жердің өзара гравитациялық тартылыс күші ықпалымен қанның тасуы, ішке қарай қысылып сығылатынын жақсылап түсінсең, өзіннің денендегі болып жатқан өзгеріске де баға бере білсең, бәрі орнына келеді. Астан уақытша бас тартып, несеппен емдеуді әбден оқып, біліп алып, емделе баста. Біреу көмектеседі» — деп ойлама. Сенің денсаулығың үшін ешкімнің басы ауырмайды, қалтасын ғана ойлайды. Өзінді-өзін сақтай біл. Салауатты өмір салтын ұстап, тамағыңды өзгерт. Ақуызы көп (ет, балық, тауық, жұмыртқа), жоғарғы қызумен және жоғары қысыммен түзілген өнімдерден, бояуымен, дәмімен тартатын тағамдардан бас тарт. Күннің сәулесі мен алланың нұры сіңген көкөніс, жеміс-жидектермен қоректен, ас тұзын у деп ұқ. Арақ-шарап туралы бұрында айтылып жүр. Ол туралы жазу артық болар. Қара бидайдың ұнына кебек қосқан нанды же. Ақ ұн да жақсы емес. Дәрумендер сол кебегінде кеткен. Бидайды ет турағыштан өткізіп, котлет істеп же. Несепті көк қантамырға, тері астына шприцпен жіберу оңай деп әуреленбе. Несепті тері арқылы сыртына жағып сіңіруден сыналған, жақсы әдіс жоқ.

Несеппен емделгелі жүрген адамның дайындығы болуы керек

Несептің қасиеті туралы алдыңғы жазылғандарға сүйене отырып, оның әсері көп қырлы және өте күшті деген қорытынды жасауға болады. Сондықтан бірінші рет несепті ішіп,

не терісінің сыртына қабылдаса да адам жауап ретінде күшті реакцияға тап болуы мүмкін, басқа біреулерде де соған ұқсас өзгеріс бірнеше айдан кейін басталады. Үшінші біреулерде ақырындап тәуірленуден басқа ешбір қарсылық реакциясы білінбейді. Осыған ұқсас дағдарыстың болатынын білмейтін адамдар қорқады, тіпті сақтануға барады. Оларда несептен уландық деген пікір пайда болады. Медицина қызметкерлерінен бірден көмек сұрауға барып, кейіс естиді, несеппен емдеуді таратушылардың да сыбағасын береді.

Сонымен, бұған ұқсас мәселе талқыланып көрмепті, оны жан-жақты түсіну үшін өмір шындығы мысалдармен нығайтқанымыз жөн.

Несепті қабылдаудан кейін пайда болған пікірлер

Сонымен, бір адам несепті бірнеше рет жұтып, бірнеше күн қабылдаған. Әдеттегідей көптеген адамдардың ішек-қарын жолдарында шырыш, сілекей, басқа да дерттану заттары білінбей жата береді. Олар бөлініп, сыртқа шыға бастайды. Оның зақымдану дәрежесіне қарай жүзеге асырылуы тіршілік қуатының қаншалықты екеніне де байланысты бірнеше мысалдар келтіріп, несепті қабылдаған нақтылы адамдар әңгімелейді. Мысалы, несеппен ойдағыдай емделіп, жазылған адамдардың әңгімесінің әсерімен күніне бір рет 150-200 грамм іше бастадым. Несеппен емделе бастағаннан бір аптадан кейін асказаным бұзылды, кісі сенбейтіндей көп сілекей шығып, ол екі аптаға созылды. Түнде бауырымда өзінен-өзі тазарту жүрді. Әлгі бүліну күтпеген жерде тоқтады.

Түсініктеме және ұсыныс. Дене қатты зақымданғандықтан, әсіресе, бауыр қоқыстармен күшті ластанғандықтан және жалпы әлсіздік билегендіктен басқа да уақытша ыңғайсыздық пайда болғандықтан, оңды нәтижеге жету үшін бәріне де шыдау керек. Мысалы, әсіресе қыста тамағым үнемі, бауырым окта-текте ауырады. Сөйтіп, екі рет сарғайдым. Алғашқы аптада тәулік бойғы несепімді іштім, менің нәжісім сұйық болмақ түгілі, ішім қататын, шикі жылы ішіп едім, көзімнің асты көлкілдей бастады. Мен ішуді азайттым. Несепім азайды, күніне 2-3 рет, сонынан тек танертең 1 рет, айына 3 рет 23 сағатта сылап-сипадым. Айға жуық емделуден кейін өзімді жаман сезіндім. Бауы-

рым ауыра бастады. Мен емдеуді тоқтаттым. Енді тек жеміс-жидектің шырынын ішемін, жеуге болмайды. Дәрігер айтты, мүмкін қайбір жерінде жара болып, оны несептің жеп қойған шығар демесі бар ма? Міне, мен ойлаймын мүмкін, несеп бауырды жегідей жеген шығар? Несепім лайланған, қою, өте күнгірт, кара-қоңыр. Не істеу керек? «Емделмей» тұрғанда несепім мөлдір жақсы еді. Сен елдің бәріне сенесің деп үйдегілердің бәрі ұрысады. Мен өте арықтап кеттім, асқа тәбетім жоқ. Енді мені кім емдеп, сауықтырып жіберер дейсің?

Түсініктеме және ұсыныс. Бұл әйелдің денесі қоқыстарға толып кеткен (үнемі жел тиіп, бауыры ауырған адам). Несепті теріге үгіп, сылап, массаж жасап пайдаланудан бір апта ішкеннен кейін қоқыстар қанға қайта келген (сыртқа шығар жолы да сол). Бұл сыртқа шығару жолын ауырлатқан. Ішектердің қызметі бұзылып, бауыры ауырған, несептің лайлануынан сыртқа шығару және тазарту механизмі іске қосылған — бұл жақсы. Енді бұл істі тастамай, аяғына жеткізу керек. Ең әуелі тоқ ішекті тазалаудан бастау керек еді. Несепті күніне таңертең бір рет ішіп және бауырдың маңайына жылытқы жасаған дұрыс. Сіз несеппен емделуді дұрыс бастай алмағансыз. Енді денеге көмектесу үшін таңертең несепіңнен 1-ден 3 рет жұтып, бауырыңды қыздыр және несеппен ішті шай. Несеппен емдеуді баста, денеде жүрген өзгерісті жақсылап байқа, несептің бірте-бірте көлемін көбейте баста. Надандарға барып, миыңды кеміртпе, «несеп бауырды жеп қойды» деп есі дұрыс адам айта ма?

Дененің өте көп зақымдануынан адамның тіршілік қуатының көлемі жеткіліктігінің арқасында және «күшті несеп» қабылдағандықтан, «тазарту—сауықтыру» асқынуы өте күшті болады. Мысалы, «менің буындарым ауырады, аяғым бұралып қалды, аяқ-қолдарымның буындары шегелеп тастағандай, үнемі тартылып есімді алады, мен «шашылып» қалдым. Диабет, буын құздама, терінің ұзаққа сызылған ауруы, теңгекотыр, тұмау — осы сырқаттардың барлығы мені шаршатты. Менің тіршілік қуатым өте жоғарылады, мен бауырымды екі рет тазарттым. Алғаш 200 г зәйтүн, 100 г өте ескірген — 7 күндей тұрған, 100 г мөлшерінде жана несеп іштім. Тазарту өте қатаң жүрді, кешке аздап ішім өтті,

танертенгі 4-7 сағат аралығында мені қысып, бұрап шығара бастады. Менен қоңыр, қара, бір ұйысқан жүндес бірдемелер үздіксіз шығып жатты. Бір апта ішінде 12 кг арықтадым.

Түсініктеме және ұсыныс: Бұл адамның денесі қоқыстарға толып кеткен. Бірақ оның тіршілік қуаты жеткілікті өйткені, жасы 47-де ғана. Тазарту сағаттан 4-тен 7-ге дейін созылған. Тоқ ішек қызметінің уақытында басталуы осы қуатының жеткіліктігінің арқасы. Өте ескірген несепте биологиялық белсенді заттар және ферменттер пайда болған, ішектің ішкі жамылғы кілегейлерін тазартуға дем береді. 100 грамм өте ескі несеп күшті дәрілік әсер еткен. Сөйтіп, қосындылармен тазарту соңында өте жақсы нәтиже бергендіктен, 12 кг қоқысты денеден айдап шыққан. Сонымен, бұл адамның денесі қайта өрлеу сатысына көшкен.

Мысалы: «Мен 31 жастамын, кенеттен шашым түсе бастады. Мен алдында жүйке стерсін алған болатынмын. Сонымен, шашым буда-будасымен түсті. Менің шебер шаш қиғышым жуудан бұрын несеппен компресс жасауға кеңес берді. Мен оны орындадым. 6 айдан кейін шашым толық қалпына келді. Қайызғағы, қышуы жоғалды. Шашым жылтыр, жібек сияқты. Аптасына 2-3 рет компресс жасап жүрдім. Алдымен шашымды қысқартып тастағанмын. Алғашқы 3-4 шарадан кейін басымда бөртпелер пайда болып, сұмдық қышиды, тіпті, сыздауық та пайда болғаны есімде. Мен бәріне де төздім, бәрі де жоғалады, қалпына келеді деп ескерткен болатын. Міне, 17 жыл өтті мен осы күнге дейін ол кісіге разымын.

Түсініктеме және ұсыныс. Теріге қолданған несеп денені тазартады және барлық лас, тастандыларды сыртқа шығарады. 4-5 рет несеппен жасаған массаждан кейін теріде бөртпе пайда болса, ол тазарту механизмі қараусыз қалғандықтан болады, сондықтан әлде де сылап, сипап қолдау көрсету керек, күн аралатып несеп жағып, үгіп, тіпті 2 күнде бір рет жасасаң да болады. Мөншаға жиілетіп барып тұру, терле, терінді әлде де қоқыстардан тазартуға көмектес.

Қайталап айтам, бастапқы кезде өте көп мөлшерден бастама. Денең қаншалықты шіриді, қанша дерт «мекендеді», ол өзінің кез келген сәтінде шыға келеді, оны білмей де қаласың. Несеп оны сыртқа шығарады, күдіктенбеген нәрсенді өзіне көрсетеді.

Мысалы: 1990 жылдан несеппен шұғылдана бастадым. Осы уақытқа дейін құлақтағы шуыл кетті, сол жақ құлағым еститін болды. Қолым үнемі тоңып, мұздап отырушы еді, онымен де қоштастым, саусақтарым қисайып кетіп еді түзелді. Өт жолындағы тастар да кетті, үш ай құм сыртқа шығуын жалғастырды, тіземдегі ісіктен арылдым.

Түсініктеме және ұсыныс. Сіз несеппен ішті шайып, тоқ ішекті тазартқанда, онымен бірге барлық дене тазарады. Мүмкін алғашында күшті ауыртады, алдымен несеп көп шығады. Осының бәрі тоқ ішек пен бүкіл денеде ауру бар екенгін дәлелдейді. Қайнатып буландырылған несеп қабылдасаңыз, аскарида, таспа құрттар, медузаға ұқсас ұйыған кара май сияқтылар, үзіліп түскен түймешелер басқа да көр-жерлер шығады. Бұлардың сыртқа шығуы несептің сауықтыру күші екендігін дәлелдейді. Бір-екі күн өтіп, клизма жасауды жалғастыра бер. Ауруы бәсеңдеп, тыныштандыру үшін денеге демалыс беріп, тіпті, қайнатылып-буландырылған несепті іш те, бәрі қалпына келгенше қайталап, ішегінді несеппен тазартуды жалғастыра бер.

Мысалы: денені тазалаудың нәтижесі туралы: тоқ ішекті екі рет тазарттым. Алғашқы тазартуда қылаяқтылар шығып, оған боқтан сырға тағып қойған сияқты бірдеме ілініп тұрды. Қаншама көр-жер шыққанын жазып жеткізе алатын емеспін, буландырылған несеппен клизма жасағанда қаншама кесек шықты деп ойлайсыз. Осының бәрі шынымен менің денемнен шықты деу қорқыныш туғызады. Алғашқы тазарту жасағанымда, ішектің қабынуына тура келді. Жазғытұрым басталудан-ақ ұзаққа созылған колит те қозғалып, ішімді тозаққа салғандай болды. Батпақты үш күн сайын ауыстырып қойып едім, көмегі тиді.

Түсініктеме және ұсыныс. Бұл бәйбіше өте дұрыс істеген, ауырғанда батпақпен сорбақ жасағаны нәтижесін берген. Алғашқы жүргізген сылап, үгуі де, екінші рет ішекті шайып тазартуы да тереңде жатқан дертті қуып шығаруға қайнатып буландырылған несептен басқа ешбір күш жоқтығын дәлелдеген. Сондықтан екінші рет ішті шайғанда тоқ ішекті алғашқы тазартуда қарапайым несептен бастағаны дұрыс болған. Соңынан қайнатып, буландырылған несеп

пайдаланып машыққан. Әйелдердің тік ішегінің қабынуы кезінде несеппен емдегенде іштің төменгі жағын күйдіріп бара жатқандай ауыртады. Бұл қышқыл ортаның ықпалымен жасалған өлеттеніп кеткен жараның беті сілтіленгендігінің белгісі. Яғни, бірнеше шарадан кейін бәрі қалпына келіп, тез жазылады.

Мысалы: жатыр мойнының жарасына таңертең жаңа алынған өзіннің несепінді сепкіш аспаппен шашыратып, сеп. Кешке жатарда өзінің ескірген несепінен тампон жасағаннан 2-3 сағаттан кейін керемет ауыртып шыдамаған соң науқас өзі алып тастайды. Оны алып тастаудың дұрыс еместігіне мен оның көзін жеткіздім. 3-4 күн тампон қойып, ауырғаны басылмаса да шыдап жатты. Бір жетідей уақытта ауырғаны мүлде жоғалды. Несепін ішу қиынға соқты. Алғашқы екі ретінде құсты, соңғы үшінші реттен бастап ішетін болды. 10-15 күннен кейін ол әйелдер дәрігеріне қаралады. Жарты жылдан астам уақыт сырқатнамасына жазылғанды оқып, зерттеп көріп, дәрігер таң қалған екен. Сырқатнамасына жазылғандарды мен көріп тұрғаным жоқ. Сізде барлығы тап-таза.

Түсініктеме және ұсыныс. Мұндай жағдайда алдымен ұзақ уақыт сақталмаған, жаңа алған несеппен тампон жасау дұрыс еді. Не баланың несепінен жасалған болса, ол әйелді қинамаған болар еді. Жаңа алынған несеп қабынуға қарсы, ауруын басатын қасиеті бар және тек соңынан қайнатылған несеппен тампон қою дұрыс болады. Немесе, өлі еттерді жұлып алатын ескірген несеппен де тампон қою жақсы.

Мысал: Ертеректе мен паропроктитпен ауырдым. Және осы сылтаумен ота да жасалды. Ал енді міне, қайталап жұдырықтай ісік пайда болды, жүре де алмаймын, отаға баруым керек.

Г.П.Малахов қайнатып буланған несепті ықшамдап ішегіме жіберуге кеңес берді. Бұтымның арасына жиі-жиі жылытқыш жабыстырып, бірінші ішті шаюмен, паропроктит маңайы қыздырған темірмен қарып күйдіргендей болды. Бірақ мен шыдап бақтым. Бұрын менде кішілеу көтеу болған, оны елемедім. Ықшамдап несеп жіберілгеннен кейін екі аптадан соң паропроктит жоғалды. Одан бері үш жыл өтті, ештеме білінбейді.

Түсініктеме және ұсыныс. Жаңа несеп сіңірілген там-

понды жапсырғаннан кейін ішкі көтеумен және тік ішектің ішін бітеп тұрған ісігі үлкен дәретке отыруға бөгет болғанымен қоймай, ыстық темірмен қарып жатқандай ауырып, ол және аяққа, арқаға, ұлпаға қарай жүгіріп ауырғаны жаныма батты. Ауруы екі аптаға созылды. Сонда да емшараның қойылатын уақытын 2 сағат 20 минутқа дейін қысқарттым. Ауыртқаны жанға батты, әсер етті, қалтыратты, үлкен ауыр сынақ болды. Соңында тоқ ішектің қабырғасындағы ауру бәсеңдеп, енді ішке қарай кіріп, метастарды күйдірді. Ары қарай буландырып қайнатылған несеппен жапсырылған тампонға көшкенде ешбір ауру сезбедім. Қалпына келіп, 4 апталық күрес біткендей болды. Бірақ алғашқы екі аптаны ешқашан ұмыта алмаспын. Мен сонда ғана қатерлі ісікпен ауырған адам өмірінің соңында бітпес қайғылы ауру, ес-түсі жоқ дінкесіз қасіретті қалай шегетінін сезіндім. Ондай ауруға бәрібір, денесін екі бөліп тастай ма, шіркін ауру басылса, не тезірек өліп кетсе, әйтеуір, азаптан құтылса болғаны. Соңғы екі аптадан кейін тіпті бөлек адам болдым. Ыстық темірмен қайнатып қарыған ауру арқылы, денемді тазартып ғана қоймастан, адам болып қайта туылдым.

1988 жылы менің сол жақ омырауымда қатерлі ісік пайда болғанын білдірді. 1990 жылға дейін ешнәрсе жасамады, ісіктің көлемі қаздың жұмыртқасындай болды. Ауырмады. 1990 жылдың қазан айынан бастап, несеппен емдеуге ден қойдым. Танертең несепімді іштім, омырауыма несеппен жылытқы жасадым. 1992 жылдың маусымына дейін ешқандай өзгеріс болмады. Бірақ ісіктің өсуі тоқтады. Маусым айынан бастап, үрпісінен ірің, соңынан қан шыға бастады. Тамыз айында екі тиынның көлеміндей жара пайда болды, онан соң сорғалап омыраудан төмен ақты. Бірден шөміштің 1/3-індей көлеміндей қан кетіп, өзінен-өзі тоқтады. Балаларым онколог дәрігерге алып барып көрсетті. Бұлай болуға тиіс емес деді. Ол менің не істеп жүргенімді қайдан білсін. Ауруханаға жатып, рентгентерапия жасатуға ұсыныс жасады. Қабыл алдым. Оған мен несепімді ішіп, несеппен қыздырғанымды айттым. Ол иығын көтерді де қойды. Қыркүйекпен қазан айында жиі-жиі күн аралатып, қан кететін болды. Бірінші желтоқсанда тоқтады. Тек ірің шығатын болды. Іші суға толған бір жарымдай көптеп отаулар пайда болды. Олар өздігінен жарылып, қан және ірің шықты.

Түсініктеме және ұсыныс. Жұлынып алынған қатерлі ісік торлары тері арқылы ірің ретінде шығады. Жылытқышты жиі-жиі қойып, батпақ тарт, сонда ғана дененнен ыдыраған ісік тезірек шығады. Ісік көлемінің кішірейіп, іріңнің шығуы – жақсы ырым, емдеудің табысты болуы. Оны толық жеңіске жеткенше жалғастыра бер.

Несеп қабылдаумен біртіндеп жиналған тіршілік сәулесінің қуаты қара күшті шеттетеді. Несеп ішуін тоқтатса болды, аурудың есін алып, әр түрмен қайталатады. Сонынан несеппен емдеу ықпалының «әсері жиналады». Сондай әсер қалуы көбінесе жүйке ауырғандарда байқалады. Қинала жүріп, аурудан жазылатындығына сенім туғызып, емделе берсе дегеніне жете алады.

Мысал: мен де кішкентай кезімде басқа балалар сияқты көптеген ауруларды басымнан өткіздім. Екінші сыныпта оқып жүргенімде ауруханаға түсіп, тамақ безімді алғыздым. Анализ жасағанда буын құздамасына да шалдыққаным анықталды. 6-сыныпты бітіргенше буындарым сыртылдап жүрді. Жүрегім де ауыратын, салмағым да қалпынан артық еді. 13 жасымнан денешынықтырумен айналыстым. Жазда училищеге түсу арманым еді. Ол арманым да орындалды. 18-20 жасқа келгенде денім сау азамат болып шықтым. Ол училищені бітіруді тағдыр маған жазбапты. Мен психикалық аурудың ұзаққа созылатын түріне шалдығыппын. Жарты жыл сайын не жылына бір рет атын атауға да қиын мекемеге кіріп-шығуға тура келді. Мені мүгедектердің II тобына жатқызды. 25 жасқа дейін басқа аурумен ауырмадым. Тұмауды қабылдауға келгенде алдыма жан салмадым. Бірақ дәрі ішпедім. Дертпен дене өзі күресуі керек деп шештім. Қиынқыстау кезендерге де түстім, өмір сүргім келгенге ұқсайды. Сөйте тұра, өмірден түңілген күндерім де болды. Жүрегім де түсініксіз адам төзгісіз зарықтырған сағыныш болашақ туралы қам жеп, қауіп-қатер туғызып, бойымдағы бар күшқуатымды алды. Барлығы бұлыңғыр... Бұдан жарты жыл бұрын мені тіс ауруы мазалады. Үш тісімді жұлып тастап, орнына жасанды тіс салып берді. Ең қиыны оны күн сайын тазалап отыру қажет.

Мен сіздің кітаптарыңызға кездейсоқ кезігіп алып оқыдым. «Несеппен емдеудің ескі заман әдістемесіне түсінік беру тәжірибесін» алып оқыдым. Менің шешем медицина қызметкері. Ондай кітаптарды жинап алады. Ең

әуелі ішуден бұрын мен кітабыңызды бірнеше рет ынта қойып оқып шықтым. Ішуді де өте тез бастап, ешбір әдеттенбей-ақ күніне үш рет жаңа күйінде орталық бөлігін тақ санмен жұтамын 3-5-7. Шығысқа компаспен бағыттаймын. Алғашқы қабылдау таңертең 3—5 сағат арасы, екіншісін 11—13 сағат, үшіншісі 17—19 сағат арасында ішемін. 20 сағаттан таңғы 3 сағатқа дейін ешуақытта қабылдамаймын. Денені сылап, сипап, ысқылап та әуре болмадым. Несеппен емдеумен шұғылданып жүргенімді маңайымдағы адамдарға да білдірмедім. Өйткені, олар кедергі болып қана қоймай, өзінді жиіркенішті етіп көрсетумен бірге, сөзге де қалдырады. Қолында сағат, қалтанда бүктемелі ыдысың болуы шарт. Мұның бәрін уақыты болғанда кез келген жерде ішуіне болатын дайындықта болуың жөн. Күні бүгінге дейін отбасында менің несеппен емделіп жүргенімді ешкім білмеді. Осы тақырыпта шешеммен әңгімелеспекші болғанымда, ол кісі олардың ауруханасына несептен уланып асқынған көптеген адамдардың емделуге келетіні жөнінде түсініктеме берді. Мен сонда бұл сөзге ешқандай мағына бермедім. Бұрын үнемі қалай ішсем, солай жалғастырып ішіп жүре бердім. Менің тағы бір ішуімді тоқтатпаған себебім, алғашқы қабылдаған айда тұмау індеті бұрынғыдан да күшті асқынып кетті. Мен бұрын 4-5 күн ауыратын едім, осы айда екі-ақ күн ауырып тұрып кеттім.

Алғашқы үш айда мен ешнәрсе сезбедім. Бірақ, күн сайын үнемі бір уақытта жүйелі түрде үлкен дәретке отыратын болғанымды да байқадым. Бұрын мұндайды көрмегенмін. Бір уақыттарда екі-үш ай өткеннен кейін тізем мен білезік буыным да қатты ауырды. Аяғымды тап біреу бұрап жатқандай. Ауарайының қолайсыз күндері аяғым керемет ауыратын еді. Көтеу деген пәле пайда болды. Жыныс мүшеш керемет ауырады. Кіші дәретке отырғанда жаным шығады. Бел қуатының әлсіздігіне ұшырадым. Белім, бел омыртқа мен оң жақ бүйірім, көкірек қуысынан төмен торлы құрылым маңайы күшті ауырады. Ішім шаншиды, тамақ жұттырмайды, мұрным, оң жақ құлағым бітіп, тістерімнің кейбірі босап, былқылдап қалды, денемде бөртпе қаптап кетті. Онымен қоймай, сыздауық шығатын болды. Аяғымның саусақтары арасының терісі көгеріп, санырауқұлақ өсе бастады. Бірақ, ыстығым көтерілмеді. Осының бәрі бір айға

созылып, шығып бітті. Бір сыздауық шығып, жазылып келе жатса, 2-3-і шығып, жалғаса берді. Сыздауық кейде екіден-үштен шығатын болды. Кешіріңіз, бұл деген сұмдық қой. Дәл осы кезде мен шешемнің айтқанын есіме алдым. Соқыр сезімге суық карап, бәрі де қалпына келеді дедім де, өз бұлағымнан шыққанын іше бердім. Әзіл-әзілмен дейді. Менде ол кезде әзілдесетін негіз жоқ. Бұдан басқа кешке, таңертең несеміммен тамағымды, аузымды шайып, мұрныммен сорып, аузымнан төгіп, күнде кешке жаңбырлатқыштың астында біраз тұратын едім. Осы күнге дейін осының барлығын жасаймын. Әрине, мен осының бәрін асқыну болатын уақиғаға жасаған дайындығым деп есептеймін, сіз ол туралы үнемі жазасыз. Бірақ, мен мұндайға тап болам деп ойламаппын. Меніңше, асқыну уақиғасына бұл ұқсамайды емес пе.

Сыздауықтармен, етіңнен өтіп, сүйегіңе жеткен дертпенен күресемін деп ойлаппын ба, ондай азаптың барын да сезбеген болуың керек. Мұндай қатерлі ширатылып, ширыққан жаумен алысып, жеңетін мүмкіндік жоқ сияқты көрінетін еді. Тек құдайдан үміт үзбей жалынып, жалбарына бердім. Бес айдан кейін жеңілдей бастадым. 6 айда аздап жүгіре алатын болдым. Жас кезімде армиядан келгеннен кейін кедергі жерлерден жүгіруге тырыстым. 2-3 км арақашықтықты жүгіріп өттім, келесі күні бүкіл бұлшық еттерім ауырып, ары қарай жүгірейін деген құмарлығым балта шабылғандай болды. Сонда да 3 км жүгіріп өттім. Бұл бұрынғы жүгіріп жүрген күндерімдегіме сай келді. Сол күні ертесінде бұлшықеттерім ауырмады. Бұған танданбасқа амалым жоқ. Енді ертесінде 5 км, онан кейінгі күні 6 км жүгіріп өттім. Мына ауыр салмақта денем мен аяқтарымда өзіме ыңғайлы шаршау болды, аяқтарым трансформатор сияқты гулесін келіп. Мен енді 10 км жүгіріп өтіп, осымен тоқтаттым. Егер шынымды айтсам, ондай ұзаққа ешқашан да жүгірмеппін. Қазір күн сайын демалыссыз 10 км жүгіремін, қазір маған әдеттен тыс төзімділік пайда болды. Менің салмағым – 92 кг, бойым – 1 м 80 см. 31 жастағы маған дәл келетін салмақ деп ойламаймын. Несеп іше бастағаннан жеті-сегіз айдан кейін аузымнан шаш шыға бастады, өрімделген шумақ шаш та шықты. Міне, маған жетпегені осы еді. Шешем айтты: «бұл сенің шығып жатқан ауруың, бұл пәлені жағып жібер». Мен рақаттана қуанып, оның айтқанын орындадым. Қазір менің

салмағым 80 кг. 20 жастағы қалыпты сау азаматпын. Денем таза, сұлу, серпінді күшті жігітпін, бетімдегі әжім де жоғалды. Сізге, сіздің жазған кітаптарыңызға рақмет. Сіздің арқанызда ғана мен дүниеге оң көзбен қарайтын болдым. Ең негізгісі екі жылдан бері есі ауыскандарды қарауына алатын мекемеге бармайтын болдым. Міне, мұны да мен күтпеген едім. Жылдың әр мезгілі, әрқайсысы өзіне сай тамаша екенін, тіпті жас кезімде де осылай сезіне білмегем. Міне, енді ғана сезініп жүрмін.

Енді бір жолата түсіндім, дүниеде ең қымбат тек денсаулық екен, сол арқылы сен дүниедегі жақсыны, көркем сұлулықты қабылдай алады екенсің. Табиғат ана, халық саған не сыйлағанын да түсініп, қуанышқа бөленеді екенсің. Табиғаттың өзімізге тіршілік етіп, өмір сүруге жасаған мүмкіншілігін пайдалана алмай, адамдар әлдеқандай шөптерді іздейді. Химикат, медикамент алу үшін ақшасын ысырап етеді. Бұл жас жігіттің жазған хатына мен түсініктеме жазбай-ақ қояйын. Өздеріңіз қорытып, баға бере жатарсыздар. (Г.М)

Тағы бір мысал. Жана жылдан бері несебімді (орта бөлігін) ішіп жүрмін. Ашығып біткеннен кейін буға отырамын. Несептің нағыз пайдасын сол арада сезінемін. Моншада үш сағат отырып, сауығып ләззат аламын. Сорлы бишаралар мұндай ләззаттың барын білмейді. 15 жыл бойы моншаға отбасымызбен барамыз. Сондықтан несеп құсқызбақ түгіл, лоқсытпайтынына әбден көзім жетті. Ал газеттерде несебінен уланған деген дақпырттар шығып, халықты қорқытып, үркіткісі келетіндер де жоқ емес. Біздің көрші әйел денесін қоқыстармен «толтырып алып», ет пен тұздықталған тағамдармен асқазаны толғанша шектен тыс ішіп-жеп, түстен кейін несебін ішіп, аурханаға түсіп, тап бір өз несебінен уланғандай шағым айтуы артық болған. Оған соңынан мен: жеке адамның кез келген емдеуге қатаң түрде, орналасқан ортаға мән беріп, жаралы колит пе, гастрит пе басқасы бола ма, онымен де санасу қажет дегенді айттым.

Ал онымен қоймай білімсіз наданның ойына алғанын газетке жазып, жазықсыз, әділ адамдардан бездіруді, өмірді ұзартып, тіршілікке тірек болып жүргендерді жамандайтынын қайтерсің.

Несепті қабылдай ма, қабылдамай ма, осы кітапты оқы-

ған оқушы өзі шешуі тиіс. Несеп пайдаланудың пайдасы неде? Мұны қалай жеңіп шығу керек, алда не күтіп тұр дегенді толық түсіндіру автордың міндеті.

Нақтылы жағдайда несеппен емделу

Сонымен, несептің үйлестіру, өзара күшейту, денеге күшті көп қырлы жері етуінің көптеген әдістемесі бар. Несеппен емдеу – ашығу, батпақпен емдеу т.с.с. Бұдан шығатын қорытынды – сау адам аурудың алдын алу мақсатымен емделсе, ауру адамдар үшін – басқаша. Енді осыларды талдайық.

Несеппен емделуді қалай дұрыс бастау керек

Кез келген сауықтыру әдістемесінің әсері ұтымды болса, сол әсерінің механизмі берілген әдістеменің өзі келесі тақырыпқа сай болуы тиіс.

Сонымен, бірінші сатысында кез келген әдістемені пайдаланатын ойлау дайындығы – берілген заттар туралы толық мәлімет алу болып табылады. Алдағы кітаптың мазмұндамасын жазу бұл да дайындыққа жатады. Басқаша қорқыныш – несептің жыныс мүшесінен шығатындығы, яғни ол тыйым салынған сезім мен санасыз ойға байланыстырылады. Бірақ секс несеппен емдеудің бір бөлігі ғана, қуат күшінің үлкен зарядына ие. Барлық невроздар әдепті тыйым салумен байланысты. Тыйым салу энергияның табиғи айналымын бұзады. Бұдан басқа осындай қисынсыз тыйым салуды қолдауға қуат күші босқа шығындалады.

Ескі заман тақуаларының өздері несептің адам ойынан және денесінен қуат шығаратын қабілеті бар дегенді айтып кеткен. Ойдағы несептен бас тартқызып тұратын кедергілерді бұза алсақ, ол бізді несепті пайдалануға жібермей ұстап тұратын қуат күшін ауыздықтап, онымен бірге физиологиялық іс барысында бөгетсіз өтуі сөзсіз. Несеппен емдеудің физиологиялық жайын есептемей-ақ, оны психологиялық көзқараспен жоғары бағалауға болады. Егер несептің бізге пайдалы екенін білсек, онда несепке деген пікірімізді өзгертуге тура келеді, біз оны осыған дейін жаман нәрсе деп ұғып келдік қой. Енді тіршілік қабілетіміз, әжептәуір еркін болдық.

Психиологиялық кедергі қашан жойылады? Несепті

пайдалану қауіпсіз, пайдалы, қарапайым және көрнекі дегенді адамдарға түсіндіру қажет. Міне, сол кезде психологиялық кедергі алып тасталады. Сөйтіп, іске аса бастайды. Егер адам жеке басының тәжірибесінде көзі жетіп сенсе, естігені өзіне ұсынылып, өзі тәуірлене бастаса, қауіпсіздігіне сенсе – енді не істесең де оны бұл жолдан кері қайтару қиын. Сонымен, біз несеппен емдеу әдістемесіне дұрыстап, біртіндеп кірісуді ұсынамыз. Алғашқы нәтижесін сіз бір аптадан кейін сезіне бастайсыз, маңыздырақ болса ай өтіп, тіпті маңыздырағына алты айдан кейін көзің жетіп, одан ары қарай жалғастырасың ба, жоқ па, оны өзің шешетін боласың.

Несеппен емделуді неден, қашан бастау керек

Кез келген жаңа істі айдың тууына сәйкес баста. Бұл табиғи цикл, әрі толық және оның келісуімен әрекет ету керек. Әйелдер несеппен емдеуді айлық белгісінің басталу циклімен ұштастыруы тиіс (1-2 күннен кейін, 1-2 айлығынан соң).

Қайсыбір отадан кейін адамдардың несебі шығатын түтікті тік ішекке жалғап, адам кейбір құстар секілді сұйығы мен қоюын араластырып ішегінен шығаратын болады. Мұндай жағдайда несеппен емдеудің ішекті шаюмен бірге жасалғаны ойға қонымды. Физиологиялық тұрғыдан қарағанда, қазіргі адамдарға дұрыс тамақтанбау салдарынан тоқ ішегінің ластануы тән. Ал несеп қосып жасаған клизма тоқ ішекті тез тазартады. Сөйтіп, бүтіндей сауықтыру нәтижесіне бір жетіден кейін көзің жетеді.

Емшараны былай жаса: тік ішек көр-жерден босағаннан кейін, алмұрт резеңке арқылы 200-400 г несепті 2-4 рет бірінің артынан бірін ішекке жібересің. Әрине, 10 жасқа дейінгі ұл-қыздардың несебі жақсы. Осылайша бір апта клизма жасау қауіпсіз және денсаулықты жақсартуға пайдалы екендігін көрсетті. Бұл алғашқы сатысы.

2-сатысында көрнекіліктің пайдасын көресің. Тамақты несеппен шаямыз. Жаңа несеппен беті-қолыңды жу, сыла және қайнатып буландырылған несеппен ішекті тазарт. Таңертең кіші дәретке отырғанда несепінді таза кесеге ал және жылылай тездетіп мұрныңды жу (несепті алақанға

толтырып, мұрныңмен сорып, аузыңнан шығарып төк), беті-қолыңды сылап, сипап (мойныңды да ұмытпа), терісі кебе сала сабынсыз жылы сумен жу, сонсын суық сумен шайып, орамалмен сүрт. Егер беті-қолыңды сабындап жуғың келсе, алдымен сабындап жу. Орамалмен сүртінгеннен кейін, несепіңмен сылап, сипа. Міне, осы екі қарапайым шарадан кейін хал-жайың, көңіл-күйің көтеріңкі жүресің.

Бірте-бірте тамағыңды да өзгерт. Алдымен сұйықтарын, одаң соң көкөніс, жеміс-жидек және суық мезгілде көкөністі буға ұстап, құрғақ жеміс-жидек же. Тек осылардан кейін ботқа іш. Жаңғақ, жарма, картоп, ет және басқа тағамдар да болсын. Бірақ бәрін араластырмай жеке-жеке же. Тамағыңды өзгерткеннен кейін, несептің дәмі бұрынғыдан жақсарып қалғанына куәгер боласың, өзің сауыға бастайсың. Несепті қайнатып, буландырып пайдалансаң тіпті жақсы. Қайнатып, буландырғаннан $\frac{1}{4}$ -і қалған несеппен күн аралатып ішегінді шай. Алғашында 50 грамнан баста (ал батыл адамдар 100 грамнан, қорқақтар 50 грамнан қосады). 250-500 грамға жеткіз. Бірте-бірте 50-100 грамнан азайт. Бұл сатысына 20 күн кетеді. Клизмадан кейін тоқ ішегінде ненің «мекендеп» келгенініне көзің жетеді. Енді оларсыз-ақ қалай жеңіл өмір сүруге болатынын түсінесің.

Үшінші сатысы: мұны туған айдың алғашқы күнімен ұштастыр. Бұл сатысында несепіңнің таңертең ортаңғы бөлігін іш (тақ санмен 3, 5, 7 рет жұт). Мұрныңның ішін күніне 1-2 рет тағы да тақ санмен жу (3 рет). Қайнатып, буландырылған несеппен дененді сылап, сипап, аздап ауырытып ысқыла.

Сылап-сипаумен қоса табанына, беліңе, мойнына жылытқы қой. Компресті алғашында 10-20 минут қой. Егер дененің тарапынан күшті реакция болмаса, уақытын 2-4 сағатқа дейін соз (тіпті, түні бойы қоюға да болады). Әйелдер үшін қосымша шарадан басқа, жыныс мүшесінің ішіне шприцпен бүркіп, дәкеге сіңірген тампон жапсырылады (жатырдың мойнына). Жаңа несеппен жуу тамаша әсер етеді. Бұл сатысында ішекті шаюды қажеттігіне сай жаса. 6 айлық курспен емделген соң сіз, тіпті бұрынғыдан бөлек адам болып шығасыз.

Енді сіздің денсаулығыңызда мәселе болса, онда сіз сау-

ықтыру, тазарту, асқыну арқылы өтіп, соңында айырылып қалған денсаулығыңызды білетін боласыз.

Мысал келтірейін (Г.Малахов):

– Сіз қашаннан бері несеппен емделумен шұғылданып жүрсіз?

– Несеппен емделуді қыркүйекте бастағанмын, екі жыл болды.

– Сіздің несеппен емделумен шұғылдануыңызға не себепкер болды?

– Лажсыздық. Мүлдем лажсыздық. «Топтанған» дерт және толық медициналық көмектің жоқтығы мені Воронеж қаласындағы өз танысым, ең тәуір дәрігер ең соңғы медициналық жабдықтармен, сырт елдердің өзінде сирек кездесетін дәрі-дәрмектермен емдеді. Емделуге өз аяғыммен бардым. Кете алмадым, үйге ісініп кеткен мені зембілмен жеткізіп салды.

Ауруымның анықтамасы Арахноиде – ұзаққа созылған ұйқы безінің ауруы, ұзаққа созылған өт жолының қабынуы, ұлтабарда пайда болған жара, ұзаққа созылған колит (ішектің), ревмокардит. Жалпы, қандай да бір ауырмаған мүшем болды деп айта алмаймын. Аллергия деген пәле терімнің бәрін қышытты. Тамақтан да қалдым, денем дәрі ерітіндісіне шылыққандықтан, дәрі аллергиясынан азап шектім енді көрсетілетін ешқандай көмек болмады. Жүйке ауруханасында емделуді ұсынды.

– Несеппен емделгенде нақтылы не істедіңіз?

– Несепті бірден іше бастадым. Қанша болса, соншама іше бердім (тақ санмен 3, 5, 7-ге дейін жұтып жүрдім). Танертең бір рет ішетінмін. Уақытқа сай күніне 3 рет массаж жасадым. Соңынан сылап, сипаудан бас тарттым. Өйткені, одан ары өршітіп қоздырды. Ішекті сумен шаюды бірден жасай бастадым. Қайнатып, буландырылған несепті ішем, ысқылаймын, жыныс мүшемді жуғызып, ішіне шашқызып, мойнына тампон қойғызамын. Тамағымды өзгерту мен несеп мен үшін дәріге айналды: дәмі сондай ұнамды, хош иісті, ешқандай асқыну жоқ. Үйде қайнатып жатқанда сырттан келген адамдар иісін сезбейді.

– Дененіңізде қандай сауығу жетістіктері бар?

– Мен қазір 52 жастамын. Денсаулығым шын мәнінде 35-ке келген дені сау әйелдің деңгейіне дейін көтерілді.

Жүгіремін, секіремін, жарысамын, қарда да жүзе аламын. Денем мұздай болғанша жүземін. Бір сөзбен айтқанда, өмірдің қызығына қайта бөлендім. Іш қуысымдағы торлы құрылым өрімі менің денемді жылытатын аумақта от жанғандай сезінемін. Ал екі жанарым екі прожектор сияқты. Мен жоғалтқанымды тауып, денсаулығым қалпына келді.

— Рухани жағынан сізде қандай өзгеріс болды?

— Өмірдің мәнін түсінбейді екенмін, көз алдымдағы қоюланған қараңғылық сейілді, бірінші сенім келді. Саналы түрде құдайға сыйынуды қабылдадым. Жаксылық күші, сәуле, махаббат — бәрі бір мағыналы.

Бүкіл денеммен, жаныммен осы күштердің бәрінің әсерін сезіндім. Ғарыштан келіп өтетін тербелісті де сездім. Ұғым, сезу, махаббат сезімі, ғарыш сүйіспеншілігі ешнәрсемен де, ешкіммен де байлаулы емес — оны ешкім де өзіне тарта алмайды. Махаббат және Күн ана, Жер ана алдында су, ауа, ғарышпен қосылу сезімі алдында осы сезімдер толықтырады. Тіпті, асыра толтырып та жібереді. Өмірде сенбейтіндей қуаныш сезімі келді. Қызмет етуге дайын болдым.

— Несеппен емделуге қосып айтар тағы не бар?

— Біріншіден, адамдар сенетін болсын. Тура мағынада сенсін. Сенім сөзсіз. Онсыз жүйе жұмыс істемейді.

— Несепті қабылдағанда қандай асқыну байқалды?

— Менің бала жасымнан ауырған ауруымның бәрі қайталап өтті. Сенбейтіндей өткір түрде өтті. Яғни, егер бұл бүйрек болса, онда ернім қарайды. Көзімнен аққан ірінді жинап алуға да болар еді, егер «пайдасы» болса. Көзім ашқызбай, қабақтары бір-біріне жабысып жатты. Бірақ осының бәрі бір аптада тез өте шықты. Мысалы, бүйрегім үш тәулік ауырды. Қан қысымы, сүйек, тері бәрі-бәрі ауырды. Мен қазір сондай мүшем ауырмап еді деп айта алмаймын. Қайталап айтам, барлығы өткір түрде қайталады. Кейбір кезде төсектен бас көтере алмадым. Бірақ сенім, қажымасқайрат, қайтпас жігер осының бәрі мені алып шықты. Төзуіме осының бәрі көмектесті. Өте тез нәтижеге жетемін деп ойладым. Адамның зақымдануы өте тереңде жатса, оған жетпесе, егер үнемі қорықса, бірдемеге жалтақтаса нәтижеге жете алмайды. Тура жолға түсу қажет — іш, ысқыла, клизма жаса, барлығын бірге жүргіз. Ішек-

қарның жазылғанша іш, үлкен дәретке отыру жеңілдейді, ішекке нұр жауып, береке кіреді. Осы жерден жылу бүкіл денеге тарайды.

— Қазір несепті қалай пайдаланасыз?

— Қайнатып, буландырылған несепті таңертең ішемін, қажетіне сәйкес клизма да жасаймын. Жазда крахмалы аз жаңа піскен көкөніспен қоректенемін, ішегімді сумен шаямын. Қыста көбінесе қайнатылып, сақталған және көп ішіп-жегендіктен, күн сайын ішекті шаюға тура келеді. Қайнатылып буландырылған несеппен шаймай өмір сүруді мен түсінбеймін. Клизма тәулігіне зарядталған қуат береді. Сондықтан да қажет. Міне, біртіндеп жүйелі түрде несеппен емдеуді бастау керек. Қайнатылып, буландырылғаннан қалған несеппен ішекті тазалау өте пайдалы. Сондықтан жоғарыдағы сызба бойынша жасап, қайта туылғандай болу үшін Воронеж қаласының тұрғыны Галина Николаевнаның жасағанын жаса.

Несеппен емделуді неше жастан қабылдау керек, ол кімге пайдалырақ көмектеседі?

Несепті жасқа қарамай іше беруге болады. Қайткен күнде ішуге тиістімін деп те қатаң тәртіп орнатпа. Есінде болса, ол бәрінен бұрын тері арқылы жақсы әсер етеді. Омыраудағы бала үнемі сиіп, денесін жуады. Егер баланың өсуі баяуласса, тез арада несеппен емдеуді бастап жібер. Жиі-жиі несепімен сылап, сипап жуып, массаж жаса. Таңертең күніне бір рет 50-100 грамын ішкіз.

Несеппен емдеу көбінесе ішкі мүшелер сілтілікке ауысып, жаппай іріндеп, шіруге айналған науқастарға пайдалы. Бұл көбінесе қартаң адамдарда көп кездеседі. Сондықтан несепті осындай кезде қабылдаса тамаша нәтижеге жетеді.

Мысалы: «Лидия Рудольфовна 76 жасында сепсиспен ауырған, 45 жасында өкпе мен кеуде қуысында су толған, жүрек соғысы өте жылдамдаған, қантамыр соғысы әредік-әредік тоқтап соғатын, асқазаны бұзылған, өт жолы да ауыратын болған.

Несеппен емделуді 1992 жылы мамырдың 20-сынан бастаған. Күн сайын 400 грамнан несеп ішіп отырған. Жыл бойы емделіп, қауіпті аурудың белгілері жоғала бастаған. Әуелі тамырының тоқтап, соғуы жоғалған. Ішек-қарын жолының бұзылуы да тоқтаған, сол жақ өкпе тұсында плевриттің салдары ғана қалған. Мойнын бұрып, артына

қарағанда, мойнының ауыратыны қойған. Көк тамырдың үлкейіп, адырайып кеткені қалпына келген. Құйымшақ пен басындағы қысымы азайған.

Екінші дәрежелі ауру (қалдықтары) да кеткен. Өкпе тұсындағы плевриттің салдары жойылып, көру қабілеті артқан, кеудедегі майлы ісік басылып кеткен, стоматит көрінісі мен көтеу де жоғалған. Шаштың жидуі тоқтаған, ол қоюлана бастаған. Қалшылдатып, дірілдетіп, түнде ауыртып тынышын алатын пәледен де құтылған. Көз алдындағы қара шыбын-шіркей, қара нүктелер, көшеде жүргенде көзден жас ағып әлек қылатын қиындықтар жоғалыпты. Үлкейген көк тамыры бір де рет асқынбаған, ұйқысы түзелген.

Ішек-қарын жолдарының ауруы кезінде несеппен емделу

Мысал: Мен пиореймен, тіс түбінің еті кашуынан азап шектім. Тістерімнің жарқыраған әсем өңі кетті, мені ашындырып, ауыр жағдайға түсірді. Тіс пастасымен ұқыптап қанша тазалап жусам да көмек болмады. Екі күндей тісім мен оның түбін несепіммен ысқылап, аузымды шайдым. Төрт күннен кейін аузымның сасығы жоғалып, тісімнің күйі тез жақсарды. Қазір бұл әдістемені жүйелі түрде қолданатын болдым. Бұдан басқа мен несептің асқа (мен айтар едім, несеп қай нәрсеге де ұстамды етеді) адамның тәбетін азайтатынын білдім.

Жалпы, тіс ауруы кезінде ауызды 2-3 минут шайып, осылайша 5-6 рет қайталау дұрыс, сонда ауруы басылады. Соңынан мақтаға несепінді сіңіріп, тістің түбіне қойып қой (ескі, буланғаннан қалған, баланың т.с.с несептердің әр түрімен сынап көр). Ауру ең тәуір көмектесетін біреуіне басылады.

Мысал: «Менің әкем жас кезінде таңертең ай бойы несепін ішіп жүріп, асқазанындағы жарасын жазған болатын. Ортаңғы бөлігін стақанмен ішетін. Сонсын дереу қант қосқан шай ішетін.

Мысал: несеппен емдеуді анам бұрыннан миға сіңген жыныс мүшеден шығатын несепті арам етіп көрсеткен сенімнен шыға алмай жүріп, өте қиыншылықпен меңгерді. Ақыры нәтижесінде жарасы тыртық болса да бітелді. Қалқанша безінің қызметі қалпына келді, оның тиреотоксикозы бар еді және ол өте үлкен сары су толған ісікке жасалған күрделі отадан тірі қалды.

Мысал: адамдарға жасаған көмегіңіз үшін сізге денсаулық тілейміз, сізге Алла жар болсын! Өткен жазда сіздің кітаптарыңызды тауып алдым. Егер осы кітап менің қолыма түспеген болса, мен қандай кеселге жолығарымды кім білсін. Қазір мен 52 жастамын. Екінші рет босанғаннан кейін түзелмедім. Қашан есімді жиғанымды да еске түсіре алмадым. Несеппен емделуге итермелеген менің «әйелдік сыздауығым» еді. Менде әйелдерде кездесетін ауру барын біле сала кешке, таңертең несепімді іше бастадым. Апта жарым іштім. Мен теңселе бастап, басым айналып қорқып кеттім. Құлап қалармын деп ойладым, аяқ астымда тиянақтап тұрған не барын да сезбедім. Ішуді аздап үздім, ішім керемет «бұрап» ауырды. Біраздан соң өте көп қара қи кетті. Жуынып тазалансам деп ойлаймын. Не көрдің дейсіз ғой, міне, қап-қара қылшық түкті майланған жапалақтар шығып жатыр, иісі тым жаман, шамасы үй жылытатын батареяны тазалағанда шығатын иіске ұқсас десем дұрыс болар. Бұл майлы қап-қара жапалақтарды бірден унитаздан жуып кетіре алмайсың. Осыдан кейін мен туалетке қалыпты баратын болдым. Біріншіде көбінесе жүйелі болды, екіншіде шұжыққа ұқсас «қатқан құмалақ» емес. Кешіріңіз, өте ашық түрде айтқаным, бірақ мен әрбір бөлшегінің мәнісін білдіруге тырысып жатырмын. Сол жақ аналық безімде УЗИ-мен қарағанда ісік барын байқаған еді, осы ластар шығып кеткеннен кейін сипап көргенде ол да білінбей кетті.

Бұрыннан орнығып алған іш кату нәтижесінде аналық безде ісік пайда болды. Үлкен дәрет түзеліп, қалпына келгенде іш кату дан пайда болған әйелдер ауруы да, іштің катуы да жойылды. Сонымен, ішегіңнің жұмысын үнемі қадағалап байқа. Егер де бір нәрсе бола қалса дұрыс тамақтанумен, несеппен емдеп, оның қызметін жөнге сал.

Қосымша ұсыныс. Орнығып алған іш кату кезінде іштің төменгі жағына несеп сіңірілген су шүберек басып, байлап қой. Асыңның алдыңғы бөлігі қырыққабат пен сәбізден жасалған салат болсын. Таңертең жүйелі түрде жүгіру пайдалы.

Мысал: Танысым С. асқазан қышқылы көбейгені жөнінде айтты. Қыжылдағанда несепімді ішем. Содан кейін қыжылдап қайталауы сиреген. (Масленников А.Н. «Керемет сусынның құпиясы» кітабынан).

Түсініктеме және ұсыныс. Несеп асқазан қызметін қалпына келтіреді. Қышқылы азайса көбейтеді, көбейсе — азайтады. Тіршілік принципі — «өттің» қозуынан қышқыл көбейеді. Негізгі шара тамақтануды жөнге сал. Соқырішекті алғызу сияқты пышақпен кескен аурулардан кейін ішек бір-біріне жабысып, тыртық пайда болады.

Армстронг бір әйелдің ішіне ірің жайылған науқастан қалай сауыққаны жөнінде жазыпты. Ол 35 күн несепі мен су ғана ішіп ашығып, денесін несеппен күні бойы ысқылай берген.

Түсініктеме. Несеп ішіп ашыққанда жабысу мен тыртық сорылып, басылып тарайды. Сонымен ішек-қарын жолдарының барлық бөлшектеріне несеп жақсы әсер етеді деген қорытынды жасаймыз.

Несеппен емделу және жұқпалы аурулар

Интерференциялық жұқпалы ауруларда көбінесе несеппен емделу пайдалы. Ішу әдістемесі де өте қарапайым — 50-100 грамын бір-ақ жұта салу. Олай іше алмасаң, тақ санмен іш. Тынышсыз жағдайға түсіп, дене қызуы артқан кезде несеп қоюланып, ішу қиынға соғады. Мұны түзету үшін қайнатқан көп су ішу, немесе шөп, шай ішу керек. Немесе сыры ұшпаған сырлы ыдысқа су құйып, суытқышқа қойып, беті қабыршақтап қата бастағанда қабырғасындағы, түбіндегі қаймақшыған мұздарын алып тастап, қайтадан орнына қойып қатырғанда, мұздың ортасында аз ғана су қалады. Осы судың үстінен тесіп төгіп тастап, ыдыстағы мұзды ерітіп, аздап жылыған соң ішкізе, сау кезде де осындай су ішіп отырсаң денсаулығың жақсарады. Ертеде дененің жоғарғы ыстығын түсіру үшін қан тамыры соғып тұрған білезіктің іш жағына шүберекке жылы несеп сіңіріп, компресс жасаған.

Мысал: безгек «дірілдетіп» ауыртқанда қалтырап тоңдым. Дәрі жоқ. Өзім жалғызбын. Несеппен емделу ойыма келді. Табиғат ана бізге ең жақсы дәрі салып, торсыққа құйып беріп, толып кетсе, төгіп тастайтын мүмкіндіктің бәрін берген. Бір стаканын бірақ жұттым. 5 минуттан кейін сауығып кеттім. Бұл түннің 2 сағат кезі (1988 ж.), қайтып ауру қайталамады.

Кенет ыстығы көтеріліп ауырған адамдарды несеппен емдеу жөнінде Армстронг айтады: «Енді жалпы дене ыс-

тығы көтерілетін өткір аурулар туралы. Дәрігерлердің табиғи емес амалдармен ыстығын түсіруге жасайтын әрекеті аурудың табиғатына керісінше әсер етеді. Қайсыбір жағдайда өміріне қауіп туғызады немесе оның денесіне болашақ дерттің тұқымын сеуіп қалдырады. Дененің ыстығы көтерілуі анығында, уытты заттарды аурудың денесінен жоғалтуға табиғаттың өзі жасаған емдеу әдісі. Дәрігерлік үйреншік бойынша ыстық түсіретін дәрілердің салдарынан адамның өкпесі қабынып ауырғандығы, оның пайдасы туралы «мақтанышпен» әңгімелейді. Бірақ, осындай емнен кейін көп адамдар жүрек ауруынан өледі.

Денесі қызып, ыстығы жоғарылаған адамдар үшін ең зиянсызы және пайдалысы — барлық несепін тамшы қалдырмай ішкізіп, шикі су қабылдатып емдеу екендігін тәжірибеден көп көрдім. Сонда 36-37 сағаттан кейін жоғары температура төмен түсіп, бірнеше күннен соң толық жазылып кетеді. Ондай аурулардың несепі қойылған, тапшы, иісі ыңғайсыз болады. Мұны денедегі көп тұздың басқа қажетті заттарды көбейтуімен түсіндіруге болады.

Наукастардың өте әлсіреп қалатыны да, сандырақтауы да осыларға байланысты. Несеппен емделу дененің жоғалтқанын орнына келтіруге көмектеседі. Өте жоғары температурасы бар тұмау, жел, шешек, қызамық, дифтерия секілді да ауруларды әлденеше рет емдегенде дәлелденген. Қызамық, құздама сияқты ауруларды медициналық жолмен емдегенде кездесетін асқыну несеппен емдегенде ешбір кездеспеген. *Асқыну дененің біртұтас шара нәтижесіне — аурудың үстемдігі.* Бұл Армстронгтың сөзі қазір де мөңызын жоғалтқан жоқ. Оның осы бағалы кеңесін пайдаланындар — саулық тілеймін. Соңында біздің күнделікті өмірімізден қарапайым көрнекті бір мысал келтірейін. Қызымның көзі іріндегені сонша, кірпіктері бір-біріне жабысып, таңертең көзін мүлдем аша алмай қалды. Ол көзін жылы несепімен жуып, ашқаннан кейін бірнеше күнде жазылып кетті.

Несеппен емделу және терінің күл түсіп зақымдануы (уақ саңырауқұлақ)

Академик Болатовтың тұжырымдамасымен келіссек, микроденедер өсімдіктерден адамға жұғып, өсіп-өніп,

сілтілік, ірітіп-шірітетін орта жасайды. Мұндай жағдайда «қышқылды скафандр» — терінің босансуымен паразиттер еркінсиді. Сондықтан терінің қасиетіне азғантай күш қосып, қарапайым не буландырылған несеппен қышқылдандырса, тез жазылуына жағдай жасайды. Ол үшін бәрінен артығы терінің бүлінген бөлшегіне компресс қою.

Мысал: өкініштісі сол, сіздің кітабыңыз «Несеппен емделумен» мен өзімнің омырауымды лимфотүйіндерімен ота жасап, алып тастағаннан кейін таныстым. Отадан кейін сол жараға сәуле жіберіп, 3 курс химиялық дәрімен емдеді. Үшінші курстан кейін қолым сарсылып ісіді. Олар «лимфофиброз» деді. Дәрімен емдеді, иығымның ісігі аздап қайтты. Бірақ асқына бастады, емдеуді тоқтатуға тура келді.

Енді шөппен емделуге тырыстым. Бауырым жібермеді. Олар артынан қолымды емдесе де мен үшін өте қойылтылғандықтан, уланып қалдым. Бір аптадан кейін қайта ауыз тимекші болып, іше алмадым. Сол жерде сіздің кітабыңызды оқуға ұсынды. Оны да тексеріп көруге шештім. Неге десеңіз менде аянар ештеме қалмады. Таңертең 100 г қоспасыз іше салу оңай болды. Құлағым мен мұрнымды жудым, дереу аллергия жойылды. Шыны керек, көзім аздап қызарды. Суға қосып, буландырылған микроклизма жасадым. Қайнатып, буландырылған несеппен ішекті шайып, артынан ауру қолыма және табаныма 1,5-2 сағат қайнатылған жылы несепіме малынған шүберекті жапсырып қойдым. Сонымен, саңырауқұлақ (грибок) кете бастады. Қабыршақтануы тоқтады. Несеппен емделіп шұғылданғалы ай жарым болды.

Ұсыныс: қайнатып, буландырылған несеппен микроклизма жасағанда сумен араластырмандар. $\frac{1}{2}$ -ге үйренгеннен кейін қоюлығын күшейтіп $\frac{1}{3}$ -ін, онан соң $\frac{1}{4}$ -імен жаса. Аяқ саусақтарының арасы жарылып, тырнақтары қабатталып, мазасы кеткен адамдар несепімен аяғын екі рет жуғанда-ақ, әлгі саңырауқұлақтар жазылғандығын байқаған.

Тағы бір мысал, құйрығының түбіне қысаға түсіп (бұл да саңырауқұлақ ауруы) жараланып өлгелі жатқан мысықтың жарасына өзінің несепін шашқанда, екі күннен кейін әлгі мысық тұрып шапқылап кеткен. Қысаға түскен

бұзауға әдетте қазактар күйе жағады, онан да несепі тәуір болар.

Несеппен емделу және бүйрек ауруы

Әуелі бүйректің ауырған себебін анықтаудан соң емделу маңызды. Егер бұлай жасамаса, кез келген дертке тигізер пайда аз және уақытша болып қалмақ.

Бүйректе қоздырғыш микробтар (75-90 %), ішек таяқшалары, аэробактерия, іріндеткіш стафилакокк, энтерококк, жасыл ірің таяқшалары т.с.с. пайда болуы мүмкін. Бұлар несеп жолына (бүйрек қуысына, бүйректің кіндігіне, қуыққа, шыбыққа) қайдан енеді? Тоқ ішекте іріп-шіріп, қолайлы жағдай туған кезде ішек таяқшалары өсіп өрбиді. Ал тоқ ішекте іріп-шірудің негізгі себебі, біздің дұрыс тамақтана алмауымыздың салдары. Сондықтан бүйректі емдеу ретін құруды былай жаса: әуелі тамақтануды қалыпқа түсір, тоқ ішекті ретке келтір. Тоқ ішекті сұйық заттарды құю арқылы шайып, несептің жәрдемімен аурудың ошағын жоюға болады.

Бүйректің көптеген созылмалы ауруларын несеппен емдеп жазуға болады. Емдеу әдісі өте қарапайым, күніне 3 рет тамақтан бұрын несепінді 50-100 грамнан ішу керек (бұл үлкен бомба). Жүннен жасалған затқа (шүберек) несептің өзіңе ұнаған түрін жылытып, сіңіріп жапсыр: сол өзіңе ұнаған баланың несепін суытып, белсенділігін арттатынын әлде қайнатып, буландырылатынын пайдалан. Бірін тандап, қайталап айтам, беліңнен жоғарырақ жылылай жапсырып (белінді де бірге орап тастағанда зияны жоқ), 2 сағат оранып жат. Өте ыстық болып, күйдіріп алма. Кеуіп құрғап кетсе, қайталап ора (жылы болсын!). Осыларды жасамас бұрын тоқ ішегің несепінмен тазаланған болсын. Ауруың ауыр жағдайда ашығып, тек несеп ішіп, күніне 1-3 сағатқа дейін бүкіл дененді ауыртып, сылап сипала.

Соңғы қабылдау дененді қышқылдандыруға мүмкіндік туғызады, ашытады. Бүйректегі тұрақты қоздырғыштарды жояды. Айтпақшы, бүйректің несеп жолындағы қоздырғыштар – тас пен құмның пайда болуына үлкен себепкер. Сондықтан осы берілген ұсыныстар бүйрек тастарынан алдын ала емделуге де пайдалы.

Мысал: 30 жастағы ауру әйел. Екі-ақ күн өмір сүретін уақыт қалды депті. Тыныс алуы жиілеген, ауыр, несепі өте

тапшы, қою, өні қан мен ірің араласқан. Суретіне қарасам, ауру бұрынғысынан өте төмендеп кетпеген. Қалыпты салмағы бойымен өлшегенде 64,8 кг болу керек. Мен алғаш көргенімде салмағы 126 кг екен. Дәрігерлердің шығарған үкіміне қарамастан, оны өлгелі жатқан адам сияқты көрмедім. Бірақ, хал-айы өте ауыр еді. Ауру өте қиналған. Бақытына қарай, науқасты мейірімді адамдар күтіп отырды.

Жүрек қантамырларының қызметі әлсіреп, тыныс алуы тарылып жатса да, тез арада жеңілдеп жақсарасың дегенге сендірдім. Өзінің несесін ішкізіп, ұзамай-ақ сыртқа шығатын несесінің көлемі бірте-бірте көбейе берді. Болашағы сенімді болды. Төрт күн бойы несесінің тәуліктік көлемі (56,6 г), ыстық, сасық, қою. Әжептәуір мөлдір, суық, қарапайым жаңбыр суына ұқсап келеді. Төртінші күні науқас өзінен шыққан барлық сұйығын тамшы қалдырмай ішті. Несесі дәмсіз, иіссіз және ешбір жиіркеніш туғызбайтындай дәрежеде еді. Ауруға ішкісі келгенше суды ішуге рұқсат берілді, тәулігіне 3 л 56 г ішуге тиіс болды. Төртінші күні шөлі басылды.

23 күн дегенде науқастың жағдайы жақсара бастады. Күтетін медбикенің біреуі ашығу тәртібін бұзып, сәбіздің шырынын лимон шырынымен қосып ішкізіп көруге рұқсат алады. Нәтижесі жыларлықтай болды. Ауру нашарлап кетті. Әлгілерді ішкеннен кейін екі сағат өте сала денесі бөртіп, күшті түршіктірді. Несесінің шығуы да тоқтады. Ішінің манайы мазасын алды. Осында отырғандардың бірінің несесі сіңірілген дәке тартып, қолын осы сұйықпен сылап, сипап ысқылады. Төрт сағаттан кейін ішіне қойған сұйық сіңіп, іш қуысына жетті және науқас сиді. Онысын қайта ішкізді. Келесі күні сәбіздің шырынын ішер алдындағы қалпына қайта келді, бірақ бөртпесі қалды, оны кетіруге бір апта уақыт жұмсалды. Күн сайын 2 сағат бойы несесімен барлық денесін сылап, сипап ысқылады.

Несеппен емделудің бір бөлігі — онымен ысқылап, сылап, сипау. Егер науқас әлсіреген болса, төзетіндей етіп, белгілі аралық уақытпен жасаған дұрыс. Науқасты күніне 2 рет 2 сағат ысқылап отырған 49-күні ол ашығуын тоқтатып, түскі тамақта бір апельсиннің шырынын ішкіздік. 16 сағатта бүтін апельсинді қолына алып өзі сорды. Сол күні ол қуығын кедергісіз өзі босатты, бұл енді бәрі де қауіпсіз

дегенді аңғартты. Шыққанының бәрін ішкіздік. 18 сағат 30 минут дегенде бір кесек балық, қабығымен бұға пісірілген 2 картоп жегіздік. Аурудың салмағы 53,5 кг. Келесі күні аздап тамақ ішкісі келді. Оған тамағын әбден шайнап, сұйық ботқаға айналдырып жұтуға кеңес бердік. Апта өте палатаның ішінде тұрып, жүруге келді. Толық сауыққаннан кейін де несепті ішуді жалғастырып жүрді, онымен қоймай денесін де, беті мен, мойнын ысқылап, сылап-сипауды да ұмытпады. Соңғы шарадан терісінің өңі, әйелдің сыртқы көрінісі ғажап әсер қалдырды. Шынында да, несеп теріге нәр береді және кез келген тері ауруына ем (Армстронгның «Жанды су» кітабынан).

Түсініктеме және ұсыныс. Бұл несеппен емделудің ерекше белгісі. Неге 30 жастағы адамның бүйрегі істемей қалады? Қазіргі медицина адамның кез келген ауруына «тәжірибе» жасап, таблеткамен, әртүрлі химикаттармен емдей бастайды. Нәтижесінде медицинаның уландыруынан, бүйрек қызметі етуден қалады. Бүйрек істемей қалса, дене сарсып ісі бастайды, сұйықтар сыртқа шығудан қалады, жүрек қызметіне салмақ түскендіктен, ол шаршап босанды. Жүрек босансығандықтан, адам еңгіреді. Осының барлығының қорытындысында адам ісінеді, денесі босайды, тастанды уланған көр-жермен толып, осы заманның «ең соңғы жетістіктерімен емделсе де» өледі. Несепті ішу, денені ысқылау және әртүрлі қыздырғыш бүйректі қалпына келтіру әрекетін жасайды. Сұйықты сыртқа шығаруға кіріседі. Нәтижесінде бүйрек пен тоқ ішек тастанды көр-жермен уланған сұйықтарды сыртқа шығара бастайды. Жүректің қызметі жеңілдейді, ұлпаға оттегі жетеді. Осының барлығы аурудың хал-ахуалының, көңіл-күйінің сыртынан-ақ жақсарғанын көрсетеді. Жасушалар көлемінің қалпына келгеніне айғақ бола аламыз.

Неге 23 күннен кейін сәбіз шырыны жыларлықтай нәтиже берді? Осы кезде асқорыту жүйесі толығынан бөлініп тасталған, дене үшін тастанды көр-жердің қоспасы жат материал. Тастанды көр-жермен бірдей болғандықтан, оны да шығару қажет. Қосымша көр-жер заттар өзі босансып шаршаған бүйрекке қосымша ауыр жүк еді. Сондықтан бүйрек істемей қалды, дене көр-жерді тері арқылы шығаруға кірісті. Сондықтан тері бөртіп, түршікті. Бәрі де табиғи заңдылықпен болды.

Ішке несеппен жасаған қыздырғыш туралы ерекше түсінік қажет. Ішке қойғаннан 4 сағаттан кейін жұмыс істегені туралы айтылады. Ал егер жай несеп емес, қайнатып буланғаннан қалған несеп болса, оның ықпалы әлдеқайда ерте және күштірек болар еді. Қарапайым затты түсінуге болады. Несеп бүйрек тоқымаларында тұздардың қоюланып көтерілуінен пайда болады. Қайнатып, буландырылған тұзы көп сұйықты теріге жағып, ысқылап, ішіне жібергенде біз бүйректі тыңайтамыз. Несептің осы түріндегі қуат жүрекке дем береді. Ең жақсы ем — қайнатып, буландырған несепті шүберекке (әрине, тек қана жүннен жасалған материал болсын) сіңіріп белге жапсыру.

Денені көр-жерден тиянақты тазарту 48 күн өткеннен кейін басталды. Науқас осыған дейін дәм татпады, ашығумен болды. Аштықтан шығу туралы ереже бүйрек ауруында бөлек. Балық еті мен картоп біріншіде аскорытуда бір-біріне үйлеспейді, қалпына келу кезеңінде бәрінен жақсы сіңімдісі табиғи қант, алдымен оларды ажыратуға ферменттердің белсенділігін арттыру үшін қуат күші жұмсалады. Ашыққаннан кейін кейбір адамдарда олар балық пен картопты толық сіңіру байқалады, көпшілік адамдарда дене сіңірмейтін тағамдар. Сөйтіп, сондай адамдарда қайтадан денесіне көр-жер толады. Тамақты сұйық ботқаға (көп шайнатып) айналдырып жұтқызу, өз несепін ішкізу және ысқылап сипауды жалғастыра беру өте орынды.

Мысал: мен тұмаумен ауырғаннан кейін бүйрегім асқынды. «Өткір гломерулонефрит» деп емдеді. Ауруханада алты ай жаттым. Антибиотик гепарин, қабынуға қарсы дәрілерді аямастан, күніне 9-10 рет инемен енгізді. 30-35 таблетка ішіп-жедім, тамшымен қаныма да жіберді. Ешбірі көмектесе алмады. Сосын гормон бере бастады. Соңында қан да құйды. Егер сіздің емдеу әдісіңізді естімесем, немен бітерін бір құдай білсін. Г.П.Малаховтың емдеу жүйесін кездейсоқ білдім.

Гормон қабылдағанда салмағым 57 кг еді, 68 кг-ға жетті. Денем бөрттіп, айлық белгі де жоғалды. Әсіресе, асқазаным ауыратын болды, ішектерімнің қызметі бұзылды.

Несеппен екі апта емдегеннен кейін айлық белгім қал-

пына келді, бөртпелерден арыла бастадым. Асқазан, ішектерімнің жұмысы түзелді. Салмағым азайып, бұрынғы қалпына түсті. Мен осы «Тазарту күші» кітабындағы әдістеме бойынша емделдім, қазір денсаулығым өте жақсы.

Түсініктеме және ұсыныс. Бұл арада бәрі де ашықпай-ақ сәтті болған. Артықтарын алып тастап, өзін-өзі тазартуын қалпына келтіруге көмектесу керісінше болғанда көптеген химикаттармен емделген адам денесін бүлдіреді. Әсіресе, гормонмен емделіп, денсаулығын зақымдаған адамдар өле-өлгенше дәріханаға бұғаулап байланады. Сауығу сенімімен адамшылық тағдырда «отырған» адамның денсаулығын екі аптада табиғи жолмен жөнге салу үшін қаншама ақыл, күш, төзім жұмсалатынын есептеу оңай емес.

Өз дененді зерттеп біл, денсаулығың жөнінде ешкімге сенбе. Өз бойыңыздан құдай берген тіршілік қуаты сорғалап тұр.

Түсініктеме және ұсыныс. Егер қайнатып, буланған несепті жүннен жасалған тоқыма материалды жуып, тазалап сіңіріп, беліңнен жоғарырақ (арт жағына) бүйрек тұсына орап, күн сайын 2-4 сағат қыздырсаң, бүйрек тазарып, құмдар мен тастардың шығып кетуі оңайланады.

Мысал: енемнің екі бүйрегі де тасқа толып, бітеліп, қалыпты хирург бір бүйрегіндегі тастарды алып, осы бүйрегіннің жарасы жазылған соң келесі бүйрегіндегі тасты да алып тастаймын деп ауруханадан шығарып жібереді. Енеме біреулер тасты несеппен ерітіп шығаруға болады деп кенес беріпті. Менің бес жасар баламның несесін іше бастады. Жарты жыл өтіп, енем әлгі хирургіне барады. Ол рентген суретін алғызып қараса тас жоқ. Аң-таң болады. Қазір оны тасын алып тастаған бүйрегі мазалайды. Тасын алмаған бүйрегі ауырмайды. Жалпы, бала несесінің сорып алатын және жұқпалы аурудың алдын алатын ғажап қасиеті бар. Баланың несесімен қосымша алдын алу шарасын қолдану арқылы бүйректегі тастардың «желімдескені» бөлініп қалған, өзінен-өзі еріп кеткен.

Ота істелсе де, ауыратын бүйректі біріншіден, қайна-тылып, буландырылған несеппен қыздыр. Екіншіден, астан көбірек бас тартып (ашығып), несеп іш (ашыққан кезде) 3-7 тәулік. Үшіншіден, тамақ мәселесін шешу керек. Тұзсыз, көкөніс секілді тамақтармен қоректену, шай бола

ма, сорпалы тағам ба, ұн илесен де барлығын тұзсыз сумен жаса.

Несеппен емделу және бауыр ауруы

«Аюрвед» медицинасында зардабы ауыр ауруларды, әсіресе, бауыр ауруларын емдеуге несептен күшті дәрі жок деп есептейді.

Бауырды емдеудің тәуір әдісі былай: несепті 50-100 грамнан күніне 2-4 рет ішу. Жүннен жасалған затты буландырып қайнатқан несепке малып алып, түнде бауырдың үстіне орналастырып, қыздыр (несептің барлық түрінен өзіңе ұнағанына қосымша ретінде итмұрынның қоюланған маңызын іш). Итмұрын жоқ болса, қайнатқан жылы су іш. Өтті бауыр жасап шығарады. Сарғайып ауырғанда өт жолы бітеліп, жабылып қалады. Сондықтан өт канға өтіп, оны сарғайтады. Соңынан несеп арқылы сыртқа шыға бастайды. Осының салдарынан адам ауырады, денесі босайды, құсқысы келіп лоқсиды. Өт ішек-қарын жолына жете алмағандықтан, ақуыз, майлы тағамдар қорытылмайды. Дәрігерлер өттің орнын толықтыратын таблетка береді. Өт, бауырдың басқаша ферменттері несепте бар болғандықтан, айналымға түседі, жоғалып кетпейді.

Сонымен, ондай несепті қайталап, бауырдың қызметін қалпына келтіруге және аскорытуға ұқсасты-ұқсастарымен емдеу ұстанымын пайдаланумен бірге өт жолын да тазартуға мүмкіндік береді.

Мысал: соңғы бір жыл үш ай бойы күн сайын таңертең несепімді ішем. Қайнатып, буландырылған несепіммен денемді сылап-сипап ысқылаймын. Суық тию, баспамен ауру дегенді білмеймін, балаларша ұйықтаймын, жазғы үйдің маңайында жұмыс істеймін. Шаршау дегенді білмеймін. Арқа жонымның ашығаны қойды, бауырым қалыпты. Бауырымды үш рет тазалағанмын, қарайып кеткен көп өт шыққан. Бұған дейін дәрігерлер бауырымды тазалағанда 16 үлкен тас, бір стакан толы кішкене тастар шыққан.

Түсініктеме және ұсыныс. Бауырды тазалағаннан кейін тамақты дұрыс жолға қоймаған. Сондықтан қайтадан тас пайда болған несеп өтінді сұйылтып, бауырынды қалпына келтірген. Бірақ, салауатты өмір салтын ұстанып, тағам мәселесін шешу керек еді.

Мысал: бауыр мен ішекті тазартып, аптасына бір рет ашығып, несеппен емделумен көбінесе түнде (үнемі 3-5 сағат арасында) болатын қан қысымым қалпына келді, бауырым жазылды. Тамақтың түр-түрін бөлектеп жеймін. Үнемі ішім кебетін, ол да жоғалды. (Днепропетровск қаласы, дәрігер.)

Несеппен емделу және қант ауруы (диабет)

Бұл сырқатпен де несеп жақсы жеңіске жеткізе алады. Ол үшін 50-100 грамнан күніне 2-3 рет ішу, ішекті, бауырды тазалап, ұйқы безінің маңына несеппен қыздыр.

Мысал: көп уақыт әртүрлі аурулармен (ішінде қантты диабет те бар) сырқаттанып жүрдім. Сонымен, несепті ішіп, оңала бастадым. Қанда қанттың 29,7 бірлігі болған, 2 ай бойы тек таңертеңгі несепімді іштім, диета ұстамадым. Екі айдан кейін қандағы қант 5,4 бірлікке түсті. Осы цифр әлі өзгерген жоқ. Өзім жас адамдай көрінем.

Мен қантты диабетпен жеті жылдай ауырдым. 5 жыл қолымда терінің созылмалы ауруы болды. 1992 жылы 15 сәуірден бастап несеппен емделдім. Күніне несепті 3 рет ішемін. Буландырылған несеппен табанымды, алақанымды, мойнымды, бетімді кешке 23 сағаттан кейін ысқылап сипаймын. Сіздің кітабыңыздағыдай мені қинап жүрген жыныс мүшесін алғашында қызарып, ісініп кетті. Қол тигізбейді. Осы мәселеге орай без ауруын емдейтін маман дәрігер мен урологқа да көріндім. Несеппен емделіп жүргенде ешбір дәрі қажетсінбедім. Не істеуім керек?

Берілген кеңес. Бауыр мен тоқ ішекті тазарт. Жоғарғы қысыммен, өте ыстықпен дайындалған тағамдардан бас тарт, моншада бумен терлеп, денедегі көр-жерді термен бірге қуала.

Хат: Мұнан бұрын да сізге хат жазғанмын. Менің қант ауруым және есекжем – экземам бар... Тоқ ішегімді бір рет, бауырымды екі рет, бүйрегімді бір рет күнбағыс майымен жудым. Буындарымды лавр жапырағымен және күрішпен тазарттым. Мамырда 3 күн ашықтым. Терінің созылмалы дерті өте баяу тәуірленіп келеді. Алақаным мен қолым негізінде жазылды, бірақ толық емес. Өкшемдегі мүйіз қабықтар кетер емес. Бұрынғы кеңесіңіз бойынша жыныс мүшесімді (бірнеше рет) қыздырдым. Қазір қалпына келді. Күн сайын алақан, табан, жыныс мүшелерімді қыздырамын

(буландырылған несеппен), жағдай жақсарып келеді (өте баяу). Осы мені мазалайды. Өткен жолғы кеңесіңізде наннан бас тарт дегенсіз. Сондай-ақ менің денем көр-жерге толып біткен шырыш (сілекей). Осы жағы маған түсініксіз, атап айтқанда: наннан қанша уақыт бас тарту керек? Және тек наннан ба? Нанның басқа түрлерін жеуге бола ма? Егер солай болса, қанша уақыт? Нан тағамдарынан бас тарту онайға соғатын емес.

Мен терінің созылмалы дертімен ауырғалы 5 жыл. Соған бері денемді сумен жумадым. Буға отырдым, соңынан өзімді өте тамаша сезіндім. 15 наурыздан бері диабетке ішетін дәрілерден бас тарттым. Бәрін несеппен емдеп жүрмін. Хал жайым жақсы.

Қант жөнінде, аяқтағы терінің ұзаққа созылған дерті жөнінде кеңес берулеріңізді өтінемін.

Берілген кеңес: Дененді тазартуды жалғастыр. Табиғи тамақтармен тамақтан (ет, ақуыз болмайды), қабыршақ мұзын алып тастап, қайта қатырып, ортасында қалған суын тесіп төгіп, қалған мұзын ерітіп дайындалған сумен бүкіл асынды дайындап ішіп-жесең – өте дұрыс.

Қант ауруын емдеудің өте қызық әдісі туралы А.Н.Масленников былай дейді: қантты диабеті «күштірек, қауіптірек» өз баламның несепін таңертең іштім, соңынан дереу шығып, сиырымды сауып, сол арада жылылай сүтін іштім. Бір жылдан кейін қант ауруының ешбір белгісін зертхана таба алмады. Осындай сүт пен несепті бірінің артынан бірін ішіп, емдеудің пайдасы туралы Әбу-Әли-Ибн-Синаның еңбегінде де жазылған. «Медицинаның негізі» кітабында: «Адамның және түйенің жаңа сауылған жылы сүтін ішіп емделсе, ішке су толу, көкбауырдың қатаюына бірден-бір шипа. Егер несепінді ішсең денің сау болған болар еді» – деген.

Түсінік: Мұндай әдіспен сүтті сіңіре алатын адамдардың ғана емделуі дұрыс. Несеп ұйқы безі ферментінің белсенділігін арттырады, бездің қызметіне дем береді. Жаңа сауылған сүт тамаша тағам, өзінің ферменті арқылы сіңеді. Жаңа сауылған сүтте ерекше қуат бар. Құрылысын қалпына келтіруге мүмкіндік береді, сондықтан ұйқы безін де қалпына келтіреді.

Жүрек-қантамырлар жүйесінің аурулары және несеппен емделу

Жүрек-қантамырлар жүйесін қалпына келтіру үшін қанды, қантамырлар жолдарындағы бөгет болып тұрған тығындардан тазарту керек. Қанды тазарту үшін алдымен тоқ ішекті шаю, қан айналымын еркіндікке жіберіп, бауырға құятын тамырдың қысымын азайту керек, яғни бауырды тазарту қажет. Несептегі заттар ары қарай не істеуді өзі біледі. Атап айтқанда, ұйыған қанды ерітіп, жүректің бұлшық еттеріне мүмкіндік туғызады. Мұндай жағдайда несепті күнде 2-3 рет (50-100 грамнан) тақ санмен ішу керек.

Мысал: Ауруханадан өледі деп шығарып тастаған танысымның тілегі бойынша үйіне бардым. Аяғы беліне дейін ісіп кеткен. Медицинада «піл аяқ» деп атап кеткен қолының саусақтары да өз көлемінен жуандап, қарайып кетіпті.

Ол Дондағы Ростов қаласында 7 ай жатып емделіпті. Әлдеқашан бала-шағасымен қоштасып, кешірім сұрасып бітіпті. Ол жалғыздықтан жапа шеккен адам болып шықты. Екі ұлы өз бала-шағасымен бөлек тұрады. Келіндері келіп, кетіп тұрады. Ұлдары аптасына 2 минутқа кіріп шығады. Күйеуі жұмыста, түнде келеді, жалғыз жатып, өзінің өлімін ғана ойлайды.

Мен бардым. Әңгімелесіп отырып, Армстронгтың несеппен емдеу әдісі туралы әңгімеледім. Ол осы емдеу әдісіне бірден көңілі ауып, кітапты алып оқығысы келді. «Бұл емдеу әдісін қабылдаймын. Таблеткаларды енді қайтып аузыма да салмаймын» деп, ол алдымен күйеуінің несепін ішеді. Енді оның несепімен бүкіл денесін сылап, сипап ысқылайды. Бүгін ашыққалы 7 күн болды. Хал-ахуалы төмендемеді. Несепі екі стакан болды. Соңғы екі күндей локсыды. Және сары ұйысқан бірдемені түкіреді. Екі күннен соң күніне 2 рет 100 грамнан несепімен ішегін шайған. Ісік түсіп кетпесе де, қосылып ісімеді. Күніне 3 стакан су ішеді. Онда жүрек қызметінің жетіспеушілігі, бауыршемені (цирроз печени) байқалады.

Айтыңызшы ары қарай не істейміз?

Түсініктеме және ұсыныс. Ісікті булаған несеппен қыздыр. Барлық пәле тоқ ішекте тұр. Ашығу мен несеп ішуді жалғастыра бер. Құсу қара нәжіс шығу – ауру тудыратын бастаманың сыртқа шығатын белгілері – ол жаман емес, жақсы. Осындай рухани сеніммен ары қарай жалғастыр, несепінді көбірек іш. Әлгі (қабыршақ мұзын алып тастап,

қайта қатырып, мұздың ортасындағы суын төгіп, қалған мұзын ерітіп іше бер) ең жақсысы — хал-жағдайының төмендемегені. Егер хал-жағдайың төмендеп кетсе, дерт туындатқан заттың шыққаны, тазарту және сауықтыру асқынуы. Оны да бастан өткізуге тура келеді. Егер осы белгілеріңіз төмендеп кетсе, онда біз кешіктік, ауру өте күш алғаны.

Несеппен емделу және көз аурулады

Несеп көздің әртүрлі ауруларына жақсы көмектеседі. Көзді несеппен емдеудің әдісі өте қарапайым, не көзге тамыз, не көзінді, несеппен жылы күйінде жу. Буландырған несепінді жылытып пайдалан.

Өте күрделі жағдайда — жана несепіңмен қыздыр, ашық. Көзді емдеуге жас баланың несепін суытып, біраз қойып, белсенділігін арттырып пайдалансаң, тіпті тамаша.

Ежелгі заман адамдарының әдісімен несептің тұзын пайдалануға да болады. Ол үшін несепті күннің көзіне қойып буландырып, суалтып, қалған тұнбасымен көзді емдеген яғни көзге аздап сепкен.

Көзге ақ түскенде 100 г несепке 50 г мыс салып, мыс ыдысқа құйып, әлгі несептің жартысы қалғанша қайнатып, салқындаған соң 5 тамшыдан тамызасың. Әуелі бір тамшыдан бастап, әр тамызған сайын бір тамшыдан қосып, 5 рет тамыз. Бұл қоспаны көздің басқа да ауруларына қолдан. Тіпті, жарақат алсаң да несепті тамыз және онымен жууға әдеттенсең тез жазылады.

Мысал: «Металл жаңқасы түскен көздің ісігі 7 сағатта, көздің қабағының шырышты қабатының қызарғаны 12 сағатта жоғалған. Емдей бастағаннан 4-5 сағаттан соң іріңі тыйылған. Әрбір 30-40 минут сайын жана несепін көзіне тамызып жуып, шүберекке сіңіріп, ауырған жеріне тартып отырған (материалын балалар дәрігері жіберген).

Мысал: «Іштен екі көзі де қатарактымен туылған. Неде болса, несеппен емдеп көріп сынаған 9 күн су және несепін ішіп ашыққан, күн сайын несепімен денесін ысқылаған. Асқазаны 9 күннен соң жағымсыз реакция бергендіктен тоқтатқан. Бірақ 6 күннен бастап көруі жақсарып, тіпті қатарактының сыртқы формасы өзгере бастап, сәтті нәтиже берген.

Ұсыныс. Қатарактыдан түпкілікті жазылу үшін несеп

ішіп қана көбірек күн ашығу қажет болатын. Көзді несеппен қыздыру, тіпті мыс салып қайнатып буландырған несепті пайдаланса, мүлде жазылып кетеді. Бұл жігіт емдеуін шала жасап толық жазылмаған. Глаукоманы да емдеуге болады, бірақ ота жасалған болса пайдасы өте аз.

Несеппен емдеу және ісік аурулары

Несеппен әр түрлі ісікті емдегенде ішінде қатерлі ісік те бар, алғаш қарағанда ақылға сыймайтындай нәтиже береді. Алғашқы қарапайым кезінде ісік пайда болған жерін булағаннан қалған.... несебімен күнде қыздырып, бүкіл денесін ысқылау, ал күрделеніп бара жатқан жағдайда несеп ішіп ашығу, батпақпен емдеу дұрыс. Осындай шараларды жасағанда адамды толыққанды өмірге қайта әкелуге болады.

Мысал: менің шекемде мең бар. Мен үнемі кешке бетімді, қолымды жаңа несебіммен ысқылаймын, терім жұмсарып, өңі әйбат болды, ол мең! Осы менің тынышымды алады. Көңілімде күдік. Әлі де ауырмайды, іскен де жоқ, алғашқы қалпы. Енді неде болса ескі несебіммен қыздырдым. Бір аптадан кейін ол жарылды. Ірің кетті, құлақ манайы қатайып ісіді, құлақтың арты, қантамырларымен бұғанаға дейін барды. Енді ауыратын болды. Мен сіздің кітабыңызды тағы бір оқып шықтым. Сонсын қайнатып, буландырған несебіммен қыздырдым. Меңім кішірейіп, ірің басылды ауыратыны азайды.

Түсініктеме және ұсыныс. Бұл әйелге емделуді толық жасау керек. Тоқ ішекті, бауырды тазарту, бұға жиі-жиі отырып, терін ағызып, көр-жерін термен бірге шығару керек. Ал меңнің өзі мен аумағын буландырып қайнатқан несебімен үнемі қыздырсын.

Мысал: Менің әйелімнің арқасындағы түймесі (мең) байқаусызда жұлынып түседі. Меңнің орнына жара пайда болды. Көптеген жылдар өтсе де, онысы жазылмады. Кейде қабық пайда болып жабылады және қайтадан ашылып кетеді. Қошқыл-қызыл түсті. Буландырылған несеппен қыздырғаннан кейін жарасы жазылды. Жараның орнына пайда болған терісі таза. Бұл күтпеген нәтижеге таң қалмасқа лаж жоқ.

Мысал: сіздің арқаңызда мен сіздің кеңесіңізбен

жиіркенушіліктен аттап өтіп, кітабыңызды оқып, таңертен несебімді ішкелі жылға таяу болды. Көтеу мен сүйелдерім жоғалды. Тазару жүріп, үлкен дәрет сұйылды, еш жерім ауырмайды, – депті.

Мысал: Мен несебіммен емделіп жазылдым. Менің омырауда балам бар және емшектің сүт жолы жиі ауырады. Сүт жүрмей, тоқырап қалады. Баланың несебін сіңірген шүберекпен жапсырып қойғаннан кейін қабынуы санаулы сағатта басылды. Осы қарапайым әдісті барлық таныстарыма ұсынамын. Сонымен, егер омырауыңнан қан кетсе, несептің сығындысы қанды дереу тоқтатады. Жалаңашталып бітпеген жараны тез арада табиғи күйіне келтіреді, ешбір тыртық қалдырмайды (бұл 31 жастағы әйелдің ұсынысы).

Мысал: омырауым бір кезде керемет ауырды және қатты бірдеме бар. Дәрігерге барғым келді. Қолымда осы кітап бар. Алдым да оқыдым (таңертен, түсте іштім), қаттысы дереу кетті.

Мысал: осыдан алты жыл бұрын оң жақ ұрық безінің сары су кернеген ісігін алып тастаған. Енді сол жағына дәрігер ота жасауды ұсынды. 10 күндей ашықтым, күніне 4 рет 75 грамнан іштім. Алдымен әлгі ісік екі есе кішірейді, ал қазір сипалағанда білінбей кетті. Қиял сияқты.

Түсініктеме және ұсыныс. Осы әйел хатында ішегінде үнемі мәселе барын көрсетеді. Бұл мәселені шешу қажет. Ісік сол ішектің салдары.

Мысал: апайымның оң жақ омырауы ісіді. Анықтамасы мастопатия. Өткен жылы сәулемен емдеп, 24 рет сеанс алды. Барлығы қалпына келген еді. Бірақ биыл сәуірде қайтадан қабынып, қызарып қайталай бастады. Ол ауруханаға барудан бас тартты. Менің қолымда сіздің несеппен емдеу туралы кітабыңыз тұр, оны пайдалануды әпкеме мен де айттым. Әпкем 10 күн ашықты. Толық ашыққан кезінде несебін ішті, буланған, қайнатқан несебімен омырауын ысқылады.

Ашыққаннан 2 күн өткенде қанды ірің және ашығудан шыққаннан кейін де ақты. Омыраудың қызуы төмендеп, қызаруы басылды. Бірақ менің қорқатыным, қаны өте алқызыл. Сіз қандай кеңес бересіз. Ол ары қарай не істеуі керек?

Түсініктеме және ұсыныс. Бірден ашығу дұрыс емес.

Алдымен өзін тазарту керек еді. Тазартуды бастауымен бірге несеп күніне 2-3 рет іше бастау қажет болатын және омырауына несепімен қыздырып батпақ тарту дұрыс еді. Егер бір айда жазылмаса, онда несепін ішіп ашықсын.

Мысал: 1991 жылы желтоқсанда болған уақиға, маған күшті салқын тиіп, жөтеле бастадым. Бұл пәле бұрын үш айға созылатын. Танысым «несепінді іш» деп кеңес берді. Менің несеп ішуге көңіл-күйімді дайындайтын ештеме жоқ болатын. Бұдан бұрын керосин де іштім, оның қасында несеп деген не тәйірі. 100 грамнан күніне бірнеше рет іше бастадым, тамақтану тәртібін өзгертпедім. О ғажап! Бір аптадан кейін жөтелмедім. Шабымның бездері жай көзге көрінетін, ісіп кеткен болатын, ол да екі айдан кейін басылып кетті.

Мысал: бұл емдеу туралы мен көршіме үйінде отырып айтқан болатынмын. Ол қуықтың ісігінен зардап шегіп жүретін. Ол жылы жаңа несепін ішетін болған, тоқ ішегін көр-жерден тазартып шайды. Оның қанша уақыт несепін ішкенін білмеймін. Білетінім — кездейсоқ кездесіп қалып нәтижесін сұрағанымда «алғашқы бес жылдан бері дүзге отыруым қалыпты болды» деді.

Мысал: сіздің кеңесіңізбен ашықпай-ақ, көтеуден айықтым. Аяғым ауыратыны жоғалды, белдемшесіз жүретін болдым. Мұрнымнан су ағатын, ол құрғады. Гайморит (бет қуысына) жиналған ірің, сарысу және екі рет ота жасат деген қуық асты бездерінің үлкеюі де жоқ болды (Отан соғысының мүгедегі Бәленбай).

Мысал: осыдан бір жыл бұрын ішкі құлағына түймешік пайда болып, қызым ести алмай қалды, екі рет құлағындағы түймешегіне ота жасатып алғызды. Әр отадан кейін бір жылдан соң түймешегі қайта өседі. Мен оның құлағына жаңа ғана сиген несепін жылылай мұрнына кіші дәретке отырған сайын тамызып тұрдым (екі жағына да). Менің жасаған емдеу әдісім екі аптаға созылды. Бұдан басқа, құлағына буландырып қайнатқан несеп те тамыздым. Нәтижесінде құлағының естуі 100 % болды. Ал дәрігерлер есту кемістігі ІІ дәрежелі деген. Сізге көп рақмет.

Мысал: осыдан 3 жыл бұрын жығылып, кеудесін мерткітіріп алған. Соның салдарынан кеудесі қызыл-көк болып кеткен. Сол жақ омырауында сол жығылғаннан та-

уықтың жұмыртқасындай ісік пайда болған. Онкологтар ота жасатуға кеңес берген. Ол онан өлердей қорқып, таныстарының кеңесімен кешке таңертеңгі несебінің ортаңғы бөлігін ішкен, түнде жатарда жылытып ыстық несебімен қыздырған. Оған бір кішкене қасық сода, сондай көлемде сірке қышқылын қосқан. Ол керемет қышынып, аздап күйіп қалған белгі пайда болған. Қыздыруды уақытша тоқтатқан. Бірақ артынан бәрін қайталаған. Ай өтіп, ісік өте кішірейіп, тағы бір ай өткенде ісік сорылып жоғалған.

Түсініктеме және ұсыныс. Несепке ешқашан жоғарғы генгредиагенттерді қоспаңыз. Менің әкем тамақтың IV дәрежелі қатерлі ісігі деген анықтамамен ота жасау уақыты өтісімен сәулемен емдетуге кеңес берген. Біз сәуледен бас тарттық. Әкемізді несебін ішкізуге зорлағандай көндірдік. Жыл өтті, әзір тірі. Менің әкем де сіздің кітапта жазғандай, асқину ахуалында. Өте күшті жөтеледі, сілекей ағады, ыстығы көбейген (жоғарғы T?). Біз өлер алдындағы халға келді десіп, қатты қорықтық. Артынан кітабыңызды оқып, тазарту басталғанын түсіндік. Осындай кітап жазғаныңыз үшін сізге көп рақмет!

Түсініктеме және ұсыныс. Тамақтың маңайына қыздыру үшін 5 жасқа дейінгі баланың несебі жақсы. Тоқ ішек пен бауырды тазартып алу қажет. Буланған, қайнатылған несеппен тамақты шаю керек. Ол үшін тағамды өзгерткен жөн.

Мысал: қанның қатерлі ісігіне шалдыққан әйел несебімен денесін ысқылап, ішіп жүріп, бір жылдан соң жазылған.

Мысал: Жас әйел қан аздық аурға ұшырап, салмағы азайған, бір омырауында қатайған тауықтың жұмыртқасындай ісік бар. Ол отадан қорқып бармаған. Нақтамасы – қатерлі ісік.

Толық ашыған несебін ішкен. Краннан күніне 1 л 420 г суық су іше берген. Жігіті басынан аяғының саусақтарына дейін несебімен күніне 2 сағат ысқылайды. Екі омырауына да шүберекке несеп сіңіріп, үнемі күндіз-түні жабыстырып, тарта беріпті. 10 күннен кейін сауығып, дәрігеріне көрінгенде, ол қандай бір дерттің ізін де таба алмай аң-таң болған. Онымен қоса, қаны азаюы да жазылып кеткен екен.

Ашығу мен несеппен емдеу екеуі де дененің ішкі ортасын күшті ашытатын екі бірдей күштің теріге үйлесуінен, бастырмалатып жасалған әркеттері шынымен ғажайып ем!

Мұндай емді қайнатып, буландырылған несепімен ысқылап қыздырудан бұрын жасап, тоқ ішекті тазарту, микроклизма жасау да оңды нәтиже беретіні сөзсіз.

Мысал: 10 жастағы бала табанының тері астында көлемі тиындай ісік пайда болады. Менінше басқа бірдеме болуы да мүмкін. Бұл әңгімені біреуден естідім. Ісік өсе берді, баланың қозғалысы қиындайды. Хирург кішкентай кезінде ісікті кесіп тастағысы келеді. Шешесі асықпауды өтініп, ескірген несеппен түнде үш рет қыздырғаннан кейін ісігі қатып-семіп жоғалған (А.Н.Масленниковтың кітабынан).

Мысал: «Басындағы бөртпеге ота жасауға дайындық істелген, басында гематома болған. Өздігінен несеп қабылдап, яғни несепімен 7 күн ашыққан. Зерттеудің бәрі қалыпты болған. Ота жасауға дайындық жүріп жатқанда батпақты несепіне езіп жапсырған. Сыздауық жарылып кеткен. Ол жете түсінбей дәрігерге барған. Жарылып кеткен сыздауыққа не істеу керек айтыңызшы деген ғой. Ол тазалап орап берген.

Ұсыныс: қайнатып, буландырылған несепін қарапайым қыздырып пайдалануға 5 жасқа дейінгі баланың несепі де жарайды.

Несеппен емделу және суық тию

Суық тиіп ауырған кезде несеп ішіп, тамағынды шаю тамаша нәтиже береді. Тамағынды жусаң гаймора (беттің қуысы), маңдай қуысы және басқа да жақын жатқан мидың да қуыстары тазарады. Сөйтіп, несеппен емделу суық тиіп ауырған жағдайда өте пайдалы.

Мысал: ашқарынға несепті тоғыз рет жұтамын. Мұрнымды жуамын. Өмір бойы ұзаққа созылған тонзилитпен және тамағым ауыратын. Ол кезде суық су, кефир ішуге болмайтын. Енді суық су ішу мәселе болмай қалды.

Мысал: Суық тиіп, қатты жөтелдім. Таңертең несепімді ішіп алдым, бәрі де жоғалды.

Мысал: Мен несепіммен емделіп жүрмін. Таңертең ішемін, аптасына бір күн ашығамын. Мұрнымды жуамын, тамағымды, тістерімнің түбін де емдеймін. Жазғытұрым салқын тиіп ауырмадым. Бұл мен үшін ғажап. Бұрын жы-

лына 5-6 рет салқын тиіп ауыратын едім. Тісімнің түбі нығайды. Бұршақтай бірдеме қатайып, томпая қалды. Мен оған дәкеге несепімді сіңіріп, жапсырып қойып едім, ол да жоғалды.

Мысал: «1992 жылғы шілденің 5-інен бері қарай несепімді іше бастадым. Жүйелі түрде 200 грамнан, кейде күндіз де ішем. Іш кату азайды, көтеу де кішірейді. Оны қабылдаудан екі ай бұрын тұмау тиіп, мұрнымнан бір айдан астам нағыз ірің ақты».

Түсініктеме және ұсыныс. Қарапайым адамдар басы қаншалықты дәрежеде шырыштар мен сілекей заттарына толып тұратынын елестете де алмайды. Несепті ішіп қабылдау әсіресе, тамағын шаю пайдалы. Қолдың саусақтарын бүгінкіреп, мұрныңмен сорған күйінше басынды көтер, мұрныңнан барған несепінді аузыңнан төк.

Сол кезде тамағың мұрныңмен қоса шайылып, әлгі шырыш сілекейлерін несеп өзіне тартып, олар ірің немесе іріңге ұқсас сары су болып, сыртқа шығады (құлағыңды жыбырлатып тамағыңды қышытып тұратын қатқан қақырық, мұрын маңқалары да шығады). Олар енді сені бұрынғыдай мазалай бермейді. Осыдан кейін иіс сезу, есту сезімдерің ашылып, бас ауруың жоғалады. Мұрын қуысы мен жұтқыншақтың қосылған жерінде шырыш мен сілекей бөлініп, сыртқа шыға бастады. Тіпті, жоғарғы жақ немесе бет қуысындағы сары судың жолы ашылып, мұрныңнан ақты ағады. Бұл өте жақсы – денең дерттен сауықты. Сондықтан ірің аққаны қашан тоқтағанша, мұрын қуысын шаюды жалғастыра бер. Осыдан кейін қайтадан ірің түзілмеуі үшін таңертең мұрныңды жана шыққан несепіңмен шайып қана қоятын боласың.

Мысал: Менің құлағым ауырды, дүлей болып қалуға таядым. Мұрныммен дем ала алмадым. Мұрным бітіп қалды. Тек мұрнымды шайып өзер дегенде дем алатын болдым. Сонымен, сауықтым. Суық тиіп ауыратыным азайды.

Төменде оқиға іш катудан болып бастың шарық болуын көрсететін жағдай. «Қазіргі кезде мені бас ауруы қинап жүр. Құлағым шуылдайды, естімеймін. Соңғы 15 жыл ішім қатты. Бұл жағдаймен дәрігерлерге көрінуден де ұяламын. Барлық таблеткаларды ішуден бас тартып, ашқарынға таңертең 5-6 сағат шамасында несепті мұрныма және құлағы-

ма тамызамын. Екі аптадан кейін мұрнымнан, аузымнан ұйыған сары іріңмен қосылып, сары су шықты. Мұның бәрі 2-3 күнге созылды. Мен оны тоқтамайтын шығар деп ойладым. Мұрнымнан сары су тоқтаусыз ақты. Жігітім «Мүмкін саған суық тиген болар» дейді. Ары қарай не істеуім керек? Ішегіме сұйық жіберіп, тазартайын ба?

Дәрігерлердің нақтамасы: есту артериясы бітеліп қалған. Ми тамырларына қанның жетіспеуі, бастың шексіз ауруы басталып, бас айналғанда тұрақсыздық пайда болады (оңға солға шайқаламын). Құдайым-ау, осы жылдары маған дәрігерлер не істемеді. Мәскеуде Бакулев атындағы хирургия институтының қантамырлар бөлімшесінде жаттым. Қаншама дәрі қабылдадым. Әлі де қабылдап келемін. Барлық көктамырларыма дәрі ерітіндісін жіберуге деп қаншама ине шаншып жаралады. т.б.с.с. Ең негізгісі менің өзімнің хал-жайыммен ымыраластыруды да айтты. Өйткені, қантамырларына істеуге ешбір шарасызбыз. Уақытша ғана емес, тұрақты етуге дәрменсіз екендерінде мойындайтын. Сіздің кітабыңызды оқығаннан кейін оңды нәтиже болатынына сендім. Енді қалай жалғастырсам екен?

Түсініктеме және ұсыныс. «Адамның өзіне өзінен басқа жауы жоқ» деген де ақиқат. Егер осы әйел уақытында тазартылып, дұрыс тамақтанған болса, құда да тыныш, құдағи да тыныш болар еді. Денесі тағам қалдықтарының көр-жерімен толып, оның үстіне, дәрі химикаттарының қосылуы – бәрі де іш қату мен дәрінің салдарынан болған. Ұялшақтық пен сауатсыздық қатерлі дертке шалдықтырып, денсаулығының талқанын шығарған. Бірақ несеп батылдардың ғана дәрісі – енді денесін тез арада қалыпқа түсірмесе кешігеді. Мұрынның ішін жуу (сорып аузымен төгу), несепін ішіп, тоқ ішекті тазарту және бауырды қоса тазарту керек.

Ары қарай дұрыс тамақтану қажет. Бәрін мұзды еріткен суда дайындаған дұрыс. Бидайды көктетіп жеп, мәншаға отырып терлеу қажет. Қосымша айтқанда, несеппен басыңды да ысқыла. Алғашқы күні несептің жаңасымен, ертеңінде қайнатып буланғанымен, соңында иісі аңқыған ескісімен ысқыла. Осылайша ауыстырып әбден жазылғанша жасай бер.

Кітап оқуырманнар назарына: жүрегінді, басынды, қантамырларыңды, өкпенді, терінді т.с.с. емдеу үшін алдымен

тоқ ішегің мен бауырыңды тазарт. Тамақтануды қалпына келтір. Егер осы айтылғандардан кейін жазылып кетпесең, сонда ғана медициналық емшара жаса. Бірақ, бәрінен тәуірі несеппен емдеу болмақ.

Несеппен емделу және тері аурулары

Тері ауруларына несепті былай қабылдайды: ішеді, тоқ ішек пен бауырды міндетті тазарту керек. Тері ауруы ішекте «орналасқан» деген сөз бар. Осындай дайындықтан кейін несепті қабылдауды терінің зақымданған жеріне (ысқылап, компресс қойып) қолдану. Әрі қарай жаны кетіп, өлген терілерді күштеп емдеу алу үшін өте ескірген несеп қолданылады (буландырылғаны да, қарапайымы да), жараны қалпына келтіреді, тіпті қарапайым балалардың белсенділігі артқан, қайнатып, буландырылған баланың жаңа несепін және өзіңнің несепіңнің барлық түрін пайдаланыңдар. Салауатты өмір салтын сақтап, тамақтануды реттеуді, қайта қарауды ұсынамын. Өткен жылы белімде теміреткі пайда болды. Дәрімен емделіп едім, ешқандай өзгеріс болмады. Несепімді ішіп, ашыға бастадым. Өте ащы тұздық дәмді болғандықтан, несептен бас тарттым. Ауру кезінде ішпесем де жаға бердім, аздап ауырғанын басты. Несептің ауру басатын әсері шөптің тұнбасынан артық екенін байқадым. Мен үшін шөпші емшілердің жасаған дәрісін көптен білетінмін. Несепті ішіп, бір апта ашықтым. Айдың аяғында ешбір дәрісіз-ақ жоғалды. Осы арада тазарту емшараларының міндетін ашығу орындап, дененің күшті қышқылдануына мүмкіндік берді. Нәтижесінде теміреткіден айықтым.

Мысал: ерінге, құймышаққа шыққан ұшықты (герпес) ескірген несеппен ысқылағанда қышығаны бірден басылды және ауру да жазылып кетті.

Мысал: «Теңге қотыр. Ауру 60 жаста ашығып, тек несепімен су ішіп, 7 күн емделген. Сол ашығу кезінде өзінің несепімен бір сағат бойы күніне 3 рет ысқылаған. Әбден жазылып кеткен. 10 жыл несепінен емделуді жалғастыра берген. Ол 70 жасқа келгенде 55-тегі адамдай көрінген.

Несеппен емделу және буындарға тұздардың шөгюі

Несеп денені тұздардан жақсы тазартады. Қозғалысы-

нан айырылған буындарды қалпына келтіреді. Мұның әдістемесі де қарапайым. Зақымданған буынның маңайына – буландырылғаннан қалған несеп немесе өте көп тұрған несеппен алмастырып, қыздырамыз (киімнің ескі-құсқысы болса да, таза шүберекті көрсетілген несеппен буынға алмастырып жабыстырамыз).

Күнделікті қышқыл мен сілтілік ортаны алмастырып (жанасы қышқыл, ескірген сілтілік) сору қызметін жылдамдатамыз. Күніне несепінді бірнеше рет ішіп, тоқ ішекті әсіресе, бауырды тазарту қажет. Бауырда минералдық заттар алмасуының бұзылуынан буындарда тұздардың шөгуіне әсер етеді. Әрине, диета сақтау дұрыс. Көкөніс, ботқа барлығын мұзда еріткен суда дайындау керек.

Буға немесе ыстық сулы науаға отыр. Соңынан зақымданған жерінің терісін тортасын қайырған немесе зәйтүн майымен сыла. Ал қарастырайық тәжірибеде қалай жүретіні туралы бірнеше мысалды.

Мысал: Чернобыльдегі оқиғадан бір жыл өткенде буындардың құздамасымен ауырдым және екіқабат болуы қатар келді, буындарымды қыздырып, жазып алмақшы болып, екі жылды өткізіп алдым. Тағы да буындарым ауырды, көгеріп ісінді. Соңынан қолымның саусақтарына көшті, бауырым да қалыпты болмады. 1990 жылы Брэгг әдісімен аптасына 24 сағат ашықтым. 1991 жылы Семенов әдісімен тазарту курсы қабылдадым.

Бауырды алғашқы тазартудан соң қол саусақтарының ісігі кетті. Бірақ саусақтарымның ауруы қалды. 10 кг салмағымнан айрылдым. Өзімді бұрынғыдан жақсы сезіндім. Бірақ бауырым көбірек еркінсіді және көбірек жүргеннен кейін буындарым ауырды (өзімді-өзім ұстауға күшім жетпеді). Үдемелі аштықтан кейін, көбінесе асқа тәбет күшейеді екен. Оған қоса, айлық белгі де бұзылды. Менің денем үшін ашығу өте күшті стресс болды. Айлық белгінің жеткіліксіздігі мен келісімсіздігінен бір ыңғайсыздық барын сездім.

Биыл наурыздан бастап танысымның әңгімесінің ықпалымен несепімді 150-200 грамнан ішіп, аптасына 36 сағат ашықтым. Ашыққан кезімде су іштім. Несеппен емделе бастағаннан бір апта өткенде, асқазан бұзылды. Ол екі жетіге созылды. Өте көп шырыш, сілекей кетті. Бауырыма түнде тазарту жүргізілді. Асқазанның бұзылуы күтілмеген жерде

тоқтады. Бұл 3 жетіден (уринотерапия басталғаннан) кейін болған оқиға және айлық белгі жоғалғанына бір жыл болған. Осы үш жетіде бұрынғы салмағым келдім. 6-7 кг салмақ қосылды. Енді екі жетіден кейін буындарымның ісігі де жоқ болды. Буындардың және 2 саусақтың ауыратыны қалды (бұрын барлық саусақтарым ауыратын еді ғой). Бір айдан кейін (немесе жеті аптадан кейін несеппен емделе бастаған күннен санағанда) айлық белгілерім толық қалпына келді. Айлық белгілерім бұрынғысынша ешқандай ауырмай, мол келді. Несеппен емделу басталғалы сегіз апта өткенде буындарымның ауруы жоғалды. Бауыр мен асқазан тынышталды. Гастриттің тынышталғандығы соншалық, мол тамақтанудан бас тартпадым, бұрын өйткен күнде бауырым ауырып, буындарым да мазамды алатын.

Түсініктеме және ұсыныс. Денеден минералдар алмасуын қалпына келтіру үшін бауырынды тазарту керек еді — ол жасалды — бұл алғашқы нәтиже. Бірақ шырыш қалды. Ол бүкіл денеге бөгет жасайды. Оны денеден шығару үшін несеп қажет еді — екіншіде тағы бір табысқа қол жетті. Үшінші нәтиже — несеп бауырдың қызметін қалпына келтіргеннен кейін тұздарды ерітіп, буындардан инфекцияны шығарумен 3 нәтижеге ие болды.

Осы әйелдің қателігі сол, ол тамақтануды қалпына келтіре алмады т.с.с. Май мен сүтке иленген наннан әлі бас тартпай тұрғанда (онда кальций өте көп), дене оны игере алмайды және буындарға қайта шөгеді. Өт жолдарын бөгейді. Егер ол өндірілген бидай ботқасымен тамақтанбаса, тіпті несеп ішкеніне де қарамастан, бәрі бір ауру қайтып орнына келеді.

Ұсыныс. Резеңке етікті үнемі киме. Тек жер шылқылдаған су, батпақ болса уақытша киюге болады.

Мысал: Аяғымның табанында үлкен қатты бірдеме өсіп келе жатыр еді. Үш рет қыздырғыш жабыстырғаннан кейін жоғалды. Сізге көп рақмет.

Мысал: 1990 жылы тағы бір жұмысшының табаны ауырады. Өте қиыншылықпен жүрді. Зауыттың дәрігерлері аянбай-ақ еңбектенді. Бәрі бір нәтижесіз болды. Ялтаға курортқа жіберді. Тағы да нәтижесіз. Несеппен емдеу жасауды дұрыс деп шештік. Барлығымыз несепшімізді жинап, барлығы 3 литр болды. Оны жылытып, несепке бұлауладық. 15-20 минут аяғын бұлауға салып отырды. Екі рет бұлауға

отырғаннан кейін аяғының ауыратыны басылды. Барлығы 10 рет бұлаулады.

Несеппен емделу және әйелдер ауруы

Әйелдер ауруының негізі қарапайым ережелерді орындамаудың нәтижесінде уақытында үлкен дәретке отыра алмауынан болады. Іш қату — толық емес дәреттенуден — осы заманғы әйелдердің негізгі бөлігі дұрыс тамақтана алмайды. Әсіресе, фабрикаларда жоғары қысыммен, жоғары температурада дайындалған тамақтармен тамақтанудан, табиғи емес жасанды тағамдардың әсерінен іш қатады. Нәтижесінде тоқ ішекте қоқыстар жинала береді. Олар жақын орналасқан мүшелердің қанын бұзады. Тоқ ішекке жақын жататын мүшелер ауруға шалдығады. Әйелдердің жыныс мүшелерінде әртүрлі аурулар пайда болады.

Бірден-ақ тоқ ішекті тазартуға кіріс. Екіншіден, бауырды. Ары қарай күніне 50-100 г несепінді іш. Егер олай іше алмасаң, тақ санмен үш рет бөліп іш. Несепінді шприцпен жатырдың мойнына шаш (алдымен өзінің жылы несепін дәкеге сіңіріп, тампон тық). Немесе баланың несепімен ары қарай буландырып, қайнатылған несепінді сіңіріп, тампон тық. Жартылай ыстық суға жартылай буландырып, қайнатылған несепін қосып бұлау жасап (суға 500-1000 г қайнатылған несеп қосып), аяқты малып отыру керек. Жатарда несептің әр түрінен, тампонға сіңіріп жатырдың мойнына жапсыр.

Егер айлық белгі бұзылып, басқа гормондық өзгеріс белгісі білініп (бетіне ерлердікі сияқты қылшықтар шығып) жатса, күніне 3-4 рет 100-150 грамм несепінді іш, дененді буландырылған несепіңмен сылап, сипа. Өте күшті жағдайда танертең аш қарынға буландырылған несептен 50 г іш. Осы шаралар гормондық өзгерістерді жолға салып, ыңғайсыз жағдайлардан шығарады.

Мысал: «Жатыр мойнының жарасын (эрозияны) емдеу әдісі — баланың несепін қайнатып, тез суытып, жаңа сауған сүттің температурасына жеткізіп, шприцпен жатырдың мойнына дәріні енгізу.

Түсініктеме және ұсыныс. Несепін алатын баланың жасы 10-ға жетпеген болуы керек (жасы қаншама жас болса, соншама жақсы). Оны қайната салып, тез арада суытсақ күш қуаты артады.

Мысал: Ауру И. 20 жаста отбасын құрған, баласы бар. Аналық безі қабынған. Жатырдың мойнындағы жарасы асқынған. Зерттеу көрсеткіштері өте жаман. Ауру өзі түнде тампон тығып, танертен дәрі енгізуді өзінің несебімен жасаған. Несебін іше алмаған. Осылайша 14 қонақ емдеген. Осылай емделіп болған соң өзін қарайтын дәрігеріне барып қаралады. Аналық безі дертінен жазылған қабыну барысы білінбей кеткен. Эрозия (жарасы) кішірейіп, кішкентай ғана белгі қалған.

Түсініктеме. Өзінің несебі – әйелдер ауруының алдын алуға тамаша дәрі. Біріншіден, қышқыл ортаны қалпына келтіреді. Паразиттерді өлтіреді. Екіншіден, егер ауыратын болса басады, үшіншіден, орынсыз екіқабат болудан сақтандырады.

Түсініктеме және ұсыныс. Ерлі-зайыптылар жыныс қатынасынан кейін алдын ала дайындаған несебімен спринцовка жасауы дұрыс. Қышқыл ортада аталық ұрық өледі.

Енді бедеу әйелдер туралы айталық. Мұндай жағдайда несеп не істейді?

Бірінші. Егер бедеулік әйелдің жыныс мүшелерінің ауруы салдарынан болса, онда дәрі шашу, тоқ ішекті тазарту, тампон қою – барлығы бірігіп қалпына келтіреді.

Екінші. Егер бедеулік гормонның реттеуінің бұзылуынан болса немесе әйелдің жыныс мүшесінің толық жетілмегендігінен болса, онда бүкіл денесін несебімен ысқылап, ішкізіп және бұлауға отырғызып, бұл мәселені де шешуге болады. Несеп өзінің жауап беру (кері) байланысы арқылы әйелдің екіқабат уақытының қалыпты өтуіне мүмкіндік жасай алады.

Үшінші. Ауыр жағдайда бала туу үрдісіне дем беру үшін несеп ішіп екі, төрт апта ашығады. Бұл әсіресе бір балалы аналарға байланысты. Ал екіншісін қанша ықыласы болса да туа алмайды.

Қайсыбір әйелдерге бала біткенімен, толық қанды өспей, өзінен-өзі түсік болып қалады. Мұндай жағдайда не істеу керек? Ары қарай денесін несептің белсендірілген түрімен ысқылап (буландырылған) және жүйелі түрде өндірілген бидаймен тамақтану, екіқабат болардан бұрын белсенді түрде денешынықтырумен шұғылданып, жүгіру, бірде жылы, бірде суық судың жаңбырлатқышы астында

тұрып, денесін шынықтыру пайдалы. Танертең 50-100 грамнан өзінің несесін ішсін.

Өз несесін суыққа белсенділігін арттыру үшін қараңғы жерде қызуы +2°C, +4°C-де 4-5 күн тұрады. Бұл денеге ақылға сыймайтындай күш береді. Оны сыртқа пайдалану дұрыс. Онымен сылап, сипасаң оның құдіретті әсерін сезінетін боласың.

Түсініктеме және ұсыныс. Қадірлі әйелдер және қыздар! Өздерінің іштерінің қызметіне үнемі көңіл бөліңдер. Егер іштерің кеуіп, оған қи қататын болса, үлкен дәретке отырғанда нәжісің шықпай, не күштеп шығатын болса, арты жақсылыққа соқпайды. Оның ең алғашқы белгісі суық тиіп, тұмаумен ауырғаннан кейін айлық белгі келгенде ауыртады. Егер осы кезде ауру басатын дәрі ішсеңдер, ол жалпы дененің хал-жайын төмендетеді. Денеге қосымша көр-жер улы дәрі заттар жинала береді. Егер ішектің қызметі төмендесе, тоқ ішекке жақын орналасқан бала туу жолдары зардап шегіп, ауруға шалдығады. Осының салдарынан қайсыбір әйелдер ұрпақсыз қалады. Сақ болыңдар, аман-сау болыңдар!

Өкпе ауырғанда несеппен емделу

Аюрвед және Чжуд-ши ілімі бойынша кеуденің көк етінен жоғарғы мүшелер қызметінің бұзылуы шырыш-сілекейдің өте мол жиналуынан дош «Капха» әрекетінің козуынан деп ойлайды. Сонда шырыш, сілекей деген не? Суынған шырыш, сілекей қоспалары денеде суықты көбейтеді. Кеуде қуысында көптеген шырыш, сілекей қоспалары жиналып, өкпенің әртүрлі дертіне шалдықтырады. Несеп шырыш, сілекейді ерітіп, «ыстық» қасиетімен (шырыш-сілекейге карама-қарсы суытатын әсеріне) сұйылтып, жиналған орнынан «шығарып сауығуына мүмкіндік туғызады. Нозадамамен емдеудің, ісіп-кебуге қарсы әсерін қоссаңыз, несеппен емдеуден, ашығу және жылумен терлетіп емдеуден артық сауықтырғыш жоқ екенін түсініп, көзіңіз жетеді.

Сонымен, жоғарыда аталған ауруларды емдеудің мынадай тиімді әдістемелері бар:

а) Несепті күніне екі-үш рет 100 грамнан ішу; б) Жүннен жасалған киімнің ескірген етек-жең, өңірі, жуып тазаланған (синтетикалық материал болмаса болды) бөлігін

қайнатып, буланған несепке малып алып, кеудені орайды. 1-2 сағат жатып терлеу керек, термен бірге қандағы, терідегі улы көр-жердің бәрі шығады. Қақырығы да сұйылып, тез шығатын болады.

Мысал: плевриттің ауыр түрімен ауырған әйелді ауруханаға жатқызып емдеген, бірақ халі күннен-күнге төмендей берген. Енесі дәрігерлерге де, келініне де білдірмей, баласының несесін шие суына қосып, күн сайын бере берген. Әйел тәуірлене бастағанда дәрігер қай дәрі ем болғанына таң қалған. Енесі, келіні әбден жазылып үйге қайтарда шындығын айтыпты.

Түсініктеме және ұсыныс. Осы әйел неге қарапайым емдеумен жазылмады? Біріншіден, денеде шырыш-сілекейді молайтатын тағамдармен тамақтанған. Екіншіден, денеде шырыш-сілекейді ыдыратып іріндететін микробтарға жағдай жасалып, сілтілі іріндеткіш орта пайда болған. Оның ортасын өзгерту ешкімнің миына кіріп шықпаған, дәрінің ықпалымен ауру микробтарына әсер еткен сол дененің улауынан дене босаңсып, қуатсыз қалған.

Мысал: «Қыз жарты жылдай плевриттен емделеді (оң қабырғасы суға толған). Дәрігерлердің көмектесе алмайтынын білген апасы үйіне алып барып, несесімен суарып (жана жылы несесін күніне 3 рет ішкізіп, қалғанын қабырғасына қыздыруға жұмсаған).

Түсініктеме және ұсыныс. Қыз жарты жыл плевритпен ауырған, көп кері кеткен тағамдармен тамақтанған. Ал қыздың денесінде аскорыту ферменттері болмағандықтан, крахмал сілекейі жоғары жақтан сіңбірік болып шыққан. Міне, «сұйық» қайдан пайда болған. Несеп денедегі артық сұйықты қуалап шығатындай әсер еткен. Қабырғасын қыздырып, жылытып тез арада баланың ағзасын қалпына келтірген.

Мысал: С. – дәрігер туберкулездің алғашқы сатысында тұрған бронхитті емдеген. Хал-жайы жыларлықтай. Ол несеппен емдеу туралы естіп, 2 апта (массажсыз) несесін ішіп ашыққан. Несеппен емдеуден үш күннен соң тәуірлене бастаған, дем алысы еркін, ұйқысы да түзелген. Ашығуды тоқтатып, күніне екі рет тамақтанып, несесін ішуді жалғастыра берген. Бірақ, ашығу өте қысқа уақытпен шектелген ауруы қайта айналып соққан.

Ашығуды жалғастыру және теріні үнемі несесімен ыс-

қылау керектігі ұсынылды. Қалай тамақтану жөнінде де кенес берілді. Ауруынан толық айықты. С. осы күнге дейін несесін ішеді. Дені сау, анда-санда қысқа ашығуды да ұмытпайды (Армстронг кітабынан). Сүт, крахмал, нан тағамдары, картоп, май, жұмыртқа, ет жеуге болмайтыны ескерілді.

Мысал: Е. — 37 жасын теңіз флотында әскерлік міндет атқарудан бастаған. Демікпемен ауырғалы 14 жыл болған. Теңізде ауруы асқынып кеткен. Науқас түнде кем дегенде төрт рет тұрған. Әрбір тұрған сайын аэрозоль түріндегі дәрімен дем алған. Үш ай бойы күн сайын 1,5-2 литрге дейін несеп ішкен. 2 рет 36-40 сағаттық қысқа мерзімге ашығып, осы кезде де тек несесін ішкен. Хал-жайы осы мерзім ішінде жақсарғандығы сонша, аэрозольды еске де алмай кеткен. Барлық қорқыныш артта қалған, жалпы күйі жақсарған. Тағы бір осы сияқты аурумен ауырған науқас төрт күн несеп ішіп, ашығып жазылған. Соңынан әрбір дүзге отырған сайын несесін ішіп, қабылдағаннан соң ұйысқан қақырық шыққан. Ашығудың соңғы күні науқас өзінің күшін ауамен дем алу еркіндігін сынамаққа төбенің басына жаяу ешбір кедергісіз шығып кеткен. Емделуді тоқтатып, жұмысына барған.

Түсініктеме және ұсыныс. «Шырыш-сілекей» (Капха) дене бітімі тыныс демікпесімен ауруға бейім келеді.

Несеп «ыстық» қасиетімен денені «сорғытады», тазартады, сөйтіп сауықтырады. Қысқа мерзімге 24-36 сағат несеп ішіп, астан бас тарту денені одан бетер құрғатып жібереді, күшті сауықтырады. Бірақ аз уақытқа. Сондықтан жүйелі түрде апта сайын 24-36 сағат ашығу (П.Брэгг) өте пайдалы. Енді екінші сауыққан оқиғаға келсек, уақытын ұзаққа созып ашығу қақырықты тым күштірек айдап шығарады.

Мысал: «Несеппен емделуді ашығудың айналасында жинақтап, ысқылауды да жүргізу дұрыс. Тері де ауамен дем алады, несепті сіңіреді, зат алмасуына жақсы әсер етеді. Жеке ашығу немесе тек несеп ішіп, немесе тек ысқылап қана емделсе, ол толық нәтиже бере алмайды.

Армстронгтың зерттеуінше, денсаулықтың жақсару уақыты әр жастағы адамдарда әр түрлі болады. Жасөспірімдерде — 14 күн, 36 жастағыларда — 42 күн, 55 жастағыларда — 53 күн, 75 жастағыларда — 60 күн.

Армстронгтың жазуы бойынша барлығын орындасаңыз, негізгі ауруыңыздан айығып қана қоймай, мойныңыз бен бетіңіздің терісі жарқырап, өңі кіреді, көруің өткірленеді, есту қабілетің артады. Ал өзін белсенді, қуатты аз ұйықтап, тағамды да шектей аласың. Ең тамашасы — тәулігіне 5-6 сағаттан артық ұйықтамайсың, шаруа жасауға уақытың молаяды.

Сауықаннан кейін несеп ішуді жалғастыра бер. Аздап жеңіл жүгіре баста. Су емшараларын да ұмытпа. Шынықтыру мен аурудың алдын алу ашығуын (24-36 сағат) жүргізе берсең өзіне пайдалы.

Несеппен емделу және жыныс қатынасы арқылы жұғатын аурулар

«Тенге қотыры бар науқас мерез жұқтырып алған. Ол алдымен ашығып емделуге шешеді ауруын қатырып емдемекші болады. Екінші күннің соңында ауруы күшейеді. Сумен ашығып, оған несепін қосады (ішеді және ысқылайды) нәтижесі толық қанағаттанарлық. 10 күннің соңында негізгі ауруының белгілері жоғалады. Ал бір аптадан кейін теңге қотыры да жазылады. Көзінің көруі жақсарып, иіс сезуі қалпына келген, есту және дәм сезуі бұрынғыдай өткірлене түскен».

Түсініктеме және ұсыныс. Оқып отырғаныңыздай, «ұқсастарды ұқсастармен соғуға» мерез (сифилис) төзбейді екен. Жалпы, барлық дененің қышқылдануына мерездің қоздырғышы «тіршілік» ете алмайтын болып шықты.

Армстронгтың жазуына қарағанда, еннің ісуі жіңішке аурудан кейін немесе жарақаттанудан да болады. Тәннен ірің ағып, ені ісіп тұрған науқасты ашықтырып, оған несепін ішкізіп, терісін несепімен ысқыласа, жазылып кетеді екен. Емделушінің ісігі қайтып, іріңі жоғалғанша жалғастыра беру керек.

Қағыну (гангрена) және жазылмайтын жара, жарақат, тістетіп алу т.б. оқиғалар және несеппен емделу

Бірнеше оқиғада таңертең несепін бір рет ішіп, денесіне массаж жасайды. Бұл өте тамаша нәтиже береді, барлық денені немесе жарақаттанған жараны қышқылдандырып, сауығып кетуге мүмкіндік береді. Жара күндіз өзі-

ақ жазылады. Сондықтан несеппен қыздыруды түнде жа-сау дұрыс.

Несеппен қыздыру жараны емдеудің негізгі әдісі болған-дықтан, түнде нәтижесі де көрнекі болады. Ерте заман адам-дарының байқауымен келіссек, жара мен күйікті несеппен күлді араластырып емдеу табысты болады.

Мысал: емдеуші дәрігер аяғын кесіп тастауды екі жыл бұрын айтып, дегеніне көндіргісі келген, науқас емдете бер-ген. Хал-жайы өте ауыр болған. Ол іш қатудан әлегі шық-қан. Көтеу, ұзаққа созылған тері ауруы, қаны азайған, ұйқысы қашқан, сары уайымға салынған, ауыз қуысы да ауырған, тілі, езуі жарылған, аяғына жазылмайтын жара пайда болған. Осы аурулармен ауырған әйел екі сөзге кел-мей-ақ барлық шыққан несепін және жарты литрге дейін суық су ішуге оңай көнді.

Алғашқы бес күнде терісінің жарылғаны жазылды. Беті ауырмайтын болды және үшінші күні ол жақсы ұйықтап шықты. Алғашқы аптаның соңғы күні ішектері мен бүйрегі белсенді жұмыс істеді. Көтеу жоғалып кетті. Төрт аптадан кейін гангренадан із де қалмады. Жаңа өскен терілер жетіліп кетті. Ауру аяғы сау аяғынан екі есе үлкен еді. Ол сау аяғымен бірдей қалпына келді. Ашыққаннан кейінгі бірінші аптада мен оны қатаң түрде диетаға отыр-ғыздым. Жүзім, банан және шикі қызанақ барлығы аз мөлшерде, екінші аптада сүт ішкіздім. Үшіншісінде тағам-ды қалыпты ішіп-жеуге рұқсат бердім (Армстронгтың кітабынан).

Түсініктеме және ұсыныс. Бүкіл денені іш қатудың ба-рысы уландырып, ішкі ортаны сілтілікке немесе іріп-шіру жағына бұрып кеткен. Осыдан әйелдің ағзасы шіріп, қаны азайған. Терінің ұзаққа созылған ауруы да денедегі көр-жерді айдап шығаруға тырысу белгісі. Өте-мөте тоқ ішек шіри бастағандықтан, сары уайымға салынып, ауыз қуысы-ның аурулары пайда болған.

Емдеуді былайша бастау керек еді: тоқ ішектің қызметін қалпына келтіру үшін ішті тазарту және жалпы уын шығару үшін қалған несеппен денесін үгіп ысқылау және күніне 2-3 реттен ішу. Бір апта бұрын осындай алдын ала тазарту жүргізіп алып, ашықтыру керек болатын. Ашығудан шы-ғарда жаңа сығып алынған сәбіз сөлін (шырыны) ішкізу, мұздан ерітілген суға бал ерітіп, шөптің сығындысын

қосып, бұр жарған бидайдан тамақ жасап, ішіп-жегізу керек.

Котлет жасап, өсімдік майына салып, табаға пісіріп же. Пісіргенде қатайтып, күйгізіп жіберме. Сонымен, бөрткен бидайдан жасалған шелпегің бірден дәрумендермен, микро-элементермен байыта бастайды. Басқа азық-түліктерде мұндай көп дәрумен болмайды деп жазыпты Армстронг. Ары қарай бұқтырған (қыста) көкөністермен тамақтан. Мезгіліне сай жеміс-жидек, ботқа, бөрткен бидайдың наны мен су ішу өте қажет. Ашыққан кезде несептің көлемі өте азаяды. Ол өте қоюланады. Егер мұздатып еріткен су ішсең, ол тіпті дененді тазартады. Егер мұздатып ерітіп ішсең қосымша тазарту жүргізіп әуреленбе, судың өзі-ақ айдап шығады.

Мысал: деген А.Н. Масленниковтың «Керемет сусынның құпиясы» кітабында іштен сыртқа қарай тесіп шыққан терең жаралар туралы жазады. Олардың қайсыбірі отадан кейін пайда болады, енді бірінде өкпе қуысында ірің толып, өзі тесіп шығып, ірің ағып жүретін тесік пайда болады. Ал енді бірі көтен ішек маңайында пайда болып, оның аузына жақын жерден іріңі шығып жүреді. Әрине мұндай аурулар өздерін жақсы сезінбейтіні белгілі. Енді бір ауруларға ота жасағанда, бұрын ірің бір тесіктен ақса, отадан кейін – екі тесіктен ағатыны да болады. Сондай қиыншылық Масленниковтың өз басынан өтіпті. Екінші рет ота жасатпай, 10 жыл ірің шығатын тесігімен жүріпті. Сонсын ол парaproктиттен құтылудың жолын өзі тауыпты. Амал әдісі өте қарапайым: қырмызыгүл календула дейтін шөптің жаңа шыққан гүлін қайнатып, тұнбасымен ішегін шайып, тастың майын бір курс ішіп, ада-күде жазылыпты. Сөйтіп, әлгі ірің ағатын тесік жазылып, өмір бойы қайталамапты.

Несеппен емделу туралы кітапты оқығаннан кейін менің мүшеме жақын жерден жарылып, ірің ақсын. Ірің сол араның қуысынан шығып жатқан болар деп қауіптендім. Оған несептің майын жақтым. Табиғи несеппен микрофарыштық тұз жақтым дейді Беруни. Бір тәуліктің ішінде жиналып бітті. Мен жараның аузын кеңітіп, ішіндегісін алып тастауға «көмектестім». Бірақ қатарынан тағы да іріндеді.

Іріндеген жерге күш қолданып көмектесуге болмай-

ды. Менің үстірт білімімнен «ішкі дәрігерлігім» ақылдырақ екен. Жаңа іріндеген жеріне несептің майын жақтым. Ол әбден жетіліп, өзінен-өзі жарылып, ішіндегісін тазартып берді. Оның артынан ірің ағатын тесік пайда болды.

Мен енді несеп майымен шелекті толтырдым. Осы маймен жара көзін толтырдым. Күн сайын осылай жасадым.

Бұл өзі қызық болды. Тесігін маймен толтырып қойсам, аузы ашылып, тағы да құй деп «тілек» білдіргендей болды. Мен де оның тілегін орындап, қанағаттандырып отырдым. Сипалап қарағанда жара көзнің биіктігі аласарып, түбі кішірейе келе, өзінің қасындағы терілерден өзгерген ештемесі жоқ, тыртық та қалмай жазылды.

Түсініктеме және ұсыныс. Ірің шығатын жара көзін қалай емдеу жөнінде Әбу-Әли-Ибн-Сина (Авиценна) да атап көрсеткен болатын. «Баланың несепін алып, ыдысқа (келіге) құйып, қоюланып құрғағанға дейін үздіксіз араластыра береді, сонсын қажетіне жаратады. Қайнатып, буландырылған несептің бір түрі «Несептің майын» $\frac{1}{4}$ -і қалғанша буландырып, қайнатқаннан қалған несеп көз жасынан да артықшылығы, жараны ең тез жазатын әсері бар екендігі айтылғанын еске түсірсеңіз де болады.

Адамда неге жара көзі пайда болады?

Дененің іріп-шіруі сілтілік ортаға айналғаны оның денесі іріндеп, ақыры ірің тесіп сыртқа шығуымен байқалады.

Пышақпен тіліп емдеу ешбір нәтиже бермейді. Бұған бір ірің шығып жүретін терең жараның орнына екеу болғаны да дәлел емес пе.

Отадан кейін календуланың түнбасымен тастың майымен (мумия) емделіп жазылғанын еске түсіріңіз.

Қайтадан іріндеп, жараның пайда болуы кері кеткен тіршілік салтының өзгермегендігі жараланған жерін буландырып, қайнатылған несеппен емдеудің іріп-шіріген жерін күшті қышқылдандыруы (ашытуы) нәтижесінде тез, ешбір салдарсыз жазылуына, бұрынғы қалпына келуіне мүмкіндік берген. Паропротиттің жара көзін солай түсіну жөн. Әрқашан да дененде ішкі орта (PH) сілтілікке – іріп-шіру жағына ауған кезде ішіп-жемді өзгертіп (көкөніс, жеміс-жидек

жеп), тіршілік салтын өзгертіп, қалпына келтіруге болады. Егер мұны жасамасаңыз, бүгінгі жеткен жетістік ол уақытша дегенді А.Н. Масленников айтып кетті.

Мысал: Әкем соғыс ардагері. Омыртқасына оқ тиген және сүйек туберулезі бар. Жыл сайын бүкірейе түсті. Кеудесінен төмен (сал) сезімі жоғалған, инені сүйегіне дейін сұққанда сезбейді, білмейді, ауырмайды. Госпитальдан шығарғанда дәрігерлер туыстарына бір жарым айда құдайына тапсыратын боласындар-деген.

Үйінде несебін ішуге кіріскен. Жүре бастаған. Солай жүріп, сауығып кеткен. Сауыққаннан кейін де 26 жыл өмір сүрген (Масленниковтың жазғанынан).

Мысал: Красноярск қаласының бір маман дайындайтын шайқалған. Осы күнге дейін үнемі басы ауыратын болған. Оның басы ауыратындығы сонша, екі-үш сабақтан кейін отыра алмай кетіп қалатын болады. Ол ауруханаға жатып, инемен емделгеннен аз уақыт тәуірленіп, қайта ауырған.

Оқуды тастап кетуге шешім қабылдайды. Себебі, ары карай мамандығы бойынша жұмыс істей аламын деген сенімінен айырылған. Жексенбі күні таңертең несебін іше бастаған. Дүйсенбі күні сабақта отырғанда, тек аздап шаршау болды. Соңғы ай бойы бір рет басы ауырған. Ол да ауа райының ерекше өзгерісіне байланысты болған. Одан бері жыл болған. Ол қаз қалпына келген, еш жері ауырмайтын болған.

«...Бұрын жазғытұрым қалай басталады, солай басым ауыратын. Ал, қазір барлығы қалпында: басым ауырмайды».

Түсініктеме және ұсыныс: Денсаулықтың кез келген ауытқуын дене өз бетімен түзетіп, ол несеппен бірге қайта қалпына түсіріп, пайдасын береді. Бұдан басқа «голографиялық денесі» нығыздалды. Ол жарақат алған кезде орнынан қозғалғаны анық. Несепті ішу шарт емес, онымен денені, басты ысқылау пайдалы.

Мысал: «Бауырым күшті жарақаттанғаннан кейін бір ай бойы несебімді ішіп, жазылып кеттім, ал дәрігерлер таңтамаша болды. Неге десеніз, соғылудан бауыр быт-шыт болған деседі (А.Н.Масленниковтың кітабынан).

Түсініктеме және ұсыныс. Несеп асқазанға сіңіп, ішек-қарын жолымен бауырға барады. Аурудан айығуы бірінші

ретте дененің «тартылыс» қуаты сіңіп жарылғанда өте тез жүреді. Қышқыл қасиеттері биосинтез жүруін жылдамдатады. Несепте еріген тұз бен басқа да заттар «цементке» ұқсап, барлығын тез қатайтады.

Мысал: жай несеп бола ма, әлде қайнатып, буландырылғаннан қалғаны бола ма, мақтаға сіңіріп күйген жеріне дереу жапсырып қойсаң, іріндемей, ашып, ауырмай тез жазылады. Ай-күндер өте келе, «Мына жерім күйіп еді» деп сендіре алмайсың, өйткені тыртық та қалмайды. Көбіктерді бір рет сыпырып тастасаң, күйген жерде қайтып көбік те болмайды.

Ф. С. Ханеннің жазғанына қарағанда, кейбір жұқпалы ауруларды емдеу үшін мукосакоридтің өзіне тән қасиеті бар көрінеді. Оның көмегімен кене шағып, энцефалит жұқтырған адам жазылып кетіпті. Кене шаққан әйелді өзінің несепін «тазартып күн сайын әр екі сағатта көк қан тамырына жіберіп отырған. Тіпті, екі сағаттан кейін-ақ қызуы төмендей бастаған, кешке 37°C-ге түскен. Ертеңінде 36,7°C-де науқас тез есін жинаған. 24 сағаттан кейін басқа да белгілері жоғала бастаған. Бас ауруы басылып, бұлшық еттері мен буындарының ауруы азая бастаған т.с.с. Емделу басталғаннан үшінші тәулікте толық жазылған.

Мысал: адамдарды шыбын шіркей, құрт-құмырсқа шаққан жері ісіп, қышып тынышы кеткенде, несепін шүберекке сіңіріп тартқаннан кейін барлық белгісі жоғалып жазылған.

Мысал: бір қалада балалар бақшасында кәдімгі ешкі қотыр (чесотка) індеті тарап кеткен. Балалар бақшасының тәрбиешісі несеппен емделу туралы естіп, әуелі өзін-өзі, өзінен кейін қызын емдеп, жазылғанына көзі жетіп, барлық балаларды емдеп (зақымданған терісіне мақтаға несептерін сіңіріп тарта берген (Масленниковтың кітабынан) нәтижесі тамаша.

Несеп және сұлулық (косметика)

Адамның терісі мен шашының өңі кіріп, неге әдемі көрінетіні туралы жазылды. Несепті сабынның орнына қолданып, баттасқан кірді де кетіруге пайдалануға болады.

Несептің құрамындағы аммиакпен булаудан қалған несептің ерітіп жіберетін қасиет бар. Бұл мысалдарды өмірде болған уақиғалармен толықтырайық.

А.Н.Масленниковтан мынаны оқимыз: кешке жатарда лосьонмен бетті сүрту өте пайдалы. Бірінші рет несеп сіңірген мақтамен ластанған беті-қолды тазарту, ал басқасымен қайталап беті-қолды 30-40 минут сылап, бетті сонымен жауып қойып, артынан салқын сумен шаюдың нәтижесі ерекше. Қайсыбір әйелдер жарты сағат бойы үнемі бетін несеп сіңірген шүберекпен сылап-сипап, массаж жасап отырады. Терісі жұмсарып, майы шығуы қалпына келіп, крем жағу қажетсіз болып қалады. Осы емшаралардың нәтижесінде беті-қолдың өңі өзгеріп жақсарады. Беттің шырайы жарқырап ашылады.

Буланғаннан қалған несептің $\frac{1}{4}$ -і (мочегон деп аталады) теріге өте жақсы әсер ететінін мен өз тәжірибемнен білемін. Ол бүкіл денені құнарландырады және үлкен қуат береді. Суытып белсенділігін арттырған несепте гормондар сақталады. Қосымша биологиялық белсенді заттар да жасап шығарады. 10 жасқа дейінгі баланың несепін пайдалану өте тамаша. Осындай баланың несепі өсу ақпаратымен қаныққан және оны несептің арқылы сізге де бере алады. Қорытындысында теріге ғана дем беріп қоймай, барлық денеге әсер етеді.

Мысал: менің сегіз жасымда бетім бүлініп, қызыл безеу қаптап кетті, дәрігерлер менен әзер де-безер болды. Мен Мәскеуде де болдым, онда да көмектесе алмады. Несеппен ысқылап едім, барлығы орнына түсті.

Мысал: кәмелет жасына толғанымда бетімді безеу қаптап кетті. Одан мен есімнен тана жаздадым, достарымнан ұялатын болдым. Әртүрлі крем жағып көріп едім, ол тіпті жағдайымды терендетіп жіберді. Бетіме несепімді жапсырып едім, бөртпе тіпті көбейіп кеткен соң онымен ойнағанды қоя қойдым. Бірақ, бір апта өткенде бөртпелер жоғала бастады, мен несеппен емдеуді қайта бастадым. Бұл жолы несепімді іштім. Екі аптадан кейін бетім тазарып, барлық бөртпелер өзінен-өзі жоғалды.

Түсініктеме және ұсыныс. Міне, осындай деректерді оқып таң қаласың. Сегіз жыл адам бейнет шекті. Дәрі іздеп, ақша шашты. Ал сенің денсаулығыңның, әдемілігіңнің «арасан суының бастауы» әрқашан да сенімен бірге болды. Бірақ сен пайдаңа асырмадың. Ең соңында сен бетбұрыс жасадың, соған қарай бет бұрдың және ғажап әсерлі сусыннан іше бастадың. Ешбір сырт елден әкелінген кремсіз-ак

барлығы бірден қалпына келді. қосымша айтарым – ішіп-жемінді өзгерт. Безеулер мен бөрткендер, крахмал мен ақуызды тағамдармен шылыққандықтың белгісі, сіздің қаныңыз ластанған, осы лас заттардың теріге салған «таңбасы». Ұстамы бойынша сіз ауру адамсыз, ал бөртпелер мен безеулер осының алғашқы белгісі.

Несеппен емделу мен ашығуды ұштастыру сөніп қалған күш-қуатына дем беріп, қандағы көр-жер уларды тез арада қуып шығуға, адам денесін жаңартуына мүмкіндік туғызады.

Армстронгтың төмендегі жазған мысалы осыны дәлелдейді.

Мысал: «60 жастағы ер азамат 2 рет сал болып ауырған. Алғашында жеміс-жидектің шырынын ішіп, диетаның көмегімен тұмаудан айығу ниетінде болған. Екіншісінен кейін есінен танып жығылған және ақылынан адасқан. Дәрігерлер бірнеше апта ғана өмір сүреді деген.

59 күн несебін ішіп қана ашығып, сылап-сипап ысқылаған. Сонсын екі апта дем алып (мен оған бір рет тамақтануға рұқсат бердім, одан кейін тағы да 35 күн емдеу), еске сақтау қабылеті қалпына келді. Аурудың алғашқы себебі, артриті жазылған, 2-кезеңінде емдеуді тоқтатық.

Осы наукастың барлық ақ шаштары түсіп қалды. Емделу кезінде шашы тек өсуімен шектелмей, емдеудің екінші курсы кезінде, оның басын несебімен ысқылап емдеген кезде тіпті, шашының өзі де бұрынғы қалпына келген.

Түсініктеме және ұсыныс. Ескі несеп ондағы «өлу» процессі пайда болған заттармен әрекеттесіп, аммиактың ащылығымен бас теріге қосымша дем береді. Ескі несеп – Иньның ыдыраған, иісі шыққан, лайланған т.с.с. Шашты суласаң Инь пайда болатын мүмкіндік береді. Денеді шаш өсу Иньнің барысы. Ескі несептің қасиеттерін жинап, басқа үйлестірсек, оның неліктен шаштың өсуіне дем беретініне түсінеміз. Несептің басқа түрлері ескі несепке орын береді.

Қосымша ұсыныс. Бас теріге компресс жасау дұрыс. Шаш түскенде несебін ішіп, басын ысқылап, немесе қыздырса шашы өнденіп, нығайып, қайызғағы кетеді.

Мысал: Шешемнің қолына ұзаққа созылған тері ауруы

пайда болып, 15 жыл зардап шекті. Ол қалай емделіп жазылғаны жөнінде маған әңгімелеп берген еді. Түнде неше рет шыкса сонша рет қолын несебімен жуа берген. Емделе бастағаннан бір айдан кейін қолына қараса терісі тап-таза дейді (А.Н. Масленниковтың кітабынан)

Түсініктеме және ұсыныс. Қолды күндіз жууға тиіс еді (таңертең 3 пен күндізгі 15 сағат аралығында). Қолының бұрынғы сұлулығын қалпына келтіру әйел адамдар үшін өте қажет.

Ер адамдар сақал-мұртын қырғаннан соң өзінің несебімен терісін сылау да орынды болады — бұл, біріншіден, дезинфекция, екіншіден, сабын басқа да кремдерден несептің артықшылығы мол екендігі түсінікті — деген екен Г.Малахов.

ТӨРТІНШІ БӨЛІМ

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН САҚТАУ НЕМЕСЕ КАЦУЗО НИШИДІҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ЖҮЙЕСІ

Қазіргі адамдардың көпшілігі денсаулықты сауықтыруды зейнетке шыққаннан кейін бастамақ, бұл–күлкілі жағдай. Бізде адамның орта жасы 60-тың о жақ бұ жағында деп көрсек, ол өлер алдында септігін тигізер ме екен? 48 жастан бастап ерлердің өлімі көбейе береді деген статистикалық есеп тағы барын ескерсек, өте өкінішті. Сондықтан денсаулықты сақтауды неғұрлым ерте бастаса, солғұрлым пайдалы.

Экологиялық ортаны сауықтыру мемлекеттің қарамағындағы мәселе десек те, әркім өз денсаулығына өзі жауапты. Тұздалған, майлы, өңдеуден өткен балбауырсақ, торт, сыр сияқты тәтті дәмді тағамдардан, кока-кола сияқты сусындардан, химиялық дәрі-дәрмектерден бас тарту керек. Оның орнына табиғи тағамдармен, табиғи дәрі-дәрмектерді пайдаланған жөн. Арақпен темекі, наша сияқты пәледен аулақ болғанымыз жөн.

КАЦУЗО НИШИДІҢ ДЕНСАУЛЫҚ ІЛІМІ

Денсаулық ілімінің жаңа тың ағымының көш басыларының бірі Кацузо Ниши Жапонияда 1884-1959 жылдары өмір сүрген. Оның балалық кезіндегі тұрмыс тіршілігі біршама қанағаттанарлық болғанымен, өзі әлжуаз, денсаулығы жақсы болмаған. Кеудесінің мөлшері қалыпты жағдайдан кем болғандықтан, алғаш оқуға қабылданбаған. Келбеті жүдеу, демек, құрбылары тәрізді жүйелі білім алудың жолы кесілген. Суық тие беретін, ішіп-жегені бойына сіңбей, іші өте беретін. Дәрігер оған ішек туберкулезі және өкпенің жоғарғы бөлігінің қабынуы бар деген нақтама қойған. Ал әйгілі бір дәрігер: бұл бала 20-ға да жетпей өледі деген. Алайда Кацузо Ниши аса зерек, ұғымтал болып өседі. Ол

енді спортпен шұғылданды. Содан-ақ бірте-бірте сауыға бастаған. Ол ешқашан шылым шегіп, аузына ішімдік алмаған. Кейбір кезде дұрыс тамақтанбағандықтан, ауырып та қалып жүреді. Туыстары және өзі де денсаулығы нашар адамның құрылыс инженері болғаны дұрыс деген шешімге келген-тұғын. Жалпы техникалық мектепке түсіп, аурушандығынан сабақтан көп қол үзіп, дұрыс та оқи алмайды.

Жас жігіт қалай өмір сүру жөнін анықтап алу үшін енді бұл шаруаға шындап кіріседі. Денсаулықты арттыру жөнінде кітаптар тауып, зейін қойып оқи бастайды. Қолына Флетчердің еңбегі түседі. Онда денсаулықты нығайтуға, қарапайым тілмен айтқанда, тамақты барынша көп шайнау керек делінген. Содан әрбір талшықтардағы ас, қоректік заттарды мүмкіндігінше денеге толық сіңіру қажеттігін ұғынады. Осыншалық қарапайым теория Нишидің санасына үлкен өзгеріс әкеледі. Флетчердің теориясы оның білім көк жиегін кеңейтті, бөлінбес тұтас дененің саулығын қалай арттыруды үйретті. К.Ниши бұдан былай адамды нағыз дауалаушы табиғаттың өзі деп түсінді. Егер тағам дәмді болып, оны шын ықыласымен жесе, қажеттісін ала алады. Тәбеті тартпаса, тамақтанудың қажеті жоқ.

Флетчер жеміс-жидекті ауыр түсетін қабықтарынан тазартып жеуді ұсынады. Ниши осы нұсқауды басшылыққа алған, бірақ енді іш қатудан азап шеге бастаған. Сөйтіп, осы іш қатудан бастың керемет ауыратынына, ішектің әртүрлі жағымсыз күйге түсетініне көзі жеткен.

Сөйтіп, К.Ниши азық-түліктің тек түзуші ғана емес, киратушылық әсері де бар деген қорытындыға келеді. Техникалық институтта оқып жүргенде ол Синклердің ашығып емделу еңбегімен танысқан болатын. Осы еңбек арқылы өзінің ішегін емдеп жазатын амалын тапты. Ақыл-есі дұрыс емес адамдардың ішегі катады деген қорытындыға келеді. Бұл қорытынды оны ішек пен ми, жүйке араларындағы қатынасты ашуға әкеледі. Бұл қорытынды К.Нишидің денсаулық сақтау қағидаларын жасап, салауатты өмірді нығайту мұратына жетудің нақты әдісіне айналды.

К.Ниши бүйрек ауруы жұмсақ төсекте жатудан болатынын, бүйрек, бауыр мен терінің бірі ауырса, екіншісі де ауыратынын, дененің өзара байланысы қалдық тастанды заттардың молаюынан, ондағы улы заттардың қанға өтіп,

мидың қызметі бұзылатынын айта келіп, осының бәрінің ақыры миға қан кетуге әкеліп соғатындығына ерекше көңіл бөледі.

Шибатаның еңбегімен таныса келе, қояндарға жасанды іш қатыру тәжірибесін жасағанда ми тамырлары кеңейіп, олар миына қан құйылудан өлген. Көптеген тәжірибелерден ес ақылы төмен адамдардың ішегін тазарту арқылы оларды емдеп сауықтыруға болады деген қорытындыға келеді. Қайсыбір ауруларды емдегенде шын мәнінде бұл әдіс нәтижесін де берген. Аяқ-қолы мұздап жүретін адамдардың жел құзы бар ауру екенін, оның жүрек, қантамыры, бүйрекке әсер етіп, оған көп салмақ түсетіндіктен, бауыр мен терінің қызметіне салдары тиіп, оның да қызметін төмендететінін айтады. Осының бәрі іш қатудан болып, мидың тамыры кеңейіп, ақыры қан кетумен бітеді. Мұның түп себебі дұрыс тамақтанбаудан, ішектің тастанды қоқыстарға толып қатуынан, деп білген.

К.Нишидің денсаулық жүйесі – ең алдымен ми мен ішектің атқаратын физиологиялық міндетімен санасу. Осы екі мүше адам денесінің негізгі факторын қалыптастырып қана қоймай, оның өмір сүруінде маңызды рөл атқарады деп таниды. Сондықтан мидың белсенділігі адам өмірінің өнімділігін арттыру үшін ішектей қалыпты жұмыс істеп елеулі міндет атқаратын, оған сай келетін еш нәрсе жоқ дегенге саяды.

1832 жылдарда дұрыс тамақтану жөнінде Нью-Йоркте Сильвестр Грэхем деген дәрігер дәріс циклдерін оқи бастаған. 1856 жылы «Табиғи гигиена» термині дүниеге келді. 1927 жылы К.Ниши өзінің денсаулық сақтау жүйесін жұртшылыққа жәриялады. 1936 жылы ағылшын тілінде бастып шығарылған бұл жүйені адамның жынысына не жасына карамай-ақ қабылдай беруге, пайдалануға болады. 1927 жылы ілімшінің «Денсаулықтың ұлы жаңалығы» деген кітабы Чикаго қаласында басылып шықты. Сөйтіп, К.Ниши бізге белсенді, ұзақ уақыт жас қалпында қалу ілімін сыйға тартты. Аурусыз, азапсыз өмір сүру, өмірден ләззат алу мүмкіндігін ашып берді. Оның инженерлік ақылойы, ақиқат талабы мен ынтықтығы Америкада табиғи гигиенаның пайда болу кезімен тұстас келеді. К.Ниши зеректігі мен тынымсыз ізденуінің арқасында бұл қоғамдық қозғалыстың ғылымдағы кемеңгер қайраткеріне айналды. Ол қан айна-

лымы туралы көзқарасты бүтіндей өзгертуге әкеліп соққан зор ғылыми жаңалық ашты.

Осылайша, К.Ниши бірте-бірте өзінің денсаулық жүйесін, салауатты өмір сүру салтын жасаған болатын. Оның әдістеме теориясын жариялауы жұртшылық тарапынан күшті қызығушылықты туғызды. Адамдар емшіге дүниенің төрт бұрышынан келе бастады, олардың саны күн санап өсе берді. Ақыры ол Токио метрополитенінің бас инженері қызметінен кетуге мәжбүр болды. Ол енді былайғы өмірін бүтіндей денсаулық қызметіне сарп етуге арнады.

Біз іс жүзінде қолданып отырған гигиеналық медицина жүйесі табиғатпен сіңіскен, тірі дене заңдылығымен үйлесімді ғылыми көзқарас, нәтижесі пайдалы, адамзатты жарылқаушы.

Соңғы бір жарым ғасыр шамасында жұртшылықтың табиғи гигиенаға деген ынтасы өсті. Бұл тек АҚШ-тың өзінде ғана шектеліп қалмай, Австралия, Жаңа Зеландия, Батыс Еуропа елдерімен қоса, Жапонияны да қамтыды. ХІХ ғасырдың ондаған көрнекті қайраткерлері С.Грэхем, И.Джинингс, Р.Тролл, Т.Николс, Дж.Джексон, Х.Остин, Ч.Пейдж, Р.Уолтер, П.Брэгг, К.Ниши, Г.Шелтондарды туғызды.

Салауатты өмір салты

Адам бақытқа бөленген кезде қуанады, қайғыға тап болса — күшті толғанып қасірет шегеді. Ал осы күй толғанысы тек адамға тән қасиет. Мұндай қасиет басқа тірлік иелерінде жоқ.

Бақыт пен қайғы-қасіретке душар болғанда байсалдылықпен сабырлық сақтау — имандылық, адамдық қасиет. Олай болмағанда, өмір сүру құштарлығына қайшы келеміз,, «Бұл дүниеде адамнан бақытсыз тіршілік иесі жоқ. Оның өмірі басынан аяғына дейін азап, қайғы-қасірет шегумен кетеді» дейді К.Ниши. Өзіне ғана емес, адамзатқа жақсылық іздеген адамдардың өмірі азаппен өтетіні де белгілі.

Егер жануарлар ауыра қалса, ол өдерине емдік қасиеті бар шөңтерді тауып жеуге асығады, ашығады. Бірақ қайғы-қасірет шекпейді. Қартайған таутеке күш-қуаты азайған соң үйірінен бөлектеніп, текетасына шығып, біраз күн тұрып, биік тастан секіріп өледі. Ит те иесіне өлімін

көрсетпей, қаңғып кетеді. Құрт-құмырсқа, ара сияқты жәндіктер қайсы- бір ауруды жұқтырмау инстинктмен үйірінен қуып шығарылады. Адам табиғаттың бір кішкентай жарықшағы бола тұра, ауырып, сырқап азап шегеді. Неге десеңіз, адам табиғат заңдылығын білмейді. Табиғат заңын біліп, жүйелі түрде пайдаланса, Алланың жоспарлаған 150 жасына да келер еді. Ендеше, ауыра қалғанда дәрігерге жүгірмей, сол табиғаттан жәрдем іздеп табу жөн. Табиғат заңдылығын білу қажет. Табиғат заңдылығын бұлжытпай орындасаң ғана денің сау, ой-өрісің кең, сергек боласың, ұзақ өмір сүресің.

Денсаулық сақтау жүйесі менің ғана ойлап тапқан дүнием емес, адамзаттың табиғи сауықтыру саласында көптеген ұқыпты, бақылау, тәжірибе сындардан өткізілген, әржақты зерттеумен қордаланып, жиналған іс нәтижесі.

Бұл жүйе бірден пайда бола қалған жоқ, көптеген жылдардың – тірі жүріп, өмір сүруге құштарлықтың нәтижесі. Табиғат заңдылығын танудың әрбір қадамы салауатты өмір салтын сақтауға жақындата түсті. Мен тек жинап, талдау жасап, бір жүйеге салдым. Салауатты өмір салтын сақтау менің өмірімнің бір бөлігі болып келді, – деп жазды Жапония профессоры К.Ниши.

К.Нишидің салауатты өмір салты денсаулық сақтаудың жаңа табысы, денсаулық сақтаудың жаңа стратегиясы деп білуіміз керек.

Табиғи гигиена

Сырт қарағанда табиғи гигиена халық медицинасымен туыстай көрінуі мүмкін. Тіпті де олай емес. Табиғи гигиена халық медицинасынан болмағанда үш ерекшелігімен оқшалануы. Олар:

1. Жүйелі әрі жинақы;
2. Тәсіл әдістері ғылыми негізде;
3. Ағартушылығы.

Дәстүрлі халық медицинасының мақсаты емдеу ғана болса, табиғи гигиенаның мақсаты – халықты денсаулық заңына үйретіп, оны дағдылы әдетке айналдыру, саналы терең біліммен қаруландыру болып табылады.

К.Ниши барлық аурудың пайда болуы төрт қуат көзінің – қаңқа, ішкі ағза, жалпы қан, лимфа тағы да өзге сұйықтардың өзгеруі, сонан барып ақыл-ойдың төмендеуі

деп таныды. Осы қуат көздері міндеттерінің төмендеп құлауы былайша өріс алады. Омыртқа, арқа белдемелері өзгереді, тері қызметі бұзылады. Бұдан соң дереу бүйрек, бауырдың белсенділігі төмендейді, іш қатады. Ол мидың қантамырларының босаңсуына не жарылып қанқұйылуына әкеліп соғады.

Ондай қатерлі жағдайға жетпесе, қантамырларының кеңеюімен шектеліп қалса, аяқ-қолдың мұздауы сияқты белгілері бірте-бірте біліне бастайды. Мұндай жағдайда мида жүйке жүйесін қозғаушы орталықтар бұзылған. Мұздаған аяқ-қолдар бірте-бірте өкпе, жүрек, қан тамырларының, бүйректің қызметін төмендетеді. Бұл мүшелердің өзара байланысы органикалық жүйенің біртұтастығын көрсетеді.

К.Ниши ауруға да, сауға да қажетті, науқасты сауықтыратын, сау адамды ешқашан ауыртпайтын денсаулық жүйесін жасауға ұмтылды.

Биологиялық заң күнделікті өмірде адам ағзаларының мүмкіншіліктері мен қорларын реттеп, басқарып отырады.

Табиғи гигиена адамның дем алып, тыныштық сақтау, күш-қуатын асырып, энергия қуатын жинақтаудың төрт түріне ерекше назар аударады. Олар: физикалық, физиологиялық дем алу, тамақ ішіп-жеуден бас тарту (немесе ашығып емделу), ақыл-ой демалысы, психикалық дем алу.

Осы айтылғандардың бәрін адамдардың санасына жеткізу, икемге келтіру үшін дүниеге сеніммен қарайтын бейбіт өмір, бірлік, біріне-бірі көмектесу өнегелі адамдардың үлгісімен тәрбиелеу арқылы іске асады.

Сондай-ақ өзімшілдіктің өзінен ғана емес, оның көріністерінен де бас тарту қажет. Сонда бұл сауықтыру дәстүрі адамның физиологиясына игілікті ықпал етіп, дененің гормон-эндорфин, басқа да пайдалы заттар шығаруына мүмкіндік туады.

Біздің мектептерде де не қилы пәндерден сабақ өтеді-ақ. Алайда адам өміріне ең қажетті, ең күрделі, өз басының дене құрылысын, денсаулығын сақтау жөнінде мардымды үйретілмейді.

Адамзаттың өзі туралы ілімді үнемі толықтырып, кеңейіп отыруы – қажеттілік.

К.Нишидің денсаулық жүйесі не дегенге келсек, табиғаттың тылсым күші—өмір заңы денсаулық заңын басқарады деген негізгі пікірге саяды. Өмір заңы дегеніміз әділ әрекет етіп отырған биологиялық заң.

К.Нишидің денсаулық жүйесін денсаулық сақтаудың стратегиясы деп түсіну жөн. *Табиғи гигиенаның ең басты идеясы — қырық жаста адам өзіне-өзі дәрігер, өйтпесе зердесіз адам.*

Аурудың алғашқы себебі немесе жол болмаушылық өзінің жалқаулығынан, сауатсыздығынан, теріс әдетінен.

К.Ниши 1927 жылы: «Шын мәнінде дәрі-дәрмексіз, пышақпен кескілемей-ақ, кез келген жүрек, қантамырлар жүйесі ауруының алдын алу арқылы оны толығымен жоюға болады, деп жариялады. Адамзат өмір кілтін іздеп әлек, ал біз аурудан азап шегіп келеміз. Мұның бәрі өзіміздің сауатсыздығымыздан».

Сөйтіп, К.Ниши дәрісіз дауалау принципін жолға қойды. Бір талассыз ақиқат бар: ешкім ешқашан біреу үшін ештеме істемейді. Пайдасыз күтумен уақыт оздырмай, сізге сіз үшін біреу артықша қамқорлық жасайды деп үміттеніп отырмай, өзіне-өзің көңіл бөлуді ойла. Тек өзіне-өзің! Сондықтан біліммен, ақпаратпен қарулан, үйрен, әдеттен деген К.Ниши.

Салауатты өмір салтын орнатқан өркениетті елдерде үйде, тіпті көшеде шылым шегуге тыйым салынған, шылым шегетін арнаулы орын белгіленген. Өркениетті елдер темекі фабрикаларын өз жерінен аластап, біз сияқты елдердің жеріне көшіріп салып жатқан жоқ па? Тіпті, химиялық, фармакологиялық зауыттарын да басқа елдерге салып беріп, «қамқорлық» көрсетіп отырғандары да құпия емес. Өз елінде майлы етті тамақтанудан шығарғалы да неше ондаған жылдар өтіп, нәтижесінде саудада өтпеген артық тауық етін басқа елдерге сатып келеді.

Бұдан былай нақты денсаулық стратегиясы жасалып, ол К.Нишидің денсаулық жүйесіне негізделсе құба-құп. Олжамыз мол болар еді.

Денсаулық сақтаудың екі негізі

1. Мемлекет, туыстар, дәрігерлер, мұғалімдер, тіпті бақсы балгерлердің де адамның дені сау, бақытты өмір сүруіне

ықпалы бар. Көпшілік мемлекет қамқорлығын пайдаланады, кейінгілерінің кеңесін тындайды, ұсынған дәрілерін ішеді. Бұрынғысынша ештеме болмағандай жүре береді, бірақ түбегейлі жазылып кетпейді.

2. Аурудың пайда болу себептерін жою. Зиянын түп тамырымен жұлып, олардың пайда болу себептерін өзгерту. Адамзаттың болашақ арман-мүддесі міне осы.

Егер адам тұрмыс-салты мен ой жүйесін өзгертуге шын-туайтпап кірісе қалса, есен-сау, толыққанды салауатты өмір сүретін мүмкіндік бар. Сондай саналы кезеңге өтсе ғана адам өзіне-өзі дәрігер, кеңесші бола алады.

Бұл сілтемелердің тап бүгін пайда бола қалмағаны да жұртқа белгілі. Бұл адамзаттың ондаған жылдардан бергі өмір тәжірибесі мен ғылыми зерттеу әрекеттерінің жемісі.

Ұсынып отырған бұл ілімнің негізін қалаушы К.Ниши Бұл күндері баршаға белгілі болған ұлы еңбегін жүйелеу үшін денсаулыққа байланысты 70 мың ғылыми бұлақ көзін оқып зерттеген. Ол ежелгі Грекия, Египетте, Тибетте, Қытайда, Филиппиндегі медицина тәжірибелері, йога, санкилы дерттердің алдын алу, емдеу әдістерін, диетология, тыныс алу, сумен емдеу, ашығу сияқты осы заманғы адамдардың меңгерген әдіс-амалдырының қайсыбірін өз денесіне тәжірибе жасап, зерттеп, тексеріп, бұлардың ішінен 362 әдісті бөліп алып, денсаулық жүйесін жасауға пайдаланған.

Денсаулықтың негізгі факторы

К.Ниши адамның денсаулығын төрт бірдей маңызы зор факторға байланыстырып қарастырады.

1. Терінің жайы;
2. Тамақтың сапасы;
3. Аяқ-қолдың хал-жайы;
4. Адамның рухани күйі және ішкі сезімі;

Бұл төрт фактор бүкіл дененің тіршілік қабілетін қамтамасыз етпекші ортақ мақсатта бірімен-бірі бірлесіп әрекет жасайды. Бұл көзқарас К.Нишидің денсаулық жүйесінің бөлінбейтін біртұтас денені бөлшектемей емдеп, сауықтыру мақсатынан туындағанын дәлелдейді.

К.Ниши терінің хал-жайына ерекше мән беріп, көңіл аударған. Ғалым үшін тері – аурудың айнасы. Тері қақпа. Ол арқылы денеге табиғаттың шипалы күші құйылып, дене-

ге ықпал етеді. Тері өзінің толған тыныс жолдары арқылы ауа, су, сәулені ішке енгізеді. Тері – бүйрекке, басқа да зәр шығару мүшелеріне ұқсас. Тері қаннан зиянды заттарды бездері арқылы сыртқа шығарады. Терінің беті жүйкелердің ең соңғы ұштарына толы. Теріні өте жылы киімдермен тұмшалап, жарамсыз, тіршілікке қабзлетсіз етіп тастауға болмайды.

К.Нишидің денсаулық жүйесі жаңа диетологияны ұсынады. Ол, біріншіден, адамның денесі ауадағы, судағы, өсімдік тағамдарындағы энергияны шоғырландыра алатын ғажайып қуат жүйесі деп есептейді.

Екіншіден, өсімдік тағамдарымен тамақтану. Бұған күн энергиясы, сәуле ерекше сіңген. Ал күн қуаты болса, Алланың нұры.

Үшіншіден, ашығып емделу және денені тазартуды тамақтанудан бөліп қарауға болмайды дейді К.Ниши.

Аяқ-қол ахуалы. Нағыз емшілер ерте заманнан-ақ аяқ-қолдың хал-жайына қарап, оның ауруын анықтап келді. Мәселен, жіліншік пен табанның ісіне бастауы жүреппен қан аздықтың белгісі.

К.Ниши осы ойын дәйектейтін бір мысал келтіреді. 1941-1945 жылдардағы екінші дүниежүзілік соғыста немістер ағылшындарды бомбалаған кезде аяғынан, әсіресе табанынан жараланғандар бүйрек қызметінің жетіспеушілігінен өлген. Демек, бұл табан мен ішкі мүшелердің қатынасы тығыз байланыста екенін көрсетеді. Қан айналымының механизмін жақсартуда маңызды рөл атқаратын гломустың көпшілігі табанда жататындығы белгілі.

К.Ниши ақыл-ой сөзіне жан, рух деген түсініктерді қосарлап кең мағынада алады. Жиі аландау, күйгелектену, қорқудан адамның жүрек-қантамырлары ауруына ұшырауы мүмкін.

К.Нишидің денсаулық жүйесі рухани және дене күшін көтеретін адамның болашаққа сенімді болуы, көңілді өмір сүруі, сары уайымға салынбауы деп таниды.

Дәрісіз дауа

Сонымен, К.Ниши медицина саласының сан алуан озық үлгілерін зерттеп, байыптап, бірімен бірін ұштастыра келе денсаулық сақтау жүйесін алты ережеге тоғыстырады.

Бұлардың қай-қайсысы да соншалықты қарапайым, орындауға жеңіл.

Кімде-кім осы ережелерді ұқыптылықпен орындай бастаса, тез арада бойы сергіп, қуаты артып, көңілсіздік пен аурудан арыла бастайтын болады. Қолға шындап алдың екенсіз, сіздің дененіздегі жасушаларға денсаулық өзінен-өзі құйыла береді.

Сізбен бізге ауру аялдамасынан саулық аялдамасына дейінгі ара қашықтықта ең алдымен қозғала бастап өткен қателіктер зардаптарының көбімен жүріп өтуге тура келеді. Егер ол жер, бұл жерің ауыра қалса, кенеттен бірекі сағат, не бірнеше күн қызуың көтеріліп, лоқсып, ішін өтіп, құссаң да қорқары жоқ. Мұндай жағдайда ескі әдетіңмен дәрігерге тұра жүгірме. Сауатты адам мынаны ескеруі керек: мұның барлығы – денені тазарту күшінің бастамасы. Мұны ұмытуға болмайды. Біржарым күн тамақ ішпесең де ештеме етпейді. Шаршап-шалдықпа, суық тигізіп алма, ызаланып қорықпа, сабыр сақтап, өзінді-өзін оймен тыныштандыр. Кәзір сен табиғаттың өзінің қорғауында екеніңе сен. Бұл ережелер К.Нишидің денсаулық сақтау жүйесін жүзеге асырған көптеген адамдарға көмектескен. Саған да шипа болады. Сондықтан бұл ақылды жасалған табиғат заңдылығын пайдалан. Бұл адамзаттың ұзақ уақыттан бергі ақыл-ойының жетістігі. Таза су іш. Уақытша төзу керек. Денсаулықтың алты ережесін орындауда алғаш әдеттенбеген бейтаныс түйсікті жеңу үшін шыдам керек. Әлдеқандай ыңғайсыз сезімдер көп кешікпей кетеді.

Кез келген аурудың орнын бостандықпен жігер басып, тұрақты орын тебеді. К.Нишидің денсаулық сақтау жүйесінің жаттығулары алғашында орындауға қиын сияқты болып көрінеді, алайда ол әу бастан-ақ дайындықсыз келетін адамдарға есептелген. Ынта қойған кісі онай игеріп, бара-бара қажеттігіне айналдырып алады.

Бұл жаттығуларда тамақтану, сумен емдеу, сипап үгу, мануалды медицина, гимнастика, денешынықтыру мәдениеті, қозғалыс, демалу – бәрі-бәрі ғылыми тұрғыда жүйеленген. Айтары жоқ, барлығы мұқият ойластырылған тұтас жүйе. Мақсат әрбір ағзалар мен жасушаларды қалпына келтіру, тазарту күшінің тұтастығын, коэффициентін көтеру. Жаттығулар желдетіліп, ауасы ауыстырылған үйде неме-

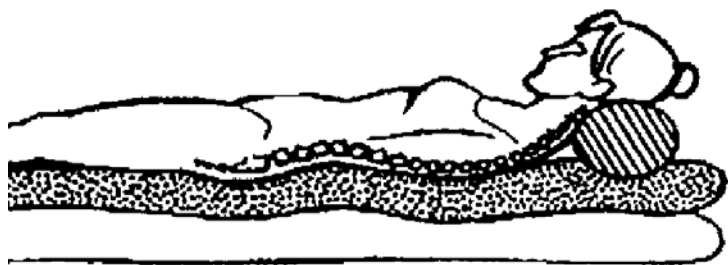
се таза ауада жасалады. Адам жалаңаш болса, мүлде жақсы. Мүмкіндік болса, барлық тері-ауа алмасуына қатысып, өз міндетін өкпе сияқты демалып орындап тұруы шарт. Жалаңаш тері арқылы дене оттегі мен азотты сіңіріп, тастандыларды сыртқа шығарады. Оттегі денедегі тастанды заттарды өртеу үшін ғана емес, денені тазарту үшін де және барлық зат алмасу үрдісі үшін де, жасушаларды қоректендіру үшін де қажет. Іске сәт.

Денсаулық сақтаудың алты ережесі

К.Нишидің денсаулық жүйесі өте тиімді және орындауға да оңай денсаулықтың қарапайым алты ережесін ұсынады. Адам осы ережелерді күніне екі рет орындаса, ол өзіне денсаулықты сыйлап қана қоймай, өмір бойы ширақ та жүре алады.

Денсаулықтың бірінші ережесі – тегіс, қатты төсекке жату (еден де болады).

Денсаулықтың екінші ережесі – мойынға қатты зат, мәселен дорбаға ұсақ тас салып, оны жастану.



15-сурет.

Омыртқа жотасының біркелкі қатты және жұмсақ төсекке жатқандағы көрінісі. Жұмсақ төсекте жатқанда омыртқа жотасы қисайған.

Денсаулықтың үшінші ережесі — алтын балық. Суда жүзіп жүрген балықша аяқтың басын тез бұлғақтату (2 минут немесе 240-қа дейін санап).

Денсаулықтың төртінші ережесі — аяқ-қолды көкке көтеріп, екі минут дірілдетіп капиллярды жаттықтыру және емдеу.

Денсаулықтың бесінші ережесі — лотос гүліне ұқсау. Екі тізені ашып, табанды, екі алақанды айқастырып, демек бір-біріне тығыз қабыстырып, кемінде 10 минут жату. Алақан мен табанды тығыз қабыстырып, аяқ-қолды ілгері-кейін созумен диафрагмаға (көк етке), денені тазартуға, денені коректендіруге көмектесеміз (ілгері — кейін 61 рет).

Денсаулықтың алтыншы ережесі—инзим тепе-теңдігін сақтау. Көзге көрінбегенмен, денеден бөлінетін сәуленің бар екені анықталған. К.Ниши ол сәулені инзим деп атаған. Бізше фермент дейсіз бе, биокатализатор дейсіз бе. Бұл тіршілік иелерінің барлық жасушаларында денедегі процеске бағыт беріп, жөнге салып, жылдамдатып, керекті жерінде тежеп тұратын күш. Өмір сүру қабілеті инзим сәулесінің мәні сол әрбір адамның өмір сүру қабілеті оның инзиміне байланысты. Инзим белсенді қызмет атқарғанда жарқырап тұрады. Инзимді мүлде ескерусіз қалдырып, өмір туралы сөз қозғаудың мәні жоқ. Инзим — жасушалардың тіршілік көзі. Азғантай ғана инзимнің өзі ұлпаны, строманы зор химиялық өзгеріске түсіреді. Инзим тепе-теңдігі өзгерсе, дереу ауру пайда болады. Кісі табандары мен алақандарын тығыз қабыстырса, екеуі бір-бірімен қарама-қайшы ешуақытта ымырасыз: жасаушы мен құрту күші бәсекеге түседі. Жануарлар мен өсімдіктер жүйкесі, бас сүйек пен бұлшық еттер, артерия мен вена, қышқыл мен сілті, тыныштықпен қозғалыс — барлығы әртүрлі инзиммен байланысты бола тұра, бір-бірімен шендесіп, бірінен-бірі артып түсуге тырысады. Ақыр аяғы тілеген тепе-теңдікке жетеді. Жан күші мен дененің бұл жағдайы байсалды салмақтылыққа да апарылады.

Егер тығыз қапсыру жаттығуын үзбей қырық минут орындап жүрсе, біріншіден, парасимпатикалық және симпатикалық жүйке жүйесі арасында тепе-теңдік орнап, денеден жалпы су үндестігіне қол жетеді. Сөйтіп, жүйке мен су арасындағы тепе-теңдіктің бұзылуы мен бір-бірімен алшақтығы жойылады.

Бұл жаттығу адам баласына өте қажет. Жарты денеден жан кетіп, қол-аяқ жұмыс істемей қалған кезде бұлшық еттер мен жүйке тамырларын үйлестіреді, бүйрек үсті безі мен жыныс мүшелері, тоқ ішектің жұмысын жақсартады.

Сонымен, табан мен алақандарды бір-бірімен қабыстырғанда пайда бола қалатын бұл не күш?

К.Ниши пайдаланған инзим – сәуле деген терминнің түбінде ақыл-ой және жан факторы жатқандықтан, бұл ілімді физикалық ғылыми көзқараспен шешу мүмкіндігі жоқ. Қолмен сипап емдеу инзимнің жасампаз қызметін нығайтып, ауру денедегі жоюшы инзиммен бәсекелесе келіп, аурудың сауығуына кедергіні жояды.

Қолмен сипап емдеудің ғажаптығы, инзима сәулесін шығаратын дуалы әсері барлығы жөнінде үшінші ғасырда Эпири Пир көкбауыр ауруын сұқ саусағын тигізіп қана жазғаны, Рим императоры Веспасиян соқырға сілекейін тигізіп, сақайтқаны жөнінде көп жазылған. Төсектен тұрмай жатып, біржарым минут алақандарыңды қабыстырып, тамаққа сонан кейін ғана отырсаң, сол күні жаттығуды қайталап жатудың қажеті жоқ. Өйткені асқазан мен сілтілігі арасында тепе-теңдік өзгермейді. Денесі салданған адамы бар отбасы ол кісі алақаны мен табанын бір-біріне жеткізе алмайтындай болса, бұл жаттығуды төсекте жатып істеуіне көмектесіп жіберсе және бұл жаттығуды шаршағанға дейін істей берсе, нәтиже болары анық.

Өте науқас адамдардың басым көбісі қайғыдан таусылып, үміті үзіліп, фәнимен қош айтысып, «біреуге ерте, біреуге кеш дүние» деп жатады. Ал осындай әрекетсіз қала беруге тиіспіз бе? Қиын-ақ сауал. Адамда үміт пен сенім қатар болуы керек. Сенім болуы үшін сүйенетіндей, қол артатындай дәйек болуы керек. Төзімділікпен жеңіске жеткізетін сенімге серік – табиғаттың тылсым күшінің заңын бұзбау.

Адамның ең алдымен дұрыс тамақтана білуі шарт. Қазіргі тамақ құрамы мен тамақтану ережелерінің табиғи заңдылыққа сәйкес еместігінен денеге тастанды қоқыстар қордаланып, жиналатыны бар. Денеді тастанды қалдықтарды болдырмаудың тәсілі К.Нишидің денсаулық жүйесі деп аталады.

Адам табиғаттың мызғымас заңын бұзса, не істейді? Жауап біреу – жан теріс айналып, денеден кетеді.

К.Нишидің іліміне бақсақ, «Кешке, таңертең, күн сайын денсаулығым артып келеді»,— деп қайталап отырғайсыз. «Денедегі әр жасуша жаңарып, қаным жап-жас, таза, бездерім де тамаша жұмыс істеп тұр, бұлшық еттерім, тамырларым жұмсарып, серіппелі, таза, жаңарған. Сүйектерім, сіңірлерім берік. Буындарым иіліп-созылып, қозғалысы икемді. Барлық мүшелерімді миым басқарып тұр» — деп өзінді өзін сендір.

«Күн сайын денсаулығым артып, ақылды, қайырымды, қабілетті, жасампаз, еңбекқор, өзіме және халыққа пайдалы болып келемін». Солай өзінді-өзін сендіре білсең, ақыл-ойың денене тиімді әсер етеді. Жаманшылығың жақсылыққа айналып, әрі қарай бақытқа бөленетін боласың.

Ақпараттың буырқанған толқынына ұрынбай өмір сүру үшін сана өзіне жаңасын, онда да белгілі мөлшерде ғана қабылдайды. Егер денеде қалуеттілік арта түссе, кісі қалыпқа түсу үшін мүмкіндік табуға әрекеттенеді. Сананы жаңа ақпаратты қабылдауға мәжбүр етеді.

Нақтылы ойынды санаға күніне екі рет қайталап сіңіре білсең, оны ми қабылдап, ойың сонда сақталады.

Күн сайын жақсарып, серігіп, күшіме күш қосылып, ақыл-парасатым да артып келеді деп қайталаған ақпаратты алған жасушалар күн сайын жақсара береді. «Мен өзімді қалай ойласам, солай көремін» — сендіріп емдеудің негізінде дәл осындай ақиқат жатыр.

Сонымен, бұл алты жүйенің ережелері бойынша омыртқа желісі мен қарын бұлшық еттерін жаттықтыру, бір мезгілде қозғалтып, сендіру амалын бірге қолданып, тұщы суды мол ішумен;

қышқыл мен сілтілік-теңдік орнатып, қан айналымын жақсартамыз, ферменттердің қызметін сақтап, дене еңбегінің хал-жайын физиологиялық тұрғыда реттеуге қол жетеді;

ми қызметінің үйлесуі реттеледі, дененің рухани күші жасалады;

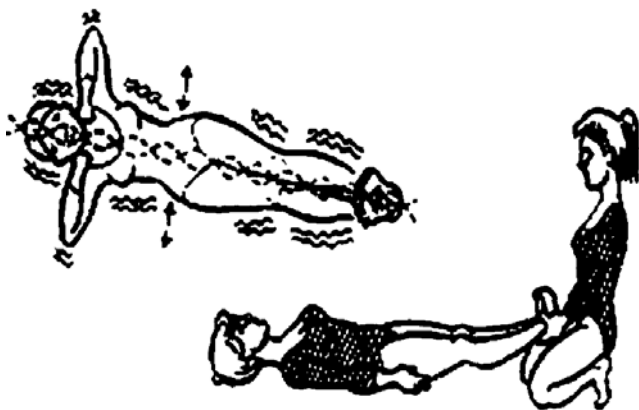
жүйке жүйесі мен қан тамырлары, барлық дене дем алып, тыныстайды. Дене мен рухтың бірлігі осылай іске асып, өте сирек кездесетін жақсы денсаулығымыз қол жеткізген болар едік.

Бұл жүйенің алты ережесін күніне екі рет қандай жағдайда да толық орындай алсақ, денсаулық бұзылып, ауырмайтын боламыз.

Денің сау ма, жоқ па? Бұрын неменеге сендің және не істедің, бүгінгің – сол өткеннің нәтижесі. Өртүрлі бейнедегі ыдыстарға құйған судың пішімі қалай өзгерсе, жасушалардағы молекулаларың да жағдайға байланысты барлығы бірдей сенің сеніміңе сәйкес лезде өзгереді. К.Нишидің денсаулық жүйесінің алты ережесі осылай кісінің өмірі мен денсаулығы жайында дүниежүзілік ғылым-білімнің озық тәжірибелерін ойдағыдай жүзеге асыру арқылы шоғырландыра білгендігінде.

«Алтын балық» жаттығуында нендей сыр? Денсаулық сақтаудың үшінші ережесі

Қатты, тегіс төсекте немесе еденде түзу шалқалап жатып (бас денеден төмен болса да жарайды), табаныңды артына қарай созып, бүкіл дененді дірілдетіп, екі жағыңа кезекпен бір-екі минут қозғалғанда қанда, көктамырда күшпен сору қозғалысы артады. Дененің әрбір бөлігінде, әсіресе аяқтың тері астындағы көктамырда жиналған қанды жүрекке екпінді ағыспен қайтуына мәжбүр етеді. Бұл жаттығу омыртқа жотасының майысқанын бұрынғы қалпына келтіру мүмкіндігімен ғана шектелмейді. Нәтижесінде барлық мүшелер мен жүйенің физиологиялық қызметі жөнге қойылып, симпатикалық (сыртқы), парасимпатикалық (ішкі) жүйке жүйесінің байланысы күшейіп, әрбір жасушаға баратын қан айналымы артып, ішек, бауыр, бүйрек, тері, жүрек, мидың қызметі реттеледі.



16-сурет.

«Алтын балық» жаттығуы

К.Нишидің денсаулық сақтау жүйесінен дәріс оқыған Севастополь қаласынан Майя Гоголанға бір кісіден хат келеді. Хат иесі өзінің екі итінің тіршілігін бақылағанда таңқаларлығы сол, иттердің К.Нишидің денсаулық сақтау жүйесімен өмір сүріп жатқандығына көзі жетеді. Байқасаңыз, «Алтын балық» ойыны К.Нишидің денсаулық сақтау жүйесін жасауға бастау болған. Аттың аунап тұрып, сілкінуі сияқты қимылдар жан-жануарлардың барлығының да табиғаттың тылсым күші мен заңына бағынуы деп білгеніміз жөн. Иттер үйдің қатты еденінде жатады, аяқтарын бастарына жастанады, тұра салысымен керіліп К.Нишидің «алтын балық» жаттығуындағыдай сілкініп, басын шайқайды. Үй құстары аурудан көп зардап шегеді. Өйткені олар табиғи өмірден аластатылған, торда қамауда отырады, еркін ұшып, саяхаттаудан қалған. Қолға түсіп пұшайман күй кешкен құс омыртқадағы ауру жағдайын жеңілдету үшін сілкініп, мойнын олай-бұлай бұрып жаттығады. Ойын балалары күміс өндес табан балықты құйрығынан сілкілеп жүріп, кейде қайсыбірін тірілтіп те алады екен. Егер оның басын тез жоғары тік көтеріп қалса, өліп қалатын көрінеді. Бұл аяқ пен омыртқаның денсаулықта өте зор рөл атқаратындығының айғағы, — дейді екен К.Ниши.

Қылтамырларды жаттықтыру Денсаулық сақтаудың төртінші ережесі

Қылтамырларды жаттықтыру үшін қатты, тегіс төсекке не еденге жатып, мойнына жұмыр қатты жастық сал. Сонан соң, аяқ-қолдарыңды көкке көтер, табаныңды еденге ешқашан да түйілістірместей етіп, жарыстырып ұста. Осы жатысыңмен аяқ-қолыңды селкілдетіп билей бер. Мұны ғылым тілінде тербеліс дейді. Бұл жаттығуды екі-үш минуттан кешке, таңертең күніне екі рет жаса. Іштей санап 240-360-қа жеткізсең де екі-үш минут болады.



17-сурет.

Қылтамырды жаттықтыру үшін

Әдеттен тыс кейіпте, әдеттен тыс қозғалыс жасаудың керегі не? Бұл жаттығудың сыры не?

К.Нишидің денсаулық сақтау жүйесі теориясының негізін еске түсіріңіз. ол: «қан айналымының қозғаушы күші жүректе емес, қылтамырларда жатыр» деген болатын.

Сіз К.Нишидің мына кеңесін де ұмытпаған боларсыз. Жараланған қолды басыңнан жоғары көтеріп тұрып, шын мәнінде нәтиже беретініне көзің жетеді. Өйткені көктамырдағы қан төмен кетіп, біртіндеп пайда болған қуыс желпініп, қансыз бос қалған қылтамырдың қан айналысы жылдамдап, жараны іріндеуден сақтайды да, тез жазылу қабілетін арттырады.

К.Ниши ұсынған мұндай қол-аяқты көтеріп жатып селкілдету сияқты қозғалыстар «қылтамырды жаттықтыру және емдеу» деп аталады.

Қылтамырды осылайша емдеу аяқ-қолдың ғана қан айналымының белсенділігін арттырып қоймай, бүкіл дененің қан айналымын да арттырады. Өйткені бүкіл қантамырлар жүйесі біріккен бір қан айналымын құрайды. Демек, дененің шектеулі бөлігінде қан айналымы жақсарып жатса, денедегі бүкіл қан айналымы да артады. Тағы да себеп — аяқ-қолдардағы орасан көп қылтамыр мен мұндағы қантамырлардың қозғалысы бүкіл денедегі қантамырының белсенділігін арттырады.

К.Нишидің денсаулық сақтау жүйесінде науқасқа нақтама қою туралы арнаулы тарау бар. Сондықтан жүрек ауырғанда аяқты емдеу шарт. Егер оң жақ жүрегiнiң оң жағы зақымданса шалқаннан жатып, оң жақ аяғынды 30 градусқа айналдыр.

К.Ниши қай аяғы ауру дегендi оңай анықтаған. Оны мұрыннан ауызға дейiнгi бет әлпетiнiң сызығына қарап анықтауға болатынын айтады. Екi сызықтың бiрi биiк болса, осы жақтағы аяғы ауырады. Оң жағындағы сызығы биiк болса — сол аяғы ауырады. Жүгiрудiң шипалылығы мен сауықтыру қасиетi баршаға аян. К.Ниши жүйесi бұның табиғатын түсiндiредi. Алайда өзi төсек тартып жатқан, жүрек ауруынан азап шеккен қария қалай жүгiредi. Оған жауынды-шашынды, аязды, ауа райын, жердiң тайғақтығын, көшеде машина мен қойдай өрiп жүрген иттi де қосыңыз.

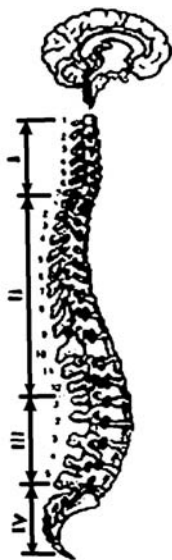
Жаттығу кезiнде жалаңаштанып алсаңыз, сiзге бұл үш есе пайдалы. Терiнi, жүректi, аяқты да емдеп жазатын бола-сыз.

Денеде жүйкенiң тепе-тендiгi қалай қалыптасады

Жұлын омыртқаларды кесiп өтiп, сыртқы мүшелермен жүйке арқылы байланысады. «Алтын балық» жаттығуын жасағанда орнынан тайған омыртқа сүйектерi қайтып қалпына келедi. Сонымен, қантамырлары мен жүйкенiң түбiне түсетiн салмақ азайып, алдымен iсiнiп, соңынан бүлiнуден сақтайды. Сөйтiп, қанайналымы түзелiп, шеткi денедегi жасушалар мен жүйкелерге қан жүгiрiп, жанданады. «Алтын балық» жаттығуы омыртқаның жан-жағынан шығатын жүйкелердi жөнге келтiредi. Омыртқалардың майысуы мен қысып қалуынан азат етедi. Бұлардың барлығы кiсiнiң тұрмыс қалпына, отырып-тұру әдетiне, мамандығына, шұғылданатын еңбек түрiне де байланысты. Доп қуалап, әр түрлi кедергiлерден өткiзетiн ойын ойнайтындар омыртқалары бiр жағына ауытқып кетуiнен сақ болуы керек. Омыртқалар солға қарай ауытқыған жағдайда қантамырларының қысылып қалуынан бүйрекке зақым келедi. Сондықтан оңға-солға қисайып жасаған жаттығу да пайдалы. Немесе кешке, танертең күнiне екi рет «алтын балық» жаттығуын үздiксiз орындап жүру ләзiм. Спортпен орташа әуестенуден зиян жоқ. Кәсiпке айналған спорт, күшейтiлген жаттығу, денеге төтенше күш салудың денсаулықты жақсартпайтын-

дығы даусыз. Спортшылардың жүректерінің сол жағы үлкейген. Спортшылардың да, балериналардың да мамандығымен шұғылданып жүрген кездерінде денсаулықтарында пәлендей өзгеріс білінбейді. Қандай да бір себептермен кәсібімен шұғылдануды кенет тоқтатса, жүректің үлкейген жағы босап, жүрек пен жүрек қабының үйлесімділігі бұзылып, өкпе мен жүрек қозғалысы арасында тепе-теңдік ауытқып, нәтижесінде спортшы плевриттен азап шегеді, балеринаның аяғы ауырып, зықысы кетеді.

К.Ниши мынадай қорытындыға келеді. Бүйрек ауруынан азап шегетін гольф ойыншыларына ұқсас, бейсбол ойыншылары да кеуде, мойын омыртқаларының буын ауруынан азап шегеді. Ат үстінде көп саяттаушылар кеуде және бел омыртқаларының қозғалуынан белсіздікке, бүйрек ауруына, көтен ішектің көктамырларының ауруына шалдығады. Садақ атудан есту жүйесі, кеуденің төртінші омыртқасы босайды. Теннистің бұлшық еттерді босатып, плеврит пайда болуына алып келетіндігін спортшылар да, медицина қызметкерлері де білулері керек.



18-сурет.

Омыртқа жотасы: *I* - мойын омыртқалары; *II* — кеуде омыртқалары; *III* — бел омыртқалары; *IV* — құймышақ омыртқалары.



19-сурет.

Омыртқалардың шала шығып қисаюы

К.Ниши өзінің зерттеуімен столда отырып, үнемі жазу-сызумен айналысатындардың денесін бір бағытта бүгіп отыруларынан да ауру құрығына түсетіндігін дәлелдейді. Олар көбінесе бүйрек ауруына шалдығатын көрінеді. Машинамен жазу жазып, сызу сызатындар құлақ, мұрын, тамақ, жыныс мүше, асқазан ауруларына шалдығуға бейім. Бұл әсіресе әйелдерге тән. Олардың 1-2-3-5-3-6-7-11-12-інші кеуде омыртқалары тайып кетуге әзір. Етікшілер, басқа да дене еңбегімен шұғылданатын қызметкерлер, жұмысшылар көбінесе бүйрек, жүрек, өкпе (10-омыртқаның шала таюынан) дертіне шалдығады. Кім ұзақ жылдар жазу столында отырса, олар «жазумен бүліну» немесе ревматизм науқасына шалдығады. Музыканттар, машинисткалар, тігіншілер, шаштараздар, сағат жөндеушілер, стенографистер де осы науқастың құрбандары деп есептеледі.

Шу көп жерде істейтін кісілерде құлақта шуылдың пайда болу себебін К.Ниши бүйректе қышқылдың көбеюінен, улы зат болғандықтан деп есептейді. Улы заттар қан арқылы құлақтың дабыл жарғағы мен есту жүйкесін бұзады. Нәтижесінде жүйкеге күш түскендіктен, ол солып, семеді. Осындай аурулардың алдын алу үшін де К.Нишидің денсаулық жүйесінің алты жаттығу ережесін күніне екі рет орындау қажет-ақ. Біз күні бойы түрегеп тұрып жұмыс істегенде бір омыртқаны екіншісімен жалғастыратын буын арасы дене салмағының әсерімен қысылады, бойымыз едәуір қысқарады. Әсіресе балалар аланда жұмыс жасағанда немесе серуенге шыққанда олардың бойы 2-3 см қысқарады. Бойын төсекте жатып қалпына келтіру үшін балаларға көп уақыт

кетеді. Мұндайда «алтын балық» жаттығуы көмекке келуі керек. Бұл жаттығу көктамырдың соғу қабілетін күшейтіп, бүкіл денеге тараған теріге жақын қанды, сыртқа шығарады. «Алтын балық» жаттығуы жүректің қызметін жеңілдетіп, теріні тазартуға арналған.

Психикалық науқастарды емдеудегі нәтижесіздік көбінесе оның пайда болу ақиқатын білмегендіктен деп дәлелдейді К.Ниши. Психикалық науқастардың пайда болуының негізгі себептерінің бірі және бірегейі – ішек қуысының, тамақ қалдықтарына толып кетуінен ішектің бүгіліп әлгі заттардың жүруіне бөгет болып, улы заттар қанға өтіп, жалпы қан айналымына кіріп, миға жетіп, олар ми жасушаларын уландырады. Бұл қантамырлардың кеңеюіне немесе қабынуына әкеліп соғады. Әзірге ақыл-есі бұзылып кетпейді. Тіпті ішекте қи аз бола тұра, ішектің біраз жеріне жиналып, ішіндегі заттар ішектің жасушалардағы қантамырлар мен жүйкелеріне зиянын тигізеді. Бұдан шығар қорытынды – ішектің ішін тазарту үшін де «алтын балық» жаттығуын күніне екі рет орындап отыру қажет.

«Табанды, алақанды тығыз қабыстыру» жаттығуы Денсаулық сақтаудың бесінші ережесі

Жаттығуды орындау әдістері:

Бастау: Қатты, тегіс төсекте не еденге шалқаннан жатып, мойынға қатты жұмыр жастық қойып, алақаныңды алақаныңмен, табаныңды табаныңмен тығыз қабыстыр, тізеннің арасын аш.

Алдын ала:

1) Саусақтарыңды ұшынан бастап, бір-біріне тигіз (10 рет нығыздап қабыстыр);

2) Саусақтарыңды ұшынан бастап бір-бірін қабыстырып, алақаныңды бір-біріне нығызда (тағы да 10 рет санап, нығыздап қабыстыр);

3) Қабыстырылған алақандарыңды одан әрі нығызда (тағы да 10 рет);

4) Сол тығыз қабыстырылған күйі қолдың ұзындығына орай соз да артқа қарай басыңнан асырып жіберіп, бетіңнің үстімен беліне дейін дененді баяу қақ бөліп жарғандай, алақан мен саусақтарыңды алға, басына қарай бағытта.

5) Қабыстырылған алақан мен саусақтарыңды аяққа ба-

ғыттап айналдырып, дененді екі бөліп тастайтындай етіп, төменнен жоғары немесе шат сүйектен кіндікке дейін созып 10 рет қайтала;

6) Қолыңды күштірек созып, ауаны балтамен қақ жарғандай, дененнің үстінен тез өткіз (бұл да 10 рет);

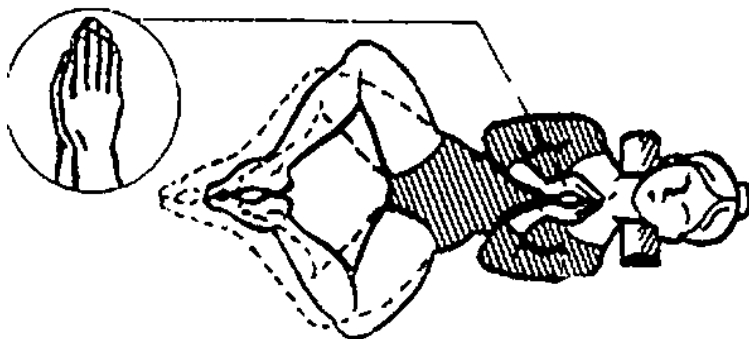
7) Қабыстырылған алақан мен қолыңды ұзынынан толық созып, үйдің төбесіне қарай жоғары-төмен көтеріп, түсір (10 рет);

8) Тығыз қабыстырылған алақаныңды кеудеге қойып, табаны тығыз қабыстырылған аяқты 1-1,5 см алға-артқа қозғалту, қозғалтқан кезде табан бір-бірінен ажырап, арасы ашылып кетпесін (бұл да 10 рет);

9) Қабыстырылған алақан мен табаныңды бір уақытта жарыстырып, алға-артқа омыртқаны созғандай 61 рет қозғалт (созғанда алақан мен табанның ашылып кетпеуін бақыла).

Орындау: алдыңғы жаттығулардан кейін қабыстырылған алақанды ажыратпай, кеудеге тік қойып, «жатқан лотос гүліндей» жағдайда қалдырып, негізгі жаттығу бөліміне ауыс.

Жаттығудың негізгі бөлімі: 10 минут көзінді жұмып, қозғалмай жат. Қолыңды қабыстырылған бойында саусақтар үйдің төбесіне тік шаншылған күйде кеудеде жатсын. Денені йогтардың «жатқан лотос гүліне» ұқсас жатады. Табан қабыстырылған, тізе арасы барынша бір-бірінен алшақтап ашылсын.



20-сурет.

Табан мен алақандарды қабыстыру жаттығуы.

Бұл жаттығудың сыры неде?

Көк ет – екінші жүрек дегенді көпшілік біле берер ме екен? Жаттығуға дайындалу бөлімінде табанды-табанға, алақанды-алақанға қабыстырып, алға-артқа қабыстырылған аяқ-қолмен қозғаламыз. Неге? А.Залманов «Дененің жасырын даналығы» деген кітабында мұны былайша түсіндіреді: дені сау денеде көк ет бір минутта 18 рет ауыспалы тербеліс жасап, 4 см жоғары шығып, 4 см төмен түсіреді. Сөйтіп, ауытқу ені 8 см және 1 минутта 18 рет тербеліс жасаса, 1 сағатта – 1000, тәулігіне – 24000 рет шайқалады. Енді бұл ет қаншама еңбектенетінін есептеңіз. Біздің денеміздегі ең қуатты насос төмен түсіп бауыр, көкбауыр, әшектері төмен сығып, көк ет, көк тамырларды босатып, көк тамыр жүйесіндегі қанды алға – кеуде қуысына қысып, қуалап өткізеді. Бұл екінші көк тамыр – адамның жүрегі.

Көк еттің бір минутта қозғалу саны жүректің сондай уақыттағы қозғалу санымен тең. Бірақ оның геодинамикалық қысымы жүректің жиырылуынан әлдеқайда күштірек. Неге десен, бұл насостың қызмет ету кеңістігі үлкен.

Сөйтіп, «алақан мен табанның қабысуы» жаттығуымен біз диафрагмаға денені тазартуға, коректендіруге көмектесеміз. Жаттығу кезінде қалай дем алуыңыз керек? Оның мәні мынада. Нишидің денсаулық жаттығуы кезінде жасушамыз терең дем алады.

Біздің киіп жүрген киіміміз терінің тыныс алуын алысын тұншықтырып, әртүрлі ауруға шалдықтырады. Ал Нишидің денсаулық жаттығулары әрбір жасушаны тыныс алуға мәжбүр етеді.

Сіз жаттығу кезінде бар киіміңізді шешіп тастап жала-наш жүрсеніз, ағзаңызға үлкен пайда әкелесіз.

Алақан мен табанды тығыз қабыстырып 5-10 минут тыныштық сақтаудың мәні неде?

1923 жылы мәскеулік бактериолог А.Гурвич бір қызық тәжірибе нәтижесін жариялайды: екі бірдей пияздың басын қатар егеді. Екеуінде де жасушалардың бөлінуі белсенділікпен жүреді. Әсіресе бір-біріне жақын тұрғандары аралары алыс тұрғандармен салыстырғанда 50-75 пайыз артық белсенді екендігі байқалады. Ол бұл тәжірибені жалғастыра

келіп, жасушалардың бөлінуі, өсіп, үлкеюі шамамен 190-нан 230 миллимикрон пияздан шыққан сәуле толқынның әсері деп біледі.

Бұл зерттеуді Германия, Франция, Англия ғылымдары да қайталайды. Пияз бен бақаның басын қатар орналастырса да жасушалардың бөлінуіне дем берген.

Ғалымдар бақылау нәтижесінде пиязды ауруды емдеуге, әсіресе обырды емдеуге пайдалануға болады деген қорытындыға келеді. Сондай көрінбейтін сәулені олар тіршілікке қабілетті күш деп есептейді.

Адам және басқа да тіршілік иелеріне күш үлестіріліп берілген.

Ана нәзік махаббатымен өзінің нәрестесін емізіп отырғанда кеудесінде сәуле ұшқындайды, ал салақ ұқыпсыз қараған шешелерде ондай сәуле көрінбейтіндігін К.Ниши айқындаған екен.

Көзге көрінбесе де денеден бөлінетін сәуленің болатыны анықталған. Оны энзим, фермент немесе биокатализатор дейді. Тіршілік иелерінің барлық жасушаларында денедегі процеске бағыт беріп, жөнге салып, жылдамдатып, керекті жерінде тежеп тұратын күш болады. Оның мәні әрбір адамның өмір сүру қабілеті энзиміне байланысты. Ол белсенді қызмет жасап тұрса, тіршілік иесі жарқырап тұрады. Энзим туралы ауыз ашпай, өмір туралы сөз қозғаудың өзі де мәнсіз. «Әлем дүниесі үш фактордан тұрады» дейді Нэлькуэр. Олар – эфир – ауа – өмір. Кез келген затта өлшеу бірлігі бар, бұл – элемент, ауадағысы – эфир – электрон, ал өмірде – энзим жасушалардың тіршілік көзі. Азғантай ғана энзим ұлпаларды, строманы зор химиялық өзгерістерге түсіреді. Энзимның тепендігі өзгерсе, ауру пайда болып, мүше өз қызметінен қалады.

К.Ниши Осака қаласында өзін шақырып келген аптекарь Некийдің кіші ұлының әйелінің жамбас қуысының тарлығынан босана алмайтындығын, енді тек қарнын жарып алу керектігін айтқанда, жаны қысылған күйеуі қатты абыржиды. К.Ниши әйелге алақаны мен табанын тығыз қабыстырып, 40 минут отырып, «алтын балық» жаттығуын істетеді. Ол айтқанын бұлжытпай орындап, келесі күні ешбір қиындықсыз қол-аяғын бауырына алғанда, әлгі дәрігер мен күйеуі таңқалады.

Екінші баласының әйелінің ішіндегі бала көлденең орналасқан болып шығады. Ол да К.Нишидің айтқанын істеп, аман-есен босанған.

Ұқыпты айналысар болса, әркім-ақ өз сырқатын алақанымен емдейтін дәрежеге жетуге болады. Ол үшін тізерлеп отырып, екі шынтағын кеуденің деңгейіне дейін көтеріп, сонан соң алақандарын, саусақтарын бір-біріне тығыз қабыстырып, сол күйінде 40 минут тыныш отырып, өзінің ақыл-ой қуатын алақанға үздіксіз шоғырландыруы керек. Алақанмен емдеп жазу техникасы өте қарапайым. Алақанды ауырып тұрған жерге тигізіп сипаласа, ауру жоғалып кетеді. Әрине, айтарлықтай нәтижеге жету үшін алдын ала үшін жаттығу» және «алтын балық» жаттығуларын істеп үйреніп, сонан кейін ауру адамға үйретіп, іске асыруға болады.

Алақандарды қапсырып, тамаққа отыру өте жақсы әдет. Осылай еткенде асқазанның қышқылы мен сілтісі 1,5 минут ішінде теңеледі.

Төсектен тұрмай жатып та 1,5 минут алақандарынды қапсырып, тамаққа отырсаң сол күні бұл жаттығуды қайталап жатудың қажеті жоқ, өйткені асқазанның қышқылы мен сілтісі арасындағы тепе-теңдік өзгермейді.

Іш, қарын, бел, арқа жаттығулары **Денсаулық сақтаудың алтыншы ережесі**

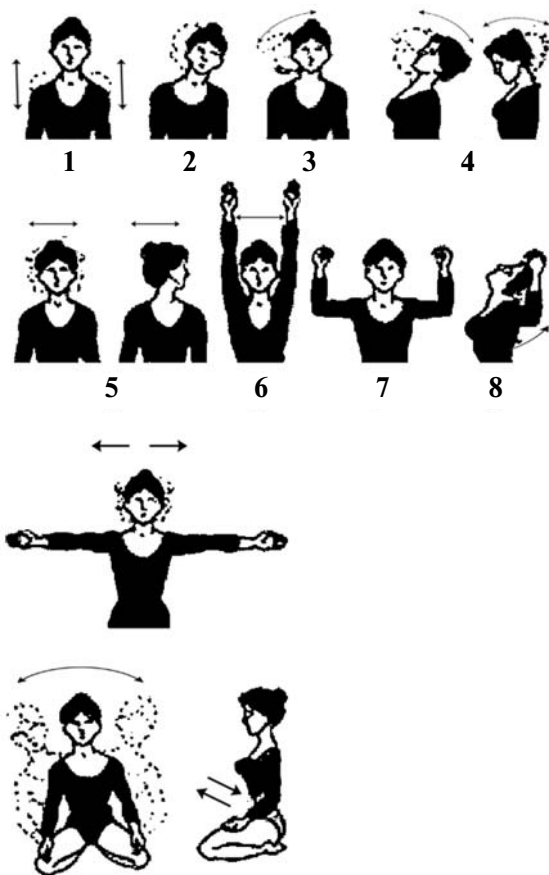
Алғашқы қалып: еденге жүрелеп отыр. Бөксең өкшене тисін. Омыртқа жотаң оқтау жұтқандай тік болсын. Дененің барлық салмағын аяғыңа түсіріп, алға, артқа, оңға, солға бұрылып, қозғалма. Құлағың дәл иығыңның үстінде болсын. Тілің таңдайыңа тиіп тұрсын. Еріндерің бір-біріне жабысып, көзіңді барынша ашып қара. Тыныс алуың баяу, жеңіл болсын. Осы кейпің толық анықталған соң ғана терең тыныс алып, жаттығуға дайындал.

Арқа, белдеме, іш-қарын жаттығуларына дайындық.

1. Иығыңды жоғары көтеріп, түсір (10 рет).

Аралық жаттығу:

а) екі қолды бір-біріне параллель ұстап, алға қарай созып тұрып, мойныңды жылдам бұрып, құйымшағыңа қара, көз қырыңмен ойша жоғары, белдеме, арқа, мойын омыртқаларыңды қарап өт. Сонсын оң жақ құйымшағыңа қарап,



21-сурет.

Иш, қарын, бел, арқа жаттығулары. Дайындық бөлімі: 1 – иықты 10 рет жоғары көтеріп, төмен түсіру; 2 – оң жақ құлағыңды 10 рет оң жақ иығыңа тигіз; 3 – сол жақ құлағыңды 10 рет сол жақ иығыңа тигіз; 4 – басыңды 10 реттен алға, артқа еңкейтіп шалқайт; 5 – басыңды 10 реттен оңға артқа, солға артқа; 6 – екі қолыңды қатар жоғары көтер. 7 – төмен түсіргенде шынтағыңды иығыңмен теңестіріп қолыңды жоғары көтеріп тұр; 8 – сол күйіңде басыңды артқа қарай шалқайтып иегіңді төбеге қарат; 9 – екі жауырының бір-біріне тигенше екі қолыңды иығыңмен теңестіріп созып тұрып: негізгі бөлімі – омыртқаларың тік тұрып оңға, солға қисай, бір мезгілде ішіңді ішке тартып және сыртқа томпайт.

бел омыртқаннан бастап, мойын омыртқаларынды да қарап өт (бұл жаттығу ойша).

Алғашында құйымшағынды да, бел, кеуде, мойын омыртқаларынды да көре алмайсың, оған абыржыма. Тек ойыңмен көрген бол (екі иығыңның үстімен артыңа кезекпен кара);

б) Қолынды бір-біріне жарыстыра жоғары көтер. Дененді де жоғары керіп соз. Аралық жаттығудың «а» кезіндегі сияқты (иық арқылы артыңа кара). Аралық жаттығу хатха-йогадағы отырған «жылан» сияқты, омыртқалар тік, бұл оны орнынан таюдан сақтайды. Мұның мәні қанды, мүшелерді, ұлпалар мен жасушаларды емдейді, аурудан да сақтайды.

Аралық жаттығуды соңғы алты жаттығудың әрқайсысынан кейін бір реттен қайтала да отыр.

2. Басынды оңға қисайт, иығыңа құлағыңды тигіз де қайтадан алғашқы жағдайыңа кел (10 рет). Сонан соң сол жағыңа қайтала (10 рет). Аралық жаттығу «а» мен «б»-ны бір реттен орында.

3. Басынды алға қарай (10 рет) еңкейтіп, сыртқа он рет шалқайт. Сонан кейін басынды тік ұста. Аралық жаттығу «а» мен «б»-ны бір-бір рет қайтала.

4. Басынды оңнан сыртқа бір рет айналдыр, кеуденді қозғалтпа. Сонан соң солдан артыңа, сыртыңа қарай (10 рет). Аралық жаттығу «а» мен «б»-ны қайтала.

5. Басынды оңға қарай и (оң жақ құлағыңды оң жақ иығыңа қарай тарт). Сонан соң мойныңды шегіне жеткенше баяу созып, басынды сыртқа қарай омыртқа желісіне дейін айналдыр (басынды шегіне жеткенше айналдырдың ба, соны тексер). Енді тап солайша (10 рет) оңға-солға.

6. Екі қолынды бір-бірімен жарыстыра жоғары көтеріп, қолынды шынтақтан бүгіп, тік бұрыш жаса. Саусақтарыңды бүгіп, жұдырығыңды түй. Басынды барынша шалқайт. Иегің үйдің төбесіне қарасын. Жеті рет санап, қолынды түсірмей қайтала. Бүгілген шынтағыңды иық деңгейінде өзіңнен арқаңа қарай алып кетпекші бол. Екі жауырыныңды бір-біріне жақындат.

Көрген боларсыз, көбелек гүлде отырғанда қанаттарын бір жайып, біресе арасын алшақтатып, осылайша қимылдайды (10 рет).

Аралық жаттығу «а» мен «б»-ны бір рет қайталап отыр. Одан әрі негізгі жаттығуға көш.

Жаттығудың негізгі бөлімі.

Жаттығудың дайындық бөлімінен соң арқа белдеме мен ішек, қарын жаттығуы алдында аз уақыт денені босансыту қажет. Сонан кейін тұлғанды тексеріп, негізгі жаттығуды баста.

Тізерлеп екі аяғыңды астына салып, екі табаныңды көкке қаратып отыр. Дененді тік ұстап, салмағыңды құйымшаққа түсір. Оңға, солға теңселіп, бір мезгілде ішінді де алға-артқа қозғалт. Кешке, таңертен, күн сайын (10 минут).

Адам өзін-өзі қорқақ, әлсіз, аурушаңмын деп ойлай берсе, өледі. Сондықтан өзінді-өзің сендіре біл. Жаттығудан кейін «асыл, ақылды, дені сау, батыл, ғалым да өзім» деп күніне екі рет қайтала. Нық сеніммен айт. «Егер ғалым көрсеніз, ондай болмақ қайда деп айтпа ғылым сүйсеңіз» демеуші ме еді Абай атамыз. Не нәрсеге де төзімді боп, өзінді-өзің билей білсең, аспайтын асуың жоқ деген сөз.

Денсаулық жүйесінің алтыншы ережесінде көп сыр жатыр. Ол көбіне қышқыл мен сілтіні теңестіреді. Омыртқа желісіне арналған жаттығуларды орындаған кезде сұйықтардағы жалпы қысым азая бастайды. Осы сұйықтардағы қысымды өзгертпеу үшін К.Ниши бір мезгілде ішек, қарын жаттығуын бірге жасатқан.

Омыртқа жотасы мен ішек, қарын жаттығуын бір мезгілде жасаса, қышқыл мен сілті реакциясының тепе-теңдігі сақталады. Мұны әрқашан еске сақтап, дене қызметі мен спорт жаттығулары кезінде қатар орындап отыру ләзім.

Алтыншы ереже жүйке жүйесін жөнге келтіруде, үйлестік, келісімдік қызметінде өте маңызды рөл атқарады. Көптеген ішкі мүшелер алады, асқорытады, оны химиялық тыныс өңдеуден өткізеді, микроэлементтер мен дәрумендерді сіңіреді.

Ал бұлшық еттер мен жүйке жануарларға тән. К.Ниши біздің ішкі мүшелеріміздің жануарлар мен өсімдіктер мүшелері сияқты екендігіне назар аударуды ұсынады. Еттер мен жүйкелерді жануарлардың ішкі мүшелеріне қатысты-

рып, ал өсімдіктерде асқорыту, тыныс алу мүшелерін жатқызады.

Мұндай жағдайда қай мүшеге қызмет етуіне қарай барлық жүйке жүйесін жануарлар, өсімдіктер деп екі түрге бөліп қарайды.

Біз қолымызды көтереміз, денемізді сыртынан сипаймыз, қышыған жерді қасимыз, ал асқазан кеуіп кетсе, оны қалпына келтіруге сыртынан ештеңе істей алмаймыз. Ішекке де, бүйрекке де солай. Олардың жүйкелері иесінің ойлап басқаруына көнбейді. Табиғаты солай, біз оның қызметін тоқтата алмаймыз.

К.Нишидің денсаулық сақтау жүйесінің алтыншы ережесіндегі ұсынысы омыртқалар мен қарынды бір мезгілде бірге қозғалту – парасимпатикалық және симпатикалық жүйке жүйесімен келісілген, өзара бірлесіп әрекет етуі жағымды әсер етеді деп тұжырымдайды.

К.Нишидің денсаулық сақтау жүйесі адамды сауықтырып қана қоймай, денесі мен рухын үндес етіп, адамды дені сау, талантты, жоғары адамгершілікке жеткізуге арналған.

«Дені сау денеде – сау рух» деп ертеде римдіктер айтса, «Сау рухта – дені сау дене» деп шығыс философтары керісінше айтқан.

«Мен өзімді қалай ойласам, солай көремін» деп сендіріп емдеудің негізінде дәл осындай ақиқат жатыр. Жүйенің алтыншы ережесінде омыртқа желісі мен қарын бұлшық еттерін жаттықтыру бір мезгілде қозғалтып, сендіру амалын бірге қолданып, тұщы суды мол ішу арқылы мынадай нәтижелерге қол жеткізе аламыз: қышқыл мен сілтінің тепе-теңдігін орнатып, қан айналымын жақсартамыз; дене еңбегінің хал-жайын физиологиялық тұрғыдан реттеуге қол жеткіземіз; ми қызметінің үйлесуі реттеледі; дененің рухани күші нығаяды; жүйке жұмысы мен қантамырлар, бүкіл дене тыныс алып, қалпана келеді.

К.Нишидің денсаулық сақтаудың алтыншы ережесін күніне екі рет толық орындай алсақ, ешқашан да денсаулық бұзылып, ауырмайтын боламыз. Сенім болмаса істің бәрі бекер.

Егер сіз сау, бақытты болуыңызға сенсеңіз, ауруды женесіз. Ол солай болады да. Бірақ «бақытсызбын», «әлсіз-

бін», «өмір сүру мерзімім біткен» деп сары уайымға салына берсеңіз, өлімге ұшырауыңыз ғажап емес.

К.Ниши сәттілік пен жеңіс лезде келе қоймайды, адам бұрын не туралы ойлады, өткенде ол не істеді, не ойлап, неге сенім артты, қазір қалай әрекет етеді – осының бәрі болашақ өз кескінін айнадан көрсететін болады. Басқаша айтқанда, «өзің туралы бүгінгі жорамалың, сенің болашағыңда не болатыныңды бекітіп береді» деп жазды.

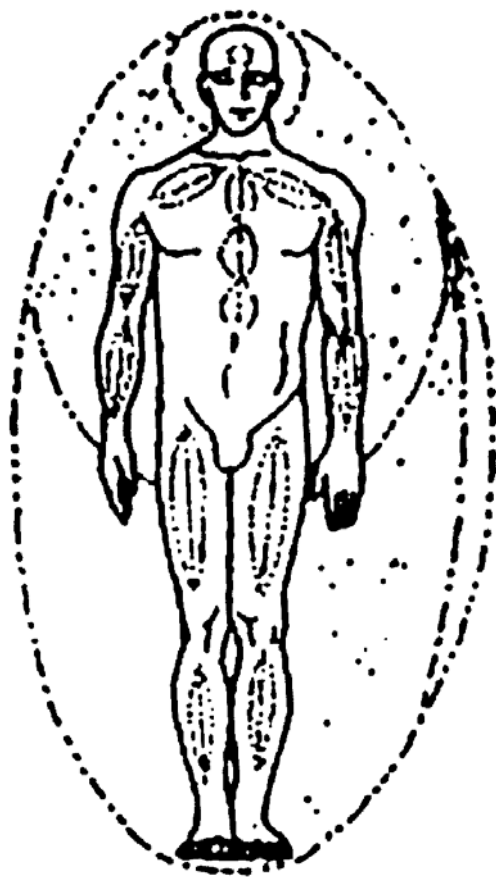
К.Нишидің денсаулық сақтау жүйесінің алты ережесін кім орындай бастаса, тез арада қуаныш пен қуаты толық артып, көңілсіздік пен аурудан құтылады.

Адамның күш-қуаты (энергия) жөнінде

Адам денесінің қозғалтқыш күші – қуатында.

Туылған кездегі дене бүгін мүлде басқаша дене. Алғашқы денеден қалған ештеме жоқ, бәрі өзгерген, жаңарған. Біздің осының алдындағы денеміз бүгін жаңа молекулалардан тұрады. Ағза қоршаған орта мен зат алмасу барысын үздіксіз жүргізеді. Біз ауамен тыныс аламыз, тамақтанамыз. Сөйтіп, дене мүшелерін қайта жасап, жаңартып отырады. Алғашқы және соңынан пайда болған жасушалар бөлшегі ондаған жылдар бойы денеді тұрмайды, өзгереді, жаңарады. Олай болғанда неге қартайтамыз?

Әлемнен бүкіл денеге тарап жайылған барлық тіршіліктің қуаты (энергия) Күннен алынады. Ол молекулаларды бір жерге жинақтап қалыптастырады. Қуатсыз тіршілік жоқ, жансыз өлі дене ғана болады. Энергия – өмір. Осы энергияның мүмкіндігіне қарай өмір сүру тіршілікке тікелей байланысты. Адамның бақыты, толық қандылығы немесе жұпыны, бейшаралығы, жастығы, кәрілігі, саулығы, аурушандығы осы қуаттың дәрежесіне байланысты. Әрбір адамды жұмыртқа сияқты кеңістікте энергия қоршап тұрады. Ол энергетикалық дене.



22-сурет.

Эфирдене суреті

Ол оң және теріс зарядталған плазмдан тұрады. Осы кеңістіктің ішінде қуат теріден бастап жұмыртқаның сыртындағы қабығына дейін келіп және кері қайтады. Осы қозғалыс белгілі бір тәртіпке бағынады. Дәл терінің сыртындағы қабаты 1-2 мм тығыздалған және ол денені қорғайды. Осы энергетикалық денені кішкентай әлем деп атаған. Үлкен әлем тұрақты. Өйткені онда қуат тұрақты қозғалыста, гармониялық үйлесімділікте, табиғат заңының бірлігінде. Кішкентай әлем — адамның табиғат заңын мақұлдау-

мен қатар, оның ішінде энергия қозғалып тұрғанда аман сау өмір сүре береді.

Адамның денесінде табиғаттың өзінің алдын ала айқындауымен омыртқа жотасының екі жағымен тік қуат арнасы өтеді. Осы екі тік арна арқылы әлемнің қуаты құйылып, біздің әрқайсымыздың эфирденеміз пайда болады. Сонымен, адам жартылай ғарыштың бөлігі, жартылай сол күш-қуаттың бөлігі болып қалыптасады.

Табиғаттың біріккен бүтін күші эфирденені алғашқы қалпынан жібермей тұрғанда дене есен-сау, ал ыдырап шашылып кетсе – өледі. Денені көлденең кесіп өтетін көптеген арналар әрбір жасушаларға барады. Ол да әрбір жасушаны өмірмен толықтырады. Денсаулық үшін сол энергияның көлденең жолдарында да іркіліс жасайтындай бөгеттер болмау керек.

Эфирденеге қуат орталығынан ағыс үнемі келіп-кетіп, алмасып тұрады. Энергия жолында бөгет пайда болса, ағысы баяулайды не тоқтайды.

Сезім – бұл да күшті қуат. Қуаныш қуаты эфирденені толықтырады. Ызаланып күйінген кезде қуатты талқандайды, жаныштайды. Адам осындай күш-қуатын өзі басқара білуі тиіс. Адамның жасушалары қартайып, көр-жерге айналады, ал энергия өзгермейді. Энергияны оята білсек, ол күшейе береді, адам қартаймайды. Денеге сылап, сипау арқылы да, әртүрлі қозғалыстармен көптеген жаттығулар арқылы қуатты толықтырып, қажетті жолдарға салып отыруға болады. Шығындалған қуатты толықтыру әдісі өте көп.

Энергияны меңгеру

Біздің айналамызда жайылып тараған, тіршілік қуаты немесе энергия. Біздің әлем осы тіршілік қуатынан тоқылған, ұйыған энергиядан тұрады. Тығызырағы – физикалық дене, сиректеу нәзігінен – ой, сезім, тілек, ниет жасалады. Бүкіл әлемнің айналасы энергия ағынымен толы. Адамды әлеммен салыстырсак, барлық денелерді толықтырып тұрған әрбір жасушаларға дейін бірдей қуатты энергия қозғалысымен қамтылғанда – адам сау-саламат, бақытты, жас күйінде қалып, мүмкіндігінше ұзақ өмір сүре алады.

Дүниені сақтап тұрған заңдылықтармен санаспаса, адам

өзінің қимыл әрекеті мен энергияның дұрыс ағынынан айрылады. Ақыры өзі ауырып, қиыншылық көріп, табиғат сыйлаған мерзімінен ерте кетеді.

Қуат күші біздің көзімізге көрінбейді, оның денедегі ағынын да сезбейміз. Сондықтан көптеген адамдар бұл тіршілік қуатының барекеніне күмәнданады, сенбейді. Біз тек қатты, тығыз заттарды көзбен көреміз. Олар жарықты өзінен өткізбейді. Жерге көлеңке түсіреді. Ал тіршілік қуатының құны бізге көрінбейтіні жарықты өткізеді, мөлдір, сезілмейтіні – өте нәзік. Көптеген адамдардың сезім мүшелері толық жетілмеген, сезіп, пайдаланып дағдылынбағандықтан білмейді. Тіршілік қуатының ағынынсыз өмір де болмас еді. Бұған сену үшін осы күштерді өзінің тәжірибесімен сезіне білу қажет. Өзінің дененді тіршілік қуатымен толықтыру үшін қимыл-қозғалысты жөнге салуға оның бар екендігіне көз жеткізу керек. Мәселе тіршілік қуатының бар-жоғында емес, оны адамдардың сезе алмайтындығында болып отыр.

Шынында, бұл қуатты әрбір адам сезеді. Сезбеу деген адасушылық. Бұл қуатты сезбеу деген оның жоқ екендігінде емес, дәл айтқанда, біздің оны сезе алмайтындығымызда. Қуат күшін сезе алмаудың екі себебі бар. Біріншісі, дәрі-дәрмекті көп ішкендіктен, дене нәзік энергетикалық сигналды қабылдаудан қалады. Екіншісі, өмірдің көптеген қиындықтары денені өте күшті зорлауынан қуат күшінің сигналы оны жарып өте алмайды. Денедегі қуат ағынын ретке салу үшін, алдымен энергияны сезіну керек. Ол үшін алдымен екі бөгетті алып тастау қажет.

Дәрі-дәрмекті көптеп ішу арқылы аурудан айықпақ түгілі, жаңадан ауруға тап болатынын білу керек. Мұны неғұрлым ертерек түсінуің өзіне соншама пайдалы. Барлық дәрі-дәрмекті бірден қабылдамай тастама. Өйткені оған әбден әдеттеніп кеткендіктен, бірте-бірте көлемін азайтып таста. Ең соңында өмір сүруге ең қажетті дегенін қалдыр. Бара-бара дене көр-жерден тазарған кезде оны да тастауға тура келеді. Күш салып, зорланып алып тастауды үйрену керек. Тезірек алып тастауды үйренсең, өзіңе соншама пайдалы. Күнделікті өмірде кездесетін ауыртпалықтан болатын зорлану күйінді былай сырып қойып, бұлшық еттерінді басқаруды әдетке айналдыру жөн. Сондай ниетіне көмектесетін жаттығулар төмендегідей.

Өлі кейіпке түсу

Сәуле мен дыбыстан басқа да тітіркендіргіштерден мүлде оқшауланған жылы бөлмеде жаттығу керек. Ең қолайлы уақыт көбінесе таңертеңгі 5-6 сағат шамасын таңдау дұрыс. Тегіс, қатты, жерге матадан не жүннен тоқылған көрпені екіқабаттап салып шалқалап жат. Қолыңды денеңмен жарыстыра созып, алақаныңды жоғары қаратып, саусақтарыңды жартылай бүгіп, табандарыңның арасы ажырасқан, бетің аздап қана иығыңа қаратылған (мойын бұлшық еттеріңді күшке салып, бетті бұрмаған болу), аузыңды аздап қана ашып қой, Т әрпін дыбыстағандай, тілің жоғарғы тістеріңнің қатарына жанасып тұрсын. Көзіңді жұм, жартылай бүгілген саусақтар қолдардың бұлшық еттерін дереу әлсіздендіреді, табанның арасы ажырасуы да аяқтардың бұлшық еттерін тезірек босансытады, бастың бір иығыңа аздап бет бұруы да мойын мен иық еттерін босансытады. Аздап ашылған ауыз, тілді суреттеп жазылғандай, бет бұлшық еттерінің босансуына қолайлы. Көзді жұму – көңіл алансыз болуына көмектеседі. Денені босансыған кейіпке келтіріп, еш нәрсе ойламауға тырыс. Терең емес ырғақпен жайбаракат тыныс алуың керек.

Өзіңді жылы сумен толтырылған науада жатырмын деп ойла. Денең жеңілдік сезінеді. Енді науадағы суды төктім деп ойла. Денең күшті ауырлықты сезінеді. Осы ауырлық барлық денеңе жайылды деп сана. Көңіліңді аяғыңның саусақтарыңның ұшына аудар. Балтырыңа, саныңа, құйрығыңа, ішіңе, кеудеңе, жағыңа, ерніңе, мұрныңның ұшына, маңдайыңа жүйелі түрде ықыласпен баяу зер сал. Сонсоң сенің барлық ықылас ойың мидың түбіне жетті деп ойла. Содан соң (назар аудару саяхатыңды) керісінше ойлап жалғастыр – мидан маңдайыңа, мұрныңа, ерніңе, жағыңа, кеудеңе, ары қарай аяқтың саусақтарының ұшына дейін. Содан соң менің қол-аяғым, барлық денем босансыды деп айт, солай болғанын бір мүшесінен екінші мүшесіне ауыстырып ойла (осылайша 7-9 рет қайтала, менің аяқ-қолым ауырлады деп 7-9 рет қайтала). (Менің аяқ-қолым, барлық денем мүлде ауырлап кетті, бір-ақ жолы 11 рет қайтала). Мен мүлде байсалдымын дегенді 1 рет айт.

Ауырлық пен жылылық туралы маңдай мен шекенің маңайына сезім тудыруға болмайды. Бұл маңайды босансытуға

болады, бірақ өзінің салқын күйінді сақта. Жанай көз тастап, мұрныңның ұшына шоғырла, демінді ішке тартып, аз уақыт тоқтатып барып, сыртқа шығар. Тынысыңды сыртқа шығарғанда көзің қалыпты орнына келсін. Денең бір тұңғыыққа түсіп кеткендей сезінгенше 9-13 рет қайталай бер. Көзбен жанап қарап жаттап жаттығу кезінде аз да болса басың ауырады, бірақ сол сәтінде-ақ басылады. Ары қарай соза беруге тырыс.

Енді бұлшық еттеріңмен бірге жүйкелерің де босаңсыған, оған қоса рухани күйің де тынышталды. Енді ойлауық қызметін тыныштандыру керек. Ол үшін оймен ашық көк аспанды бейнелеп, көз алдына келтір. Оның әдетте бірден сәті келе бермейді. Сондықтан қарапайым әдіс қолдануға тура келеді. Басы мен діңі жасыл ағашты елестет. Қарауың діңінен жоғары төмен түсіп-шығып, ұшар басына дейін барады. Онан жоғары көк аспан. Ағаштың ұшар басынан жан-жағына көз жіберсең көк аспанды көресің. Енді ашық көк аспаннан айырылып қалмағанша, көз алдына елестетіп, ұстап тұру. Алғашында осылайша елестетіп тұру 2-3 секундқа созылады. Оны тұрақты түрде күн сайын секундпен ұзарта аласың, бұл лезде өтетін елес мида мүшелердің шоғырланады. Сөйтіп, барлық мүшелердің сезімі бөлініп тасталады, соңында бұлшық еттермен жүйкелердің босаңсуына қол жетеді. Ерекшелігі сол – дененің ауырлығын сезінбейсің. Дене ауада қалықтап тұрған сияқты болады.

Енді жаттығуды дұрыс аяқтап, босаңсудан шығу қалды. Дұрыс жолмен шықпасаң, барлық онды жетістіктерден жұрдай болуың мүмкін. Біріншіден, ми мен бұлшық еттердің белсенді байланысын қалпына келтіру, сезім мүшелерін қосу керек. Денеңнің әрбір бөлшегі жатқан жерін сезіну уақытын қайта ойлан. Бір сөзбен айтқанда, қоршаған орта мен дененің байланысын қайта қалпына келтір. Осыдан кейін демалып, жайбарақаттанып, өзінді бақытты сезініп, дененің белсенділігін сергітіп, босаңсып қалған барлық бұлшық еттеріңді, тарамыс, сіңірлеріңді, омыртқа жотасын бұрап шират, керіліп созыл. Бұл өте пайдалы жаттығу. Оны отырып-тұрғанда да тіпті қалауыңша жасай бер, бұдан рақатқа бөленесің. Бірнеше рет есінеп байқап көр. Бұл демалыс жүйесінің қабілеттілігін арттырады. Денеңімен бойлай қолыңды түсіріп, жоғары көтеріп,

осы кезде есінеп немесе деміңізді терең ішке тарт. Енді қолыңды алғашқыдай дененмен бойлата түсір. Осыдан кейін демің өзінен-өзі сыртқа шығады, біраз уақыт демал. Қашан бұл табиғи демалыс үзілісі бітіп, дем шығарғанда жарыса алдымен сол жақ аяғыңды тізеден, сонан соң оң жақ аяғыңды бүк. Оң жақ жамбасына ауна. Оң жақ шын-тағыңды алға қарай иығыңның деңгейіне дейін соз. Сол жақ алақаныңды оң жақ шын-тағыңның жатқан қатарына түсір.

Басыңды жерден алмай жатып, тізең мен екі шын-тағыңа тұр. Осы жаттығуды орындаған кезде, іші бауырыңның бұлшық еттерін қатайтпа. Осы жағдайда тыныс алуыңды бір неше рет ішке тартып, қайтадан сыртқа шығар, сонымен соңғы бір ішке қарай тыныс алған кезде өкшеңе отырып, босансыған күйде бойыңды түзелт. Көзіңді аш, керіліп-созыл, тұрып жұмысына кіріс.

Босансу — энергияны сезініп қана қоймай, оны игеруге жасалған алғашқы қадам. Босансып үйренсек, біз энергияны сезінетіндей боламыз. Энергия бүкіл тіршіліктің өмір сүру қуаты, бірақ адам қабылдап әдеттенбеген. Бұл нәзік энергия, ал механизмі дағдыланып көрмеген адамға дөрекі. Адам найзағайдың ажырасуы, ащы дауыс толқыны сияқты энергия түрлерін оңай қабылдайды. Тіршілік қуатының қозғалыс сигналы жеңіл энергия болғандықтан, адамның денесіне өте бос түйіседі. Бірақ берілетін сигналдар бізге бос сияқты көрінсе, мұның ешқандай мәні жоқ. Онда бұл энергияның өзі бос. Жоқ, энергия күдіретті! Ол бізге әлсіз сияқты болатыны оның өзінің әлсіздігінен емес, жіберілген сигналының әлсіздігінен, оған адам ағзасының сезімі тек қабылдап дағдыланбағандығынан. Бірақ жаттықтыру нәтижесінде дененің сезімін қабілетті ете аламыз. Біз бұған келесі кезекте байсалды алу жаттығуының арқасында оңай қол жеткізе аламыз.

Байсалды, жаймен тыныс алып жаттығу

Жайланып отыр, көзіңді жұм, бұлшық еттеріңді босансыт, деміңді ішіңе толық тарт, сонан соң толық сыртқа шығар. Енді оң қолыңның басбармағымен оң танауыңды қысып, сол жақ танауыңмен деміңді толық ішіңе тарт. Деміңді ішке тартқанда, мұрын қуысы мен маңдайдың маңынан өткен ауаның жоғары қарай ұмтылған қозғалысын

көзіне елестет. Енді қолыңның басбармағын оң жақ танауыңнан босатып жібер және осы қолыңның сұқ саусағымен сол жақ танауыңды қыс. Оң жақ танауыңмен іштегі ауаны сыртқа толық шығар. Енді оң жақ танауыңмен ауаны ішке тарт, мандайдың маңынан жоғары өтіп бара жатқан ауа қозғалысын тағы да елестет. Сонан соң сол жақ танауыңды босат, оң жақ танауыңды қысып, сол жақ танауың арқылы ауаны сыртқа шығар. Сол жақ танауыңмен демінді ішке тарт, оң жағыңмен сыртқа шығар. Оң жағыңмен ауаны ішке тартып, сол жағыңмен сыртқа шығар, осылайша 7 рет қайтала (ауаны ішке тартып, сыртқа шығарғаныңды 1 рет сана). 8-ретте бір мезгілде екі танауыңмен де ауаны ішке тартып, сыртқа шығар. Сөйтіп, ой сезімің теңесіп, байсалды салмақтылыққа ие боласың. Енді қажетті энергияны шоғырландыруға сезімің дайын болды.

Өмір қуатының ағысына жаттығу

Оң қолыңның алақанын мандайыңа 2-3 см жақындат. Алғашында ештеңе сезбеуің мүмкін. Кіндігіңнің үстіне, оң қолыңды астына, сол қолыңды үстіне қойып, 3 рет ауаны толық шығар және ауаны толық 3 рет ішке тарт. Ауаны ішке тартқанда іші томпайған кезде ішіне жылы энергия құйылады деп елестет, дәл осы жылу ішті компайтып, томпаюына мәжбүр етеді. Енді оң қолыңның алақанын қайтадан мандайыңа жақындат бұл жолы алақаныңнан жылу келгенін сезетін боласың. Екі қасыңның арасынан алақаныңның дәл ортасынан жылу толқыны өткенін сезесің. Сөйтіп, сен энергия қозғалысын сезесің.

Қазір жасаған әрекетің бір ұнамды сезім туғызды. Энергия қозғалысын сезіну шынында да жанға жайлы. Неге десең бұл сезіну тіршілік негізі – өмір. Осы жаттығуды үнемі қайталасаң, оның өзі-ақ сауықтырушы болып есептеледі. Енді тіршілік қуатының жылу ағысын сезініп меңгерсең, тіршілік қуатының ағысын жаттығуға өтейік.

Бұл өзіңнің тіршілік қуатыңды сауықтырып отыруға қажет. Денедегі энергияны күшейтуімізбен денсаулықты сауықтыруға үлкен кадам жасаймыз. Тыныс алу дегеніміз қозғалтқыш күш, оның көмегімен денедегі энергия толқынын күшейте аламыз. Ішке тартып, сыртқа шығарған

ауамен тіршілік қуатының ағысын күшейтуге мәжбүр етеміз.

Энергия ағысын күшейту жаттығуы

Арқанды түзу ұстап, тік отыр, бұлшық еттерінді босаңсыт. Бұлшық еттерінді босатып, қолдарынды салбыратып түсіріп қой. Алақаныңның ортасына көңілінді аударып, демінді толық ішке тарт, қайта толық шығар. Соңғы демінді ішке тартқан кезде қолынды баяу кеудеге қарай көтер. Ішке тарту демалысың бітісімен, кеуденің деңгейінде қолыңның қозғалысын тоқтат. Сонан кейін қолыңның арасын ашып, жоғары көтеріп, демінді шығара бастай сала қолыңды баяу түсір. Осымен дем шығарғанда ауа төмендеп, ішке қарай қозғалуына қолыңның көмектесетінін елестетесің. Осылайша ауаны 3 рет ішке тартып, 3 рет сыртқа шығар. Егер денен жылынып немесе қолайлы діріл сезіне алсаң, энергияны күшейткеніңнің белгісі. Тіршілік қуатының ағысы күшейгенін байқап қалсаң, денендегі мәңгі жастықтың қорғаушы күшін іске қосқаның, іштегі жасартқыш күш пен сауықтырушы күшті оята алғаның. Табиғат қашан да таза. Сау өмір сүру үшін айналамыздағы табиғаттан үлгі алуымыз керек.

Ол үшін табиғат сырын әбден түсініп білуіміз керек. Барлық табиғат энергиямен қанығып толықтырылған. Энергияның ең қуатты көзі — Күн. Күн энергиясы әлемде адам денесінің тіршілік энергиясы болып оңай өзгереді. Ерте заман даналары тіршілік жерге Күн сәулесі талшықтарының ұшымен келген деген. Егер әрбір жасушамызды Күн сәулесі энергиясымен шынықтырып, тіршілік энергиясын өзгерте алсақ, біз сау-саламат бола аламыз. Қашан біздің денемізде бірде-бір (қара дақ) өлген энергия қалмаса, сонда біз Күннің өзіне ұқсаймыз. Өйткені ол әлемде жалғыз көлеңке түсірмейтін дүние ғой. Егер денсаулыққа көлеңке түсірмейік десек, біз өзімізді Күнге ұқсастыруға ұмтылуымыз тиіс. Онда біз ертеден келе жатқан жаттығулармен шұғылдануымыз қажет.

Сауығудың үш амалы

Аурудан сауығып, жастық шақпен қайта қауышу үшін мынадай үш амалды пайдаланамыз.

Бірінші амал — қол. Ақиқатында табиғаты ғажап энергия қоры толық зерттелмеген бір құрал — ол қол.

Екінші амал — сезім. Қолдың жәрдемімен денедегі энергияны қалпына келтіріп, уақытша емес, шынымен сауығып, дерттен арылу, энергияны бұзып, бөгет болып тұрған бұлақты жою қажет. Аурудың негізгі себебі — апат сезімі. Жасампаз сезім — бәрінен жақсы емші. Өзімізді-өзіміз дерттен арашалау, сауықтыру жолында өзіміздің сезімімізді бақылап, басқара білуімізбен біз оны жақсы көмекшімізге айналдырамыз.

Апатты сезімді жоюмен біз жасампаз сезімімізбен сауығу жолын жалғастыра береміз.

Үшінші амал — ой. Ой — күшті энергия. Қауіпті ой жояды. Жасампаз ой сауықтырады. Апатты ойдан айығып отырып, жасартушы ойды іске қосамыз.

Қол, сезім, ой үшеуі энергияның күшті бұлақтары — үш ғажап емші. Егер бұлар жөнінде адамдар бұрыннан білген болса, онда адамзат бақытты, дүниеде ауру-сырқау да аз болар еді деп армандапты К. Ниши.

Бұл үш ғажап әсер етуші сауықтырушы бұлақты ерте заман адамдары жақсы білген. Адамдардың мұны ұмытып кеткені қызық. Ештен кеш жақсы деген сөз бар. Адам өзінің көңіл-күйін өзі көтеріп, денесіне өзі қамқорлық жасай білуі керек-ақ. Өз денсаулығыңызды қалпына келтіруде ақыл-есіңіз дұрыс, жаныңыз дененізден шықпай тұрғанда осы амалдарды жасай беруіңіз керек.

Қол — табиғат сыйлаған бірден-бір өте сирек құрал. Ауырған жерді қолмен сылап-сипап емдеу дүние жүзі халықтарының бәрінің де бірде-бір амалы болып келген. Ал ғылым мен білім, техника дамып, жеткен жетістіктер осы бір қарапайым амалды ұмыттырып жіберген. Шынын айтқанда, сауықтыруда қолдың табиғи энергиясын пайдаланудан асқан оңай, жеңіл, арзан ештеме жоқ.

Егер біз сүрініп жығылып қалсақ немесе денеміздің бір тұсы ауыра қалса, алдымен сол араны қолымызбен ұстап, алақанымызбен сипаймыз. Біздің бұл қимылымыз ешбір ойланбастан, өзінен өзі-ақ жасалады. Неге? Мұның тереңдегі мәні сол, ішкі мақсат дәл солай жасаса, дұрыс екендігінде.

Ауырған жерін әркімнің қолымен ұстап, алақанымен сипауы дене өзі талап қоятындықтан ойланбастан-ақ жаса-

лады. Бұл әдісті күнделікті өмірде әркім пайдалануға білім-тәрбиесі жете бермейді. Қолмен ұстап, алақанмен сипау бұл сауықтыруға апаруды білдіріп қоймай, дененің тереңінде жатқан ақиқат мәні мен сауықтыру қуатымен байланыстығында.

Ерте заманда қол саусақтарының ұшында көз бар деген аңыз болған. Сондықтан денемізде не болып жатқанын күні бүгінге дейін қолымыз көріп, энергия ағысын сезетін болғаны емес пе екен?

Қол неге сондай табиғи ғажап құрал болып қалды? Алақан арқылы біздің денеміздің маңызды энергетикалық көлденең сызықтары өтеді. Ал осы маңызды 12 көлденең сызықтар саусақтардың ұшында аяқталған. Бұдан басқа саусақтарда осы көлденең сызықтардың ең белсенді нүктелері бар. Олар энергияны қабылдайды және сәуле тарататын қасиеті бар. Олар өзара энергиялық байланыста болып, соның арқасында алақан күшті энергиялық кеңістікке ие болып, қоршаған ортаға әсіресе дененің кез келген бөлшегіне әсер ететін қабілеті бар.

Егер қас қарайған кезде сұр түсті матаға алақаныңды тосып, арғы жағына әлсіз жарық түсіріп, үніліп қарасаң, саусақтардың маңайында осы энергия кеңістігінен шығып тұрған сәуле жиегін көруге болады. Тек саусақтардың маңайы емес, алақанның дәл ортасы ерекше қасиетке ие. Мұнда күшті сәуле шашатын нүктелер. Адамдар аязда тоңған бетін, мұрнын қолымен ысқылап жылытатыны ықылым заманнан бері жалғасып келеді.

Бірақ барлық адамдардың алақаны жылу сәуле шаша бермейді. Мұнда энергиялық көлденең жолдардың жұмыс істеуден қалғандығы немесе қарапайым жаттығуға машықтағанбағандығы жатыр.

Жаратушы Алла қолды өзін-өзі сауықтыруға арнаған ғой. Бірақ мұны адамдар білмегендіктен, қолдың бұл қасиетін пайдалана алмай жүр. Ал қолдың осы қасиетін қалпына келтіру ешқашан кеш емес. Ештен кеш жақсы. Бұдан дененің рақаттанады.

Алақан мен саусақтардың энергетикалық (меридиан) белдеу сызықтарын қалпына келтіруге мынадай жаттығулар көмектеседі:

Жаңғақпен жаттығу

1. Екі грек жаңғағын екі алақаныңыздың арасына қысып, саусақтарыңызды бір-біріне қарсы қойып, ілгері-кейін, жоғары-төмен домалата беріңіз (3 минут).

2. Әр қолыңызға екіден жаңғақ алып, қысып ұстап, тағы да айналдырып, алақанға қарай ауыстырып домалатыңыз (3 минут).

Бұл жаттығулармен ой сезімнің зорлануынан болған шаршауыңыз басылады, бұлшықтарыңыз босансиды, тіршілік қуатыңыз молаяды.

Шынашақ үшін жаттығу

Шынашақтарды бір-біріне жастықшалары арқылы тиістіріп, алдымен сол жақ шынашақтың ұшын оң жақ шынашақтың ұшы арқылы сағат тілінің жүрісі бойымен айналдырып, массаж жасаңыз. Содан соң оң жақ қолдың шынашағының ұшын сол жақ шынашақтың ұшымен сағат тілінің жүрісіне кері айналдырып, массаж жасаңыз. Екі минуттан кейін алақан мен саусақтарыңыздың зорланып шаршауы ғана басылып қоймай, барлық дененіз босансып, тынышталады.

Саусақтар үшін жаттығу

1. Сұқ саусақты бүгіп, бір-біріне ілгектеп ұстастыр. Сосын екі жаққа қарай, карама-қарсы бағытта созып тарт. Екі иілген сұқ саусақтардың қаншалықты беріктігін сына. Саусақтарың бір-бірінен ажырасқанша, екі жаққа созып, тарта бер. Сөйтіп екі-үш рет қайтала. Бұл жасалған қимыл энергия ағысын ғана жақсартып қоймайды, тіпті денені артық ішіп-жеген тағамдардың қалдықтарынан немесе спирт, никотин сияқты улардан да арылтады.

Енді басқа әрбір аттас саусақтарыңды өзді-өзін осылайша бір-біріне ілгектеп, екі жаққа қарай күшпен, ажырасқанша тарт. Соңынан әрбір саусағыңды түбінен ұшына қарай сипап, массаж жаса.

2. Саусақтарыңды бір-біріне айкастырып, итарқа жасап ал да, алақандарыңды төмен қаратып, кеудеңе қой, енді алақандарыңды баяу екі жаққа жаз да, саусақтарыңды екі жаққа ажырасатындай етіп, жұлқа тарт.

3. Оң қолыңның сұқ саусағын сол қолдың саусағы мен сұқ саусақтың арасына салып қыс. Сол қолдың сұқ сауса-

ғымен ортан қолдың арасына салып қысып алған оң қолдың сұқ саусағын созып, аздап бұрап тартқан сияқты қимыл жаса. Оның орнына енді ортан қолмен (саусақ) тағы да әлгі қимылды қайтала. Одан кейін аты жоқ саусақпен, сонынан шынашақпен де солай жаса. Ең соңында сол жақ қолдың саусақтарына сұқ саусақтан бастап оң қолдың саусақтарын созып тартып, аздап бұраған қимылдарды қайтала.

4. Қатты жерге шалқаннан жатып, қолыңа тар бес саусақ қолғап кигізбекші болған қимыл жаса, көзге елестеткен қиялдағы тар қолғабыңның шынашақ тұратын ұясына қарсы қолдың басбармақ пен сұқ саусағы арқылы кигізуге әрекеттен. Қолғап кигізбекші болған қимыл жаса, көзге елестеткен қиялдағы тар қолғабыңның басбармақ тұратын ұясына қарсы қолдың басбармақ пен сұқсаусағы арқылы кигізуге әрекеттен. Содан соң кезекпен барлық саусақтарға кигізген бол. Сондай-ақ екінші қолыңның саусақтарына да кигізуді ұмытпа.

Алақан үшін жаттығу

Сол қолыңның алақанының ортасына оң қолдың басбармағын сағат тілінің жүрісімен айналдырып үйке. Енді оң қолдың алақанының ортасын сол қолдың басбармағын сағат тілінің жүрісіне қарсы айналдырып үгіп шық. Сонсын сол қолдың сұқ саусағы мен саусақтардың алақан түбіндегі төмпешіктерді сылап сипа. Соңынан оң қолдың сұқ саусағы мен сол қолдың саусақтарын сылап сипауды ұмытушы болма.

Осындай жаттығулар көлденең қуат күшін тазартып қана қоймай қолды белсенді түрде сәуле шашуға көмектеседі, тіпті бүкіл денені сауығуға икемдейді. Қан айналымы мен тыныс алу жақсарады, бүкіл дене жүйесі қалпына келіп, тепе-теңдік орнығады. Бұлшық еттерінің талшықтары үлкейіп, күш қосылады.

Нүктелердің белсенділігі артып, қызмет жасауға дайын болып, көлденең сызық тағы қуат күші тазартылып, қолдардың жылуы жеткілікті болғандықтан, алақанға тікелей қуат күшіне өтейік.

«Қолды қуат күшімен зарядтау» жаттығуы.

Кіндігіңнің маңайына, сол жақ қолыңды оң жақ қолыңның үстіне қойып, үш рет демінді толық сыртқа шығарып,

үш рет толық ішіне тарт. Кіндік маңайындағы ішкі қуат күші қолыңа дереу беріледі. Ендігі кезекте оң қолыңды сол қолыңның үстіне қойып, төс сүйегіңнің ортасына ұста. Қолыңның сезуіне сүйеніп төс сүйектің қай-қай жерінде қуат шығып, қайдан қуат күші ағысы байқалғанын анықта. Мұны жылудың қарқынды таралуымен немесе қолдың аздаған дірілінің білінуінен сезесің.

Енді екі қолыңды мойныңның астына келтіріп, саусақтарың мойын омыртқа астын, алақаның тамағыңның екі жағынан орап жатсын. Қуат күші ағысын сезесің. Қазір тамақтың қатынас қуат күшін оятады. Сондықтан біреумен әңгімелескің келетінін де ұмытпа. Немесе сілекейінді жұтына бастауың да ықтимал. Бұл қуат күшінің оянған белгісі.

Тағы да демінді үш рет ішке тартып, үш рет сыртқа шығарып, қолыңды кіндігіңнің үстіне қойып, қайтадан зарядтап, оң қолыңмен су көсіп алатындай етіп, саусақтарыңды бүгінкіреп, екі қасыңның ортасына оң жақ қолыңның алақаныңның ортасын келтіріп (алақаныңмен маңдайыңды бір-біріне тиістіріп жіберме), 2-3 см қашықтықта тұрсын. Міне, осы кезде қуат күшінің ағысын өте жақсы сезінесің. Бір әдемі жылу пайда болады. Сонан соң тағы да 2-3 рет демінді терең ішке тартып, іштегі ауаны толық сыртқа шығарасың, қолыңды тағы да кіндік маңына зарядтап алып, екі қолыңды да көтеріп төбене қой (2-3 см биік ұста).

Егер көңіл-күйің жақсы, ашық, таза болса, төбендегі қуат күшінің ағысын да оңай сезінесің.

Қол қуат күшінің ағысын сезінетін болды. Қолдың сезімталдығын әрі қарай жетілдіре беру қажет. Бұл сауықтыру барысы үшін таптырмайтын дүние. Қолдың түйсігін жетілдіру үшін жылудың, салқынның, шаншудың, дірілдің өзгешелігін айыра білу қажет.

Мұндай шаруаға сезімтал қол ғана ыңғайлы. Ал әрбір адам өз қолының сезімталдығын арттыра алады. Табиғат жаратқан қолды керемет сезімтал, нәзік етіп жаратқан, амал нешік, табиғи заңдылықтан ауа жайылып кеткендіктен жаңылып, ұмытылып кеткен. Сөйтіп, қолды дөрекі етіп нәзіктігінен айрылған құралға айналдырады. Қолдың бұрынғы сезімін қалпына келтіру сондай күрделі емес, қарапайым, күн сайын орындауға болатын жаттығулар төмендегідей.

«Жылуды сезу» жаттығуы.

Қолды бір-біріне саусақтарынан бастап, алақанды қабыстырып, кеудеге тік қой. Әрбірінен өзіне қарсы алақанға келетін жылуды сезуге ынталан. Алғашында түк сезбеуің мүмкін. Ондай жағдайда алақаныңды бір-біріне үйкеп қыздыр. Сонан соң алақаныңды қайтадан бір-біріне нығыздап қабыстыр.

Саусақтарыңның ұшын бір-біріне қабыстырған бойда алақаныңды төменнен жоғары қарай біртіндеп баяу аша баста. Алақан ашылып, саусақтар қабысып тұрғанда жылу қозғалысы анық білінеді. Осы жылуды сезінген соң саусақтарыңды да ажыратып, қолдарыңның арасын жақын қатарластыра салыстырып ұстап тұрғанда жылуды сезіп тұрасың. Қолдың арасын алшақтата берсең белгілі бір нүктеге жеткенде жылу білінбей қалады.

Егер осы жаттығуды күн сайын жасасаң, күн сайын екі қолдың жылу сезу ара қашықтығы ұзара береді.

«Жылу мен салқынды сезу» жаттығуы

Төс сүйегіңнің үстіне екі қолыңның алақаны мен саусақтарың қабыстырып сал, жоғарыдағыдай алақаныңды бір-бірінен ажырастыра баста да, жылудың сезілуін сақтап тұрып, екі алақаныңның арасында саз балшықты оймен илей бер. Алақан арасында қатайған шарик тұрған сияқты елестете бер. Орналасуын өзгертіп, ілгері-кейін, жоғары-төмен жүгіртіп тұрғандай сезіммен алақаныңның арасындағы зат қызады. Енді ыстығы басылды деп айналдыруды баяулата баста. Алғашында жылы, онан соң салқындап суыды деп, ең соңында мұз болып қатып қалды деп ойла.

Суып қатып қалғанын сезінген соң қайтадан қыздыр. Қайтадан алақаның жылынып, қызғанын сезінген соң, ойдағы ыстық шарикті оймен лақтырып жібер.

Шыр айналдыру жаттығуы

Қолыңды кеудеңнің алдына көлденең орналастырып, алақан мен саусақтарың бір-біріне қарап арасы аздап ашық тұрсын.

Енді оң қолыңның шынашағының ұшын сол қолыңның шынашағының ұшымен айналдырғанда екеуінің де ұштары тырнағының түбіне дейінгі деңгейде айналатын болсын.

Басқа саусақтарың бүгүлі тұрсын. Екі саусақта тұрақты жылу пайда болғанша немесе шаншып ауырғанша немесе діріл пайда болғанша айналдыра бер.

Енді келесі аттас саусағыңмен жаса. Оң қолдың атсыз саусағын сол қолдың аты жоқ саусағымен тағы да жоғарғы сезім пайда болғанша айналдыр. Соңында басқа саусақтарыңды да кезегімен айналдыр. Қолыңды ауыстыр. Сонымен оң жақ алақаныңды, кезегінде айналдыр. Бұл арада да қолдың білегінде тұрақты бір сезім пайда болғанша айналдырасың.

Осы жаттығуларды күн сайын орындасаң, қолдың сезімін тез арада күшейтеді. Осындай жаттығуларды үнемі орындасаң, денсаулықты сауықтыруға қолың дайын тұратын болады.

Қуат үшін дұрыс бағыттау

Өзінді-өзің емдеу үшін алдымен қуат күшінді дұрыс бағытына сала біл. Егер денең ауырса, онда қуат күшіне «бос орын» пайда болады немесе қуат жолы бөгеледі, ол кейде қуат күшінің артықшылығынан болады.

Біз қолдың көмегімен қуат күшін қажетті жеріне жібергенде, тіпті дайындығы жоқ адамның өзі де қозғала бастап, жылу не діріл пайда болғанын сезеді. Соңғы жаттығуды меңгеруде алма-кезек оң және сол жақ танауыңмен тыныс алу жаттығуын жасау, ендігі кезекте қуат күшін тыныс алу арқылы алақанға белсенді сылап сипап, әрбір саусақты ұқыпты түрде укалау нәтижесі жақсы болмақ. Алақанды бір-біріне ысқылаумен қатар, белсенді қуат күші жылуын сезіну артады. Соңында қуат күшін дұрыс бағыттап жіберу жаттығуына өткен жөн.

Сау қуат күшінің жинағы

1. Алақаның мен бетінді басып, саусақтарыңды маңдайыңа қабыстырып, қолыңнан шыққан жылу қуатының ағысын сезінесің. Ол қастарыңның ортасына шоғырланып, оның ашық сезімі айқындала түседі.

2. Қолыңды мойныға апар, алақаның тамағыңның екі жағында жайғасып, саусақтарың мойын омыртқасына қарасын. Қолыңнан шыққан жылу ағысы мойынды қалай қанықтырып тесіп өткенін сезінесің. Мойынның шаршағаны басылады, дыбыс желбезегі босансиды. Ал сен адамдар-

мен ашық сөйлескің келеді, саған енді ешкім де кедергі келтіре алмайды.

3. Қолынды төс сүйегінің орталық нүктесіне екі алақаныңды екі жағына аздап ажыратып орналастырып, саусақтарың жоғарыдағыдай қабыстырылып қойылады.

4. Қолынды төс сүйектің бітетін үшбұрыш шеміршек және іш қуысындағы жүйкелердің тұтасып, бірігіп өскен өрім маңы кеуденің астыңғы жағына қойып, саусақтар өзара қабыстырылып, төс сүйектің ортасымен жүргізілетін сызыққа тік келіп, алақанның арасы аздап ажыратылып, әлгі сызықтың екі жағында болады, күшті жылу ағысы сезіледі. Осы маңнан бүкіл денеге тіршілік қуатын таратады.

5. Қолынды кіндіктен аздап төмендетіп, саусақтарыңды қабыстырып, орталық сызыққа тік қойып, алақан арасы аздап ажыратылып, осы сызықтың екі жағына орналассын. Сені тіршілік қуатымен зарядтайды. Өзіне деген сезімнің артады. Әрбір әдістемеге 2-3 минуттан күн сайын 10-15 минут уақытыңды бөлсең жетіп жатыр.

Қуатты дірілмен сауықтыру

Дүниенің бәрі қуат. Қарапайым қуат емес, тіпті қозғалтқыш немесе табиғи энергия. Барлық тірлік қозғалады. Қозғалмайтын тек өлі зат.

Діріл — емес қуат күшінің қозғалысы. Дүниеде қуат әртүрлі: жарық қуаты, жылу қуаты, қуат күші деген сияқты. Дүниеге таралған тіршілік қуаты — қи. Табиғатқа қуат күшінің барлық түріне тән барлығы діріл сәулесін таратады.

Тіршілік қуаты (энергиясы) сауықтырады. Ол жеткен жеріндегі ұлпаларды, жасушаларды жандандырады. Сауықтыру дірілінен айырылған ұлпалармен жасушалар тоқырауға ұшырайды, қоректен алмайды. Керексіз қалдықтарды сыртқа шығара алмайды. Сонымен, қуат қозғалысы тоқтаған дене қартайды, өледі.

Мұндай тоқыраудан қалай құтылуға болады? Жасушаларды дірілдеуге мәжбүр ету керек. Тірі дене қозғалуы керек. Дене еңбегімен қозғалуы керек. Дене еңбегі денені сілкініп-шайқалуға мәжбүр етеді. Токтап қалған сағатты қолға алып сілкіп көреміз. Бір рет сілкіп қалғанда, сағат жүріп кетеді. Бір рет сілкіу үнемі көмек бола бермейді, көбінесе уақытша.

Біздің ағзаларымыз да солай. Біздің сілкілеуімізбен тоқырауға ұшыраған ұлпалар мен, жасушаларымыз көбінесе шеткі денеге әсер етіп, тереңге жетпей тоқырау жалғаса беруі де мүмкін. Ал ауру адамды сілкілеп, шайқалтуға болмайды. Сондықтан жасыннан бастап жүгіріп, жұмыс жасап, дене шынықтырумен шұғылдан. Одан денсаулыққа зиян келетінін де ескер.

Денеміздің барлық мүшелеріне қолымызбен діріл жіберуіміз ұлпалармен жасушаларымызды жандандырады. Күшті қуат ағысының сауықтыру діріліне қосылып, ғажап қасиеті бар. Белгілі мүшелерге бағытталған қолдың қуаты денеде түзіледі. Осындай энергия жасау арқылы тоқырау қуатын жоямыз. Апатты және тоқырау энергиясын жоюмен бірге ауру пайда тудырған себебін де жоямыз.

Денеге жіберілген діріл қуаты денедегі қуат күшінің ағысын жолға салады. Осының арқасында дене мүшелерін жандануға мәжбүр етеді. Қуат күші арқылы денені дұрыстап алумен бірге, денені қалпына келтіре аламыз.

Егер біз емдеуге мұқтаж болған мүшеде қуат күші мен дірілді таратып, өзінің саусағын дірілдетуге мәжбүр сек, мұның ықпалы әлдеқайда жоғары болмақ. Дірілдетумен емдеген ұлпалар мен жасушалар сауыға бастайды және жасарады. Себебі қуат күшінің тоқырауы қозғалысқа түсіп сауығады, бұрынғы қалпына келеді.

Денеге сауықтыру дірілін жібергенде мүше жасушалары мен ұлпалар қандай өзгеріске түседі? Қанмен қорек заттардың келуі артады, қылтамырлардың белсенділігі күшейеді.

Жасушаларды зат алмасу белсенділігін арттыруға мәжбүр етіп, қалдықтардан тазарта бастайды. Сөйтіп, қартаюдың барысы баяулайды.

Дененің қорғаныш белсенділігі артып, одан жат инфекцияны сыртқа шығарады. Бұлшық еттердің зорығып шаршауы сыртқы бетінен ғана шығарып тастаумен шектелмейді, тіпті ішкі мүшелер де белсенділігін күшейтеді. Зорығумен салыстырғанда босансыған бұлшық еттер қуат күшін тіпті аз мөлшерде қажет етеді. Зорығып шаршаған бұлшық еттер адамның тіршілік қуатының қорын да босатып жібереді. Сондықтан да зорығып, шаршаған адам тез қартайды.

Діріл терең жасуша деңгейіне дейін жасартып, сауықтыра алады. Егер берілген жаттығуларды әдетке айналдыра алған болсаңыз, енді сауықтыру барысына көшейік. Сондықтан әңгімені іштің маңайына шоғырландырайық.

Аскорыту жолында аурудың көптеген себептері жасырын жатады. Адам денесінің басқа бөліктерімен салыстырғанда тоқырау көрінісі ең көп кездесетін жері осы. Тамақ қалдықтарының жиналуы нәтижесінде тоқырау барысы өтіп, бүкіл денені уландырады, сөйтіп денсаулықты бұзады. Қазақта «Ауру астан» деген сөз бар, бұл өте орынды ғылыми негізде айтылған. Тоқыраудан кейін әдеттегідей асқазанға түсіп, қорытылмаған тамақтың пайдасынан зияны көп. Аскорыту жолын қарапайым әдістермен жуып шаю, басқа да тазарту, ашығу, диета сақтау бәрі де жақсы бола тұра, жеткілікті де емес, әрі үйлесімсіз.

Жоғарыда айтылған әдістермен ұштастыра отырып, дірілді пайдалану арқылы зор табыстарға жетуге болуға болатын мүмкіндік бар. Бұл арада мен табиғат сыйлаған «120-150 жасқа жетесін» деп кепілдік бере алмаймын. Дегенмен мүмкіндік мол.

Жатсаң да, отырсаң да өзің қалаған жағдайда дененді босаңсыт. Оң қолыңды кіндігіңнің үстіне қойсаң жылылықты сезінесің. Іш бұлшық еттерінді босаңсыт, ішің жұмсақ болуы керек. Қолмен басып көргенде, жұмсақ матадай босаңсыған болсын. Жылу сезімі арта түседі. Қолыңның төрт саусағымен асқазан тұсынан басып көр. Ең жоғары тереңдікке жеткенше бас. Егер басқанда ішің ауырса, сол ауруы басылғанша басып отыр. Қолың ең тереңіне жеткенде, төрт саусағыңмен жылдам дірілдейтін етіп, саусақтарыңды айналдыра қозғалыс жасап, әрі қарай тереңдете түс. Осы діріл қозғалысын 30 секунд жасасаң жетеді.

Жылу қуатымен сауықтыру

Біз дәрігерлер көптеген адамдардың ауырған жеріне жылытқыш қоюға кеңес береміз. Қолдың нәзік әрекетімен салыстырғанда жылытқыш түкке де тұрмайды. Қол тек жылу ғана әкелмейді, ол сауықтыру қасиетімен тіршілік қуатын әкеледі, ал жылытқыш қайнатқан су құйылған қуыс резеңке. Ал қолдың алақаны, саусақтары жылытқыштан әлдеқайда артық. Өз қолыңа өзің сен. Дененің қай аумағын емдеу қажеттігін қолың сенсіз-ақ біледі. Ол біздің ақыл-ой-

ымыздан артық біледі. Қолың арқылы дененің хал-жайын ең тәуір деген дәрігерден де артық білуге болады. Өз денеді өз қолыңмен зертте. Дененің қай жері жылы, қай жері суық екенін айырасың. Қай жерің суық болса, сол жерінде ауру бар. Дененің суық жерін қолыңмен жылыт. Келесі жолы алғашқыдай суық сезінбейсің, қайта қолмен жылытқандықтан, аздап жылылық пайда болғанын байқайсың. Бұл сауығудың басталуы. Алақаныңның астында қантамырлардың соғуы дененің осы аумағында бұрынғы дерттің жазыла бастап, жылу пайда болғанын сезесің. Өзінді-өзін зерттей бастағанда, қолың қалай, қайдан орын иеленгісі келетінін байқайсың. Мүмкін кеудеде жатқысы келеді. Осы аумаққа көңіл аударып, қуат байланысын солай бағытта. Қол мүмкін маңдайда жатады. Қолайлы жерге жатып денені босат. Алақаныңды маңдайға апарып, қуат күшін қолдан.

Дененің қай жерінде қолайсыз жағдай барын қол біледі. Қол қолайсыздықты жояды.

Бауырды сауықтыру

Сол қолыңды оң жақ қабырғаларыңның астына, бауырыңның тұсына, оң қолыңды бауырға қарсы оң жақ арқа жағынан 15 минут ұста. Екі қолдың арасынан қуат күші қозғалысының жүргенін ойыңмен елестет. Бауырдың қуатымен толтырылғанын сезінесің, осы қуат күші бауырдың және өттің талаурап қызару барысын азайтады. Өт жолын жылытып кеңейтетіндіктен, тастар еріп, бөгетсіз сыртқа шыға алатын мүмкіндік туады. Мұны тамақ ішіп жегеннен кейін 15 минут жасау қажет. Толық жазылу үшін қолмен жылытуды күніне бірнеше рет жасау дұрыс. Аурудың алдын алу үшін күніне бір рет 10 минут жасау да жеткілікті.

Көзді сауықтыру

Алақанның ортасы көзге дәл келетіндей етіп, екі көзінді жұмып, алақандарыңмен көзінді бас, саусақтарың маңдайыңда болсын. Екі алақаннан шыққан жылу көзден өтіп миға жетеді деп елестет. Көздің көруі нашарлаған ауруларға 15 минут, аурудың алдын алу үшін 10 минут жетеді.

Асқазанды сауықтыру

Асқазанға да бауыр сияқты, оң қолыңның алақанын сол жақ қабырғалардың астына, ал сол қолыңды сол жақ арқа астына асқазанға қарсы қоямыз, 10-15 минут уақыт жетеді. Сауықтыру қуат күші асқазанды діріл қуатымен толықтырады. Мұны да күн сайын жаса.

Құлақты сауықтыру

Есту қабілеті төмендеп, құлақта шу пайда болған жағдайда — бұл да бауыр, көз сияқты құлақтың маңайындағы қан айналымында тоқырау пайда болуына байланысты. Екі алақаныңның ортасын құлақтың сыртқы тесігіне дәл келтіріп, екі жағынан да қыс. Алақанның арасында энергия ағысы пайда болғанын елестет. Осы ағыс құлақтан өтіп, алақан арасындағы миды қанықтырады, күніне екі рет 10-15 минут жаса.

Осы бір қарапайым емдеу әдісі есту қабілетін арттыратындығын өмірде көріп жүрміз емдеу үшін (15 минут), ал 10 минут аурудың алдын алу үшін жеткілікті.

Буынды сауықтыру

Буындағы аурудың негізгі себептері — қуат күші қозғалысының бұзылуы, өте ауыр жүктің әсері, энергияны шамадан тыс жұмсау, инфекция және зақымдау (ұрып алу, соғу) салдарынан болады. Қуат көзіне жету үшін сол қолыңның алақанын кіндігінің үстіне қойып, оң қолыңның алақанын ауру буынына қой. Сол қолыңнан жылу сезінесің. Сол жылудың қолыңмен иығыңа көтерілгенін елестет, ал иықтан мойынға және оң қолға өтіп, оң қолдың алақанымен ауырған буынға жетеді. 5-7 минуттан кейін сол қолыңды ішіңнен, оны да ауырған буынның үстіне қой. Бірақ қарама-қарсы жағынан (мысалы, егер тізең ауырған болса, оң қолыңды оның үстіне сал, сол қолыңды қылтана қой), оның үстіне сал. Екі алақанның арасында энергия пайда болады деп елестет. Осы энергия буыныңды тесіп өтіп, сауықтыру қуатымен байытады. Осылайша қолыңды 5-7 минут ұста.

Қан қысымының көтерілуі мен азаюын емдеу

Қан қысымының жоғарылауы жүйкенің зорығып, шаршауынан болады. Дененің қуат күшін алуынан жұмсауы ар-

тып, қоры әлсірей келе таусылғандықтан, әртүрлі ауру-сырқауға шалдығады. Бұдан басқа жүйкенің зорығуы қан тамырларының жиырылып қалуына әкеліп соғады, бар күшімен қатайып ширайды, иілгіш, созылғыш қасиетінен айрылады. Зорығу шириқпайтын ұлпаларға емес, иілгіш, созылғыш икемділігі тек босаңси алатын ұлпаларға тән. Зорығудан қантамырдың қабырғалары жиырылып тарылады, ішкі қысымы артады. Қантамырларының иілгіш-созылғыш икемділігін қайтару үшін қосымша энергия босату абзал. Ол қантамырларын босатып, қуысын кеңейтеді, сөйтіп қан ағысы қалпына келеді.

Денеді қуат күшінің жеткіліксіздігінен, қан қысымы азаяды, осыдан барлық жасушалардың өмір сүру тіршілік ету мүмкіндігі босаңсиды. Ұлпалар әлсізденіп, белсенділігі жойылады. Қантамырларының қабырғасы жиырылу қабілетінен айрылады. Қантамырларының іші кеңейіп, қанмен толтыра алмайтын болғандықтан, қысымы азаяды.

Қан қысымы көбейсе де, азайса да өте қолайсыз, бас айналу, ауру, себепсіз шаршау сияқты белгілер пайда болады.

Келесі әдісіміз қан қысымының көбеюін де, азаюын да емдейді. Сол жақ алақанның ішкі біткен жеріндегі қатпарынан 3 елі арақашықтыққа оң қолдың алақанын келтіріп қойып қой. Мұны орындықта сол қолыңды босатып, тізене қойып, тік отырып жаса. Сол қолыңның білезігінің ішкі жағына оң қолыңның алақанымен ойша жылу жібер. Сөйтіп, әрбір қолыңа 7-8 минуттен екі қолыңа да жаса. Қысымның қалпына келгенін сезінесің.

Тыныс алу ағзаларын сауықтыру

Тыныс алу ағзаларының барлық ауру-сырқауы жұқпалы ауру немесе суық тиюден болған қан айналымының тоқтап жүрмей қалуының салдары. Күш қуатының айналымына кедергі келсе, тыныс алу ағзаларының қызметі нашарлайды. Сөйтіп, суық тиюіне, жұқпалы ауруларға шалдығуға себепші болады.

Жұтқыншақ, бронхит, өкпе ауруын емдеу үшін сол қолыңды кіндігінің үстіне, оң қолыңды кеудеге қой. Сол жақ алақаныңнан жылу сезесің. Осы жылу жоғарылап, иықтан мойын арқылы оң қолға, онан алақан арқылы

кеуденің ішіне барды деп елестет. Кеуде ішінің қан айналымы артып, энергия ағысы жөнге келіп талаурап қабынумен инфекция жойылады.

Ауруды емдеуге күніне 15 минуттан бірнеше рет, ал алдын алуға – бір рет 10 минут жетеді.

Ұйқы қашқанда

Жүйкенің кері кетуі зор ығуға ұласып денеде қуаттың біркелкілігі мен байсалдылығы бұзылуынан ұйқы қашады.

Аты жоқ саусақпен, ортан қол, сүк саусақтардың ұшын біріктіріп, бір-бірімен қысып, мұрын мен жоғарғы еріннің арасын ұстап, аздап күш шығарып бас. Сол қолың осы кезде алақан мен кіндігіңнің маңайын басып жатсын. Сол жақ алақаныңнан шыққан жылу мойның арқылы оң қолыңа өтті деп елестетсең, саусақтарың мен үстіңгі ерінге әсер етеді. Осы арадағы жылылық миды тыныштандыратын болады. Ол ұйқыға кету процесін жылдамдатады. Осы айтылған жаттығуды ұйқы алдында 5-10 минут орындаса, ұйқыны тез шақырады.

Қуат күшімен тазартып сауықтыру

Жетіспейтін күш қуатын денеден ұлпаға қолымыз арқылы қосып қана қоймай, денсаулық жағдайының талаурауынан денеде болған жұқпалы аурулар салдарынан пайда болған жат апатты қуаттарды жуып тазартып отыру ләзім. Ол үшін өзіңе-өзің «қолым қуатты сәуле шығарады» деп елестет. Алақан өте күшті жарық сәуле шығаратын прожектор. Алақанның сезімін күшейту үшін алдымен кіндіктің маңайын зарядтап алу керек. Мұны көбінесе оң қолдың алақанымен жасаған дұрыс.

Алақанның тұрақты сәуле шығаруына қол жеткізсең, қолыңды дененің кез келген жеріне, мысалы, санның үстіне қойып көр. Егер сәулені санның үстінен ішіне өткізе алсаң, онда денеге жылу қалай өтіп жатқанын сезе алғаның. Осы сәулелермен тазалап, дененің кез келген ұлпаларымен жасушаларын, мүшелерін емдеуге болады.

Жүрек пен қанды тазарту

Қуат күші лас апатты қуаттан пайда болып, қантамырларын зақымдайды, мерт етеді, кең тамырларды та-

рылтады. Алдымен күш қуаты бүлінуге ұшырап, сонынан тамырлардың ішінде шөгінділер пайда болып, қалыпты қан айналымына бөгет жасайды. Қантамырларын күш қуатымен тазарту арқылы шөгінділердің пайда болу, қантамырларында ақаудың көрініс беру себебін де жоюға болады.

Оң қолдың алақанымен қуаттың ағысын қосып, аяқ-қолдан бастап, бүкіл дененің үстіңгі бетімен қолыңды сағат тілінің бағытымен айналдырып жүргіз, энергия барлық қылтамырды, содан соң ірі көк, қызыл қантамырларды тесіп өтетінін елестеті. Жат апатты энергиядан түскен дақтарды да жуып және қалған орнын таза жарқыраған энергиямен толтырады. Сондай-ақ өз қолыңа сен, ол біздің ойлануымыздан да артығырақ, бізге тазалаудың қандай түрі қажет екенін де біледі. Егер қолың басқаша қимыл жасағысы келсе, мысалы, апатты энергияны сүртіп алып тастай алады.

Асқазанды сауықтыру

Оң жақ қолыңның алақанын асқазанға қарсы қойып, энергия ағысын асқазанның ішіне бағыттап жібер. Егер талаурап ауырған және инфекция болса, оны энергиямен жу, асқазанның ішкі қабырғасын оймен тазарт. Егер жара болса – тазала, содан соң энергия сәулесімен тап бір жіппен тіккендей ойша тік.

Ішектерді сауықтыру

Ішектерді де энергиямен сауықтыруға болады. Қуат сәулелерімен жұмыс істей отырып, сыпырып тастауға болады. Алақаныңды іштен жоғары арақашықтықта ұстап тұрып, энергия ағысын бағыттап ішке жібер. Қолыңа сен. Ол өзі-ақ аралайды, қайдан, қалай сыпыруды біледі.

Бауырды сауықтыру

Бауырда зиянды заттар көп, олар ішек жолдары арқылы келеді. Өйткені бауыр барлық зиянды заттардан тазартады. Сондықтан бауырдың энергиясы азап шегеді. Бауырдың энергиясын жылыту арқылы қалпына келтіруге болады және де тағы да энергиялық тазарту күшімен жақсарта түсуге болады.

Энергия сәулесі бауырдың ішін де, қантамырымен өт

жолдарын да заттардан қалай тазартатынын оймен елестет. Басқа да дененің ұлпаларымен жүйелерін бауырға ұқсас тазартуға әбден болады. Әрбір адамда Алланың өзіне сыйлаған энергиясын денесі мен рухын тазартуға боларлық қажетті мүмкіншілік бар. Әлемнің рухани энергиясы біздің дүниедегі тіршілік қуаты – міне нағыз емші осы. Сондықтан әркімнің өз денсаулығын өзінің қолымен-ақ сауықтырып, ақыл ойды тыныштандырып, өмірін қуанышты ететін мүмкіндігі бар.

Сауықтыру сезімі

Сезу – бұл да энергия. Қол – тамаша сауықтырушы құрал сауықтыру энергиясы қуатының қайнар бұлағы, екінші тамаша сауықтырушы және түзуші, оны ізгі мақсатқа пайдалануға бағыттай аламыз. Кейде сезім ауру себебін де туғызады. Сезу – энергия болғандықтан, түзуші, бола тұра, қиратушы күшке айналуы да мүмкін.

Қиратушы энергияны қиратушы сезім жасайды. Сауығу үшін денеде арам ниеттен пайда болатын қиратушы энергиядан айығуымыз абзал. Сезім деген не? Лимон шырыны ащы, аспан көк, жасыл құрақ жібектей жұмсақ. Біз осыларды дәмін, өңін, жұмсақтығын, тіл, көз, тері арқылы сеземіз. Ащыны, көкті, жұмсақты оймен елестете аламыз. Лимонның шырынын оймен елестетіп сorsaқ, аузымыздан сілекей шұбырады. Қар басқан бөктерде шаңғымен сырғанап жүріп, жазда осында қызыл, жасыл гүл өсіп, жайқалып тұратынын да көзге елестете аламыз.

Сезім арқылы елестетуімізбен денеде шын іске асатын ақиқат нағыз шындықты пайда ете аламыз. Сөйтіп, сезім дегеніміз энергия екеніне көз жеткіземіз. Ол біздің денемізге шынымен әсер етеді. Осы елестетуді аурудан сауығуға пайдалануға болады. Сондықтан алдымен арам ниетті энергиядан пайда болатын қиратушы энергиядан айығуымыз керек.

Қиратушы сезімнен айықтыру

Бұрын қалай өмір сүріп келсең, бүгіннен бастап толық, басқаша өмірінді сауықтыруға мүмкіншілік беретін жасампаздықты қиратушы сезімнен айығуға бағытта.

Қазірден бастап ашу, ызасыз өмір сүруге шешім қабылда. Ашу тек ызакордың маңайындағыларды күйзелтіп қой-

майды, өзін де талқандайды. Кекті, ызалы ашу маңайымыздан жақсы дүние көрсетпейді. Тек жаманшылық көреміз, сыртпен қатынасымызды бөліп тастап, бізді жаулап алады. Бұл ауру әкелетін қиратушы энергиямен асып-төгілгенше толықтырады. Бізаланған кезде өзің онымен күресіп, арасы да болма, тек бақылаушысы бол. Сонан соң барып қатты еденге немесе тақтайға дененді босатып жат. «Мен көңілдімін, еркінмін» деп 10 рет қайтала. Тынышсызданду-дан басқа бізге кедергі келтіретін ештеңе жоқ. Тынышсыздану өмірге тек қиратушы энергия әкеледі, ауру-сырқауға дұшар етеді.

Енді асығып-үсігіп жанталаспай-ақ, тыныш өмір сүруге шешім қабылда.

Адам адамға қайырымдылықпен көмектесе, оған Алла риза. Алланы риза еткеннен артық не істейсің?

Қазірден бастап өзіңе де, басқаға да қайырымдылық көрсетуге, тек жақсылық жасайуға шешім қабылда.

Тек қазірден бастап адал еңбегіңмен өз нанынды тауып жеуге шешім қабылда. Арамдықпен ақша табудан аулақ бол.

Қазірден бастап өмірге ризашылық білдер, «барды базар, қолдағыны қанағат» тұт.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Пол Брэгг. Чудо голодания. СПб 1998.
2. Кацудзо Ниши. Система естественного омоложения. СПб 2002, 3-48-беттер.
3. Г.П.Малахов. Биосинтез и биоэнергетика. том 2. СПб 1998, 57-101-беттер.
4. Г.Малахов. Уринотерапия. Биоритмия. том 3. 8-127-беттер.
5. Г.П.Малахов. Создание собственной системы оздоровления. том 4. СПб 1998.
6. Г.П.Малахов. Голодание. том 5. СПб 1998, 132-143-беттер.
7. Е.Ивадилов. Календарь самооздоровления. М., 2006.
8. Е.Ивадилов. Чистка суставов в домашних условиях. Москва, 2006
9. К.Ниши. Золотая правила здоровья. М., 2006.
10. Норман Уокер. Лечение соками. М., 2006.
11. Олег Назур. Чистка капилляров, учение Залманова. М., 2006.

М А З М Ұ Н Ы

Бірінші бөлім

Ашығу.....6

Екінші бөлім

Денені тазарту. Тоқ ішек.....29

Үшінші бөлім

Несеппен емделу129

Төртінші бөлім

Салауатты өмір салтын сақтау немесе Кацузо
Нишидің денсаулық сақтау жүйесі.....231

Пайдаланылған әдебиеттер.....286

Уатқан ЖАРҚЫНБАЙ

САУЛЫҚ КІЛТІ ӨЗ ҚОЛЫҢДА

Редакторы **Қ. Байділдаұлы**
Компьютерде терген **Б. Уатқан**
Суретшісі **Н. Нұрмұханбетов**
Техникалық редакторы **Т. Суранова**

ИБ №4543

Басуға 12.07.13 қол қойылды. Пішімі 84×108¹/32.

Қаріп түрі «Таймс». Баспа табағы 18,0.

Шартты баспа табағы 15,0. Есепті баспа табағы 15,5.

Таралымы 2000 дана. Тапсырыс №

Қазақстан Республикасы. «Қайнар баспасы» ЖШС.

050009, Алматы қаласы, Абай даңғылы, 143-үй;

телефакс 394-38-03.

E-mail: kainar_baspasy@mail.ru

«Тамыр» фирмасының компьютерлік-баспа жүйесінде беттелген.

050009, Алматы қаласы, Абай даңғылы, 143;

тел.: 394-42-95.

ЖШС «Курсив» баспаханасында басылып шығарылды;

тел.: 269-62-26

ISBN 978-601-212-0



9 786012 120479