

GLADOVANJE - UNIVERZALNI LIJEK ZA BOLESTI

Stari narodi su dobro poznavali djelotvornost gladovanja u sprječavanju i liječenju svih vrsta bolesti. Grk **Hipokrat**, "otac medicine", koji je živio 90 godina, pisao je: "Svatko ima liječnika u sebi, samo mu treba pomoći u njegovom radu. Jestiti kada si bolestan znači hraniti svoju bolest." Veliki grčki mislilac **Paracelzus** napisao je: "Oni koji poste u rukama su unutrašnjeg liječnika." **Isus Krist** u "Evandjelju mira" najveći značaj u liječenju, uz molitvu, pridaje gladovanju i klistiru. "Spavajući prorok" **Edgar Cayce**, koji je u snu izgovarao recepte liječenja za nebrojene osobe s izliječivim i neizliječivim bolestima, veoma često je propisivao ricinusovo ulje kao univerzalni lijek. U novije su doba mnogi liječnici uočili da je opće stanje osoba koje gladuju dobro i preporučuju gladovanje za pokretanje prirodnih tjelesnih mehanizama za obranu od bolesti. Nabrojat ćemo neke koristi od gladovanja na koje liječnici skreću pažnju:

- Gladovanje daje čitavom vašem organizmu (srcu, želucu, crijevima, bubrezima, plućima, gušterači, jetri itd.) priliku da se odmori i obnovi snagu, tako da nakon gladovanja može raditi s povećanom efikasnošću. Osobito srce i krvne žile koje ne moraju pumpati mnogo krvi u probavni sustav za preradu hrane dobivaju prijeko potrebne "praznike".

- Gladovanje izaziva razlaganje i lučenje otrovnih otpadaka iz svih organa i tkiva i tako čisti čitavo tijelo, osposobljavajući ga za rad s maksimalnom djelotvornošću.

- Gladovanje pomlađuje čitav organizam i vraća mladost svim stanicama, tkivima i krvnim žilama. Usporava proces starenja i omogućava dugovječnost.

- Gladovanje pomaže ponovnom uspostavljanju normalnog, uravnoteženog izlučivanja žlijezda i organa.

- Gladovanje čuva energiju i omogućava joj da se preusmjeri u više mentalne i duhovne aktivnosti kao što je meditacija.

- Gladovanje čisti um, izoštrava čula i poboljšava pamćenje. Prazan želudac ne odvlači krv iz mozga za probavu, tako da mozak prima dodatnu krv i energiju. Kada se otrovni otpaci koji opterećuju mozak odstrane, snažno se pojačavaju koncentracija i jasnoća misli. Mnoge poznate ličnosti koje moraju često držati javne govore, drže se pravila: "Gladuj prije važnog nastupa, a jedi poslije."

- Gladovanje čini da koža izgleda mlađa i blistavija jer se kožne pore očiste od otrovnih produkata koji su posljedica konzumiranja previše masti i slatkiša. Prištići, akne, kožne infekcije itd. na ovaj način se mogu otkloniti i koža postaje čista i rumena. Oči postaju jasne i blistave i iz njih sija čista ljepota.

- Gladovanje pomaže u otklanjanju poriva za pušenjem i alkoholom. Prekomjerno jedenje čini živce napetima te oni traže relaksaciju u cigaretama i piću koji, dokazano je, uzrokuju još veću napetost. Gladovanje opušta živce eliminirajući ove potrebe.

- Gladovanje sagorijeva višak masti i smanjuje višak težine. Čisteći probavni sistem gladovanje stvara normalan i zdrav apetit čineći kraj prisilnom prejedanju. Oni koji se redovito prejedaju, neprirodno rastežu svoje želuca koji onda traže više hrane da se napune. Post vraća naduti želudac u njegovu normalnu veličinu te neprirodna i štetna neobuzdanost nestaje.

- Sagorijevajući i izlučujući nepoželjne tvari gladovanje može odstraniti neprirodne izrasline u tijelu. Mnogi su ljudi na taj način izliječeni od tumora, bolesnih tkiva, rana, oteklina, kamenca i drugih abnormalnih izraslina.

- Periodično gladovanje sprečava bolest održavajući tijelo čistim i omogućujući mu da funkcionira s maksimalnom snagom i djelotvornošću. Otkriveno je da gladovanje povećava otpornost prema infekcijama.

- Gladovanje je "prirodni sedativ" - opuštanjem živčanog sistema i ublažavanjem tjeskoba pomaže uklanjanju nesanice. Ovu tegobu često izaziva žgaravica i acidičnost prouzročena prejedanjem i uzimanje pogrešne hrane. Nakon gladovanja su mnogi koji pate od nesanice otkrili da spavaju bolje nego godinama ranije. A pošto tijelo funkcionira mnogo efikasnije za vrijeme i nakon posta, mnogi otkriju da im treba manje sna.

(Iz knjige: HRANA ZA MISLI) UPOZORENJE: Tako dugo koliko se gladovalo, ne smije poslije prijeći na normalnu krutu hranu!