

A yellow flower with a full moon in the background. The flower is in the foreground, and the moon is in the background, both glowing against a dark blue sky. The flower's stem and another flower bud are visible below the main flower.

Maja Panić

DOŽIVJETI STOTU

Priručnik o zdravlju -
PRIRODNA MEDICINA

Maja Panić

DOŽIVJETI STOTU

Priručnik o zdravlju -
PRIRODNA MEDICINA



2024. godine

DOŽIVJETI STOTU

Maja Panić

Pripremila:

Jadranka Varga

Lektura:

Jadranka Varga

Recenzija:

Gabrijel Barišić

Slike u knjizi/pictures in the book
slike nepoznatih autora s interneta / pictures
of unknown authors from internet



© Copyright Maja Panić. Sva prava pridržana.

Ni jedan dio ove knjige ne smije se reproducirati u bilo kom obliku ili na bilo koji način uklopiti u drugi rad, prenijeti u bilo koju formu: bez pismenog odobrenja autora, uvažavajući sva autorska prava.

*Ja, Maja, autorica ove Knjige, nisam
liječnica i nisam kvalificirana za liječničke savjete.
Sve napisano nije odobreno za dijagnosticiranje
i/ili liječenje, samo služi u informativne svrhe
prvenstveno radi stjecanja osobnih osnovnih
znanja nužnih za naše zdravlje i radi bolje
osobne informiranosti.*

Pripremila: Jadranka Varga

Uredio: Nenad Grbac



O AUTORICI

Maja Panić rođena je u Zagrebu 1966. s karakteristikama svojstvenim samo karizmatiskim osobama, ali ne u onom fizičkom smislu, već u nekom puno suptilnijem. Iako rođena u obitelji konvencionalnih obrazaca gdje su svi visokoobrazovani i društveno dobro pozicionirani, iskakala je od mladih dana iz tradicionalnih šablona krenuvši svojim vlastitim putem ne zazirući niti jednog trenutka od problema koji su joj se rađali u svakom pokušaju nametanja osobne izričite duhovnosti kojom zrači. Još u mladim danima njezini su pogledi na život bili odbacivani čak i od onih najbližih ne imajući za njih utemeljenja u logici i zdravom razumu.

Naizgled je to vrlo jednostavna prosječna žena, supruga i majka koja se gotovo ničim na prvi pogled ne ističe u svojoj okolini. No, vječiti optimizam, osmijeh koji upravlja njezinim cijelim svijetom izdvaja je iz okoline. Začuđujuća je činjenica kako je Maja prolazeći kroz svoj osebujan život zadržala toliki optimizam i snagu ostvarujući pri tome uporno ideju i karijeru karizmatika tihe snage koji za sobom vuče doslovno ljude u bolji svijeti tumačeći im sve ono što racionalni um ne može shvatiti. Vrijednost Majine riječi, energije i prirodnih darova su dnevni događaji. Njezina vještina i znanje danas su na zavidnoj razini i sa svojih 50-tak godina doista može reći da je sudjelovala u kreiranju mnogih sudbina. Još uvijek velikodušna i gotovo naivna spram materijalnog života obavlja svoju misiju o kojoj nema ushićenih izjava.

Majina komunikacija s drugim inteligencijama nije utemeljena na izvanrednim sposobnostima već na strahu i nespremnosti okoline da se hrabro upusti i uživi u procese koji su nam svima omogućeni. Novi vidici, novi obrasci i nizovi novih iskustava mnogi ljudi niti ne žele osvijesti, a kamoli ostvariti. Napokon, Maja je i sama godinama govorila kako postojanje viših sfera nije stvoreno samo za nju, već za sve ljude i da se uz otvoreno srce svatko može osjetiti magičarem svog života

Davno uz svoje metode Maja je počela koristiti karte i drevno znanje Tarota, napravila je i hrvatske karte Mea Vita, a kasnije i knjigu "Priručnik za početnike" i dugi je niz osoba koje su postali njezini sljedbenici na putu simbola i tajnih poruka Univerzuma koje se očituju kroz tarot karta. Njezine su karte dobrodušne, jednostavne, prijateljske i iskrene, baš kakva je i ona sama, "U životu se ništa ne događa slučajno." Maja često govori svojim klijentima i prijateljima. Još u njezinoj dvadestprvoj godini u život joj je ušla gospođa, posebna gospođa iz svijeta ezoterije i tajni Univerzuma koja je kroz mladost unijela volju i ljubav za spoznajama koje se ne uče u školi i na državnim ispitima.

"Sve je to sudbina.", rekla je Maja u jednom intervjuu "85svoje znanje nesebično mi je prenijela. Jedno od iskustava meni osobno najupečatljivije je sposobnost susreta sa tzv. Čuvarem praga dakle u potpuno svjesnom stanju vidjeti osjetiti i govoriti s osobom iz druge dimenzije. Ispočetka sam možda bila i zbunjena i uplašena, ali sada znam da je On moj prijatelji duhovni vodič."

Cjelokupan njezin rad uvijek je imao čitalačku pažnju pa je tako u dugom nizu godina bila nagrađivana za međunarodnu književnu suradnju, 1997. napisala je roman "Utjeha u Veneciji", u Zagrebu je 2002. objavila svoju prvu zbirku poezije "Ne dam te" da bi 2004. objavila zbirku poezije "O ljubavi", a 2008. u suradnji sa Kostadinkom Velkovskom objavila novu zbirku na glazbeno poetskom uradku "Podsjetnik na Ljubav".

Suradivala je u raznim časopisima vezano uz teme ezoterije i self-helpe: Zagreb, Welnees, Nekretnine, Reporter, Moja televizija i dr.

Kad je riječ o tarotu i sličnim aktivnostima energije i duhovne medicine, njezine sposobnosti potvrdilo je tadašnje krovno Hrvatsko udruženje za promicanje alternativne medicine, a tri pune godine radila je kao službeni psychic za Englesku, Škotsku i Irsku. Bila je

kratko vrijeme i voditeljica tarot showa, a kasnije je osnovala i prvu hrvatsku školu tarota (i magije).

Radi na osposobljavanju slijepih i slabovidnih osoba u alternative, uz pomoć tarota davala je informacije za emisije Hrvatske televizije, Nove televizije, voditeljica je humanih projekata u Udruzi Mea vita. U svemu tome napravila je prve hrvatske tarot karte Mea vita i "Priručnik za tarot" te je nakon toga objavila "11 ženskih zapovijedi", kao i Knjigu koja nosi sreću (hrvatsko i američko izdanje) te knjigu samopomoći „21 gram - duša bez grijeha".

Godine 2009. bila je nominirana za "Zagrepčanku godine", a svoj rad jednim dijelom prije odlaska u inozemstvo zaokružila je osmišljavanjem i postavljanjem međunarodne konceptualne izložbe s porukom za borbu protiv nasilja Dora Maar u pokroviteljstvu gradonačelnika Grada Zagreb.

U Zagrebu, prosinac, 2017.
prof. Sara Mikačić

RIJEČ UREDNICE

„Zdrav čovjek ima tisuću želja, a bolestan samo jednu.“ - nepoznati autor

Ova rečenica me duboko dirnula kad sam je čula kao mlada djevojka koja je najljepše godine svog života provela po bolnicama, operacijama i jako duboko sam osjetila značenje te riječi u svom srcu.

Zdravlje ljudi shvaćaju „zdravo za gotovo“, ali ono je krhko, ako čovjek živi neprimjerenim načinom života unoseći u sebe štetne tvari, ponašajući se riskantno prema svom zdravlju i ne obazirući se na to da je naše tijelo jako potrošno, godine ga stižu, organi se troše, a posebno mekane organe uništava hrana koju čovjek unosi u sebe.

„Čovjek je ono što jede.“ - nepoznati autor

... i ova rečenica me duboko dirnula kao i *„Inteligentan čovjek ne jede ono što ima oči“* - nepoznati autor pa sam tako bila prisiljena pogledati u sebe, promijeniti prehranu i postati vegetarijanka 1996. nakon jedne jako teške operacije. Hranila sam se hranom pripremljenom na makrobiotski način, čitala sam takve knjige, upijala sve ono što je pisao Osho i moj organizam, svijest, intelekt, emocije, život - sve je polako postajalo usklađenije, sve je postajalo smislenije i ja sam se osjećala odlično.

Dugo, dugo godina sam vegetarijanka, osjećam se odlično, ali imam priliku promatrati ljude koji svašta jedu: nezdravu industrijsku hranu, piju silna gazirana pića, dobivaju na kilaži desetke kilograma, mladi ljudi se bore sa dijabetesom, visokim tlakom, srčanim bolestima i znam da ona izreka *„Čovjek je ono što jede“* određuje čovjeka kakav će mu biti život.

U ovoj knjizi sam pronašla puno materijala baš i o sebi, o svom sadašnjem stanju mog zdravlja, pronašla sam dragocjene savjete koje sam izvadila i spremila u poseban folder i koje ću svakako primjenjivati.

Život sâm po sebi je Božji dar, a dar se treba čuvati, poštovati, njegovati i ne smijemo ga uništavati, jer život je samo jedan u ovome „sada“. Mnogi ljudi živi u prošlosti, budućnosti, jure kroz život, a čovjek je u onome „sada“ samo 3 sekunde i već mu um juri u druga područja, bavi se nepotrebnim stvarima, radi nepotrebne stvari, truje svoj organizam, svoj život, taj Božji dar, ali kad bolest zakuca na vrata, tada počinju borbe za zdravlje, ali i borba u samom čovjeku sa tisuću pitanja: zašto sam to pio, zašto sam to jeo, zašto sam se tako ponašao, zašto nisam pazio na svoje zdravlje?

Na žalost, to su pitanja koja su trebala doći puno prije, nego je bolest pokucala na čovjekova životna vrata i o tome se trebalo misliti prije. Nitko od nas ne razmišlja o tome što će biti, ako se prejeda, ako zatrpava svoju emocionalnu rupu slatkim kolačima, gaziranim pićima, jakom masnom hranom, pijenjem alkohola, drogiranjem - neovisno o kojem sredstvu se radi, emocionalna rupa traži svoje i što se više hrani, ona više traži. To je psihologija nenamirenosti, psihologija kad čovjek ne prepoznaje uzrok svog problema i hvata se za pomoćna sredstva stvarajući sebi određenu zonu ugone u kojoj živi - nezdravo i polako umire.

Ova knjiga odlično upućuje baš takve ljude što treba raditi da se ne upadne u zamku emocionalne rupe i da ona ne bude stalno gladna, već da joj se pogleda u oči, a to znači - pogledati problemu u oči, riješiti ga na najbolji mogući način i krenuti dalje.

Ovo nije medicinska knjiga, ali je toliko dobra i ima toliko jednostavnih, a silno korisnih savjeta za svakog čitatelja da svatko od nas u njoj može prepoznati sebe, svoje probleme, svoje zdravstveno stanje i zaokrenuti svoj put života u drugom smjeru držeći u ruci baš ovakvu knjigu koja ima odličnu poruku: „**Doživjeti stotu**“.

Jadranka Varga, pjesnikinja,
Zagreb, 1.2.2024.

ZAHVALA

Ovo je moja nova samostalna knjiga i zahvaljujem se dragim osobama koje su mi bile velika podrška oko stvaranja te izdavanja moje knjige „*Doživjeti stotu*“:

- ~ Hrvatsko udruženje prirodne medicine, <https://hupm.hr/> gdje sam tajnica - odnosi s javnošću - mentorica u edukativnih programima,
- ~ prof. Sari Mikačić, Zagreb za iscrpno napisanu biografiju,
- ~ gospođi Maši Mareković iz Krapine koja svim svojim srcem podržava rad Udruženja kao i financijsku podršku izdavanju knjige,
- ~ gospođi Jadranki Varga, spisateljici i mojoj urednici ove knjige.

Maja Panić

DO SADA IZDANE KNJIGE

- ~ roman "Utjeha u Veneciji", 1997.
- ~ zbirka poezije "Ne dam te", Zagreb, 2022.
- ~ zbirka poezije "O ljubavi", 2004.
- ~ zajednička zbirka poezije "Podsjetnik na Ljubav", u suradnji sa Kostadinkom Velkovskom (kao glazbeno-poetski uradak), 2008.
- ~ "Mea vita - kompletan vodič za početnike tarot", 2009.
- ~ "11 ženskih zapovijedi", knjiga iz područja popularne psihologije,
- ~ "Knjiga koja nosi sreću" (3 izdanja + izdanje na engleskom jeziku "Book of happiness" kao i hrvatsko i američko izdanje),
- ~ "21 gram - Duša bez grijeha", knjiga iz područja popularne psihologije, 2013.,
- ~ "Meavita – priručnik za početnike + 798 slikovnih prikaza".

ODREKNUĆE

Ja, Maja, autorica ove Knjige, nisam liječnica i nisam kvalificirana za liječničke savjete. Sve napisano nije odobreno za dijagnosticiranje i/ili liječenje, samo služi u informativne svrhe prvenstveno radi stjecanja osobnih osnovnih znanja nužnih za naše zdravlje i radi bolje osobne informiranosti. Nekim osobama će knjiga **Doživjeti stotu** poslužiti kao udžbenik za edukaciju iz područja prirodne medicine, vezane za ciljeve i djelatnosti Hrvatskog udruženja prirodne medicine.

Niti jedan dio ove Knjige nije napisan kao zamjena za konvencionalnu medicinu. Kompletan tekst zasniva se na tradicionalnim i nenaučnim principima i metodama, terapijama koje su stoljećima isprobavane.

U pojedinim dijelovima Knjiga u nekim poglavljima predlaže iscjeljenje, oporavak, kao i osnaživanje pojedinca zasnovano je na nekim metafizičkim, ali dokazanim vjerovanjima.

Maja

Prestanite stariti!

Povećajte psiho-fizičku izdržljivost!

Ne budite debeli!

Prštite od energije!

Pobijedite bolesti!

Zdrav način života može zaustaviti proces starenja za minimalno 20-25 godina!

Osim hrane i gomile reklamnih “pamfleta”, ljudi trebaju fizičku aktivnost i nove navike kako bi povratili svoje dostojanstvo i samopoštovanje.

OSNOVE DUGOG I ZDRAVOG ŽIVOTA

Promijenite prehranu i jedite zdravo.

Koristite hranu kao lijek.

Vježbajte, krećite se najmanje 30 minuta svaki dan.

Ispirite tijelo vodom “iznutra” i “izvana”.

Upijajte sunce – svjetlost vam treba.

Živite umjereno.

Njeguajte obiteljske, prijateljske i društvene odnose.

Osvijestite neizbježnost nepisanih životnih pravila.

Ne zaboravite da vam treba svježi zrak.

Ispunite kuću biljkama.

Odmorajte se 7 ili 8 sati - dobrim snom.

Smanjajte tempo rada i idite na redovite godišnje preglede i odmore.

UVOD

Poštovani čitatelju, ljubitelju prirodnog načina liječenja, ozdravljenja i zadovoljnijeg života svakog pojedinca...

... ova Knjiga (Priručnik) je napisana s namjerom da na lagan razumljiv način svakome od nas pomogne u shvaćanju osnovnih pojmova vezanih uz naše zdravlje, a nužno ne poznavajući stručno medicinski riječnik s kojim se često susrećemo prilikom otkrivanja načina kako da se bolje osjećamo, zaliječimo, izliječimo ili oporavimo.

Osim što je u **Knjizi** prilično jednostavno tumačeno značenje pojedinih izraza, pojmova, značenja s kojima se često susrećemo ne znajući najčešće pravo značenje, razrađeno je i podijeljeno po temama niz mogućnosti i metoda kao i sve ono što bi moglo biti pojedincu itekako korisno za sprječavanje raznih bolesti; za ozdravljenje, odnosno iscjeljenje i produljenje zdravog života.

“Doživjeti stotu” bilo bi izvrsno imati u svojoj kućnoj biblioteci, jer njezina osnovna zadaća je pomoć u razumijevanju vlastitih zdravstvenih tegoba kako biste u miru pronašli najbolju stručnu podršku. Ponekad nismo svjesni kako imamo veliku mogućnost spasiti sebe i svoj organizma u udobnosti vlastitog doma.

Osim toga, knjiga je uvijek pouzdan prijatelj, dok se na tehniku ne može uvijek osloniti kao uotalom niti na ustanove koje su često pretprane pandemijama. Obilje informacija koje Knjiga nudi samo je poticaj da se oslonite sami na sebe i da malim koracima napravite velike promjene sebi u korist.

Naravno, dužina života svakog od nas ima svoju individualnu priliku ograničenu ne samo prirodnim tijekom, nego i zbog niza mogućih nesretnih okolnosti, ali treba imati u vidu da prosječno trajanje ljudskog života ovisi između ostalog i o životnim navikama,

standardima i kriterijima života kojeg neka osoba živi. Tako, na primjer, u člancima literature koja se bavi tim temama, navodi se kako je očekivana životna dob za Afrikanca svega oko 35-40 godina, dok kod Nizozemca iznosi više od 70 godina!

Ove granice svakog dana se pomiču i svakog je dana sve više osoba koje doživljavaju čak preko 100 godina. Pronašli su znanstvenici zanimljivosti te objavili članke koji govore, iako o malom broju osoba koje su doživjele i 120 godina, ali su ih doživjele (!) što predstavlja ujedno i neku medicinsku, odnosno znanstvenu gornju granicu moguće životne ljudske dobi.

Moja je želja da svi kojima službena medicina nije pomogla na očekivani način, svi oni koji žele prodrijeti u područje prirodne medicine kao jedne od grana alternativnih znanosti te svima onima kojima prirodna medicina nije bila do ovog trenutka niti životno bitna, da se s ovom Knjigom upoznaju, bar u malom dijelu sveopće literature, nazivima, znakovima, nagovještajima, simptomima raznih bolesti, oboljenja, uzročnika i svim ostalim koje im mogu biti od velike koristi u očuvanju zdravlja, kvalitetnijeg i dugovječnijeg života.

Knjiga je pripremljena ujedno i kao dragocjeno gradivo koje se nakupljalo kroz službenu edukaciju - prirodna medicina te uz dodatnu preporučenu literaturu, individualni rad s klijentima, razvitak svojih darova, vještina, vlastitih metoda rada mora uroditi velikim doprinosom u području očuvanja zdravlja, zaustavljanja starosti, prepoznavanja vlastitih grešaka te mnogočega drugog.

Naravno, ova Knjiga je moj skroman doprinos svima onima koji se zanimaju za svoje zdravlje, zdravlje svojih bližnjih te isto tako za sve polaznike raznih edukacija, a posebice onih organizaciji Hrvatskog udruženja prirodne medicine.

Nadam se, unatoč činjenici kako malo tko od nas ima formalno stručno znanje medicinske struke, a mnogi koji su pronašli svoj životni poziv u bavljenju prirodnim zdravljem, nemaju državno

ovlaštenje da će sve dolje napisano, svi godinama sakupljeni podaci u ovom lako prihvatljivom štivu - smjesi znanja, provjerenih teza i prirodne medicine olakšati boravak u čudima prirodne medicine.

Također, sve navedeno nalazi se raspoređeno tako da ne stvara opterećenje niti da se može dogoditi zbunjenost količinom podataka. Usvajanje pojedinih dijelova Knjige kao i pretraživanje područja (uz kazalo na kraju Knjige) koje Vas osobno najviše zanima zasigurno će polučiti izvanrednim rezultatima koji će se prije ili kasnije manifestirati u Vašem terapijskom radu s potrebitim osobama ili u Vašem vlastitom životu.

Knjiga (Priručnik) je jednim dijelom bazirana na pučkoj medicini koja se ne uči nigdje u visokim školama, već se održava prenošenjem tradicije, a kojoj se svi uvijek rado vratimo kada ureba. Jedno veliko poglavlje knjige **Doživjeti stotu** napisano je granično ozbiljno kako bi onim osobama koje vjeruju u moć nadnaravnog pružilo dijelom zabavu, a dijelom skriveno znanje.

Svatko tko se želi osposobiti za terapeuta prirodne medicine u bilo kojem stupnju, pretpostavlja da mora dati ogroman vlastiti doprinos, da njegov istraživački rad ne prestaje samo čitanjem Knjige te je poželjno da uz stručne razgovore pomno prati razne perspektive na isti pojam, slučaj, bolest, problem.

Konvencionalna medicina stvar je nauke i nepobitnih činjenica, a nama ljudima često nedostaje malo drugačijeg motivacijskog pristupa. Mnogo je bolesti koje su kronične, prema čestim medicinskim dijagnozama -gotovo neizlječive, poput onih upalnih, onkoloških, alergoloških, psihičkih i drugih, ali postoji niz znanstvenih dokaza da je bez povratka na prirodno liječenje koje ova Knjiga (priručnik) iznosi izliječenje nemoguće.

Napokon kako kažu, bolje je spriječiti, nego liječiti - svakako je put povratka prirodnim načinima očuvanja zdravlja i apsolutno nužne individualne terapije.

Ne morate se u čitanju pridržavati redosljeda, prvo prelistajte cijeli sadržaj, a onda odaberite teme koje Vas najviše privlače ili koje sukladno stupnju osobnog znanja na kojem se nalazite trebate. S vremenom, vjerujem poželjet ćete redom proučiti područja i primijeniti savjete koji su napisani.

Uživajte u svojoj promjeni, u odluci da se aktivno posvetite velikoj temi "prirodna medicina", uživajte u početku s ovim tekstom koji Vam treba biti inspiracija za daljnje učenje, proučavanje, istraživanje, uživajte svakim danom u svojem životu koji je dar, veselite se psiho-fizičkoj revitalizaciji, ozdravljenju i/ili iscjeljenju i doživite sretnu i duboku starost, educirani da kompetentno govorite o stvarima koje su mnogima velika tajna.

Maja

RAZLIČITI PRISTUPI LIJEČENJU BOLESTI SA STAJALIŠTA KONVENCIONALNE MEDICINE I PRIRODNE MEDICINE

Nemoguće je obuhvatiti sve bolesti koje danas konvencionalna medicina liječi. Sukladno tome od pamtivjeka za razne bolesti starog, ali i novog svijeta prirodna medicina ima svoje metode, pripreme, načine, recepture. Osim toga, prirodna medicina često se služi jednim terminom, a to je: samoiscjeljenje ili samoizlječenje.

Naravno, mnogi će reagirati sumnjivo na izraz *“samoiscjeljenje”*, no upitate li bilo kojeg imunologa, on će vam potvrditi da razne terapije imaju razne pozitivne učinke na naše zdravlje. To nisu čuda i ne treba ih pripisivati nemogućoj misiji ili pak nekoj vjeri, šamanizmu itd itd., jer za to nema potrebe. Niz je znanstvenih dokaza da, ako pokrenemo naše stanice, pokrenut ćemo ozdravljenje. Da li će to biti terapija svjetlošću bojama zvukom, nije toliko važno, jer niti jedna znanost neće opovrgnuti pozitivan učinak.

Kako odrastamo, sazrijevamo i napokon kako starimo, tako osjećamo užasan strah i potpunu bespomoćnost kad su bolesti i fizička bol u pitanju. Znanje o nama samima, o našem tijelu, njegovim funkcijama, traženje vlastitog smjera prirodnog liječenja, očvrstnut će nas u odnosu na takve strahove. Mi smo dio prirode, a priroda nas je obdarila sposobnošću samopomoći, samoozdravljenja temeljene na spoju uma, duha i tijela. Da bismo bili zdravi, moraju nam ta tri područja biti sasvim u redu. Da bismo se zaliječili, moramo zaliječiti sva ta tri područja. To je dio kojeg suvremena medicina izbjegava prihvatiti, iako svjetska zdravstvena organizacija u cilju liječenja neizostavno uključuje pojam zdrave psihičke strane, ali se vole obogaćivati znanjima istočnjačke medicine koja uvijek u svojoj tradiciji prirodnog liječenja koristi povezanost sebe, odnosno transpersonalnih moći.

Osim toga, postoji znanost koja se zove psihoneuroimunologija (psihologija orijentirana na rješenje dr. Dchottky) koju je utemeljio profesor psihologije Robert Ader iz New Yorka. Dokazao je on sa svojim timom i potvrdio s nizom drugih stručnjaka da postoje osjećaji koji izazivaju razne bolesti ili pomažu već onima postojećim da se razvijaju. To su usamljenost, tuga, zlovolja, jal, srdžba, duševna povreda, nemoć oprosta, prigušena agresija. Takvi osjećaji blokiraju ljubav, emocije koji su jedini kvalitetni osjećaj koji prema Paraclesusu liječi ama baš sve.

Najopasnije, kako u konvencionalnoj medicini tako jednako i u prirodnoj, to je ignoriranje problema odnosno brisanje očitih znakova bolesti.

Dokazano je da suvremeni konvencionalni medicinski dometi idu u visine gotovo u svim područjima, ali i dalje ostaje ono nešto klasično da se liječe simptomi ne i uzrok.

Unatoč paleti raznih lijekova, kemija nije rješenje, već pomoć pa se svaka osoba koja ima zdravstveni problem mora u početku osjećati bolje, a s vremenom svatko uviđa da ta kemija ipak nije rješenje trajnog karaktera. Nažalost, često oboljela osoba u međuvremenu zbog neotkrivanja, neliječenja uzroka, točnije zbog neotklanja uzroka bolesti pojačava svoju osobnu šansu za još pokoju dodatnu dijagnozu i stanje oboljele osobe sve je gore i gore. Uvijek su tu, uz svaki lijek prisutne i nuspojave koje baš ne ostaju usamljene, nego na sebe vežu i izazivaju druge zdravstvene tegobe. Nikada jedan lijek nije da ne veže na sebe (protu)lijek pa se osoba koja se liječi u prosjeku nalazi na tri do četiri lijeka po jednoj dijagnozi.

PLACEBO

Prevedeno s izvornog latinskog jezika *“placebo”* znači *“svidjeti se, svidjetćuse”*. Izraz se prvi puta pojavio u 17.stoljeću, a

od tada je doživio niz interpretacija. Danas se definira kao sugestivni lijek, neutjecajna supstanca, ponekad metoda koja nema djelotvornost, ali nije niti opasna.

Knjiga ***Doživjeti stotu*** ispunjena je temom što savršenijeg zdravlja i života pojedinca. Loše, negativne misli, osobno sam uvjereni uzrok su mnogih ljudskih tegoba, bolesti, siromaštva, nezgoda i nesreća. Jednako tako u svima nama postoji uvjerenje o starenju koje nastupa brzo, koje nas gazi, uništava te protiv kojeg ne možemo baš ništa. Već vrlo mladi prihvaćamo takve misli o starenju u svojem umu. Znanost pak kaže da se naše tijelo obnavlja, stoga je sigurno da je starenje velikim dijelom rezultat ograničenog razmišljanja.

Prvi potpuno prirodan, svakom dostupan i posve besplatan lijek protiv starenja je promjena razmišljanja. Razmišljajte o sebi kao o osobi koja ima dobro zdravlje, jako lijepo tijelo, idealnu težinu, koja zrači vitalnošću, mladošću i radošću. Danas čak poneki liječnici namjerno prepisuju ovakav *“izmišljeni”* lijek kada dozvoljavaju okolnosti, samo iz razloga da pacijent kojem u stvarnosti ne treba kemijski lijek ne bi imao osjećaj da ga se ne liječi.

Terapijski učinci placeba puno puta su već dokazani vrlo autentičnim istraživanjima. Jedno od takvih istraživanja izazvalo je buru provedeno u Baylor School of Medicine (New England) kada se dokazalo nešto gotovo nevjerovatno. Do tada se tvrdilo da kirurgija nema u sebi mogućnosti za placebo efektom. No, u svrhu znanstvenih dokaza izvršena je operacija u kojoj je (zdrav) pacijent čak stavljen pod anesteziju, zadobio je tri manja reza, a za vrijeme njegove operacije u drugoj operacionoj sali operirano je nekolicina ljudi zbog pravih zdravstvenih trauma. Dr Mozeli je na završetku eksperimenta tijekom liječanja zaključio *“pacijentima nije pomoglo moje kirurško umijeće. Čitava korist od operacija osteoartritisa koljena bila je placebo učinak”*.

Za sada u službenoj medicini ne postoji univerzalno objektivno objašnjenje za placebo efekt, osim da senzorno iskustvo i misli osobe imaju utjecaj na njegovu neurokemijsku reakciju koja dovodi do drugih promjena u biokemijskom sustavu. Ovom teorijom počela se vrlo ozbiljno i intenzivno baviti nova naučna disciplina **psihoneuroimunologija**. Upravo povezanost živčanog, endokrinog i imunološkog sustava razvija mehanizme nastanka mnogih psihosomatskih bolesti, dok pozitivna uvjerenja i sugestije donose placebo efekt. Potvrđeno je da neuro-imuno-biokemijske promjene utječu na organske promjene pa kako nastaju bolesti, tako u obratnom smjeru mogu i nestati.

Svaki lijek ima svoj placebo efekt koji nimalo ne ovisi o kemijskom sastavu tog lijeka. Ovo nikako nije suprostavljanje medicinskoj konvencionalnosti, već pokušaj da se osvješćivanjem usredočimo bar što se zdravlja tiče na ono što želimo dobiti, a ne izgubiti. Mogli bismo se složiti da je placebo samo uvjerenje, naizgled neupotrebljivo.

Međutim, placebo govori o uvjerenju koje je toliko jako *“Misli te mogu ubiti, misli te mogu oživjeti”*. Uvjerenje koje je toliko jako da ta biologija vjerovanja smještena u mozgu šalje dobre u stanice tvari (epigenetika na staničnoj razini). Da bismo objasnili zatim prihvatili moć vlastitog uvjerenja kao lijek moramo kontrolirati naša unutarnja uvjerenja, jer upravo oni diktiraju našu stvarnost. Za ovo nije potrebno ogromno znanje niti razumjevanje kvantne stvarnosti, jer već odavno znamo da misao oblikuje materiju.

Prepoznavanje ovog mehanizma kao lijeka nalaže nam da odbacimo svoje stare navike i stvorimo nove, s pažnjom, sa potpunom svjesnošću. Neko posebno znanje o placebo ne pomaže nam puno u ozdravljenju ili očuvanju našeg zdravlja. Puno je važnije razumijevanje biologije vjerovanja da je naš nematerijalni um sposoban itekako utjecati na fizičku dimenziju.

Najveći problem pri tome može nam stvoriti naš ego, naša (nametnuta) uvjerenja, naš um koji ne može prihvatiti da su stvari puno lakše, nego što mi mislimo. Percepcija da je sve teško, da je većina toga nemoguća, nestvarna, određuju velikim dijelom naše zdravlje.

IMUNITET

Imunitet je sustav. Sustav čija jedina zadaća je obrana našeg tijela od svega što mu šteti. Sačuvati imunitet, ojačati ga da nam uvijek služi u današnje vrijeme kad u hrani i u zraku vrebaju razni otrovi, kad svi živimo u stresu, kad smo svi ljuti agresivni pritajeno, zvuči poput nemoguće misije.

Svatko bi trebao sebi, naravno uz tuđu pomoć, napraviti personalizirani plan oporavka, jačanja imunološkog sustava kao nezaobilaznu terapiju koju će redovito provoditi. Terapija mora sadržavati:

- ~ svakakvirecepti koji su nam dostupni, a bazirani su isključivo na biljkama,
- ~ bezuvjetno skladan život bez dilemma, bez sukoba, bez gnjeva,
- ~ prihvaćanje situacija koje (trenutno) ne možemo promijeniti,
- ~ prihvaćanje sebe onakvima kakvi jesmo sa stalnim trudom da dobijemo najsavršeniju verziju sebe,
- ~ svjesno odbacivanje strahova, jer na sve naše misli oni pojačavaju izlučivanje hormona stresa koji ometa ozdravljenje,
- ~ ako uspijete i obuzdate negativne emocije, obuzdali ste nekontrolirani rast stanica koji uništava naše tijelo.

Namjera ove Knjige nikako nije odgovoriti nekoga od liječenja klasičnom medicinom, ali svakako je savjet uvijek, ali baš

uvijek tražiti dodatna mišljenja pogotovo ona koja mjenjaju kemijske tvorevine za prirodne sastojke.

Mi ljudi smo dio prirode i u njoj postoji rješenje za sve bolesti ovog svijeta. To zahtijeva prvenstveno promjenu razmišljanja, načina života, usvajanje novih navika, informiranost, trud, vrijeme, upornost.

Meni osobno sam Nikola Tesla bio je veliki poticaj za usvajanje novih teza o starenju, o zdravlju, o prehrani. Između ostalog, on je u jednom intervjuu kojeg je dao 1933. (tada je imao već punih 77 godina, doživio je 86!) zastupao iz prve ruke tezu da su navike, uključujući prehranu, presudne za njegovu dob i dobru formu.

U tom intervjuu se osvrnuo na prisutnost otrovnih tvari koje preplavljaju naš organizam, a koje smo spremni uvijek zanemariti. Tesla je naglasio svoje "specifične vrijednosti" kojima se održavao. Prije svega, zbog manjka sna kojeg je smatrao luksuzom, prakticirao je tzv. *energynap*- popodnevni odmor, gdje god bio i kakve god obveze imao. Uz to imao je svoje mišljenje o prehrani koje se uglavnom baziralo mnoštvu povrtnih sokova, jer je istu sam osmislio pazeći na alkalnost organizma odnosno kiselost organizma. Već tada je znanost potvrdila da kiselost ima utjecaj za razvoj određenih tipova bolesti. Krumpir je bila njegov omiljena namirnica, a ribu iako su je svi savjetovalikao iznimno vrijednu prehrambenu namirnicu je izbjegavao. Tvrdio je da stručnjaci zaboravljaju naglasiti da je s ribom izražena kisela reakcija zbog velikih količina koje ona sadrži.

Za primjer iznijet ću neke bolesti, stanja i pokušati kroz prirodnu medicinu naći (dodatno) rješenje.

POLICISTIČNI JAJNICI

Sindrom policističnih jajnika (PCOS) je jedan od vrlo čestih ženskih problema, a radi se o hormonalnom poremećaju često kod mlađih žena. Prema medicinskim podacima dostupnim javnosti najmanje 10% žena pati od ovog poremećaja, a prateći stručne dostupne izvještaje, redoviti simptomi su akne, gubitak kose, neplodnost, pretilost.

U konvencionalnoj medicini sindrom policističnih jajnika liječi se najčešće hormonskim koktelima, ponekad kontracepcijskim pilulama, a ponekad šećerom metforminom.

Najčešći kriteriji koje liječnici službene medicine uvažavaju za postavljanje dijagnoze su:

- ~ ciste na jajnicima (policistični jajnici),
- ~ neredovita mjesečnica ili potpuna odustnost mjesečnice,
- ~ povišena razina androgena (povišena razina hormona).

Zadnje vrijeme često se govori da ciste na jajnicima ne znači uvijek PCOS. Naši jajnici su ispunjeni folikulima (jajnim stanicama s mnogo pomoćnih stanica), to nisu normalne prirodne ciste, već ledeni mjehurići.

Upravo tada kad zbog poremećaja folikuli (skup stanica koji se nalazi u jajnicima) ne izrastu dovoljno, ostaju tako u jajnicima kao nerazvijene folikule i na ultrazvuku su vidljivi kao niska bisera. Tada se takvi službeno nazivaju cistama. Ovo stanje "nanizanih bisera" ne mora zauvijek ostati takvo, posebice iz razloga, jer jajnici iz mjeseca u mjesec sasvim prirodnim putem izgledaju malo drugačije zbog sazrijevanja folikula i njihovog apsorpiranja.

Policističke jajnike ne može se baš olako dijagnosticirati, a shodno tome društvo "Androgen Excess and PCOS Society" kako mi

je jedna draga kolegica skrenula pažnju objavilo je 2009. nove kriterije koji su usredotočeni na hiperandrogenemiju ili povećanje muških spolnih hormona. Po njima, da bi se dijagnosticirao PCOS, moraju biti ispunjena sljedeća tri kriterija:

- ~ ciste na jajnicima i/ili neuspjela ovulacija,
- ~ klinički i/ili biokemijski dokazi hiperandrogenemije,
- ~ isključivanje u potpunosti drugih bolesti koje rezultiraju povećanjem muških hormona.

U svakom slučaju, moraju se provjeriti naši hormone u krvi i tek onda se može zaključiti dijagnoza.

Neki od klasičnih simptoma i tegoba koje upućuju na hormonske poremećaje PCOS-a su:

- ~ neimanje ovulacije,
- ~ poremećaji menstrualnog ciklusa,
- ~ izostanak menstrualnog ciklusa.

Hormonalni poremećaji koji se očituju policističnim jajnicima su:

- ~ poremećaji menstrualnih ciklusa,
- ~ neimanje ovulacije,
- ~ neostvarenost potomstva,
- ~ česti pobačaji u trudnoći,
- ~ inzulinska rezistencija,
- ~ pretilost,
- ~ akne,
- ~ gubitak kose,
- ~ rast dlaka na neočekivanim mjestima,
- ~ metabolički sindrom,
- ~ povećan rizik od kardiovaskularnih bolesti,
- ~ depresija.

U službenoj medicini najčešće se na dva načina reguliraju hormonalni poremećaji i to kako je već gore rečeno; hormonskom terapijom ili uzimanjem lijeka za dijabetes, metformin.

Hormonska terapija umjetnim hormonima jako teško je sposobna izliječiti sindrom policističkih jajnika. To je zapravo metoda, a ne liječenje kojom se pokušava potaknuti prirodan ciklus snižavanjem muških hormona i resporbiranju cisti.

Nažalost, osnovni uzrok ostaje neizliječen pa se PCOS vrlo brzo nakon prestanka terapije vraća sa svim svojim simptomima.

KORTIZON se ne rijetko prepisuje u liječenju koji bi trebao djelovati na nadbubrežne žlijezde koje bi pak trebale smanjiti oslobađanje muških hormona, ali zaboravlja se često da kortizon ima jako teške nuspojave (potiče debljanje i podiže razinu šećera u krvi).

METMORFIN

Šećerni lijek metmorfin, regulira šećer u krvi pomaže u vraćanju hormona u ravnotežu, potiče redovitu menstruaciju. Naravno i on pridonosi u paketu s nuspojavama kao što su npr. silne crijevne tegobe.

Prirodna medicina doista može pomoći u rješavanju ovog zdravstvenog problema i što je najvažnije ne bazira se na liječenju samo simptoma, nego uzroka. Jedan od kako već sada znamo problema su povišeni muški hormoni (hiperandrogenemija) koje treba otkriti zašto se događa. Jasno je da je potpuno normalno da se kod žena stvaraju muški hormoni zbog libida i izgradnje mišićne mase, ali pretjerano povećanje treba otkriti da li dolazi iz jajnika ili iz nadbubrežnih žlijezda. Jedan od uzroka je svakako povišena razina inzulina, a može lako biti i povišena razina estrogena. Povećanje

estrogena može biti paralelno sa svime, ali će dodatno pospješiti pohranjivanje masnoća na bokovima, bedrima, rukama.

Povišeni stres, odnosno izloženost stresu često dovodi do policističnih jajnika, jer dio muških hormona stvara se u nadbubrežnim žlijezdama, utočištu stresa koje oslobađa i kortizol. Proizvodnja kortizola pod stresom sprječava s jedne strane da se progesteron proizvodi u dovoljnoj količini pa nema posljedično ovulacije.

Prirodna medicina inzistira na uvođenju promjena u svakodnevni život kako bi se izliječio PCOS:

- ~ najbolje je drastično smanjiti šećer čak i u skrivenim oblicima (sokovi, umaci),
- ~ smanjiti unos ugljikohidrata,
- ~ svakako kretanje i rekreacija, sportske aktivnosti, šetnja, joga,
- ~ redukcija tjelesne mase,
- ~ kontrola crijevne flore, isključenje bilo kakvih upalnih procesa u crijevima,
- ~ unos omega-3 masnih kiselina koje dokazano imaju pozitivan učinak na sindrom policističnih jajnika,
- ~ konzumacija aktivnog sastojka kupusarki (DIM-diindolymethane),
- ~ konzumacija Mioinositola kojeg i sami liječnici često pripisuju koji pospješuju kvalitetu jajnih stanica, regulira mjesečnicu i pojačava šanse za ostanak u drugom stanju,
- ~ upotreba koenzima Q10 koji će smanjiti LDL kolesterol i razinu šećera u krvi i inzulinu.

Kod sindroma policističnih jajnika posebno, ali za sve žene preporučljivo je redovito konzumirati mineral cink plus magnezij.

Drugi primjer gdje je očito da prirodna medicina puno više pruža nalazimo kod čestog zdravstvenog problema - poremećaj masnoće u krvi.

DISLIPIDEMIJA često nazvana “povećani kolesterol” koji već po navici gledamo kada imamo u rukama krvni nalaz. LDL kolestoerol kao masnoća s najvećim udjelom namirnica životinjskog porijekla nužno je potreban našem organizmu, jer je gradivno tkivo svake stanice. Međutim, kolesterol je i tvar koju proizvodi žučna kiselina (žuč je izlučuje u crijeva) i kojom se poboljšava rad naše probave.

Jetra proizvodi dovoljnu količinu masnoće (1 do 2 grama dnevno) pa treba itekako kontrolirati koliko masnoća unosimo još dodatno svojom prehranom. Kada se masnoća počne taložiti na stijenke naših žila dolazi do nastanka aterosklerotskog plaka koji ne mali broj puta dovodi nažalost do srčanog ili moždanog udara.

Službena medicina povećanje kolesterola liječi tabletama protiv masnoće (statine) uz preporuku vjerojatno da se promjene životne i prehranbene navike.

Prirodna medicina posvećuje veliku pažnju kolesterolu općenito. Napokon tradicionalna prehrana temeljena na zasićenim mastima u razumnim količinama vraća nas zdravlju. Zasićene masti djeluju pozitivno na imunitet, sprječavaju mnoge bolesti. Masne kiseline su po svom prirodnom opusu antigljivične, antivirusne, antimikrobne, sprječavaju osteoporozu, hrane mozak, djeluju pozitivno na živčani sustav, utječu pozitivno na smanjenje rizika od bolesti krvi i krvnih žila.

KANDIDA

Kandida je infekcija službenog naziva *Candida albicans* (gljivica). Ima oblik kvasca, a potpuno normalno živi u našim ustima i

crijevima sve dok se ne raširi – prekomjerno, proizvede nove, razmnoži pa samim time dovodi do zdravstvenih tegoba razbijajući stijenke crijeva prodirući u krvotok oslobađajući u naš organizam toksične nusprodukte razvijajući usput sindrom propusnih crijeva i kandidijazu. Činjenično, to stanje naziva se infekcija kandidom.

Simptomi uobičajeni za kandidu su pretjerani umor, iscrpljenost koja se na kraju pretvara u kronični umor, gljivične infekcije na koži, noktima uz vaginalne infekcije. Nastavno se razvija rektalni svrab, vaginalni svrab, infekcije urinarnog trakta, problem s nadutošću, probavom, razvoj autoimunih bolesti, pretjerana želja za slatkim pa na kraju dodatno još razdražljivost i depresija.

Klasična medicina u liječenju uvijek kreće od pretraga krvi, stolice i urina. U urinu povećanje sluzi uzpućuje na kandidu, a nalaz stolice pokaže vrijednosti da se točno odredi koja je vrsta i koji tretman bi najbolje odgovarao. Većina liječnika odmah predloži oboljeloj osobi antikandidadnu dijetu, jer je šećer ono što hrani kandidu. Od lijekova zasigurno će se prepisati na recept lijekovi za gljivice poput Difucan ili Nistatina. Iako imaju naravno i oni nuspojave, diflucan pomaže, jer uništava kvasac, a nistatin pomaže u njegovom razvoju pa tako neko vrijeme ipak postoji napredak u ozdravljenju, ali ne zadugo. Prirodnim liječenjem prvenstveno se mora suzbiti pad imuniteta, treba uzimati kaprilne kiseline, ekstrakt sjemenki grejpa i ulje origana te svakako treba dodati kokosovo ulje i češnjak u svakodnevnu prehranu.

Kada se kandidada izglednjuje, ona odumire i tada preplavljuje tijelo svojim otrovima. Jako je važno dosljedno provoditi antigljivičnu prehranu od najmanje četiri tjedna. Cilj je kvascu oduzeti hranjivu osnovu.

Sljedeći primjer su akne koje spadaju u područje dermatologije.

Akne doslovno znače osip kože i čest su problem tinejdžera mada možemo primjetiti da osobe koje imaju akne imaju isti problem u užoj obitelji pa stoga stoji znanstvena teorija da nasljeđujemo od svojih predaka veličinu lojnica i njihovu osjetljivost na hormonalni utjecaj i sklonost folikularnoj keratozi.

Nešto rjeđe akne se pojavljuju i kod odraslih osoba i to je onda zbog hormonskih promjena tijekom ciklusa, zbog prestanka hormonske koncatrepcije, zbog policističkih jajnika, predmenopauze i menopause.

Klasična medicina liječenje akni smatra vrlo dugotrajnim procesom. Usmjereni su na liječenje tvarima koje smanjuju sebum (loj) i ublažavaju infekciju. Antibiotičke kreme sve su slabije, jer su bakterije vrlo otporne na njih. U suvremenim terapijama koristi se sve više lasersko liječenje akni kojima se tretiraju upalni procesi unutar kože kako bi se uklonile bakterije u potkožju.

Prirodna medicina uvijek pa tako i u liječenju akni traži rješenje prirodnim putem i kreće sa regulacijom prehrane izbacivanjem ili smanjenjem šećera, mlijeka i mliječnih proizvoda, a unosom u prehranu jabučnog octa, cimet, cink, kurkumu.

Prirodna medicina savjetuje redovito čišćenje, mehaničko i dubinsko s unosom tvari koje smanjuju upalu. Iako u prirodnoj medicini svi problemi s kožom su znak da tijelo nije u harmoniji. Postoji zasigurno uzrok koji razvija akne. Uz bubrege, jetru, crijeva, koža je organ za detoksikaciju. Čim jedan organ ne radi kako treba, drugi organi moraju to nadoknaditi. Naravno, ponekad pojava akni može biti posljedica alergija.

Veće bolne crvene otekline koje ispočetka izgledaju kao akne pretvaraju se u čir koji tek skuplja gnoj. Sui kvasac konzumiran u manjim količinama jako pomaže, a svakako treba prekontrolirati mokraću zbog šećera.

ALERGIJE

Prije svega, mnogi ljudi koriste izraz alergije ne znajući što točno obuhvaća ovaj pojam. Dakle, sama riječ alergije potječe iz grčkog jezika i doslovno u prijevodu bi značio promijenjena reaktivnost (pretpostavlja se našeg organizma). Jednostavnije bismo mogli reći da je danas uvriježeno pravilo kada kažemo da je netko alergičan značilo bi preosjetljiv.

Danas se često rade testovi kojima se utvrđuje preosjetljivost organizma na cvijeće, biljke, voće, razne životinjske masti, bjelančevine, morske životinje. Testovi su skupi, nisu čak ni ugodni, a sami putem prirodne medicine vrlo lako možemo vršiti svoje testiranje. Dovoljno je svaki puta kada nam se poteškoće pojave zapisati što smo jeli, što smo doticali i sa čim smo bili u doticaju. Na taj način vrlo brzo ćemo ustanoviti što sa spiska nama izaziva alergijsku reakciju. Alergijske reakcije znaju biti vrlo neugodne i vrlo opasne te ne mali broj puta zahtijevaju hitnu medicinsku intervenciju. Najčešće su one s kihanjem, kašljanjem, začepljenim nosom, suznim očima, glavoboljama neobjašnjivim umorom kožnim osipima.

Ne bih se upuštala u službenu analizu alergija i liječenja od istih prema medicinskim načelima, ali bih se uvijek vratila na promjenu i prilagodbu prehrane i jačanje imunološkog sustava u suzbijanju alergoloških zdravstvenih poteškoća.

Skrenula bih pažnju na sljedeće: istraživanja zadnjih desetljeća koji nam podastiru dokaze da se u zadnja dva desetljeća povećala alergija na pojedinu hranu s potpuno novim simptomima kao npr. otežano disanje, povraćanje, proljev, grčevi. Ovdje se ne misli na genetsku sklonost alergijama na hranu.

U konvencionalnoj medicini uvijek se liječenje provodi da se ublažavaju simptomi uz antibiotike i druge lijekove. Doista, oni

mogu privremeno ublažiti problem, ali ne i napraviti ozdravljenje. Ne smijemo zaboraviti da previse antibiotika izaziva upale uha. Zato bismo se uvijek iznova trebali vratiti prirodnoj medicini koja želi otkloniti uzrok ne samo posljedicu.

Preporuka prirodne terapije:

- ~ homeopatija, liječenje biljem ili Schusslerove soli Silicea natrium ph,
- ~ prehrana bogata kalcijem, jer nam on pomaže u borbi protiv alergija.

Ovo su neki primjeri koji ukazuju da današnji ubrzani način života utječe na nas sve i da prilikom naših zdravstvenih problema svi tražimo hitro rješenje ne zamarajući se uzrocima tih problema. Puno puta zanemarujemo činjenicu da nam tijelo šalje uvijek signale kada nešto nije u redu i ne želimo ih čuti. Zabravljamo uporno da je zdravlje 70 % načina našeg života, a samo 30% genetika.

LJEKOVITO BIJE



Jedna od velikih zagovornica prirodnog liječenja na ovim prostorima je Rosa Ferinčević koja se životno posvetila prirodnom liječenju organizma. Njezino istraživanje o ljekovitom djelovanju

biljaka na liječenje pojedinih bolesti doseže unazad čak do najstarijih povijesnih dana i niza sakupljenih činjenica u kojima je temelj uvijek isti: kod svih naroda svijeta, u svim vremenima dokazano je ljekovito bilje i njegovo pozitivno djelovanje na zdravlje ljudi i životinja. U jednom od svojih izlaganja podastrla je niz dokaza da se prirodna medicina razvijala najprije kod starih Kineza, Indijanaca, Egipćana, Perzijanaca, Grka i Germana pa se tako slijedom napretka proširala europski odnosno azijski cijeli kontinet.

Najstarija knjiga o ljekovitom bilju djelo je kineskog cara Shin-nonga koji je živio 3700 godina p.n.e. Shin-nong je opisao u svojoj knjizi preko 200 ljekovitih biljaka uz dodatak kompletne zbirke recepata iz Egipta "Papyrus Ebers" iz vremena oko 1500.g.p.n.e.

Ljekovito bilje je spremno u prirodi za održavanje zdravlja ljudskog organizma, za ozdravljenje i uklanjanje bolesti kako ljudi tako i životinja. Treba ga načiniti pravilno upotrebljavati, brati i pripremati razne pripravke i proizvode, onda nema problema za ozdravljenje.

Mnogi ljudi pitaju kakva je sigurnost ljekovitog bilja jer se zna da odabir biljaka može biti dakako ponekad vrlo opasan. Neznalice ne mogu na svoju ruku brati biljke i pripremati pripravke, jer mogu naškoditi nečijem organizmu. Osim toga, prije korištenja biljne recapture, treba biti siguran u dijagnozu. Poželjno je čak i samog obiteljskog liječnika pitati za mišljenje, mada se danas ne radi o branju biljaka, već o kupnji već pripremljenih standardiziranih biljnih proizvoda koji na sebi imaju istaknutu količinu i aktivne sastojke koji se nalaze unutra.

Osobe koje se bave travarstvom, svojevrzni su stručnjaci i oni znaju kada se beru neke biljke, kako se skladište da bi se sačuvali najveći koncentracije biljnih sastojaka te kako se koriste.

Biljke koje se koriste u svakodnevnoj prehrani, ali i sve biljke koje želimo terapijski uvrstiti u naše recapture moraju biti pune zdravog šećera koje dobivaju izloženosti suncu, ali to nije jedina okolnost koja određuje kvalitetu biljki. Poneke su kvalitetnije i bolje uspijevaju u dolinama, neke u visinama. Nadmorska visina nije presudna, ali je dobro znati da vrste biljaka traže određene uvjete da bi bile ispunjene maksimalno hranjivim tvarima. Netaknutost tla, vjetrovi, zakloni, prirodno gnojivo... sve to ima bitnu ulogu u kvaliteti ljekovitih biljaka.

Ne bih se upuštala u beskrajno nabranje ljekovitih biljaka, već bih voljela spomenuti neke za koje smtram da su zapostavljene, gotovo zaboravljene, iako su nam dostupne u našim krajevima.

Divlji češnjak, kojeg znaju zvati srijemuš ili medvjedi luk izvrsno pomaže kod naduosti bolova u donjem dijelu trbuha a dokazano starim ljudima produljuje životni vijek. Srijemuš se ne koristi samo kao čaj, već postoji srijemušov sok ili vino koje imaju ulogu zaštitnika protiv moždanog odnosno srčanog udara. Sirovi srijemuš (listovi) jedu se kao salata s vrlo dobrim učincima na naš organizam.

Čuvarkuća, Cassulaceae, upotrebljava se list i iscjeđen sok iz biljkeu bolovima i smanjenju tegoba za čir želuca.

Običnipelin, kojeg planinari smatraju korovom, iako ima iris pravog pelina prije svega, mogao bi njima biti vrlo koristan. Naime, pranje nogu u vodi u kojoj se namakala ova biljka, odvlači svaki umor. Za dijabetičare ova biljka isjeckana i dodana u salatu može biti spasonosna. Danas se može pronaći ekstrakt pelina koji će u svega nekoliko kapljica potaknuti zaustavljanje proljeva, uništiti će gliste i pokrenut će funkciju bubrega koji će izlučiti velike količine mokraće, (pet kapi ovog ekstrakta u čaši vode piti malim gutljajima tijekom sedam dana).

Bedrenika je ženska pomagatica koja dojiljama pomaže da imaju dovoljno mlijeka za svoje bebe. Dovoljno je nekoliko korijena svježe bedrenike preko noći staviti na prsa i mlijeko će se stvoriti u većoj količini, nego je potrebno. Osim toga, žvakanje korijena bedrenike riješit će svaku bolest grla.

Kravojac, latinskog imena Imperatoria, Angleica Archangelica, svoju pouzdanu pomoć nudi još od doba kuge. Korijen ove biljke danas dostupan kao eliksir pomaže kod želučanih tegoba, grčeva, a umiješan u med liječi kronični bronhitis.

Gospinplašt planinska biljka, točnije visoka trava je koja doslovno čuva od zla, posebno žene. Čajem koji se mora piti više mjeseci svaka žena uklonit će konstitucionalne slabosti svojega tijela, a mast pripremljena iz njenog korijena izliječit će svaku ranu i zacijeliti svaki prijelom.

Vinova loza, osim spravljanja vina, ima svoje velike dobrobiti za osobe koje imaju zdravstvene poteškoće. Od vinove loze upotrebaljava se sve i cvijet i list, svakako plod, ali i vitice. Zreli plodovi pomažu kod raznih stanja oporavka organizma. Savršen lijek protiv mučnine, povraćanja je čaj skuhan od lišća vinove loze. Sok od loze izbacuje pjesak i kamenje iz bubrega.

Morskiluk, botaničkog imena Scilla maritime rijetka, zapostavljena biljka koju samo uporni mogu pronaći na obalama Sredozemlja i to vrlo teško, jer ona nema lišća, a za liječenje trebamo njezin korijen koji je često težak više od kilograma. Tko god ima srčane tegobe i problem s plućima sa samo 5 kapi prave tinkture dnevno oporavit će se vrlo brzo.

ČAJ I PRIPREMA LJEKOVITOG ČAJA

Nekada davno pa sve do danas na cijelom svijetu postoji običaj da se prilikom bilo koje poteškoće sa zdravljem prvo poseže

za dobrim čajem. Iako je to najstariji način pripremanja ljekovitog bilja, uvijek moramo imati na umu da pijući čaj u svoj organizam unosimo samo topljive u vodi biljne tvari. Postoji niz načina kako biljke najbolje iskoristiti sa svim svojim dobrobitima za naš organizam pa će stručnjaci ili travari nerijetko preporučiti razne tinkture praške uljne pripravke pa čak naribane svježe biljke ili zgnječene kao obloge.

Dobar čaj se može pripremiti od sušenih, ali i od svježih biljaka. Razlika je samo u tome što je sa svježim biljkama jači intenzitet mirisa kojeg otpuštaju. Fitokemikalije i u svježem i osušenom bilju su veće, jer osušene sadrže manje vode.

Preliveni čaj toplom vodom većina ljudi smatra da je čaj već spreman za piće. Ljekovita biljna infuzija biljke treba najmanje desetak minuta natapanje kako bi fit kemikalije prešle u vodu.

Za početnike koji se žele vratiti tradicionalnom bezopasnom liječenju biljnim čajevima pripremila sam nekoliko dobrih receptura koje će svatko prema svojoj želji, potrebi i/ili mogućnosti proširiti. Iz palate raznih čajnih receptura izabrala sam one najneobičnije, najrjeđe koje bi svakome mogle biti od velike koristi.

Čaj od imele

Rijetko tko bi pomislio da je čaj od imele čudotvoran lijek koji će sniziti krvni tlak, smanjiti vrtoglavicu, umiriti grčeve nogu, pomoći u brobi protiv artritisa, vratiti elastičnost našim krvnim žilama. Da bismo imali što bolji učinak, potrebno je smanjiti drastično unos kuhinjske soli i hrane bogate bjelančevinama.

Čaj od lopuha

Izvrсна je zamjena za lijekove potpuno prirodna upravo zato, jer ga mnogo ljudi ne podnosi kao lijekili tinkturu. Lopuh je neškodljiv, ali ima velike nesvakidašnje pozitivne reakcije, gotovo jače od kemijskih. Prema nekim saznanjima njega trebaju koristiti

teški bolesnici, oni na kemoterapijama kad se liječnici ograđuju od daljnjeg mogućeg poboljšanja zdravstvenog stanja oboljele osobe.

STARENJE

Znanost sve popularnija u zadnjim desetljećima koja se bavi proučavanjem starenja i načinima suzbijanja i usporavanja staračkih zdravstvenih tegoba naziva se **gerontologija**. Vjerojatno, u ne tako davnoj povijesti da je većina naših predaka umirala vrlo mlada i da upravo radi toga nisu doživljavali staračke bolesti. Danas je popularan izraz “staračke bolesti” pa se sve stavlja pod to; srčani udar, moždani udar, šećerna bolesti, hipertenzija i dr., ali to nema veze s realnošću, jer naprotiv bolesti poput navedenih u prošlosti su bile gotovo nepoznate, a danas na primjer za gotovo svaku treću smrt odgovorna je ateroskleroza i srčani napadaji i svakako razni karcinomi koji su svakim danom sa sve višom stopom smrtnosti.

Znanstvenik Dale je osmislio i promovira zanimljivu terapiju naziva:

4 P

(prevencija, predviđanje bolesti, personalizirana medicina, participativna medicina).

Predviđanje bolesti - odnosi se na genetsku predispoziciju svakog pojedinca i obiteljsku anamnezu.

Personalizirana medicina podrazumijeva svaku individualnu terapiju koja osobi odgovora ovisno o godinama i stanju organizma te participativna medicina koja podrazumijeva aktivno sudjelovanje i svaku moguću upućenost i osvještenost svakog pacijenta u svaku fazu i svaki proces svojeg izlječenja.

Terapija P4 - prema njegovim izlaganjima nije metoda koja se odnosi na vanjštinu, ali su rezultati svakako vidljivi i na tom dijelu.

Danas je starost status koji ne određuje ni broj godina niti novac, već samo zdravlje.

Starost ne nastupa, već se događa kao posljedica faktora vezanih uz životne navike. Starost nastupa kao bolest, zamor, iscrpljenost i nesposobnost da obavljamo svakodnevne zadaće.

Puno je osoba gotovo mlađe dobi koje se ponašaju kao da su stvarno godinama već stari. Vjerojatno je nekima uzročnik trauma ili kronična bolest, ali ima i onih koji se loše ponašaju prema svojem tijelu i duhu pa život provode kao kakvi starci ne uviđajući da su susjedi u njihovom okruženju, iako puno dobno stariji, življi, sposobniji i mladolikiji i samim time zdraviji od njih.

Ubrzano starenje nova je pošast koja hara, iako se danas kako sam već skrenula pažnju doživljava duža dob, nego proteklih stoljeća. No, sve veći je problem odnosno veliki zdravstveni problem izazvani su šećernom bolesti, depresijom, srčanim bolestima i sličnim dijagnozama kojih praktički u povijesti nije niti postojalo.

Starost je bolest povezana s načinom života.

Definitivno. ateroskleroza, srčani problem, karcinom, bolesti koronarnih arterija, šećerna bolest nisu bolesti degenerativne niti su bolesti starenja, već je to uvriježeno mišljenje, a dokaz je u tome da je sve više mladih ljudi i ljudi srednje dobi koji pate upravo od ovih bolesti. Nažalost, ovo se sve širi poput epidemije, a epidemiolozi tvrde da je većina suvremenih bolesti povezana s načinom života u kojem je previše hrane, previše pića, pušenja i drugih ovisnosti.

Prestanite stariti

Biološko starenje je neizostavan proces u živućem svijetu. Svaka jedinka prirodno se mijenja i život svake jedinke završava smrću.

Prema definiciji UN “starost nastupa iza 65 godine života”, a prema kriterijima Svjetske zdravstvene organizacije starost dijele na tri razdoblja:

- ~ ranu, 65 godina -74 godine,
- ~ srednju, 75godina - 84 godine i
- ~ duboku, od 85 godina na više.

Do danas su mnogi znanstvenici vršili razne studije i analize i prostrli su pred nas niz teorija starenja koje objašnjavaju ovaj proces. Sve te teorije vrlo su slične, razlikuju se svega u samom objašnjenju uzroka, dinamici i mehanizmima starenja. Prve suvremene naučne teoreme iznio je njemački biolog August Weismann koji je ulogu starenja u čovjekovom životu pripisao “trošenju stanica i tkiva tijekom životnog procesa”. Pretpostavio je da se određeni otpadni metaboliti skupljaju zajedno s drugim štetnim materijama i da tako remete funkcije stanica i uzrokuju njihovu smrt.

Kasnije, sredinom 20. stoljeća, ljekarnik Leonard Hayflick je dokazivao i iznosio teoriju da kultivirani čovjek može imati određeni broj dioba pa se tako nadovezala teza da stanice naprosto stare i da svaka u genetičkom programu ima svoj biološki sat.

Teoriju slobodnih radikala razradio je ljekarnik Denham Harman početkom prošlog stoljeća koji je zapazio da se u stanicama nalaze slobodni radikali koji mogu oštetiti proteine, lipide i nukleinske kiseline formirajući sasvim neprirodne kovalentne veze koje ubrzavaju čovjekovo starenje i smrt. Kovalentna veza je vrsta veze između dva ili više atoma kojom se između njih postiže neutralna elektronska konfiguracija.

Opće je prihvaćeno mišljenje da se u procesu starenja uzima u obzir razina, struktura i funkcija genetičkog materijala pa novije tvrdnje kažu da je starenje “posljedica akumulacije grešaka stanica”. Uz tu teoriju genetičkog okvira metaboličkih procesa patogeni

faktori i elementi osobne kulture življenja igraju osobitu ulogu u starenju svake osobe. Naravno, mora se napomenuti kako postoje izvanredni, nepredvidljivi i teško kontrolirani faktori pojave prijevremenog starenja.

Svime je time jasno da je starenje svakog od nas “neumitan prirodan proces” u kojem su prva obilježja; smanjen metabolizam i smanjenje funkcija pojedinih vitalnih organa (žlijezda, hormona), dehidracija stanica što donosi koncentriranje i zadržavanje štetnih tvari, taloženje kalcijevih soli u pršljenu kičme, (uzrok težeg hodanja i iskrivljenosti kičme kod mnogih starijih osoba), suženje krvnih žila, pojačano pojavljivanje smrtonosnih bolesti poput karcinoma i karadiovaskularnih bolesti.

Dobro je podsjetiti se da kontinuirani pad kognitivnih procesa se javlja nakon sredine 20- tih godina čovjekovog života. Bore se razvijaju do 30 godine i to samo zbog fotostarenja. Od 35 godina starosti pa nadalje, ženska plodnost propada ili opada. Sredinom četrdesetih godina u čovjekovom vijeku pojavljuje se dalekovidnost, a oko pedesete sijedost kod gotovo svih, a povrh toga u tim godinama žene ulaze u menopauzu.

Genetika je izražena ponekad samo u nekim fazama života, a kasnije u životu nasljeđe igra malu ulogu. Kod većine starijih osoba postepeno se javljaju blaže smetnje, a kod zdravih ljudi u starijoj dobi pokreti i mentalne reakcije postaju sve sporije, ali dokazano je znanstveno da postoji mogućnost stvaranja novih asocijativnih veza u ponovnoj uspostavi moždanih funkcija.

Stereotipne predodžbe o starosti unose negativnosti u naše misli i svakako ih treba izbjegavati, slušati, a kamoli prihvaćati. Negativna obilježja starenja su fizička i intelektualna nemoć, ovisnost o drugima, slabo pamćenje, škrtost, egocentričnost, svadljivost.

Međutim, bez obzira na našu trenutačnu dob i prirodan proces starenja, stav je većine struke i psihologa cijeloga svijeta da posebno jako starenje dolazi ne samo uz niz životnih trauma, već kao osobni napredak kroz sve čovjekove životne izazove. Puno je faktora, osim biološko medicinskih koji utječu na duljinu ljudskog života, a i sam tijek starenja igra važnu ulogu.

Znanstvenik Aubrey de Grey tvrdi da "čovjek koji će doživjeti 150 godina živi već među nama, dok u narednih 20-tak godina biti će rođeni prvi ljudi koji će doživjeti i 1000 godina!" Ovaj kontraverzni znanstvenik predvodnik je tzv. "klana besmrtnika" koji su okupljeni i sastavljeni od raznih istraživača inovatora i futurologa koji su sigurni da se ljudski vijek može višestruko produžiti.

Ja bih, kao autorica knjige ***Doživjeti stotu*** ovdje citirala Ivu Andrića koji je zapisao "kako je beskorisno u starosti produžavati život", misleći na ono što danas većina medicina radi baš tako da radi na tome kako motivirati svakog pojedinca da svoju mladost treba produžiti, a starost tretirati kao bolest koju treba prevenirati i liječiti.

Istovremeno i oni misle kako je moguće odgoditi proces starenja tako da ljudi mogu biti izvrsnog ili barem zadovoljavajućeg zdravlja čak i sa 120 godina.

Statistički gledano, životni vijek čovjeka na zapadu u posljednjih se 150 godina produljio za otprilike 40 godina. Naime, prosječan životni vijek rođenog prije 100 godina bio je 54 godine i taj se trend i dalje nastavlja pa znanstvenici procjenjuju da će polovica novorođenih nakon 2000.-te godine doživjeti bez problema 100 godina.

Ljudima pretjerano igra ulogu u procesu starenja izgled, vanjšina, boja i sigurnost glasa, način govora, njihov stil života, čak i odijevanja. Na to se nadovezuju osobne karakteristike, znanje,

inteligencija temperament umjesto da puno ranije dok su još mladi odgađaju što je više moguće proces starenja.

Svakako je za produljenje životnog vijeka višestruko važna kalorijska restriksijska dijeta koja dokazano pridonosi usporavanju biološkog starenja organizma. Iako možda nije takva dijeta univerzalan lijek za sve ljude, nikome neće odmoći. No, bitno je zapamtiti da sve američke institucije propagiraju kako održavanje tjelesne mase 10% do 20% manje od normalne čovjek produljuje svoj životni vijek za više od 10 godina.

Vrlo je bitno imati na umu da se došlo i do zaključka kako postoje eliksiri mladosti; poput metformina, rapamicina i resveratrola. Ovo su lijekovi koji se jako dugo koriste u službenoj medicini (metformin u borbi sa dijabetesom, djeluje na metabolizam slično kao restriksijska dijeta; rapamicin, bakterija s Uskršnjih otoka koristi se kao citostatik koji sprječava odbijanje transplahiranih organa, ali istovremeno inhibira protein pod nazivom MOR i na taj način usporava rast stanica, a potiče njihov oporavak dok resveratrol, tvar iz crnog vina usporava starenje.

Resveratrol čak pomaže kod Alzheimerove bolesti. Obzirom na sve češću dijagnozu ove teške bolesti (od te bolesti boluje prosječno četiri milijuna ljudi samo u Americi, to je otprilike 10% populacije, a starije od 65 godina žive duže od 85 godina) pokazalo se da Huperzia serrate ili kineska crvotočina ima iznimnu blagodot. Istraživači su došli do zaključka da huperzin sprječava poremećaje razine acetil-kolina, kemikalije koja se nalazi u mozgu i igra važnu ulogu u spoznavanju i prosuđivanju. Upravo kod ljudi s Alzheimerovom bolešću često dolazi do nedostatka kolia. Istraživači i dalje tragaju stalno za terapijama koje bi spriječili poremećaj kod acetil-kolina. Taj manjak je uzročnik i posljedica Alzheimerove bolesti.

Svako su osim crvotočine postoje i druge biljke koje su velika pomoć u ovoj bolesti to su metvulja koja u sebi sadrži sastojak Karvakkrol koji prema znanstvenicima sprječava smanjenje količina Acetil-kolina. Ružmarinska kiselina puna je antioksidanta koji pomažu u odstranjivanju slobodnih radikala, a osim toga ružmarin poboljšava pamćenje. Cvijet maslačka najbogatiji je izvor lecitina koji povećava koncentraciju acetil-kolina u mozgu.

Dilai, jedan od voditelja Instituta for Aging Research the Nathan Shock Center of Excellence in the Basic Biology of aging, rukovoditelja kliničkog pokusa TAME (Targeting aging with metformin) izjavio je *“Starenje je glavni čimbenik rizika od karcinoma, kardiovaskularnih oboljenja i Alzheimerera. Želite li napraviti stvarni pomak, morate modulirati rizik od starenja od te bolesti i time preinačiti rizik za sve bolesti povezane sa starenje.”*

Ne moramo se igrati Dorianu Graya koji je sklopio ugovor s “vragom” da bi sve njegove propasti i starenje “preuzela” slika zbog koje odluke je u konačnosti na kraju postao silno nesretan i čija priča završava tragično. Zahvaljujući napretku medicine i mogućnošću da imamo, da sebi stvorimo bolje životne uvjete možemo puno toga napraviti da bismo zadržali svoju mladost ili odgodili starost. Posebice danas kada u suvremenom svijetu starenje i starost nije više poraz, nije više sramota i kao takva ne treba biti teret pojedincu niti društvu kao cjelini.

Starenje je proces baš kao i sama mladost, ali steći umijeće starenja donijet će svakome od nas smanjenje samog straha od starenja, smanjenje straha od bolesti te od same užasavajuće pomisli konačnosti naše. Većina ljudi prilagođava se svima oko sebe, ubija djeliće sebe, potiskuje zdrave i ispravne odluke, guši svoje snove i steče gomile nezdravih pogubnih navika. Nikada nije kasno promijeniti svoj mentalni sklop, zaustaviti starost i zadržati mladost, iako je starenje dob kad nam se teško mijenjati i kada nam je teško odreći se svih loših stvari na koje smo navikli. Promjena nekih

osnovnih navika nama štetnih doprinijet će kvalitetnijem životu, odgoditi starost, unijeti više radosti, veselja.

Za to su potrebne nove navike!

PREPORUKA ZA PREHRANU STARIJIH OSOBA

Prehranom specifično za stariju dob ne bave se mnogi. Ne postoji jasan razlog za to, osim onog marketinški interesantnijeg, iako sam ja uvjerenja da prehranu starijih osoba nije lako preporučiti, jer bi trebala biti za svakog specifična. Naime, ljudi starije životne dobi imaju oboljenja, zdravstvene tegobe, metabolizamne radi tipično, a i njihova aktivnost nije uobičajena.

Znanstvenici se bave ovom temom prvenstveno iz razloga, jer žele dokazati da produljenje ljudskog života dolazi uslijed smanjenog energetskeg unosa te tezom da loše prehrabene navike tijekom cijelog čovjekovog života nisu lako popravljive u kasnijoj dobi. Na temelju svih dosadašnjih iskustava osoba starije životne dobi svakako mora prehranu podrediti svojoj dobi; potrebama svog organizma u odnosu na energetske gradivnu, a i sve ostale potrebe kako bi izbjegla patološku starost. Postoje već utvrđene količine kalorija koje starija osoba može unostiti bez posljedica u svoj organizam tijekom 24 sata.

Svjetska zdravstvena organizacija definirala je prehranu starijih osoba tako da je nužno uspostaviti prehranu koja je smanjenih kalorija. Muškarcima je dozvoljeno unostiti nešto više kalorija, a potreba organizma starijih osoba za bjelančevinama. Neka optimalna mjera za unos bjelančevina iznosila bi tijekom 24 sata od 65 do 90 grama s tim da ruski znanstvenici preporučuju što je osoba starija, veću gramažu od otprilike 80-90 grama. Triptofan za kojim organizam starijih osoba posebno ima potrebu (oko 1 gram dnevno) nalazi se u aminokiselinama u bjelančevinama. Znači, potreba za mesom ostaje kao i potreba za mliječnim proizvodima. Mesne

prerađevine treba izbjegavati, ali nisu zabranjene samo treba voditi računa da su pune soli koja je uskraćena onima koji imaju povišeni krvni tlak. Masti su i starijim osobama energetski izvor neizostavan rastvarač nekih vitamina. Prema preporukama optimalna količina masti za osobe starije životne dobi je oko jedan gram na kilogram tjelesne težine tijekom 24 sata (1 gram masnoće je 9 kcal). Sve vrste ulja mogu se upotrebljavati, samo ograničeno.

Ugljikohidrati su predmet žestokih rasprava kod osoba čija je ovo struka najviše iz razloga, jer je dokazano da organizam starije osobe teško sagorijeva ugljikohidrate u odnosu na mlade. Dnevna količina ugljikohidrata ne smije prelaziti 320 grama za muškarce, a za žene 280 grama

Glavni izvor ugljikohidrata su kruh, tijesto, slastičarski proizvodi; mnogi misle da je dvopek nešto siromašniji ugljikohidratima, a zapravo imaju više ugljikohidrata, ali sporije izazivaju napadaje gladi. Potrebe za vitaminima kod starijih osoba vrlo su važne, jer preuzimaju ulogu posrednika raznih biokemijskih procesa pa je njihov nedostatak praćen problemima. U organizmu starije osobe postoji hipovitaminoza (nedovoljnost vitamina) koja je posljedica promjena želučano crijevnog aparata pa je jako važno pripaziti na unos dovoljno vitamina.

Osobe starije životne dobi imaju itekako potrebe za mineralima, ali vrlo kontrolirano, jer se sa starošću mijenja sadržaj minerala u organizmu pa mogu nastati mnogi problemi. Od svega je najvažnije istaknuti važnost kalcija zbog sprječavanja razvoja osteoporoze kod žena koja je čisti nedostatak kalcija u kostima. Kalcija ima u mlijeku pa tako mlijeko treba biti redovita prehrana starijih osoba.

HRANJENJE TIJEKOM 24SATA

Iako su nas od davnine učili da je važno imati tri obroka dnevno: doručak, ručak, večeru s naglaskom na obilan i zdrav doručak vjerojatnost da živimo tako je ravna nuli. Svi mi nosimo u sebi impuls najlakšeg rješavanja problema najugodnijeg tako je i kod naše prehrane, jednostavno se oslanjamo na moć službene medicine i tehnologije koja će, kada nam jednom ustreba, biti u mogućnosti riješiti nas sve naše odgovornosti i napravljenih grešaka.

Užurban tempo, brza hrana, niz ostalih utjecaja prehrana se najčešće kod mnogih svodi na jedan obrok i deset povremenih zalogajčića kako bismo preživjeli glad tijekom dana. Osim toga, u ovom savjetu zaboravlja se na osobe koje rade noću pa ipak onda za njih treba kvalitetniji savjet, jer nije da imaju priliku prilagođavati se tom režimu prehrane. Prema službenoj definiciji stručnjaka na polju prehrane 24 sata dijele se na tri cjeline po 8 sati: apsorpcijski dio koji je u trajanju od 13 do 21 sat, asimilacijski od 21 do 05 i eliminacijski od 5 do 13 sati.

Apsorpcijski period podrazumijeva hranjenje, a ispravan unos hrane plus kvalitetna hrana potaknut će ona dva perioda, asimilacijski te eliminacijski da rade besprijekorno u našu korist.

Što znači ispravan unos hrane? Znati što unosimo u naš organizam, kvalitetne namirnice, uz uživanje, svjesnost u jedenju. Princip pravilne ishrane spriječit će mnoge bolesti, a osim toga spasit će nas od debljine ili barem pomoći u skidanju natovarenih masnih naslaga. U cilju zdravog života i kvalitetne starosti pretpostavka je da će neke osobe dokučiti dobrobit aurikolopunktura.

Aurikolopunktura je u naravi tretman s mikroiglicama koje se pikaju u uho koji smanjuje ne samo nervozu u nama, već i apetit.

Osim toga, ovaj tretman dodatno “energizira” osobu. Svi smo svjesni činjenice kako je prevencija baznog zdravlja, ujedno prevencija starenja, jer samo tako naš organizam odgovara nam pozitivnom reakcijom. Svijest o tome da smo potpuno i definitivno sami odgovorni za svoje zdravlje i samim time proces starenja koji može biti u nekim slučajevima rapidan. Kako starenje može biti potaknuto i ubrzano našim neodgovornim ponašanjem i ne imanjem discipline, tako se naš organizam (što se odražava definitivno na našem izgledu) može doživjeti preporod. Ovo je naočigled svima momentalno pomlađivanje hranom.

Naše stanice definiraju našu mladost. Usporene stanice našeg organizma koje nastaju nakupljanjem otpadnih tvari u tkivu onemogućuju njihovo hranjenje. Samim time one postaju spore te se normalni procesi stanične izgradnje i regeneracije usporavaju pa se tako događa starenje. Dodavajući loše namirnice, izbjegavajući fizičku aktivnost, usporavajući naš metabolizam gotovo namjerno, ne odmarajući se i ne boraveći na svježem zraku naše stanice potpuno će odumrijeti. Ovdje može biti spasonosno rješenje lagana prehrana koja će eliminirati najbrže naše moguće odumrle stanice da bismo dobili nove.

Možemo uvijek kontrolirati svoje zdravlje s velikom odgovornošću, kroz provođenje redovitih godišnjih kontrola koje se u najvećoj mogućoj mjeri prvenstveno odnose na (kada govorimo o ženama) na preglede dojke i ginekološke preglede općenito, a kod muškaraca na UZV abdomena. Za oba spola nužna je uvijek bazna provjera krvne slike.

Vrlo je važno također imati točne informacije o hormonskim statusima, razini inzulina, raditi redovito testove intolerancije na hranu, ali voditi računa i o udjelu određenih vitamina kao što su vitamin D i folna kiselina.

Danas postoje tzv. “programi” liječničke metode analiza koji doslovno predviđaju potencijalne bolesti; maligne, metaboličke i

neurodegenerativne. To su uglavnom rutinske provjere odnosno analize BRCA 1 i BRCA 2, genskih mutacija čija prisutnost ukazuje na potencijalno razvijanje karcinogenih stanica, ali i malignitetgastro-intestinalnog trakta. Otkrivanje genskog poremećaja rano može preduhitriti ozbiljan razvoj bolesti.

Navike su prema definiciji ustaljeni, naučeni oblici ponašanja, ponavljanje određenih radnji, misli, ponavljanih osjećaja. Navike mogu kao takove biti dobre odnosno loše. Dobre one koje nije potrebno mijenjati, loše koje je svakako nužno mijenjati.

Loše navike, iako su loše, opstaju u našem mozgu samo zato, jer je u mozgu stvoren obrazac zbog kojeg se ulaže manje energije u njihovo postojanje, nego što to mozak radi kad su u pitanju dobre navike. Ponekad to nazivamo osobnim ritualima, poput ispijanja jutarnje kave, večernje molitve i sličnih radnji.

Navike usvajamo na isti način kao sve ostalo što smo usvojili, a proces usvajanja navika započinje onog trenutka kad se u nama probudi naklonost ka istoj, vremenskim periodom ustaljenoj radnji, osjećaju ili misli da bismo na kraju potpuno automatski u sebi formirali skupinu obrazaca koje ponavljamo i koje nazivamo navikom. Tada već ne treba upotrijebiti nikakav napor niti posebnu misao, fizičku ili duhovnu snagu da bi taj obrazac postao navikom. Većinu naših navika niti ne primjećujemo - jednostavno radimo iste stvari stalno i na taj način pristupamo takozvanom habitualnom načinu života.

Malo tko razumije koliko su navike opasne. Prije svega trebamo osvijestiti činjenicu da se ljudi mogu mijenjati i da je to misija koja je izvediva. Naravno, ovakve promjene osobnosti kroz navike svakako je opet jedan proces koji uključuje vlastite odluke koje se dešavaju prema vlastitim odlukama. Mozak kao i kompletan živčani sustav mogu se mijenjati stjecanjem novih znanja u bilo kojoj

dobi. Za promjenu ili usvajanje nove navike potrebno je svega 21 dan. To je čak relativno kratak vremenski rok kada se želimo osloboditi neke štetne navike. U početku zamor, kasnije nova navika, a da ne zaboravimo da svaka nova odluka, svaka nova stečena ispravna navika oblikuje nas same u bolje i kvalitetnije ljude.

Dakle, iskorijeniti neku lošu naviku, započinjemo uvijek s odlukom, svjesnošću da to nešto loše nije najbolje rješenje za nas. Ustrajnost u odluci svakako je od velike pomoći i jedina je garancija za uspjeh.

Sve je podložno promjeni, pa tako i mi sami i ta promjena ovisi isključivo o nama samima. Vezano uz prestanak starenja i utjecaj na našu dugovječnost trebali bismo poslušati, svakako primjeniti sedam zdravstvenih preporuka:

- ~ ne pušiti ili barem izbjegavati pušenje,
- ~ redovito vježbati,
- ~ ništa odnosno vrlo kontrolirano od alkohola konzumirati,
- ~ spavati najmanje sedam sati dnevno - nazovimo to zdravim snom,
- ~ imati pravilnu tjelesnu težinu,
- ~ svaki dan doručkovati
- ~ ne trpati u sebe ništa između obroka.

Ovo podrazumijeva pravilnu prehranu, redukciju ugljikohidrata ovisno o starosnoj dobi, naravno u skladu sa intolerancijom na pojedine namirnice. Dodala bih za sve one koji žele konačno početi misliti o svojem zdravlju pa čak i onima koji spadaju u kategoriju zantiželjnika, osmu preporuku: obvezno koristiti koenzim Q10 u dozi od 100 mg, aspirin u niskim dozama i vitamine mladosti - D, B 9 i B 12, uz preporuku kako je povremeno tijekom života preporučljivo koristiti metformin, lijek koji se koristi sto godina za liječenje dijabetesa tipa 2, a znanstvenici su ga proglasili eliksirom mladosti u niskim dozama.

Ove zdravstvene preporuke, usvojene kao navike definitivno mogu promijeniti svačiji život na bolje. Naravno, ovaj niz treba nadopuniti i nekim drugim zdravim novim navikama.

Pokušajte se prije svega osjećati kao dijete, veseliti i nadati kao dijete, biti neopterećeni iskustvom.
Konzumirajte što više vitamin A ili C.

Pravilno pripremajte namirnice koje konzumirate.
Otpustite kontrolu nad svim i svačim.

METFORMIN – panaceja današnjice pripada biokemijskoj grupi bigvanida koji potiču iz biljke francuski jorgovan koja se još od davnina koristila u narodnoj medicini za liječenje simptoma puliurije i za potenciranje znojenja kod oboljelih od kuge.

1994. završila je dugogodišnja studija UKPDS koja je dokazala da su pacijenti na metforminu imali značajnu redukciju smrtnosti ili rizika povezanog sa dijabetesom, srčanim udarom i tada je dobio službeno odobrenje. Djelovanje metformina je prvenstveno u spriječavanju glukoneogeneze u jetri sa učinkom na iskorištavanje glukoze u perifernim tkivima tj. u mišićima. Molekularni mehanizam gdje je u osnovi nakupljanje AMP u jetrenim stanicama odnosno snižavanje razine i aktivnosti proteina kineze, a reducirajući razinu slobodnih masnih kiselina smanjuje lipotoksičnost odnosno smanjuje oštećenje same beta stanice gušterače na taj način. Može uzrokovati smanjenje apetita i usporeno pražnjenje želuca, a studija Jarskog i njegovih kolega dokazala je da se gubi kilaža.

Metformin je koristan u kardioprotekciji, smanjuje fibrozu i hipertrofiju miokarda te prevenira razvoj dijabetičke nefropatije. Kako debljina, inzulinska rezistencija i dijabetes tipa 2, povećava rizik od različitih vrsta neoplazmi ovime reduciramo pa se može reći da metformin deluje antitumorski te da uza sve aktivira “tumor supresorski kompleks” smanjujući rizik od nastanka tumora. Može se

davati pacijentima koji nemaju dokazanu inzulinsku rezistenciju, jer nije neophodno da bi metformin djelovao negativno i ne dovodi do hipoglikemije, ali kod pretilih treba savjetovati dodatno fizičku aktivnost. Također je dobro koristiti ga kod doista pretilih žena i osim toga neki ga liječnici propisuju kod neplodnosti.

KRV

Krv je tekuće tkivo koje teče u našem zatovrenom krvožilnom sustavu organizma. Znanstvenici tvrde da se cijelo zdravstveno stanje jedne osobe može ustanoviti po jednoj kapljici njezine krvi. Ovo je zasada samo nastojanje znanosti, jer ne bi bilo toliko bolesnih ljudi niti bi bilo toliko smrti da se lako može utvrditi stanje organizma. Organizam odraslog čovjeka sadrži između 4,5 do 5,5 litara krvi.

Osnovna funkcija krvi je opsrba tkiva kisikom i hranjivim tvarima, kao i odstranjivanje ugljičnog dioksida i svih metaboličkih produkata. Koštana srž proizvodi krvne stanice. Krv se sastoji od krvnih stanica koje plivaju u krvnoj plazmi. Krvne stanice su eritrociti, trombociti i leukociti.

Krvna plazma je tekući dio krvi i sastoji se od vode, ugljikohidrata, masti, bjelančevina, hormona, mineral i vitamin. U jednoj kapi krvi nalazi se 55% plazme, a 45% krvne stanice.

Krv nije moguće proizvesti na umjetan način. Jedini izvor tog lijeka je čovjek – darivatelj krvi. Iako je zanimljiva teza koja datira još od davne povijesti – krv je stvorena prirodom i neprirodno je primati tuđu krv.

KRVNE ŽILE

Preostali dio cirkulacijskog (kardiovaskularnog ili srčanog žilnog) sustava sastoji se od arterija, artiola, kapilara, venula i vena.

Snažne i rastezljive arterije odvođe krv iz srca i imaju najviši krvni tlak. Njihov otpor pomaže održavanju krvnog tlaka između srčanih otkucaja. Manje arterije i arteriole imaju mišićnu stijenku koja može mijenjati promjer krvne žile radi povećanja ili smanjenja protoka kroz određeno područje. Kapilare su male žile, vrlo tanke koje služe kao most između arterija koje vode krv iz srca i vena koje vode krv u srce.

Kapilare omogućuju kisiku i hranjivim tvarima da prođu iz krvi u tkiva, a otpadnim produktima da izađu iz tkiva u krv. One se ulijevaju u venule koje se zatim ulijevaju u vene koje vode natrag u srce. Zbog toga što vene imaju tanje stijenke, ali su puno većeg promjera u odnosu na arterije, vene prenose isti volume krvi manjom brzinom i pod nižim tlakom.

OPSKRBA SRCA KRVJU

Srčani mišić, miokard i sam prima dio od velikog volumena krvi koji teče kroz klijetke i pretklijetke. Sustav arterija i vena (srčani krvotok ili koronarna cirkulacija) opskrbljuje miokard krvlju bogatom kisikom i vraća krv siromašnu kisikom u desnu pretklijetku.

Desna koronarna arterija i lijeva koronarna arterija odvajaju se od aorte da bi donijele krv.

Srčane vene se ulijevaju u koronarni sinus koji vraća krv u desnu pretklijetku. Zbog velikog tlaka u trenutku srčane kontrakcije, većina krvi teče kroz koronarne krvne žile tijekom relaksacije između otkucaja (tijekom dijastole klijetki).

TEKUĆI SASTOJCI KRV

Više od polovice krvi sastoji se od tekućine, plazme koja je najvećim dijelom voda koja sadrži otopljene soli i bjelančevine. Najvažnija bjelančevina u krvi je albumin. Druge su protutijela

(imunoglobulini) i bjelančevine za zgrušavanje. Plazma sadrži hormone, elektrolite, masti, šećere, minerale i vitamine.

Uloga plazme je mnogo veća od samog prijenosa krvnih stanica. Plazma ujedno predstavlja spremište vode za tijelo, sprječava da krvne žile ne splasnu i da se ne začepe te pomaže održati krvni tlak i cirkulaciju po cijelom tijelu. Čak je važnije, protutijela u plazmi aktivno brane tijelo od stranih tvari kao što su virusi, bakterije, gljivice i stanice raka, dok bjelančevine zgrušavanjem sprječavaju krvarenje. Osim prijenosa hormona i upravljanja njihovim učincima plazma prema potrebi zagrijeva odnosno hladi tijelo.

KRVNA TJELEŠĆA

Eritrociti

Eritrociti su crvene krvne stanice koje nastaju u koštanoj srži. Nemaju jezgru i bikonkavne su (udubljene) s promjerom oko 7 mikrometara. Životni vijek im je 120 dana, a razgradanja se vrši u koštanoj srži, slezeni i jetri. Najvažniji sastavni dio eritrocita je hemoglobin koji daje boju krvi i čini 33% mase eritrocita.

U litri muškarca ima 160 grama, a u litri krvi žene oko 140 grama hemoglobina. Sastoji se od bjelančevine, globina i boje *hema* koja sadrži željezo.

Glavna funkcija hemoglobina je prijenos kisika, ali sudjeluje i u prijenosu ugljikova dioksida te regulira acidobaznu ravnotežu. Vežanje hemoglobina na kisik stvara se oksihemoglobin i upravo to daje onu žarkocrvenu boju krvi koja teče arterijama u velikom optoku krvi, a vežanje hemoglobin na ugljikov dioksid stvara karbaminohemoglobin i on daje zagasito crvenu boju krvi koja teče venama u velikom krvotoku.

Hemoglobin također podliježe procesu raspadanja te prelazi u boju *bilirubin* koja se izlučuje u žuč, a oslobođeno željezo se može iskoristiti za sintezu novih molekula hemoglobina ili se može pohraniti u skladištima željeza u tijelu. Stvaranje eritrocita naziva se **eritropoeza** i regulirana je potrebama tkiva za kisikom. Stvaranje eritrocita ubrzano je u svim stanjima u kojima postoji apsolutni ili relativni manjak kisika (npr. slabokrvnost, duži boravak na velikim visinama, bolesti respiracijskog i cirkulacijskog sustava).

Leukociti

Leukociti su bijele krvne stanice koje nastaju u koštanoj srži i limfnim čvorovima. Promjer im je 8-12 mikrometara. Leukociti se razlikuju prema izgledu, zastupljenosti, mjestu nastanka i funkciji. Postoje tri glavne vrste leukocita:

Granulociti

Najbrojnija vrsta leukocita koja pretežito ima nepravilnu jezgru podijeljenu na režnjiće (segmentirani granulociti), a u mlađim stanicama je nepodijeljena (nesegmentirani granulociti).

Prema boji zrnaca u citoplazmi granulociti se dijele na:

- ~ neutrofilne, bez boje, sitni i veoma pokretni, zbog niza enzima koje sadrže u sebi, sudjeluju u razgradnji fagocitiranih tvari,
- ~ eozinofilni, crvene boje, pravilni, okrugli i kako imaju histamine u sebi, sudjeluju u alergijskim reakcijama,
- ~ bazofilni, modra zrnca nejednake veličine, u sebi imaju heparin koji sprječava zgrušavanje krvi u krvotoku,
- ~ limfociti sa svojom velikom okruglom jezgrom koji stvaraju globulin,
- ~ monociti sa svojom reznjastom jezgrom, vrlo pokretni i sa glavnom ulogom fagocitozom.

Životni vijek leukocita je različit, jer neki nastaju u koštanoj srži i tamo ostanu pohranjeni, dok za njima ne nastana potreba.

Trombociti

Trombociti su krvne pločice, malene, bezbojne, bez jezgre koje nastaju u koštanoj moždini iz dijelova megakariocita (stanice s velikom jezgrom). Traju vrlo kratko nekih 4 do 8 dana. Njihova uloga vrlo je važna u procesu zgrušavanja krvi, jer je održavanje krvi u tekućem stanju unutar krvotoka i zaustavljanje krvarenja pri oštećenju krvnih žila važan mehanizam da bi organizam funkcionirao. U slučaju ozljede žila, uvijek treba zaustaviti krvarenje, a to su postiže s nekoliko mehanizama:

- ~ spazam (stezanje),
- ~ stvaranje trombocitnog čepa,
- ~ stvaranje krvnog ugruška počinje već za petnaestak sekundi od oštećenja,
- ~ koagulacija krvi odnosno zgrušavanje krvi.

Krvne grupe

Krv čovjeka dijeli se u četiri grupe: A B AB ili O

Određivanje krvne grupe čovjeka radi se u sljedećim slučajevima:

- ~ prije operativnih zahvata,
- ~ prije davanja transfuzije,
- ~ prije, nego osoba daruje krv,
- ~ prije transplatacije organa,
- ~ prilikom prvog pregleda trudnice,
- ~ u slučaju da se želi utvrditi krvno srodstvo dviju osoba.

Osoba kojoj se želi odrediti krvna grupa ne mora se posebno pripremati za testiranje, jer se uzorak uzima na uobičajeni medicinski način, sasvim bezbolono i gotovo bez ikakvog rizika. Ukoliko se prilikom ikakvog vađenja krvi pojavi podljevi, flebitis, nije opasno, to je samo podljevi koji se liječi oblogom.

Ako se radi o krvnoj grupi A, to znači da se na površini crvenih krvnih tjelešaca nalazi antigen A, a ako se na površini nalazi antigen B, radi se o krvnoj grupi B (tada plazma sadrži antitijela protiv krvne grupe A i obrnuto).

Kada površina crvenih krvnih zrnaca nema niti jednog od ta dva antigena, radi se o krvnoj grupi 0 te u tom slučaju nalaze se u krvnoj plazmi antitijela protiv krvne grupe i A i B.

Postoji mogućnost da se na površini crvenih krvnih stanica nalaze i antigen A i antigen B i tada u plazmi nema antitijela, a osoba zvanično ima krvnu grupu AB.

Krv koja se prima putem transfuzije mora imati iste antigene kao i iste krvne stanice osoba koja je prima tj. mora krv darivatelja i primatelja biti kompatibilna. U slučaju da se putem transfuzije primi krv koja nije kompatibilna, transfuzijska reakcija kao imunološki odgovor može imati vrlo ozbiljne posljedice na primatelja pa čak i smrt. Jedino nema pravila u slučaju krvne grupe 0 koja se naziva "univerzalnim darivateljem", jer je kompatibilna sa svim krvnim grupama.

Određivanje Rh-faktora

Rh factor (rezus factor) vrsta je proteina koja se nalazi na površini krvnih stanica. Prisutnost Rh faktora određuje se na prvom pregledu u trudnoći uz ostale krvne pretrage.

Testiranjem na Rh-antigen ili Rh-faktor utvrđuje se njegova prisutnost ili odsutnost u krvi:

- ~ ako se u krvi nalazi Rh factor, krv je pozitivna.
- ~ ako se Rh faktor u krvi ne nalazi, krv je Rh negativna.

Podjela krvi na Rh faktore značajna je kako sam odmah navela za trudnice. Potencijalni problem nastaje u slučaju da žena ima Rh negativnu krv, a nosi dijete koje ima Rh pozitivnu krv što se naziva Rh-inkompatibilnošću. U slučaju da se prilikom poroda ili čak tijekom trudnoće pomiješaju krvi, događa se Rh senzibilizacija koja može uništiti djetetova crvena krvna tjelešca.

Rh senzibilizacija obično ne utječe na zdravlje djeteta koje trudnica nosi, ali može se u kasnijim trudnoćama razviti stanje pogubno za bebu pa je ipak poželjno da žena uzme cjevivo koje se naziva Rh *imunoglobulin* koje u visokom postotku spriječava pojavu senzibilizacije.

Nasljeđivanje krvne grupe

Određivanje krvne grupe također se radi u svrhu utvrđivanja roditeljstva, ako identitet oca, majke ili oba roditelja nije siguran. Na primjer, u slučaju određivanja očinstva krvne grupe djeteta i majke uspoređuju se s krvnim grupama osoba koje bi mogle biti otac djeteta, a "pravi" otac se obično utvrdi na način da se isključe osobe koje nikako ne mogu biti očevi. Ipak, određivanje krvne grupe korisnije je, ako se želi dokazati da muškarac nije otac djeteta, nego ako se želi dokazati da on to jest.

Dijete od svakog roditelja nasljeđuje gen A, B ili O. Gen A i B su dominantni dok je gen O recesivan.

Na rezultate testiranja može utjecati nešto od slijedećeg:

- ~ kontrasno sredstvo koje se korsi prilikom određivanja krvne grupe može utjecati na točnost rezultata,
- ~ lažno pozitivan rezultat može biti posljedica uzimanja nekih lijekova, i antibiotika,

- ~ rezultati mogu biti potpuno netočni, ako je osoba prije testiranja primila teransfuziju,
- ~ promjenu može izazvati karcinom ili leukemija,
- ~ isto tako testiranje može biti s netočnim rezultatom u slučaju nepravilnog rukovanja krvlju.

U bolesti krvnih žila – oboljenja arterija spadaju

1. Arterioskleroza, ateroskleroza ili ateromatoza,
2. Bolesti srčanih arterija (koronarna bolest)
 - ~ angina pectoris,
 - ~ infarkt miokarda,
 - ~ koronarna miokardiopatija,
3. Bolesti koje dovode do suženja i zapušnja arterije
 - ~ infarkt pojedinih organa,
 - ~ gangrene ekstremiteta ,
4. Upale arterija ili arteritisi
5. Ostale bolesti arterija
 - ~ povišen arterijski krvni tlak,
 - ~ snižen krvni tlak,
6. Oboljenje vena
 - ~ venska slabost i proširene vene,
 - ~ tromboflebitisi (upale odnosno začepjenja vena).

Većinu bolesti poznajemo je im se pridaje ogromna preventivna pažnja, ali povišen arterijski krvni pritisak može biti prateća pojava neke druge bolesti npr. oboljenje krvnih žila, oboljenje bubrega, bolest žlijezde s unutrašnjim lučenjem. Jednako tako nizak arterijski tlak može biti zbog neke druge bolesti pa čak i kao urođena osobina organizma koja ne radi velike smetnje.

Osnovno pravilo kod prehrane je smanjiti upotrebu kuhinjske soli te svakako prehanu imati raspoređenu u više obroka dnevno. Postoje izvrsni recepti za prehranu bolesnika sa bolestima

krvnih žila, a svodi se uglavnom na juhe. Tako juha od blitve, od tikvica ili ona sa kukuruzom u kojem je malo piletine spašava.

MOKRAĆA (URIN)

Mokraća (urin) je tečni tjelesni otpad nastao u bubrezima procesom filtracije iz krvi. Eliminacija se vrši aktom mokrenja uiriniranja.

Čest zdravstveni problem je mokrenje u krevet, koje se najčešće događa s djecom, prolaznog je karaktera. Najčešće ako isključimo prehladu ili bolest mokrenje u krevet kod djece posljedica je razmaženosti odnosno stresa kod djece.

Kod bolesne djece kojoj je teško zbog već postojećeg zdravstvenog ili mentalnog oboljenja mokrenje u krevet veliki je problem I svakako roditelji moraju imati na umu da djetetu daju sredstva za jačanje mjehura i bubrega pojačano drugačijom, specifičnijom prehranom. Prirodna medicina preporučuje čaj za bubrege uz tinkturu ili kapi za mjehur te obilje hrane koja sadrži što manje masnoća i soli te što više kuhane riže, soka od mrkve, obilje povrća i salata. U predvečernjim satima takva djeca moraju što manje jesti.

Prirodno fizikalno liječenje uključuje jednom dnevno stavljati na predjel trbuha topli oblog od čaja od trina sjedeće kupke sa uvarkom od trina. U vrijeme ovakvih kupki voda i prostorija moraju biti zagrijane, jer dijete ne smije osjetiti hladnoću. Toplina, ugodna atmosfera bolesno dijete će opustiti i to će pridonijeti duševnoj ravnoteži kojom će lakše prebroditi tegobe.

Tvari koje se mogu naći u mokraći:

- ~ neorganske tvari, bikarbonati, kloridi, fosfor, sumpor, brom, fluor, jodidi, kalijum, kalcij, magnezij, željezo, bakar, cink, kolabat, selen, arsten, olovo, živa,

- ~ razne azotne tvari poput aoztureoa, holing, karnitin, spermidin i dr.,
- ~ aminokiseline, glicin, leucin, lizin, metionin, valin i dr.,
- ~ protieni, transferrin, imunoglobini, albumin i dr.,
- ~ enzimi, urokinaza, proteaza, amilaza i dr.,
- ~ ugljikohidrati, fukoza, ketopentoza, glukoza, manoza i dr.,
- ~ nikotinska kiselina, vitamin B 1, B2 i dr.,
- ~ hormoni, kortikotropin, prolactin, dopamine, inzulin, estrogen.

Talog mokraće stavljen pod mikroskop ima kristalne formacije isprepletene snopovimaigličastih kristala (u naravi su to kristalizirane soli mokraćne, sumporne i benzolske kiseline). Ove igličaste kristale stvara aminokiselina leucin. Stručna osoba može iz taloga mokraće jako puno doznati, a najviše da li je osoba koja ima propisane zdravstvene preporuke držala se istih ili se može doći do zaključka da osoba ima smetnje u izmjeni tvari, organsku bolest neku poput dijabetesa.

Ako urin mijenja boju ili miris, uzrok je vjerorajtno bezazlen zbog večere koja je u sebi imala neke teške namirnice. No, postoje i stanja koja se ne mogu prepisati samo prehrani.

Znanstvenik Stavros Kavouras proveo je studiju kojom promiče valjanost metode samoprocjene hidratacije ovisno o boji mokraće. Dokazao je da se dijagram boja urina može primjenjivati u procjenjivanju razine hidratacije kod djece što je iznimno bitno u zdravom razvoju djece, ali općenito mogu se sljedeće informacije primjeniti za kontrolu vlastitog zdravlja:

- ~ normalan urin dobiva boju iz pigmenta koji se zove urobilin. Ta nijansa žute boje varira od blijedo žute do boje jantara ovisno o koncentraciji urobilina u mokraći.

- ~ žuto narančasta boja urina ukazuje na smanjenu količinu izmokrenog sadržaja, vrlo vjerojatno kao posljedica dehidracije ili anemije.
- ~ intenzivno žuta boja mokraće javlja se u velikom broju slučajeva kada osoba uzima antibiotike, analgetike ili neke vrste protuupalnih lijekova.
- ~ gotovo prozirna boja mokraće izraz je izlučivanja velike količine vode i to je dobro, jer se tijelo oslobađa viška vode.
- ~ ono što je alarmantno to je crvena boja mokraće koja je vjerojatno posljedica krvi u mokraći. Ne treba odmah dizati paniku, jer urinarna infekcija isto se očituje pokojom kapljicom krvi u mokraći, a za sve ostalo potrebno je napraviti nalaze.

KRV U MOKRAĆI zove se stručno hematurija. Vrlo rijetko je posljedica konzumiranja cikle. Dijagnostička obrada dat će nam precizan podataka da li se radi o prolaznoj poteškoći ili je to znak neke ozbiljnije bolesti.

Razni su uzroci prisutnosti krvi u mokraći, a neki od njih su:

- ~ infekcije mokraćnog sustava. Vrlo često ovo je uzročnik krvi u urinu, samo tu se uvijek pojavljuju drugi simptomi poput povišene tjelesne temperature, peckanja pri mokrenju i drugo,
- ~ bubrežni kamenci uzrokuju također krv u mokraći, no neizostavna je prateća bol u slabinama.

Bezbolna hematurija podrazmijeva krv u urinu bez ostalim simptomima. Ovo je najopasniji oblik ove pojave koja zahtijeva ozbiljnu dijagnostičku pretragu.

Povratite energiju

BOLESTI POVEZANE S LOŠIM NAČINOM ŽIVOTA

Koronarne bolest:

Koliko je osoba iznenada preminulo u našoj okolini zbog srčanog infarkta! Kaže se “ako mlada osoba ili osoba srednje dobi doživi srčani udar, onda je stvarno sama kriva za to.” Treba spoznati i osvijestiti kako se u pravilu svi rađamo sa čistim i elastičnim krvnim žilama, ali nekim čudom kroz vrijeme naše žile otvrdnu, suze se, jednostavno prestanu opskrbljivati srce kisikom i hranom

Zašto? Jednostavno, žile se stvrdnu pod naslagama kolesterola i masnoća, a da je više prehrana siromašna mastima i kolesterolom, smanjio bi se nivo kolesterola u krvi i samim time sve bi bilo u redu.

Koronarna bolest je suženje unutrašnjeg promjera koronarnih arterija uzrokovano taloženjem plaka.

Koronarne žile opskrbljuju krvlju srčani mišić. Dvije koronarne arterije, desna i lijeva odvajaju se od aorte i granaju u bogatu mrežu koju zovemo kapilarama. Kroz te koronarne žile prolazi najmanje 10% ukupne krvi koja kola našim tijelom i sve je dobro, dok je dobro, ali ako postanu stanište patoloških procesa, dolazi do začepjenja i do srčanog zastoja.

Plak nastaje zbog dugotrajnog oštećenja arterija kemijskim te mehaničkim čimbenicima – kako proces napreduje plak raste, smanjuje se protok krvi kroz koronarnu arteriju. Krvna žila sužena plakom ne može opskrbiti mišić srca dovoljnom količinom kisika (zbog tjelesnog opterećenja ili stresa) pa se tada javlja tupa bol u području srca koja se naziva angina pectoris).

Postoji više vrsta srčanih grčeva tj. angine pectoris.

Koronarna insuficijencija je upozorenje koje se doživljava kao tjeskoba u prsima s probadanjima u predjelu srca. Osim konvencionalnih medicinskih načina, prirodna medicina savjetuje izvrsne lijekove: Tabacum D6, lijek koji smanjuje probadanje predjela oko srca vrtoglavicu ubrzan ili oslabljen puls te hladno oblijevanje znojem. Arnika svega deseteka kapi u vodi dnevno potaknuti će srčane hormone za brže ozdravljenje. Homeopatski preparata Naya D12 izvrstan je kod nabreklih žila i crvenila lica povezanih s bolestima srca.

Znate li što je embolija?

Embolija /embolia/ je naglo začepljenje arterije ili dijelova srca otkinutim dijelom trombusa. Ovaj koji je katkada rječnikom laika masno tkivo ili sam zrak krv ga zanese u srce i u plućnu arteriju, a ako se desi začepljenje može nastupiti trenutna smrt

Ateroskleroza

Ateroskleroza (atherosclerosis) složena patološka pojava, jer se odvijaju dva paralelna procesa jedan vezan za drugi. Na mjestu patološke pojave talože se nakupine radeći žuto-bijele pjege koje rastu s vremenom, vežući vapnene soli. Vežemo aterosklerozi uvijek sa starenjem i lošim navikama u životu.

Ateroskleroza ne odaje nikakve znakove svog postojanja sve dok se krvne žile toliko ne stegnu ili dok se ne začepe komadom plaka. Ponekad osobe sa suženim krvnim žilama mogu osjetiti bol u srcu (angina pectoris), ali uglavnom se desi infarkt (udar).

Rizični faktori za srčani infarkt su povišene mjere kolesterola u krvi, pušači, oni koji imaju visoki krvni tlak te gojazne osobe, osobe pod stresom, jer im se povećava razina hormona šećerne bolesti, trigliceridi u krvi itd.

Ateroskleroza se uspješno liječi prehranom !

Smanjiti nivo kolesterola u krvi na manje od 4,1 mmol/l pomoću prehrane koja je vegetarijanska, siromašna masnoćama, a bogata vlaknima; smanjiti tjelesnu težinu, smanjiti unos soli kako bi se smanjio krvni pritisak, svakodnevno vježbati, prestati uživati u alkoholu i u cigaretama.

S aterosklerozom je najčešće povezana hipertenzija koja opet nastaje radi unosa velike količine soli, zbog zadebljanja na žilama i zbog nedostatka aktivnosti.

Sva prehrana mora biti vrlo ograničenih masti, a način pripremanja namirnica treba biti kuhanje, dinstanje ili na žaru. Namirnice koje sadrže velike količine masnoća poput iznutrica žumanaca, mozga, također treba izbjegavati. Općenito, prehrana ovakvih bolesnika vrlo je značajna, jer je to jedan od načina liječenja mora se bazirati na dijeti koja ne dozvoljava pothranjenje, ali smanjuje težinu oboljele osobe, a to se može postići jedino prehranjivanjem u više navrata tijekom 24 sata. Takvi manji obroci neće izazvati nadraživanje želuca niti crijeva bit će manje lučenja.

HIPERTRIGLICERIDIJA

U slobodnom prijevodu povišeni trigliceridi koji su važan čimbenik razvoja koronarnih bolesti srca. Liječenje hipertrigliceridemije prirodnim putem prvenstveno se liječi intenzivnom promjenom načina života od smanjenja tjelesne mase do zabrane unosa alkohola, šećera, transmasnih kiselina uz povećanje fizičke aktivnosti te drastično smanjenje stresa.

Nije preporučljivo (kako prema svjetskim zdravstvenim standardima, tako i prema Zavodu za endokrinologiju dijabetes i bolesti metabolizma) konzumirati:

- ~ punomasno i djelomično obrano mlijeko, vrhnje, kajmak, maslo, topljene sireve, voćne jogurte, deserte, smrznute deserte, voćne sladolede,
- ~ masno meso, meso divljači, iznutrice, trajne kobasice, trajne, polutrajne suhomesnate proizvode, slaninu, čvarke, mesne doručke, paštete,
- ~ dagnje, kamenice, hobotnice, lignje.

Krajnje strogo treba kontrolirati konzumaciju jaja (do dva tjedno), a od voća nije dobro grožđe, banana, kruške, smokve svježe, voćni kompoti niti kandirano voće. U velikom luku treba izbjegavati prženi krumir ili pire, peciva, bijeli kruh grickalice, a što se pića tiče svakako je poželjno izbjegavati maksimalno pivu, žestoki alkohol, gazirane sokove, vino i toplu čokoladu.

Sve ovo treba zamijeniti u što većoj mjeri sljedećim namirnicama:

- ~ obrano mlijeko, kiselo mlijeko do 1,5% masti, kefir, svježi sirevi, probiotici, piletina, nemasni dijelovi teletine, janjetina, prava šunka, pršutom bez vidljivih masnoća.
- ~ od ribe treba konzumirati plavu ribu, papaline, skušu, tunu.

- ~ od voća: ananas, grejp, limun, naranča, mandarina, kupine, ribizl, jabuke, breskve, kiwi, nectarine, jagode, papaya.
- ~ povrće apsolutno dozvoljeno je: blitva, špinat, cikla, paprika, luk, gljive, mladi grah, mrkva, brokula, patlidžan.
- ~ od žitarica svakako je preporuka konzumirati bob, leću, slanutak, zobene pahuljice, heljdu, integralnu tjesteninu, rižu, graham kruh, ječmeni mješani kruh.
- ~ čaj i prirodna voda izvrsno je piće te gazirana mineralna voda bogata magnezijem. također je dozvoljena crna kava u količini od najviše dvije šalice dnevno.
- ~ u prehranu treba uvesti maslinovo, odnosno bučino ulje.

Povišenje krvnog tlaka

Hipertenzija (hypertensio) se često pojavljuje u srednjoj do kasnijoj životnoj dobi, posebice kod žena koje ulaze ili su ušle u menopauzu. Javljaju se razni šumovi u ušima, umor, glavobolja, ispočetka ne stalno, već povremeno, dok se nekima ne ustali kao bolest i dok ne počne opterećivati srce. Tada osoba osjeća veliki pritisak u grudima koji uz niz drugih bolesti dovodi do moždanog udara.

Povišeni krvni tlak je i /ili stalno povišen kao tihi ubojica.

Hipertenziju definiramo kao stalnu povišenu vrijednost gornjeg krvnog pritiska iznad 140 mm hg. Optimalan tlak za sve uzraste i spolove iznosi do 120/80, iako se povišenje ne mora osjetiti može postojati i može poticati progresivne promjene u krvnim žilama sve dok ne izazove neki udar.

Postoji velika razlika povišenog krvnog tlaka uzrokovanog bolesšću od onoga kojeg uzrokuje slaba elastičnost arterija. Kod bolesti bubrega žile su definitivno uzork povišenog krvnog tlak i tada je preporuka uzimati dijetu rižom ali prirodnom smeđom. Riža djeluje na arterije da im se vrati elastičnost. Riža je dosadna u prehrani, ali treba inspiraciju tražiti u dalekom istoku gdje je riža

obogaćena raznim zelenim povrćem, tkvicama, gljivama, paprikama, sojom. Rijetko gdje se može pronaći recept i za malo rafiniraniju ukus riža slatka s jagodama kuhana na vinu i uz pkoji badem prava je delicija. Smanjenje bjeančevina je obveza, a to je svakako redukcija prehrane koja sadrži meso, jaja, sir

Za visoki krvni tlak začini imaju jako veliku ulogu. Preslana hrana povisuje tlak. Umjesto soli, treba koristiti peršin majoranu timijan curi.

Moždani udar

(Apoplexia cerebri) je pucanje krvnih žila u mozgu zahvaćenih aterosklerozom. Iako je ovo bolest starije dobi, danas i mlađa populacija strada zbog velikih psiho-fizičkih napora, previše hrane i pića i svega ostalog štetnog za organizam.

Moždani udar ne ubija, on osakaćuje!

MOZAK

...je važno izvorište svih naših funkcija, jer bez njega ne bismo mogli ništa raditi, niti misliti.

Davno se ustanovilo da je mozak moguće uspoređivati s orahom; lubanja i tvrda orahova ljuska, jegra kao mozak, kožica svježeg oraha kao moždane ovojnice. Mozak prima energiju iz tijela koju mu dovodi naš krvotok. Ako je krv puna hranjivih tvari i ostalog potrebnog za živčane stanice, sve će biti u najboljem redu. Oštećenje mozga događa se u velikoj unutrašnjoj kapsuli, a ne u moždanoj kori. Nažalost, ako pukne krvna žilica u velikoj unutrašnjoj kapsuli desne polutke mozga, paraliziranost se pojavljuje u lijevoj strani tijela. Vrlo jednostavno ono što osjećamo desno mozak, bilježi na lijevoj strani i obrnuto.

Ako se tijelo oporavi paraliziranost se izliječi!

Na mozak utječe jako povišeni krvni tlak. Alkohol i lijekovi paraliziraju pojedine centre mozga pa se zato događaju djela kojih bi se čovjek kada je trijezan trebao posramiti.

Otrovi se godinama skupljaju u našem tijelu, a onda odjednom mozak pokaže akumulaciju istog na najgori mogući način.

SRCE



Dok srce ide tik-tak, to znači da smo živi. Srce je organ koji nas gura cijeli naš život. Građa ovog organa čudo je prirode. Savršen spoj ima vrlo malo odmora znači neumorno radi, a čak je dokazano da i kada čovjek umre, srce još malo radi (smrt nastupa tek kasnije kada tijelo više ne dobiva dovoljno kisika i kada ne može izlučivati ugljičnu kiselinu. Životni dah ne podudara se uvijek s radom srcem.

Mnogi misle da poezija priča bajke kada govore da srce ima ožiljke, ali to je doista istina. Svaki napad na srce ostavlja na srcu brazgotinu - tvrdu i bijelu. Srce doslovno pukne ne zbog ljubavi, nego zbog lošeg zdravlja. Srce na mjestu gdje je bio infarkt pukne, dođe do rupture srčanog mišića (a to je kraj).

Savršen lijek za ranjeno srce je običan orah. Pregradna kožica u orahu namoči se i ujutro zakuhamo čaj te natašte

popijemo. Ovaj čaj pije se trajno. Već nakon prvih nekoliko dana osjeća se poboljšanje.

Lupanje srca

Ako ne postoji ozbiljna srčana bolest, sve posljedica ubrznog pulsa i uzbuđenja, a veliku pomoć iz prirode mogu dobiti liječenjem vučjom stapkom (*Lycopus europaeus*). Čaj od vučje stapke smirt će svaku osobu, smirit će lupanje srca i smanjiti razinu funkcije štitne žlijezde.

Srčani hormon

Srčani hormon je novije otkriće koje je uvijek u fazi istraživanja. Ekstrakt srca (sposobnost srca mladih životinja da se stanice odnosno njihove jezgre diobu i tako stvaraju nove zdrave stanice). Ova posve neotrovnost tvar smatra se novim lijekom.

Srčani udar

Stari liječnici i konvencionalne i prirodne medicine tvrde jednako da je unazad nekoliko desetljeća bila velika rijetkost vidjeti srčani infarkt kod mlađe osobe, dok smo danas sve češće svjedoci suprotnog. Američki liječnik, znanstvenik za optok krvi prof Raaba tvrdi da je uzrok tome "lijeno srce" što svakako ne znači lijenost osobe, već nedostatak kretanja, nedostatak sklada, pretjerano korištenje tehničkih pomagala, razvoj degenerativnih promjena krvotoka i jednostrane psihičke djelatnosti.

Jedno od znanstvenih dostignuća je da se radi većinom uvijek o ljudima koji su se odrekli sporta, zdravog života, ljudi koji žive ubitačno lošim životnim navikama, nemaju duševni mir. Promjena načina života može spasiti naš život, no svakako bez pretjerivanja.

Mnogi se pitaju kako to da mladi sportaši danas umiru od infarkta. Sport pruža neizmjereno veselje, ali zbog materijalnih dobara mnogi sportaši munjevito prodiru naprijed i pretjeruju u svojim sportskim aktivnostima. Srce sportaša koji pretjeruje laičkim rječnikom se "proširuje", a to je jako opasno.

U liječenju angine pectoris koja se doživljava kao srčani grč zbog smetnji nastalih u opskrbi srca krvlju. Naravno prethodno angina pectoris često se doživljava koronarna insuficijencija – tjeskobna probadanja u prsima u predjelu srca.

Pravilnim smirenim disanjem uz dug izdisaj može spriječiti napadaj, a kasnije moramo nježno rukama odvoditi krv od srca. Blagotvorna je masaža cijelog tijela i kupka od uvaraka matičnjaka (melise).

Grčeve angine pectoris medicinski se sprječavaju nitroglicerinom, ali imamo i staro sredstvo, prirodni lijek koji je već potisnut u zaborav: stari vinski domaći ocat zakuhamo i odmah maknemo s vatre. U tu otopinu umočimo zavoje i njima obavijemo obje ruke. Ti topli oblozi uzrokuju nabujalost krvi (hiperemiju) u rukama i tako rasterećuju naše srce viška krvi i uklanjaju grč.

Srčane grčeve uzrokuje obično živac simpatikus prvo u žličici ispod prsne kosti pa u vratu, a ovim uputamo tako možemo spriječiti.

Znate li što je to Adams-Stokesov sindrom? Nesvjestica koja podsjeća na epilepsiju zbog zastoja optoka krvi u mozgu.

RAK

... /carcinoma/ naziv koji koristimo za sve vrste malignih tumora, još od vremena starih Grka. Može se razviti iz svakog epitelnog tijela, češće kod žena, nego kod muškaraca metastazirajući u početku u limfne žlijezde kasnije u druge organe i

tkiva. Uzrok se još uvijek ne zna za tu opaku bolest, iako treba uzeti uvijek u obzir neke teorije poput Virchow-ljevu prema kojoj rak nastaje pod utjecajem raznih podražaja: mehaničkih, fizičkih, kemijskih i/ili upalnih ili Cohnheimova teorija koja kaže da rak nastaje u vezi s nasljeđem i genima i to još u tijeku embrionalnog razvoja; Ribbertova koja govori da se postanak raka tumači izdvajanjem nekih stanica u tkivu i seljenjem na druga mjesta i zašto dovode do gubitka životnih funkcija?

Posebno zabrinjava činjenica da u nekim dijelovima svijeta (Tibet) uopće ne poznaju ovu bolest. Znanstvenici daju jedno objašnjenje koje je dosta prihvaćeno, a to je tzv. virusna teorija po kojoj se virusi smatraju uzrokom ove bolesti uz jasnu napomenu da se zdrav, imunološki jak organizam neće razboljeti, dok onaj čija je prirodna obrambena moć slaba, hoće.

Danas još uvijek nije potpuno jasno zašto stanice organizma koje su bile zdrave počinju nekontrolirano rasti i zašto ugrožavaju okolna mjesta

Rak je drugi uzrok smrtnosti u svijetu sa svim svojim vrstama koje uključuju nenorodne stanice. Normalne stanice razmnožavaju se i diferenciraju u specijalizirane individualne vrste koje se programiraju za obavljanje zadataka unutar tjelesnog sustava.

Proces nastajanja raka započinje kada neka stanica počne mutirati tj. kad se počne mijenjati i naglo razmnožavati. Tada zaborave koja je njihova funkcija i postaju loše i rastu te napadaju susjedne skupine stanica i oduzimaju im hranjive tvari.

Preventiva igra životnu ulogu, prehrana također. No, kad je već bolest tu, onda treba usvojiti preporuke, jer danas se rak liječi, a za brzo uspješno liječenje bolesna osoba mora biti u dobrom stanju. Prilikom prehrane bolesnika oboljelih od bilo kojeg raka treba uzeti u obzir da li ima prepreku da bi se lako hranio, a osim toga uvijek se radi agresivnih terapija gubi apetit.

Oboljela osoba neraskidiva je s kancerom i treba prehanu prilagoditi tako da bolesna stanica ne uzme kvalitetne nemirnice sebi, a bolesnika ostavi neuhranjenog. Svakako je nužno zadovoljiti energetske potrebe pa onda zadovoljiti potrebu namirenja izgubljene mase da bi se osoba što prije oporavila.

Do sada su pokazatelji veliki da se preporučuje u manjim količinama pileće, juneće meso, morske ribe, a da se izbjegava svinjsko mesne konzerve, kobasičarski proizvode i sve masne ribe

Što se tiče jaja, najbolje izopravo jedino preporučljivo je jesti meko kuhana jaja, sve vrste povrća, sve vrste voća prirodnih začina, a od pića blage čajevе dozvoljena je kava ili čaj s mlijekom, dok alkohol treba izbjegavati. Moram napomenuti (iz iskustva s majkom) da se mnogi susreću sa savjetom, potkrijepljivim iskustvima drugih bolesnika, ali čak i liječnika da se posebnim režimom ishrane tj. posebnom dijetom može riješiti ova bolest bez ijedne klasične metode.

Temelj ove dijete je makrobiotički standard i pristup liječenja ovih bolesti koju je uveo japanac Michio Kushi. Dijeta prporuča neobrađena zrna žitarica, povrće u sirovom obliku orahe, prerpađeni proizvode od soje. Ova dijeta nema efekta ako se ne upozna makrobiotika. Ovakav režim prehrane traje 90 dana te se u to vrijeme strogo zabralnjuju sokovi kava, čaj, alcohol, kuhinjska sol.

Rak debelog crijeva

Zadnje vrijeme rak debelog crijeva i rektuma je praktički poprimio razmjere epidemije. U usporedbi zapadnog svijeta sa Azijom i Afrikom zamjećuje se velika razlika jer u Aziji i Africi znatno je manje oboljelih od raka To je zaključak je znanstvenika iz razloga, jer njihova prehrana temelji se na voću i povrću koje ne samoda obiluje vlaknima, već i tvarima koje štite od raka pa i raka debelog crijeva.

Folna kiselina uz, vitamin B 12 je dokazano smanjivač rizika od raka grlića maternice, ali istovremeno štiti od raka debelog crijeva.

Fitska kiselina

Britanski istraživači i znanstvenici objasnili su rezultat istraživanja (sa autentičnim) dokazima da ljudi koji jedu puno vlaknaste hrane imaju veoma nisku stopu oboljelih od raka. Vlakna sadrže tvar koja se zove fitska kiselina – antioksidans koji se nalaze u mnogim biljkama uključujući proizvode od soje žitarice, orahe, mahunarke.

Fitska kiselina je tvar koja se veže u nekim metalima koji mogu potaknuti rast tumora pa sprječava njihovo štetno djelovanje.

Kalcij je mineral koji je potreban za izgradnju snažnih kostiju može spriječiti rizik od raka debelog crijeva, jer ljudi koji jedu hranu bogatu kalcijem, proizvode manje količine žučne kiseline, nego oni koji jedu hranu s malo vlakana i kalcija. Visoka razina žučne kiseline povezuje s visokim rizikom od raka debelog crijeva. Inulin je vlakno koje se dobiva iz cikoriije. Jako je važan u crijevima, jer je prebiotik i hrana je za dobre bakterije u crijevima.

RAK DOJKE

Rak dojke je drugi uzrok smrti od raka kod žena. Uzrok je dijelom genetski, ali u većini slučajeva je povezan sa hranom i hormonima (kao kod raka prostate 75% slučajeva vezano je uz hormone). Također je češći u zapadnim, nego u istočnim zemljama. Rast raka dojke može potaknuti hormon estrogen. Stručnjaci preporučuju ženama barem 40 mg izoflavona na dan i kroz čašu sojinog mlijeka dobiti tvari koje su slične prirodnom estrgenu koje proizvodi naše tijelo. Puno je dokaza znanstvenih da mineral selen koji je snažni oksidans pomaže u sprječavanju raka. Dobar izvor

selena su bijeli crveni luk, riba, školjke, crnog grožđe, prokulice, jaja, brazilski oraščići. Selen se može nabaviti kao dodatak u kapsulama.

Limonen je tvar koju nalazimo u agrunima, u kožici limuna. Neka istraživanja su pokazala da mogu zaustaviti rast tumora. Dobar izvor limonene mekana je bijela kožica ploda agruma.

Melatonin

Mnogi naučni dokazi utemeljeni su na velikoj opasnosti od razvoja raka dojke je upravo u tvrdnji da kod žena koje su izložene elektromagnetnom polju niske frekvencije izloženiji su riziku. Izlaganje takvom polju smanjuju noćnu produkciju antikancerogeneog hormona epifize zvanog melatonin. Smanjena koncentracija melatonina u krvi potiče rast stanica tumora dojke. Melatonin se može dobiti i u dodacima prehrani.

RAK GRLIĆA MATERNICE

Rano stupanje u spolni odnos, pušenje, često mjenjanje partnera važni su uzroci raka grlića maternice. Najveći uzročnik raka vrata maternice je infekcija humanim papilomavirusom (HPV) koji može izazvati nastajanje genitalne bradavice i displaziju grlića maternice osobito kod žena s niskom folnom kiselinom.

Ako se ne primjeti odnosno ne dijagnosticira na vrijeme rak grlića maternice, stanice raka mogu se proširiti na okolna tkiva uz opasnost po život. Danas prema statistikama da je upravo ovaj rak četvrti najčešći rak kod žena. Dobavljanje raka vrata maternice kod žena je u reproduktivnoj dobi najčešće između 20. i 30. godine života te između 40. i 50. godine života.

Agrumi rajčice žitarice kvasac jetra te lisnato zeleno povrće izvrsni su izvori folne kiseline.

Likopen je spoj rajčice koji je poznat po djelovanju protiv oštećenja izazvanim slobodnim radikalima. Jedna rajčica na dan ili prerađeni sok od rajčice te pire od rajčice sadrže velike količine karotenoida i likopena. Crveni grejp i slatka crvena paprika također su dobar izvor likopena.

RAK PLUĆA

Rak pluća ubojica je broj jedan među muškarcima. Dim cigarete sadrži karcinogene koji potiču nastajanje slobodnih radikala koji oštećuju zdravo tijelo. Također zrak pun smoga ispušnih plinova te ozona mogu potaknuti oslobađanje slobodnih radikala u tijelu

Vitamin E je važno oružje u borbi za poništavanje djelovanja slobodnih radikala na osjetljivo tkivo pluća

Vitamin E je snažan antioksidans.

Selen kako smo već ustanovili je važan oksidans i mineral za pluća, a ljekovite biljke maslačak i plućnjak izvrsna su preventive u borbi protiv raka pluća.

RAK PROSTATE

Rak prostate po učestalosti je drugi po redu karcinom kod mušakraca.

Prostata je žlijezda veličine oraha smještena između mokraćnog mjehura i penisa, a iznad rektuma. Prostatu ne možemo uvijek izliječiti, posebice kada je u pitanju rak prostate pa je preventiva iznimno važna. U medicini lijekovi će pomoći, ali istovremeno ako iz prirodne medicine poslušamo savjet i parimo se biljnim uvarcima, mokraćna će oticati kako treba pa će povećana prostata doći do smanjenja. Treba biti iznimno pažljiv kroz život, jer svaka prehlada ili čak hladno piće može učiniti da se prostata opet napuše, uveća i imamo ozbiljno bolest koja s godinama napreduje. Rizik od nastajanja raka prostate raste s godinama. Istraživanja

dokazuju nastanak raka prostate je povezanost između prehrane i načina života.

Prehrana bogata zasićenim masnoćama izravno je povezana s opasnošću od uznapredeovalog raka prostate. Ta se povezanost odnosi prvenstveno na masnoće životinjskog porijekla. Crveno meso koje sadrži mnogo zasićenih masnoća najviše se povezuje s uznapredovalim rakom.

Soja je dobar i bogat izvor fitokemikalija zvanih izoflavoni, spojevi slični hormonima i koji ih oponašaju. Neka istraživanja vjeruju i pokazuju da izoflavoni mogu zaustaviti rast nekih tumora ovisnosti od hormona tj. onih čiji rast stimuliraju hormone koji prirodno postoje u tijelu. Biljni hormoni se vežu na tumore koji su ovisni o hormonima, a koji bi inače vezivali s mnogo jačim hormonima iz samog tijela i na taj način pospješili njihov rast. Međutim, biljni hormoni imaju suprotno djelovanje i mogu spriječiti rast tumora. Soja je poznat izvor genistina, izoflavina za koje se pokazao da koči enzim koji izaziva rast stanice tumora prostate.

Lutein također ima snažno antioksidativno djelovanje. Biljno ulje buče i sjemenke buče bi trebalo redovito uvesti u prehranu. Čaj vrbovice i ružmarina su odlična kombinacija i pravi čuvari zdravlja prostate.

GLAVOBOLJA

Često nas boli glava i još češće mnogi uzimamo lijekove koji blokiraju bol. To je samo pomoć kojoj ne tražimo uzrok već samo instant rješenje.

Glavobolja nije bolest, već simptom, posljedica sasvim drugog oboljenja. Glavobolju može uzrokovati niz drugih pravih zdravstvenih tegoba. Na primjer, visok postotak uzroka glavobolje ima uzrok u probavnom traktu; otrovne tvari u našem organizmu dospijevaju u jetru, a iz jetre u krv da bi takve loše pogađale naše

moždane stanice. Težak rad, opterećenje, stres koji iscrpljuju naš organizam mogu biti uzročnici glavobolje. Rijetko kada pretpostavimo da izvitoperena, iskrivljena kralježnica može biti uzrok glavobolje, a tu sigurno može preventivno pomoći toplo tuširanje zatiljka, a u težim slučajevima na zatiljak se stavlja oblog pripremljen od naribanog hrena ili luka i ovim prirodnim načinom treba samo sebi pomoći i početi tražiti osnovnu bolest i liječiti je.

HEMEROIDI

Hemoroidi su jako učestala bolest o kojoj se još uvijek nekako sramežljivo govori hemeroidi su na neki način proširene vene u sluznici debelog crijeva, a prilikom tvrde stolice redovito popucaju i izazivaju krvarenje. Hemeroidi su veliki problem, velike zdravstvene teškoće, te krenuti treba odmah čim se pojave borbom protiv tvrde stolice. Biljke od velike pomoći u borbi sa hemeroidima su Rasayana i Linoforce koje nas na neki način smiruju, a kažu da nervozan čovjek, rastrojen ima takvu problematično crijevo.

Hyperisan je izvanredan lijek za bolji optok rkrvi pomaže u borbi protiv proširenih vena pa tako i protiv proširenih vena u sluznici crijeva.

Hajdučka trava Millefolium će uvijek pomoći, a ako je nema onda se može pronaći Hamamelis virginica ili svježi kantarion.

VAGINALNE I GLJIVIČNE INFEKCIJE

Vaginalne gljivične infekcije su jedna od najčešćih ginekoloških tegoba te je raširena u većini žena diljem svijeta. Ove infekciju su vrlo nezgodne, neugodne, ustrajne i u mnogim slučajevima vrlo se teško liječe.

Vaginalno područje savršena je okolina za mnoge žive organizme. Jedna vrsta tih mikroorganizama jesu gljivice i premda

postoje stotine različitih vrsta gljivica više od 90% su uzročnik vaginitisa CANDIDA ALBICANS.

Kada se naruši ravnoteža PH, antibioticima, stresom, hormonima gljivični mikrobi samo rastu i mjenjaju kiselost rodnice i njen PH te takva sluznica postaje plodno tlo za gljivice i bakterije.

PH vrijednost rodnice važan je dio ženskog intimnog zdravlja. Unatoč tome, mnoge žene ne prepoznaju značenje PH vrijednosti čiji raspon se kreće od 0 do 14 pri čemu je o najviša kiselost dok je 14 najviša bazična. Zdrava rodnica PH vrijednost ima između 8 i 4,5 duboko u kiseloj zoni. Uzrok tome su dobre bakterije koje su nastanjene u rodnici koje proizvodeći mliječnu kiselinu smanjuju PH vrijednost.

Kada PH vrijednost rodnice raste i ide iznad 4,5 loše bakterije se razvijaju izazivajući infekciju. To svakako dovodi do raznih simptoma poput iscjetka, neugodnog mirisa, svrbeža i/ili pečenja.

Probiotik, korisne bakterije, je jedan od najboljih načina oporavka sluznice i organizma. Sadrže Lactobacile koji su prirodni stanovnici naših sluznica i prva obrana, zaštita od infekcija i bolesti.

Treba korsistiti ljekovite biljke Echineacea, gospinu travu, stolisnik ,crvenu djetelinu, češnjak, kaprinsku kiselinu, sve što nam dolazi iz prirode može biti blagotvorno, preventivno i sve djeluje na to da nam ojača imunitet, a snažan imunološki sustav ključ je dobrog zdravlja.

SLABOST IMUNOLOŠKOG SUSTAVA

Nekada se tvrdilo da sve zarazne bolesti možemo liječiti antibioticima i lijekovima. Danas se to malo promijenilo. Milijuni ljudi su zaraženi diljem svijeta AIDS-om, bolešću uzrokovanu

opasnim virusom. Taj virus uništava sposobnost tijela da se bori protiv infekcije. Znanstvenici su tek nedavno otkrili metode liječenja koje daju dobre rezultate kod nekih pacijenata. Uspjeli su obuzdati virus barem neko vrijeme.

Imunološki sustav je vrlo složena mreža specijaliziranih stanica koje imaju zadaću da brane tijelo od stranih organizama kao što su bakterije, virusi, gljive i paraziti. Oni ga čuvaju od razvoja svih bolesti pa i raka.

Imunološki sustav djeluje tako da potiče stvaranje protutijela i stanice koje uništavaju ili neutraliziraju strana tijela, ali starenjem i godinama taj sustav postaje zaboravljiv tj. neke od imunoloških stanica tijela koje su programirane za razlikovanje prijateljskih mikro -organizama od neprijateljskih odumiru. Posljedica toga da sustav više ne razlikuje dobre od loših stanica pa virusi i bakterije slobodno bujaju i tako svaka pa i ona bezazlena bolest može postati vrlo opasna.

Kod imunološkog sustava kad on postane toliko slab i zaboravljiv događa se da bolest napada tkivo i organe vlastitog tijela i uzrokuje vrlo ozbiljne probleme.

Da bismo imali jak imunitet trebaju nam zdrava crijeva; u njima je spremna svaka bolest. Oslabljen imunološki sustav crijeva je podloga za sve bolesti. Uzimanje antibiotika i lijekova samo pogrošava ovo stanje, oslabljuje još više naš organizam. Zaštitnici crijeva su probiotičke bakterije koje čuvaju sve sluznice kada se one unište lijekovima, stresom, lošom prehranom.

O Imunitetu je posebnu pažnju u svom dugogodišnjem radu dala istraživačica prirodne medicine Kristina Slobodanac, Norveška:

“Imunost ili otpornost (od lat. Immunitas – oslobođen od službe, poreza) je medicinski pojam kojim se označava sposobnost

organizma odupiranju i obrani od infekcija, bolesti ili neke druge biološke ili kemijske opasnosti. Imunost funkcionira poput mehanizma čija je uloga uspostavljanje barijere protiv (virusi, bakterije, parazita) kancerogenih stanica, štetnih molekula i otrova (npr. zmijski).Svukupni ustav odbrane organizma naziva se imunološki sustav.

Imunost obuhvaće specifične i ne – specifične komponente. Ne-specifične komponente se ponašaju kao barijere ili eliminatori velikog broja patogena bez obzira na njihovu antigen sposobnost. Ostale komponente imunog sistema prilagođavaju se prema svakoj novoj nepoznatoj zarazi, znači imaju (potencijalnu) sposobnost stvaranja imunosti za svaku pojedinu vrstu patogena.

Prema općem viđenju imunološki je sustav vojska našeg tijela koja se bori protiv hordi uljeza uzročnika bolesti (zvanih patogeni). Imunološki sustav ima mnogo funkcija koje je moguće smatrati više naliok pospremanju i čišćenju nego borbi. Doista, “napadnu” i previše se razmnože kad dospiju u tijelo. Osim toga, štiti nas i od vlastitih stanica koje su mrtve ili oštećene, ili su postale kancerogene, odnosno zločudne. Štiteći krv i tkiva od bolesnih stanica i tijelo od vanjskih prijetnji, imunološki sustav sudjeluje u pravilnom funkcioniranju svih sustava. Naš imunološki sustav i emocije su u osobito tijesnom odnosu. Imunološki sustav sastoji se od milijardu stanica, i još više molekula raštrkanih po tijelu. Uz limfni sustav veliki doprinos imunitetu daju srce i cirkulacija, koža, pluća, bubrezi, živčani sustav i endokrini sustav.

Kratka povijest imunološkog sustava

Imunost je važan predmet od interesa za čovječanstvo već od prapovijesti. U prošlosti se je smatralo da bolesti izazivaju natprirodne sile, da je bolest božanska kazna za počinjene grijeha ili grijesne misli.

Možda je prvi klinički opis imunosti napisan u Kitab fi al-jadari wa-al-hasbah (traktat o boginjama i ospicama, (1) čiji je autor perzijski liječnik Al-Razi. U svom radu on daje opis bolesti i smatra da izloženost izazivačima tih bolesti daje dugotrajna imunost. Jean de Maleissye navodi da je Mithridat VI. Iz Ponta uspijevaio razviti imunost na određene zmijske otrove eksperimentirajući s konzumiranjem krvi životinja koje se hrane otrovnim zmijama. Osim toga uzimao je i blage doze zmijskog otrova kako bi razvio otpornost (2). Ovo je vrlo slično današnjim metodama primjene anatoksičnih seruma. Ipak, tek će Louis Pasteurov rad u kojem objašnjava da su bolesti uzrokovane mikrobima i otkriće da nakon infekcije ljudski organizam razvija sposobnost obrane na buduće napadaje datog uzročnika dao zamah novoj znanosti – imunologiji.

Louis Pasteur se općenito štuje kao otac suvremenemikrobiologije. Sudjelovao je u začecima rada na području mikrobiologije, iako mu je teorija mikroba suvremene medicine prethodila za cijelo stoljeće, a njegovi suvremenici radili su u istom području. Claude Bernard, jedan od kolega, svađao se s Pasteurom tijekom njihovih karijera o tome je li bolst prouzročena mikrobom ili čovjekovim stanjem. Bernard je zagovarao postojeće stanje, a Pasteur mikrobe. Pasteurove posljednje riječi na samrti poduprle su koleginu teoriju. Suvremena medicina je to, dakako ignorirala i nastavila.

Rudolf Virchow, poznat kao otac patologije, kaže: Kad bih mogao ponovno proživjeti svoj život, posvetio bih ga dokazivanju da mikrobi traže svoje prirodno stanište – oboljelo tkivo – te da nisu uzročnici obolijevanja tkiva, kao što komarac traži ustajalu vodu, ali ne uzrokuje ustajalost lokve. Upravo Rudolf Steiner tvrdio je da naš duh prije rođenja bira tijelo koje će mu najbolje odgovarati, a potom nakon rođenja, dječje boleti pomažu oblikovati to tijelo kako bi što preciznije bio ono što je potrebno.

Smatra se da postoje dva glavna tipa imuniteta: specifičan ili jednostavan imunitet, koji je opća obrana, i specifičan, ili stečeni imunitet, koji je vise specijaliziran oblik obrane.

Nespecifični imunitet

U tijelu postoje mehanizmi koji će očistiti iritaciju ili abnormalnu tvar koja ugrožava unutarnje okruženje. To je opća zaštita i uključuje mehaničke barijere kao što su koža i sluznice, kemijske barijere kao što je klorovodična kiselina u želucu, fagocitozu koju obavljaju leukociti i opće mehanizme kao što je vrućica. Koža je najvažnija barijera na prvoj crti obrane od infekcija. Osim što je doslovna fizička barijera za mnoge vanjske organizme i tvari stanice kože (točnije keratinocit) proizvode interferone, bjelančevine koje zaustavljaju vanjsku infekciju. Druge stanice u koži, zvane Langerhansove stanice, bave se patogenima koji su uspjeli proći vanjski sloj epiderme. Langerhansove stanice tada odnose te patogene do obližnjih limfnih organa i pomažu potaknuti imunološki odgovor, zvan glasnička funkcija. Sluz je ljepljiva pa se primjerice udahnuta prašinau nosu može zalijepiti u nju. Sluz se osuši i otpadne tvari mogu biti uklonjene iz tijela. Sluz je stoga prije svega način na koji se tijelo oslobađa toksina ili ne željenih posjetitelja. To je gel pa sluz uslijed zagrijavanja postoje vise tekuća i vodenasta. Stoga se kemijski sastav naših suza pod stresom mijenja. Plakanje je jedan od korisnih načina na koje nas tijelo štiti od stresa. Ušni vosak je još jedna barijera – fizička i kemijska. Tu su i neki prilično eksplozivni mehaniki načini izbacivanja tvari iz tijela – kašljanje, kihanje, povraćanje. Ako nešto prođe preko naših prvih crta obrane, proljev to možemo naknadno izbaciti. Klorovodična kiselina vrlo je negostoljubiva prema životu. Ako je u želucu mnogo trenutačno uništava većinu mikroba koje pojedemo.

Specifični imunitet

Postoje zaštitni mehanizmi koji pružaju vrlo specifičnu zaštitu od određenih vrsta bakterija, virusa i drugih toksičnih uljeza. Ta vrsta imuniteta sadržava limfocite, koji su sposobni odgovoriti na određene škodljive tvari, te ih se sljedeći put sjetiti. Limfociti kao što i stanice krvi, život započinju u crvenoj koštanoj srži. Da bi postali spremni boriti se protiv infekcije, moraju dozrijeti, a kada dozriju moraju biti aktivni. Dvije su osnovne vrste limfocita B-limfociti i T – limfociti. Kako smo već rekli ovaj imunitet je specifičan, limfocit je specifičan ima receptore, samo jedan antigen. Antigen je nešto što izaziva imunološki odgovor. Budući da postoji iznimno mnogo mogućih antigena (osobito ako se uzme u obzir da mikroroganizmi evoluiraju, a svaki nezatnodrugaciji mikroroganizam smatra se drugačijim agensom) možete zamisliti da moramo imati vrlo mnogo T-limfocita i B- limfocita. Tijelo s time izlazi na kraj nasumice, proizvodeći mnogo limfocita s receptorima koji su nezatno različiti poput snježnih pahuljica, sve dok ih nije toliko da mora biti jedan koji će dobro pristajati bilo kojem antigen koji postoji ili bi mogao postojati. Ovdje postoji i jedan problem; budući da postoje receptori za gotovo sve to znači da postoje receptori za dijelove našeg tijela, a posljednje što želimo jest da limfociti napadnu naše tijelo smatrajući ga antigenom. Dakle, da bi se taj problem riješio tijekom dozrijevanja limfocita isključuju se svi limfociti koji izgledaju kao da bi mogli napasti naše tijelo sve dok ne ostanu samo bezopasni.

Uslijed aktivacije B-limfociti i T-limfociti stvaraju memorijske stanice i efektorske stanice. Efektorske stanice su one koje odmah kreću osloboditi tijelo neželjenih gostiju, dok su memorijske stanice one koje čekaju spremne da se bore neki drugi put.

Naslijeđen imunitet

Naslijeđen imunitet je prirodan – genetska sklonost imunitetu prenosi se s predaka. Bolesti na primjer koje nisu kobne za ljude kao što je štenećak (ali usmrćuje naše pse).

Stečen imunitet

Stečeni imunitet može biti prirodan ili umjetan – aktivan ili pasivan. Prirodan aktivan imunitet može biti preko majčinog mlijeka, dok je pasivno stečen prirodan imunitet stvoren kod djeteta koje je uz majčino mlijeko dobilo i antitijela. Umjetno stečen imunitet je cijepljenje i imunizacija.”

ŠEĆERNA BOLEST ILI DIJEBETES



Pojednostavljeno šćerna bolest je nedostatak inzulina pa tako izgara u krvi mast umjesto šćera.

Šćerna bolest nije bol, već slabost gušćeraće da proizvodi dovoljno inzulina pa tako u nedostatku osjetljivosti na inulin

organizam nije sposoban niti na pravilan način upravljati glukozom zbog čega on doseže opasan nivo u krvi. Dvije su vrste dijabetesa, onaj tipa I. koji započinje još u djetinjstvu i kada osoba cijeli život ne može bez inzulina. Od ove vrste boluje otprilike 10% bolesnika koji se liječe primanjem inzulina.

Dijabetes tipa II. je dijabetes odraslih koji se javlja kod srednje do starije generacije i obično kod onih osoba koje se debljaju. Klasični simptomi su pretjerana žeđ, glad i mokrenje, razvija se problem sa vidom, postoji mogućnost oštećenja bubrega, dijabetes pospješuje aterosklerozu (začepljenje arterija), a tim procesom ponekad dolazi do impotencije, slabijeg sluha, intermitentne klaudicije (grčevi u nogama) i gangrene. Liječi se promjenom životnih navika, pravilnom ishranom, tjelovježbom, naravno uzimanjem lijekova i primanjem inzulina.

Postoji velika povezanost između nastanka dijabetesa i masnoća iz hrane. Inzulin, jedan od hormona gušterače osposobljava ćelije za iskorištavanje glukoze i upravlja nivoem šećera u krvi.

Prehrana vrlo siromašna masnoćama, smanjenjem unosa masti i ulja ima presudnu ulogu uz dodatak prirodnih vlakana kojima će se skinuti prekomjerna tjelesna težina. Dijabetes oba tipa povezan je sa povećanom tjelesnom masom, a posebno kod ljudi koji imaju masne naslage oko trbuha.

Šećerna bolest se doista liječi i prevenira uravnoteženom prehranom koja se ionako općenito preporučuje svim osobama i koja podrazumijeva unos svih hranjivih sastojaka u pravilnim količinama.

Svakako je potrebno povećati unos voća i povrća, smanjiti masti i šećer. Šećeri, ali oni složeni s visokim udjelom vlakana

trebaju biti sastavni dio dnevnog kalorijskog unosa hrane (kruh, cjelovite žitarice, riža, krumpir, mahunarke).

Što se slatkiša tiče po novijim istraživanjima dijabetičari mogu jesti slatkiše samo u sklopu cjelovitog obroka, ali zato moraju smanjiti udio ostalih ugljikohidrata. Bjelančevine u dijabetičara trebaju činiti 20% dnevnog kalorijskog unosa (meso, ribe, jaja).

Simptomi dijabetesa su vrlo prepoznatljivi, ali tek kada je bolest uznapredovala. Prvenstveno je prekomjerna žeđ, izražena pojačano, često mokrenje, prisutnost umora. Često je osobi zamagljen vid, može se ponekad dogoditi čak manjak težine. Kontrola, periodička šećera i ketona u urinu te šećera u krvi obavezna je kod svih osoba posebno onih iznad 40 godina, barem jednom godišnje.

Dijagnosticiranje dijabetesa se vrši mjerenjem šećera u krvi natašte i testom opterećenja glukozom (OGTT). Postoje individualne osobne razlike, ali uglavnom potvrdu bolesti predstavlja vrijednost glukoze u krvi natašte veća od 7 mmol/l, u bilo koje vrijeme dana.

Znate li što je to BRONČANI DIJABETES? Jedna od vrsti šećerne bolesti čija se prisutnost u našem organizmu očituje pigmentiranom kožom izvana, dok unutra raste i povećava se jetra. Povećanjem jetre velika je opasnost u razvoju ciroze jetre i/ili gušterače.

GLIKOZURIJA je izlučivanja šećera u mokraći koje nastaje radi povećanja razine šećera u krvi /hiperglikemija/ odnosno kod oštećenja bubrega. Razlikujemo nekoliko vrsta glikozurije: alimentarna / kada zdravi ljudi uzimaju previse slatkog/, graviditetna / u trudnoći/ adrenalinska / nastaje od uzbuđenja. U svakom slučaju glikozurija je siguran simptom za šećernu bolest i bolesti bubrega.

KRVNI ŠEĆER /glukoza/ je vrsta šećera koja dolazi iz biljaka, te je vrlo važan u razgradnji ugljikohidrata radi dobivanja energije.

OSTEOPOROZA

/Metabolička šupljikavost ili razrjeđenost koštanog tkiva; kosti su slabe i lomljive; atrofija kostiju; Anić-Goldstein Novi Liber/

Osteoporozna je doslovno porozna bolest kostiju koje se neprimjetno i bezbolno razaraju. Tako osobe koje su nekada bile potpuno zdrave postaju sve tanje i krhkije iznutra šupljikave i mekane, samim time izrazito lomljive.

Osteoporozu zaustavlja vježbanje jer ono jača koštanu strukturu, a osim toga imajte na umu da se ona teško otkriva kao bolest. Sjedalački način života, rana menopauza, upotreba kortikosteroida, cigarete, kava, alcohol pomažu u njezinom razvoju.

Postoji nekoliko vrsta terapije za liječenje osteoporoze kao na primjer terapija estrogenom koja usporava bolest, ali pojačava pojavu od raka maternice krvnih ugrušaka i bolesti žučnog mjehura.

Osteoporozna također je usko vezana sa prehranom može se prevenirati unosom od 400 miligrama kalcija, aktivnim vježbanjem, smanjenjem unosa soli, fosfora i kofeina.

ARTRITIS

... je kronična bolest koja označava mnoge bolesti ili patološke procese koji napadaju zglobove. Naši zglobovi tetive i mišići se troše i treba ih stalno obnavljati što se događa najviše tijekom sna. Da bi se u snu tijelo oporavilo treba kisik i hranjivu materiju, a kada je krvna cirkulacija loša, u području zglobova neadekvatna, količina tekućine oslabljuje tetive pa se time hrskavica nepotrebno i nepovratno troši.

Osteoartritis imaju obično starije osobe rijetko kada mladi, osim kada je to posljedica povrede ili pretjeranog trošenja zglobova. Osteoartritis se zbog gojaznosti pogoršava uvijek pa nastaje bol u leđima, koljenima i kukovima. Prvenstveno sve ovo treba liječiti dan dva odmaranjem, lijekovima za opuštanje mišića i nakon toga treba hodati usprkos bolovima. Predugo odmaranje šteti, jer oslabljuje tonus mišića.

Artritis - upala zglobova

Upala zglobova može biti izazvana mikrobima i tada je u pitanju obično jedan do dva velika zgloba. Ponekad se radi o alergijskoj reakciji odnosno djelovanju bakterijskih otrova, no najčešće se događa radi taloženja mokraćne kiseline u zglobove. Nakon povišene temperature, oteklih i bolnih zglobova bolest se pretvara uvijek, gotovo uvijek, u kroničnu i tada zahvaća i male zglobove prstiju koji se grče i mjenjaju. Najbolje je artritis lacima predočiti kao upalu zglobova koja je u naravi vrlo mučna bolest od koje boluje najmanje 6% ukupnog stanovništva.

Između ostalog ova **Knjiga** ima svrhu pomoći takvim osobama, barem u pojašnjenju kako bi se lakše snalazili u tegobama. Uzrok artritisu je četo gnojno žarište, poput upaljenih mandala granuloma iz čijeg središta prelaze u krv mala količina toksina koje oštećuju zglobove (srce, bubrege i ostale unutrašnje organe). Ovo je bolest jedenja mesa, proizvoda od mesa, jaja, tvorničkog šećera, konzerviranih namirnica, bijelog brašna. Glavna prehrambena namirnica – ljekovita protiv artritisa je krumpir odnosno sok od jednog krumpira dnevno. Oguljen krumpir se zgnječi iscjedi sok te natašte popije. Zamijena je sok od mrkve uz obavezne obloge od gaveza.

Reumatoidni artritis jest upalni proces zglobova autoimuna bolest koja se javlja tijekom niza godina. Slična je to bolest raznim

alergijskim bolestima, a povezana je sa tjelesnim imunološkim obrambenim sistemom.

Poliartritis je također smještena u kategoriju reumatičnih bolesti bez znanja kod mnogih osoba da ovu bolest uzrokuju mikrobi odnosno da je to bolest posljedica infekcije. Rijetko kada ali je moguće poliartritis mogu izazvati otrovne tvari. Dokazano je da većina pacijenata oboljelih od poliartritisa prethodno je bolovala od gihta, artritisa, ukratko od neke već reumatske bolesti. Ova bolest povlači se barem nakratko za vrijeme toplih mjeseci. Službena medicina uvijek propisuje antireumatske lijekove da bise smanjili bolovi i stišala moguća upala zglobova. Prema iskustvu mnogih liječenih Piramidon kao lijek pokazuje iznimno teške nuspojave opasne po život.

Kortizon kao lijek (hormone kore nadbubrežne žlijezde) paralizira bolesne tvari nestaju bolovi i upale ali degenirara vlastita kora nadbubrežne žlijezde.

Giht znači prvenstveno premalo aktivnosti, uz pretešku ishranu. Uz jednostavniju ishranu, aktivniji život jamči se povlačenje bolesti uz napomenu da treba duga upotreba je vrlo opasna leminirati metaboličke probleme koji potpomažu razvoj gihta.

ŠTITNJAČA

Toliko toga je napisano o štitnjači da je jako teško izdvojiti najvažnije informacije posebice one koje se temelje na osnovama prirodne medicine, a to je pronalazak uzroka kako bi se rješila posljedica.

U prošlosti kada se neka žena žalila na problem koji upućuju problem s štinjačom onda su ih uvjerali da je to samo u njihovoj glavi odnosno da imaju psihičke probleme.

Prema znanstvenicima štitnjača je enciklopedija podataka čak i oštećena pa čak i djelomično kirurški otklonjena i dalje obavlja svoju funkciju katalogiziranja svih markera homeostaze u tijelu. **Homeostaza** je stanje fiziološke ravnoteže koja vlada između razlilitih tjelesnih sustava svi organi šalju poruku štitnjači i odašilja signale šaljući razne frekvencije u razne dijelove našeg tijela. Gđa Sanda Ljuština svjedoči o primjeni Teslinog uređaja pozitivno odnosno spasonosno kod već slučajeva neposredno pred vađenje štitne žlijezde (Nikola Tesla otkrio je frekvencije nalik na radijske koje još medicinska znanost nije detektirala i radio na tome da stvori uređaj koji ubija patogene i dovodi organizam u harmoniju).

Iako se problem štitnjače kao i svaki drugi zdravstveni problem može riješiti prirodnim načinom, a ne uobičajenim konvencionalnim gdje se često događa da se zbog ne dokučenog uzroka sve prepíše genetici, a to je često samo opravdanje za ne znanje ili možda ne zainteresiranost.

Štitnjača je čuvar našeg tijela našeg organizma. Svojim oblikom ova endokrina žlijezda podsjeća na leptira. Općenito endokrine žlijezde su žlijezde koje imaju unutarnje lučenje hormona koji se zatim oslobađaju u krv ili limfni sustav te pomaže određenim procesima u našem organizmu.

Smještena je na prednjoj strani vrata ispred dušnika, a sastoji se od dva režnja koji su povezani središnjim dijelom. Zdrava štitnjača dugačka je oko 4 cm široka do 2 i 5, a težine je oko 30 grama.

Kako je štitnjača zadužena za glavne metaboličke hormone u našem organizmu samim time regulira metaboličku potrošnju energije. Ona utječe na funkcije svih stanica u našem tijelu. Njezin rad odvija se ovako; hipotalamus potiče hipofizu (endokrinu žlijezdu koja proizvodi mnoge hormone i upravlja radom svih drugih žlijezda) na lučenje TSH – tiroidnog stimulirajućeg hormona. Zahvaljujući TSH

štitnjača proizvodi mnogo hormona između ostalog T3 (trijodtironin) i T4(tiroksin).

Kako bi stvorila hormone štitnjača treba dovoljne količine joda i tirozina (aminokiselina koja potiče moždanu aktivnost).

Najčešće bolesti štitnjače

Kada govorimo o bolestima štitnjače postoji niz poremećaja ali dva najčešća su hipotireoza (manjak hormona u krvi) i Hipertireoza (povećana razina hormona u krvi).

Hipotireoza – uspavana štitnjača

Ovo je uglavnom usporeno stanje rada štitnjače tj. smanjenog izlučivanja hormona i samim time smanjenim djelovanjem hormona. Češće se javlja kod žena i uzrokuje je Hashimoto sindrom, kronična autoimuna upala štitnjače koja na kraju dovodi do njene disfunkcije.

Hashimotov sindrom

Ovo je stanje kronične bolesti imunološkog sustava organizma koje napada štitnu žlijezdu, uzročnik je usporenog metabolizma i raznih posljedičnih simptoma. Službena medicina ovu bolest naziva kronični limfocitni tireoditis, jer u uništenju štitnjače sudjeluju vlastiti limfociti i taj se proces prilično dugo odigrava. Ovom bolešću bave se liječnici endokrinolozi.

Hipertireoza

Ovo je bolest štitnjače koja se prevodi kao ubrzani rad štitnjače. Prevelika količina hormona štitnjače u organizmu nažalost najčešće pogađa žene. Prema struci uzrok ove bolesti je navodno autoimuna bolest štitnjače, postojanje hiperaktivnih čvorova u

štitnjači virusna upala štitnjače ili prevelike doze lijekova pri liječenju hipotireoze.

U prirodnoj medicini zastupa se mišljenje čim se poremeti rad štitnjače, naše tijelo se ne može zimi ugrijati, opada nam kosa, koža nam postaje suha, natiču nam kapci glas nam postaje dubok i hrapav, javljaju se mučnice i vrtoglavice mišićna slabost, a ponekad i jaka depresija. Naravno kod žena su učestalo još dodatni problem poremećaji mjesečnice, neplodnosti, prijevremenih poroda, čak spontanijeh pobačaja.

Štitnjača kako smo rekli podiže temperature našeg tijela. To radi da bi obranila naš organizam do virusnih upala jer povišenom temperaturom tijelo ubija viruse i bakterije, ali mi uslijed povišene tjelesne temperature uzimamo antibiotike koje naše tijelo ne voli. Uslijed liječenja antibiotičima često jedemo puno više i to hranu životinjskog podrijetla. Dakle, time dodatno remetimo hormone u našem tijelu, a nalazi pokazuju da su nam između ostalog povišeni i hormoni štitnjače pa pribjegavamo na terapiju radioaktivnim jodom da ne bi više proizvodila višak hormona. Uništavamo je!

Čak i ako se radi o nalazu gdje se ustanovljuje manjak hormona tada primamo dozu kemijskih hormona koje naše tijelo uopće ne prepoznaje.

U ovom dijelu iznosim dio fantastičnog teksta kojeg potpisuje Sanda Ljuština iz Rijeke, koja se godinama zalaže za druga mišljenja ona bazirana na temeljima povratka prirodnoj medicini.

“Znanost nikako da se složi oko pitanja jesu li virusi živa bića ili nisu? Jesu li dio ljudskog organizma ili su izvanjska stvarnost kojoj je čovjek samo domaćin. Znanstvenici i doktorica Judy Mikotits zastupa stajalište da su virusi živa bića često uzgajani i mutirani u laboratorijima, te namjerno rašireni među populacijom raznim medicinskim intervencijama. Je li spomenuta znanstvenica teoretičar

zavjere? Teško. Dr. Judy Mikovits cijelu svoju karijeru je provela istražujući viruse u laboratoriju, kao što je radila i na razvoju cjepiva. Prema njenom mišljenju virusi su živa bića koja se hrane ispuštaju otpad te se razmnožavaju i pritom inficiraju stanice domaćina i stvaraju tumore.

Među najutjecajnijim vrstama virusa na ljudsko zdravlje svakako je Epstein-Barrov virus (EBV), nekad davno bezazlen virus na ljudsko zdravlje danas je mutirao u više od 60 različitih spojeva od kojih su neki životna opasnost za čovjeka i u kojem se nastane.

Ovo je virus iz obitelji herpes koji je nastao prije nekih stotinjak godina kada su ih napravili u laboratorijima baš kako i danas uzgajaju i kreiraju viruse i bakterije i onda oni "slučajno" pobjegnu iz laboratorija i onda i sada za uzgoj virusa i bakterija u laboratorijima se koriste jaja jer se uzgajaju na posteljici od jaja te sui m stoga ona omiljena hrana". Svi virusi aktiviraju se onda kada se nalazimo pod stresom zato jer smo izloženi hormonskim oscilacijama i jer se pojavljuje višak adrenalina koji zauzvrat hrane virus."

Neki od aktivatora virusa:

- ~ plijesan u prostorima u kojima boravimo,
- ~ zubne plombe koje se baziraju naživi,
- ~ nedostatak zinka,
- ~ manjak vitamin B12,
- ~ velike doze prepisanih lijekova,
- ~ upotreba droga,
- ~ stres,
- ~ slab imunološki sustav toksični detergent,
- ~ nesanica koja uznemiruje tijelo,
- ~ insekti i njihovi ugrizi koji slabe imunitet,

... i mnogi drugi.

LIJEČENJE ŠTITNJAČE

Nekada davno štitnjača se liječila pomoću samljevene svinjine štitnjače, prvenstveno kako bi se smanjila guša koju izaziva nedostatak joda koji je ujedno antiseptik.

Dan-danas ovaj "lijek" se isto tako u narodu koristi unatoč lijekovima službene medicine koji opet sadrže sintetski proizvedenu štitnjaču svinje.

Jod i hormoni iz svinjske štitnjače vrlo uspješno spriječavaju reakciju imunog sustava na EBV virus. U svakom slučaju na bilo koji način željeli izliječiti bolesnu štitnjaču ne smije se zaboraviti da uvijek u liječenju nedostaje ljudski hormoni koje je u slučaju kada štitnjača ne radi jedino u stanju proizvesti nadbubrežna žlijezda, pod pretpostavkom da je ranije pobijeđen EBV.

U svakom slučaju prirodna medicina savjetuje za iscjeljenje bolesti štitne žlijezde prije svega sniziti razinu virusa i eliminirati otrove iz tijela. U tome je značajan antivirusni plan prehrane s puno ljekovitog bilja i uključenom detoksikacijom kojima bi neurotoksine izbacili iz tijela i time da bi prestalo stvaranje virusa. Uz to svakako je nužno povećati unos joda, vitamin A, B3, B6, vitamina C, zinka, selena, kalcija i svakako omega 3 masnih kiselina.

Jod je dezinficijans, ubija viruse i bakterije. Utječe na sva cistična tkiva, kažu od joda se postaje jači, pametiji, inteligentniji. Smjernice za dnevni unos joda u Europi i SD-u su između 150 i 300mcg dnevno, a Japancima se sugerira da to bude više od 5 mg do maksimalno 14 mg joda. Jod liječi grčeve u mišićima hladne ruke i stopala, a liječi ispucale nokte i depresije.

Doktor David Browstein autor knjige *"Jod zašto ga trebamo zašto ne možemo živjeti bez njega"* navodi da je dovoljno popiti jednu kap Lugolove otopine (5% joda i 10% kalijeva jodida u vodenoj

otopini); 5,54mg joda u liječenju prvih stadija raka ili fibrocističnih bolesti dojke. S jodom treba biti pažljiv, jer kod upotrebe joda on ubija stanice virusa. Da bismo aktivirali jod trebamo cink, to je mineral koji aktivira jod i zadržava ga u našem tijelu. Manjak cinka jedan je od čimbenika koji potiči razvoj virusnih infekcija.

Namirnice koje mogu izuzetno pomoći kod bolesti štitnjače su:

- ~ artičoka koja obnavlja štitnjač smanjuje ciste čvoriće tumore,
- ~ aloa vera eliminira toksine iz krvotoka,
- ~ jabuke izgadnjuje EBV,
- ~ rikula smanjuje čvoriće,
- ~ šparoge pročišćuju jetru i slezenu,
- ~ bosiljak ima antivirusno djelovanje,
- ~ bobičasto voće djeluje baš na štitnjaču, jer je bogato antioskidansima.

TESLIN UREĐAJ

Osim dobro znanih izuma Tesla je imao puno drugih otkrića koji su se vremenom pokazali iznimno važnim u službenoj medicine. Godine 1986. opisao detaljno tehniku dobivanja rengenograma. Iako fizičari tvrde da su otkrića X zraka pripadala isključivo Röntgenju, Tesla se nije oko toga bunio, već naprotiv održao pismenu komunikaciju s njim. Značajno je njegovo zapažanje poznato pod nazivom *Kirlianova fotografija* gdje se karakterističan obris uspoređuje s energijskim poljem odnosno aumom, dok se promjena tog obrisa povezuje sa patološkim bolestima.

GOJAZNOST



Gojaznost je danas svjetski problem i nevjerovatno visok broj osoba izloženo je ozbiljnom zdravstvenom riziku. Previše je ljudi koji su dijetama pokušali skinuti višak kilograma i nakon svega postali još deblji. Što je u stvari gojaznost? Sa medicinske točke gledišta poremećaj nagomilanog masnog tkiva – masti u ljudskom tijelu. Uzroci gojaznosti prema struci nisu samo zbog metaboličkog poremećaja kao što nisu samo psihoneurzni. Uzrok gojaznosti leži negdje na pola puta u specifičnom djelovanju hrane zbog manjeg

utroška energije, nasljedni faktor igra ulogu, psihički čimbenici, ali definitivno dokazano nepravilnosti u prehrani.

Idealna tjelesna težina je vrlo individualna stvar, ali su smjernice svugdje oko nas. Prema definiciji gojazna je ona osoba koja ima 20% više iznad idealnog. Skidanje kilaže ne mora uvijek biti dugotrajan proces, može biti i kratko vrijeme radi zadržavanja vode u tijelu što zna biti veliki problem pretilih osoba. Ljudsko tijelo ima način za uspostavljenjem ravnoteže nadomještanjem vode koja u tom slučaju blokira mršavljenje.

Osobe srednje prekomjerne težine trebaju gubiti pola kilograma do kilogram tjedno - to je jedini ispravan način!

U postupku mršavljenja treba pronaći način kojim će se gubiti masnoća, a ne samo voda iz tijela.

Pretilost /adipositas/ zbog najčešće previše hrane nakupljanje masti ispod kože i u vezivnom tkivu. Iako je često uzrok gojaznosti genetička, nasljedna, često je i uzrok posljedica endokrinoloških poremećaja.

Znate li što je bulimija? Bulimija polyphagia je bolest proždrljivosti i posljedica je psihičkih poremećaja i histerije najčešće. Može se razviti i kao posljedica šećerne bolesti.

Znate li što je Dereumova bolest? Adipositas dolorosa je nakupljanje masnog tkiva u potkožnom tkivu koje dovodi do stalnog debljanja i to najčešće kod žena srednje dobi.

Gojaznost je bolest. Smanjuje životnu dob. Pomaže razvoju mnogih bolesti. Liječenje započinje odlukom, a izbor je na svakoj osobi što će prihvatiti kao svoju pomoćnu štaku na tom putu.

Liječenje kirurškim zahvatima koje se najčešće skraćuje duljina crijeva smanjuje se vrijeme zadržavanje hrane u organima za probavu. Liječenje lijekovima protiv gojaznosti, uglavnom s kratkim efektom uz još jako puno toksičnih tvari u organizam.

Gladovanje ili dijeta bazirane na niskokalorijskom unosu

Fizička aktivnost

Najbitnije je razboriti baratati savjetima koje gojazna osoba prima te ne prestati jesti, jer osnovni princip prehrane koja dovodi smanjenje tjelesne mase je reduciranje kalorija uz pridržavanje fiziološko medicinskih savjeta. Prethodnos vakoj dijete dobro je provjeriti zdravstveno stanje jer primjena neodgovarajuće dijeta, jest zapravo nepravilna ishranakoja će možda reducirati kilograme, ali će usput postati factor rizika za druga oboljenja.

ALKOHOLIZAM

Za razliku od bilo koje namirnice, alkohol se uopće ne razgrađuje u tijelu što znači da u krvotok ulazi direktno. Čak i u malim količinama nepopravljivo oštećuje mozak (moždane ćelije). Povećava rizik od oštećenja srčanog mišića. Slabi disanje. Oštećuje reproduktivni sustav, a jako je povezan s tzv. urođenim manama novorođenih. Također, konzumacija alkohola slabi obrambenu moć tijela protiv infekcija i nekih vrsta raka.

Navika konzumiranja alkoholnih pića.

Kao kroničnog alkoholičara podrazumijevamo osobu koja pije redovno, svakodnevno te kod koje su se ili se razvijaju promjene i intelekta i karaktera. U konačnosti dolazi do alkoholne demencije /otupljenja/ uz svakojake oblike raznih psihoza.

Ova se loša navika, češće razvija kod muškaraca rijeđe kod žena, ali nije isključeno. Razlozi su različiti od onih koji su predodređeni genetikom i kućnim odgojem do načina reagiranja na život pojedinca.

KORSAKOVLJEVA PSIHOZA je spora bolest – posljedica kroničnog konzumiranja alkohola i koja se javlja češće kod žena, nego kod muškaraca. Očituje se u zaboravljivosti, tuposti, bezvoljnosti čak i u mrzovoljnosti. Često ovu psihozu prate razne upale živaca.

Znate li što je antabus? To je naziv za tetraetil-tiuram-disulfid - sredstvo u tabletama za liječenje od alkoholizma. Njegovo djelovanje se zasniva na načinu da se nakon unosa u tijelo tijekom resorpcije iz probave u krv raspada i u dodiru s alkoholom ovisno o količini alkohola stvara acetaldehid koji momentalno izaziva kod takve osobe vrtoglavicu, mučninu, tahikardiju i slično.

Znate li što je delirium tremens?

Vrlo teško i po zdravlje opasno stanje pomućene svijeti koje nastupa kod kroničnih alkoholičara. Iako zna biti kratotrajan zna dovesti kronične alkoholičare do smrti zbog oslabljenog srca ili oštećene jetre.

PUŠENJE

Puno je dokaza da je nikotin jedan od najvećih ubojica na svijetu.

Kako se događa rak pluća?

Cijevi kroz koje u pluća ulazi zrak sa unutrašnje strane prekrivene su malim nevidljivim prostom oku dlačicama (cilije). One štite da se kao metlicom čuva unutrašnjost pluća. Sva nečistoća

umjesto u pluća odlazi prema ustima, ali kada cilije pogađa nikotinski dim one su usporenije i znaju se potpuno prestati kretati. U takvim situacijama katran od nikotina počinje svoje ukopavanje u čelije dišnih puteve, a nažalost neke od njih pretvore se u bolesne stanice raka.

Pušači oboljevaju i od ostalih vrsta raka; rak grkljana, gušterače, mokraćnog mjehura.

Trovanje nikotinom koje šteti našem organizmu iako postoje neke teze da nekoliko cigareta dnevno /1-5/ nije opasno za život. Puševići zaboravljamo da je duhan, nicotiana tabacum/ biljka koje ima više od 40 vrsta koja je iako porijeklom iz Amerike zbog zgrtanja bogatstva sada kultura koja se uzgaja po cijelom svijetu. Lišće se suši i prerađuje zadržavajući upravo otrov iz gupe alkaloida – nikotin .

Pušači moraju biti spremni na GRČ KRVNIH ŽILA koji se zna dogoditi u iznenadnom napadaju, a koji je pak popraćen velikom boli, također izloženost hladnoći zna izazvati ovaj grč. Angina pektoris zna biti izazvana ovim grčem (kada su u pitanju jaki pušači), a treba znati da i migrena izazvana grčem krvnih žila započinje bolovima u jednom oku pa se kasnije širi. Povremeno strastveni pušači mogu doživjeti grč krvnih žila koji se manifestira u listovima nogu, grčenjem, tako jakim da se ne može stajati, hodati. Liječenje je nezamislivo bez momentalnog prestanka pušenja. Proces ozdravljenja počinje odmah po prestanku pušenja. Kako se nikotin i ugljični monoksid oslabljaju iz organizma, smanjuje se time opasnost od srčanih bolesti čiji se razvoj potiče upravo pušenjem.

OVISNOST O KOFEINU



/Coffeinum/ nalazi se u kavi, kineskom i paragvajskom čaju guarani i ima stimulativna svojstva, povećava trenutni osećaj energije tako što potiče porast nivoa kofeina. Povremeno niste svjesni da čak i male doze kofeina uzimane redovito tijekom dužeg razdoblja stvaraju određeni stupanj ovisnosti.

Da biste se oslobodili ove ovisnosti, sigurno ćete imati posljedice poput drhtavice i raznih manjih bolova stoga je preporuka da se kofein smanjuje ne naglo, nego po malo, a umjesto toga da se povećava svježi zrak i pijenje vode.

Kava je plod kakaovca /*caffea Arabica* i *liberica*/ koji raste po Južnoj Africi, Aziji, Južnoj Americi i Australiji. Sastojci kave su kofein, tannin, kofeol, šećer. Kofein djeluje na rad srca pa može imati kobna svojstva kod osoba s niskim tlakom, kod oslabljenog srca.

Prekomjerno uživanje pak stvara nepravilno kucanje srca, teško disanje, mučninu.

RAZNE BOLI KOJIMA SMO IZLOŽENI

Iako često ne znamo definirati što je ustvari bol ne postoji osoba koja se nije susrela s ovim opakim osjećajem kojeg se svi trudimo izbjeći u velikom luku. Za razliku od svih drugih naših osjeta ne može se reći da postoji samo jedan podražaj i da se možemo prilagoditi, adaptirati na bol kao na primjer kad se radi o reumatizmu ili psihičkim bolestima. Bol upozorava da imamo problem u našem organizmu, upozorava nas da moramo nešto pod hitno učiniti da ju odstranimo. Bol zatomljujemo omamljujući se sredstvima protiv bolova umjesto da pronađemo uzrok.

Boliudojkama: ukoliko bol nije vezana uz dojenje novorođenčeta, postoji mogućnost obostrane jednake ili podjednake boli u objema dojkama koje su manifest menstrualnih ciklusa u ženskom organizmu.

Boli u grudima: bol koja je pratnja kašlju siguran je znak jedne od plućnih bolesti. Uvijek treba provjeriti da li se radi o upali osrčja i ovakve boli iziskuju hitan posjet liječniku.

Boli u koljenima: razlikuju se bolovi koji su dnevni, i oni koji su noćni. Ovakva bol u bilo koje vrijeme da se javlja može biti benigna od one koja se smatra posljedicom života i godina do na žalost i one koja znači maligni tumor koljena.

Boli u nogama su posljedica nekih prirodnih ili zarađenih deformacija. Hladnoća nogu i trnci nisu bolovi, iako su neugodni i redovito imaju vezu s lošom cirkulacijom, dok giht od kojeg mnogi pate treba tretirati kao veliki problem.

Boli u rukama: najčešće su povrede uzrok ovakvih boli, kao što su česti bolovi u laktovima koji spadaju u kategoriju sportskih povreda. Bol koja je više bol u ramenu znak je upale ramenog zgloba.

Boli u leđima: najčešće će dijagnoza biti lumbalgia na koju često nailazi prosječna osoba. Ova bol natupa obično iznada kod naglog pokreta ili nakon prehlade. Bolovi su jaki i dugotrajni. Dobro je liječiti se masažama, termoforom i aspirinom. To su posljedice zbog ranijih prepterećenosti zglobova, povrede. No, postoji mogućnost da se u leđima odražava, reflektira neka naša unutrašnja bolest, upala ili razni čirevi i kamenci. Ova bol može se javiti i kod oboljenja organa za disanje, ali se tada javlja u gornjem dijelu leđa.

Boli u kukovima: najvjerojatnije potječu od degenerativnih promjena, reume ili od davnine zbog nekih poteškoća i mana tijekom razvoja. Degenerativne promjene mogu prouzročiti puno dugotrajnije boli.

Boli u glavi: čest simptom kod raznih bolesti koji nerijetko prati mučnina, povraćanje, umor i vrtoglavica. Razni su uzroci glavobolje, od onih koji su smrtonosni poput tumora glave, upale moždane ovojnice do uzročnika poput visokog krvnog tlaka te raznih očnih oboljenja. Neuroza ima također simptom glavobolju. Migrena je gotovo uvijek posljedica velikih duševnih odn. psihičkih pa čak i fizičkih napora.

Boli u trbuhu: najčešće su to bolesti ženskog karaktera, odnosno bolesti gušterače, jetre, želuca bolesti tankog crijeva, debelog crijeva, žuči, mokraćnog mjehura.

Boli u mišićima: uglavnom se radi o bolnosti čvorića u mišićima i to na dodir. Ova bol javlja se nakon teših fizičkih napora i često je svrstavamo pod pojmom "Muskufiber". /Muklfiber – njem. Muskelfieber je zamorenost mišića i otvrdnućem i bolovima/.

MIŠIĆNI REUMATIZAM je već kronična dijagnoza i bol se javlja prilikom kretanja dolazi u kombinaciji sa reumatizmom.

Boliprilikommokrenja: disurea, bol, velika, prilikom pražnjenja mokraćnog mjehura redovita je pojava upale mokraćnog mjehura ili prisutnosti kamenaca najčešće u bubrezima.

ZLOUPOTREBA LIJEKOVA

Lijekovi su pripravci izrađeni u ljekarnama ili danas u suvremenim tvornicama farmaceutskih proizvoda koji se dobivaju iz otopine neke droge ili kemikalije.

Postoji i ona dobro znana LOŠA navika na lijekove koja nas tjera da uvijek iznova uzimamo sve veće i češće količine lijekova.

POVEZANOST UMA, DUHA I TIJELA

Snaga uma

Depresija - osjećaj beznađa/depression/ je ustvari potištenost koja je posljedica nemilog događaja i koja se smanjuje s vremenom. No, ukoliko je prekomjerna, dugotrajna, izražajna, postaje bolest koju treba liječiti.

Depresija je doista vrlo ozbiljna bolest koja ne mali broj puta dovodi do smrtnog ishoda. Osjećaj depresije toliko je čest među ljudima i u neprekidnom je porastu broj oboljelih od depresije.

Treba znati procijeniti razliku između osjećaja obeshrabrenosti, pada energije, volje i u konačnosti raspoloženja neke osobe koja traje kraće vrijeme i depresije koja uz osjećaj odbačenosti razvija oslabljenu fizičku aktivnost, rastuću zabrinutost i osjećaj beznađa.

Depresiju možemo razvrstati u neke kategorije:

- ~ potištenost koja je najčešći oblik depresije u kojem je osoba potištena, tužna, plačljiva, ali ne zahtijeva liječenje.
- ~ reaktivna depresija koja je tipična posljedica životnih udaraca poput gubitka partnera, razvoda braka ili nekih životnih okolnosti za koje je potrebno vrijeme da ih se nadvlada. Ovdje je medicinska pomoć neophodna.
- ~ biološka depresija koja je u stvari genetski nasljedna može biti prisutna često i dugo u životima pojedinaca, ali se da dobro kontrolirati uz pomoć lijekova (ili prirodne medicine).

- ~ somatska depresija koja je vrlo ozbiljna i koja ometa sve tjelesne funkcije. Simptomi se javljaju u svemu od poremećaja u probavi do diklusa spavanja. Um osobe najčešće nije sposoban ocijeniti ovo stanje kao opasno.
- ~ psihotična depresija je stanje u kojoj osoba gubi vezu sa stvarnim životom i stvarno treba dugotrajnu stručnu i kvalitetnu njegu.

Načini pomoći kod depresivnih stanja svakako su:

- ~ pronalazak svrsishodnih zadataka u produktivnom radu, uz nastojanje da se dobije priznanje ili neka vrsta ohrabrenja,
- ~ pronalazak smisla za dizanje iz kreveta i kretanja u život,
- ~ izbjegavanje nezdrave hrane,
- ~ dovoljno kvalitetnog odmora,
- ~ tjelovježba i žustro hodanje,
- ~ donošenje malih jednostavnih odluka,
- ~ izrada popisa ciljeva,
- ~ razumjevanje vlastite osobnosti,
- ~ ukoliko je potrebno koristiti lijekove oni se moraju strogo kontrolirati od liječnika.

Depresija nije neizlječiva bez vlastitog sudjelovanja, nema pomoći niti u korespondenciji s najboljim stručnim savjetnicima i najskupljim lijekovima.

Važne ljekovite biljke u borbi protiv depresije su PLJUSKAVICA I SLADIĆ. To su šampioni biljaka u borbi protiv depresije. Sladić (Glycyrrhiza glbara) sadrži u sebi dosta antidepresivnih supstanci, ali on kao lijek nije doživio toliku popularnost kao pljuskavica. Iako supstance iz sladića su inhibitori monoaminske oksidoze (MAO) imaju moć nad depresivnim djelovanjem klinička proučavanja da se hipericinom jednim od

aktivnih sastojaka. Pljuskevica (Gospina trava) značajno poboljšava stanje zabrinutosti, beskorisnosti i depresije.

Stres

Kao autorica Knjige trebalo mi je dosta vremena da se uhvatim u koštac s prihvaćanjem bolne činjenice da je moja majka vrlo mlada oboljela od progresivnog karcinoma dojke i uz teške muke odbolovala gotovo godinu dana da bi se spasila smrću. Kako vrijeme prolazi tako sam sve sigurnija da je doista okidač bio stres uz naravno genetsku predispoziciju.

Pomislila sam kako moje štivo ne bi bilo potpuno kada bih taj svoj stav zanemarila i kad ga ne bih podijelila s čitateljima, jer smatram ukoliko dovoljno glasno izgovorim da je stres uzrok mnogih zdravstvenih tegoba neke osobe, nikada neće promijeniti svoj način života.

Ovom prilikom podsjetit ću se da je moja majka živjela jedan život koji je bio gotovo samopodcjenjujući i uvjerena sam da je nakon nekoliko desetljeća svog učmalog života radije odabrala bolest, nego zdravlje kako bi se što tiše izvukla iz te nezahvlane situacije u kojoj se našla, a nije znala izlaz. Doslovno nije željela opterećivati nas kao djecu niti ostale članove svoje matične obitelji time kakav je život odabrala. Namjerno kažem odabrala, jer možda nemamo uvijek izbor, ali dugoročno gledajući, nada odnosno mogućnost da izaberemo drugačije - uvijek postoji.

Malo je možda na prvu neozbiljno tvrditi da sam ja tada tvrdila, a i sada kako je bolest posljedica naših životnih okolnosti uz dodatno stres koji aktivira sve naše loše stanice da postanu doista loše. Nije nepoznanica da emocije utječu na naše psihološko, fizičko, hormonalno, energetsko pa i duhovno stanje. Kako su tijelo i duša jedno, tako je svaki utjecaj koji izaziva stres utjecaj direktno na naše sve organe. Ponekad ljudi misle da, ako uspijevaju potisnuti emocije,

tugu, razočarenje, brigu, tjeskobu, to nije stres, ali upravo to stalno tiskanje/potiskivanje negativnih emocija zapravo se pretvara u permanentni stres na koji se naprosto naviknemo kroz život.

Taj stres nikako nije dobar, već je tempirana bomba u našem organizmu koja će se kad-tad međusobno povezati s drugim čimbenicima koji rezultiraju raznim bolestima. Zato je nevjerojatno, ali potpuno istinito da u vrijeme nekih jako ružnih trenutaka mnoge osobe, baš kao i moja pok. majka izdržava junački izazove svakodnevnog života, ali kad se osoba umiri i taman pomisli kako je sve prošlo, aktiviraju se fiziološke posljedice stresa. Znanstvenici su dokazali da iznimno snažno stres utječe na poremećaje hormonalnog sustava, limfne žlijezde, crijeva, štitnjaču, jetru i mnoge druge organe i tkiva.

Pravo rješenje, prava mjera brige u životu i uzrujavanja bila bi rad na sebi postizanjem jedne emocionalne mjere, samokontrole u kojoj svakako svatko treba znati reći kad je dosta nečega i uz to stalno raditi na osobnom iskonskom zadovoljstvu.

Prilikom svake naše zdavstvene poteškoće trebalo bi izvršiti dubinsku analizu svega onoga što smo prošli kroz vlastiti život, itekako bismo morali izvagati emocije koje smo pohranili u svojem srcu te bismo u cilju potpunog zdravlja trebali uvijek znati da guranje problema, nezadovoljstva, bijesa, izgubljenosti i sličnih emocija pod tepih, zapravo, znači utiskivanje bolesti u naš organizam. Nije pogreška reći „ne“ kad to netko tako osjeća, puno je veća odnosno kobna greška trpjeti nešto što je naš stres, naše nezadovoljstvo i tiha patnja.

Da je bilo sreće, kako moja mati, tako i svi mi što prije bismo prihvatili ono što u našem životu stvara stres, što prije osvijestimo da zbog nečeg patimo, trpimo, šutimo prije ćemo to promijeniti i sebi tako osigurati zdravlje i dugovječnost.

Djelovanje stresa često ignoriramo iako svakodnevno koristimo riječi koje ukazuju da smo pod stresom. Povezanost stresa s raznim bolestima već je znanstveno i medicinski dokazano.

Zna se pouzdano kako preveliki stres dovodi do srčanog napada, moždanog udara, visokog krvnog pritiska, astme, u konačnosti do samog raka. Samo dobro je znati da nedovoljno stresa može također izazvati problem umor, dosadu, nemir, depresiju. Dakle, sredina je idealna. Zdravo je odrediti količinu stresa na koju osoba može pozitivno reagirati. Ova određena količina stresa nazvanog "Eustres" može poboljšati koncentraciju pribranost, povećava budnost, doprinosi boljem životu. Dakle ugodno provedeno vrijeme, priznanje, nagrada, pohvala, vjenčanje, prijateljsko okupljanje i slično.

Stres se javlja u svakoj situaciji koja se može nazvati promjena. Na neki način je stres problem s kojim se osoba suočava. Dobro je znati kako postoji velika razlika između uzroka stresa i samog stresa. Uzrok stresa su zapravo okolnosti i situacije s kojima se moramo suočiti.

Izaći iz stanja negativnog stresa znači prepoznati i odrediti uzročnike stresa imajući na umu da reakcija na sam stres i uzročnik stresa nisu iste stvari. Sagledavanje i analiza odnosno detekcija veliki je korak u rješavanju i kontroliranju uzročnika stresa i samog stresa na vlastit život.

Najveći izvor stresa je redom: smrt bliske osobe, rođenje djeteta, gubitak posla, nesklad u obitelji i općenito u međuljudskim odnosima neimaština, raspad emocionalne veze ili braka, prirodne nepogode i katastrofe. Upravo umor, nedostatak kvalitetnog sna, bezvoljnost, ubrzan rad srca, oscilacije krvnog tlaka, malaksalost, nervoza, ne koncentracija sigurni su simptomi stresa. Teza svih znanstvenika je da stres uništava organizam i da postoje dokazi kako su gotovo sve bolesti psihosomatske, da su posljedica naših misli i

emocija. U prilog tome govori činjenica da su stručnjaci psiho-neuro-endokrinoimunologije dokazali kako su Dalaj-lame i istočnjački filozofi itekako bili u pravu kada su tvrdili da čovjek sam sebi stvara bolesti.

Osim ostalih uništavača našeg zdravlja, iznimno je bitno prihvatiti da svaka misao i svaka emocija u nama pokreće lančanu reakciju u organizmu od limboičkog sustava smještenog u mozgu preko neuro-transmitera i endokrinih hormona do imunološkog sustava započinjući put stvaranju bolesti.

Drevna filozofija, danas potvrđena suvremenom dijagnostikom kaže da svaka intenzivna emocija patnje, boli, straha, bijesa, ogorčenja, agresije i slično koja traje duže od 40 dana pokreće problem vezane uz neki organ, što definitivno dovodi do razvoja bolesti.

Zdrave misli održavaju tijelo zdravim. Zdravo tijelo sporije stari.

Prijedlog za kvalitetan odnos i tretman naspram stresa:

- ~ prilagodba na stres,
- ~ prepoznavanje uzročnika stresa,
- ~ poduzimanje prvih koraka u savladavanju utjecaja (nikako ne zanemarivati),
- ~ planiranje i osvježavanje svega što znači borbu protiv uzročnika stresa,
- ~ pozitivan i optimističan osobni mentalni stav,
- ~ zabrinutost onespособljava, a problem shvaćen kao izazov ohrabruje,
- ~ fizičko zdravlje koje se mora bildati vježbanjem (najmanje 30 minuta dnevno) + pravilna prehrana, dovoljno odmora i sna na sunčevom svjetlu, korištenje vode iznutra i izvana + pronađite pouzdane životne oslonce okrenite se duhovnosti i vjeri.

- ~sagradite dom gdje vlada ljubav i raspoloženje,
- ~odlučite biti raspoloženi.

Endorfini - HORMONI SREĆE

Supstance, kemijske supstance koje mogu pomoći da se osjećamo bolje ugodno i zadovoljno, koristimo svaki dan lako smo svi svjesni loših učinaka ovakvih korisnosti kod kave, opijuma, kokaina i sličnog. Mnogi ne želimo shvatiti kako je naše tijelo pod uvjetom da je zdravo u stanju proizvesti vlastite supstance kojima možemo imati dobro raspoloženje bez štetnog utjecaja na zdravlje. To su droge našeg tijela. Zovu se zajedničkim imenom endorfini.

Vježbanjem možemo potaknuti u ljudskom organizmu povećanje nivoa endorfina uz činjenicu da proizvodnja endorfina raste sukladno dobrom raspoloženju, uz obvezatno odbacivanje mržnje, gorčine, ljutnje i ogorčenosti. Endorfini u našem mozgu povećavaju sposobnost tijela da se odupire bolestima.

Proizvesti endorfine možemo:

- ~vježbanjem svaki dan po mogućnosti na svježem zraku,
- ~hodanje - najjeftiniji lijek za raspoloženje,
- ~izbjegavanje kofeina, jer on snižava prag podnošljivosti životnih stresova,
- ~svakodnevno nekoliko trenutaka samoće vrlo djelotovorno sredstvo za vraćanje mira i sreće u naš život uz posvetu duhovnosti koja je nužna,
- ~pravilna prehrana (siromašna masnoćama),
- ~ljubaznost i srdačnost prema drugim ljudima - permanentna izgradnja dobrih odnosa sa drugim ljudima,
- ~san i odmor,
- ~planiranje dana,
- ~izbjegavanje opojnih sredstava - alkohola (alkohol je depresivno sredstvo),

~njevovati veselje i optimizam,
~zahvalnost.

Najjače droge koje izazivaju dobro raspoloženje zovu se narkotici. Blokiraju nam bol i proizvode zadovoljstvo, osjećaj zadovoljstva. Oni izazivaju ovisnosti .

TOKSINI – DETOKSIKACIJA

Kako se naše tijelo oslobađa samo od toksina

Znakovi poremećaja detoksikacijskog sustava u našem tijelu

VODA

Znate li da ima osoba koje ne piju vodu? Najčešće te osobe pate od *adipsije*(gubitak osjećaja žeđi) i to je posljedica nekih duševnih bolesti.

Liječenje vodom kako u prošlim vremenima tako i u suvremenom svijetu poznata je metoda koju nam priroda nudi kao lijek. Ova spasonosna materija koja nas hrani, gasi našu žeđ, ispire tijelo i dušu kako kažu nedjeljiva je od onih prapovijesnih teza vrela vječne mladosti. Tisućama godina zna se da prokuhana hrana u vodi dobiva ukus i da je probavljivija, a kulinarstvo se i razvilo na tome kao uostalomi farmacija koja priprema toliko sirupa i pripravaka da bi nas spasilo u danima fizičke (i psihičke nemoći).

ZDRAVA ISHRANA



Vegetarijanstvo

Dugi niz godina vegetarijanci su prisutni u životu suvremenog svijeta iako je to još uvijek za mnoge građane neprihvatljiv način prehrane kojeg neutemeljeno odbijaju povezujući izraz “vegetarijanac” s raznim sektama, boemima, fanatizmom. Prema nekim statistikama danas je više od 20 milijuna svjetske populacije na vegeterijaskoj ishrani i to nakon dokazanih i

puno puta preispitanih istraživanja kako su zapravo vegetarijanci puno zdraviji od ostalih i da ih ne napadaju tako često mnoge bolesti počev od koronarnih bolesti pa do onih težih.

Danas ipak zahvaljući edukaciji mnogi ljudi napuštaju stare loše navike i počinju se hraniti ugljikohidratima iz integralnih biljnih namirnica, prestaju jesti meso i ne piju mlijeko i ne koriste previše u ishrani jaja. Sve što naš organizam treba nalazi se u svježem voću, povrću, zrnima.

Ishrana na zapadu

U današnje vrijeme upotrebljava se sve više gotovih ili polugotovih proizvoda. Namirnice su rafinirane, konzervirane, previše zašćerene, zaslađene umjetnim sladilima, napunjene silnim kalorijama te termički i kemijski obrađene. Stoka se uzgaja u tovilištima i uz pomoć antibiotika i hormona rasta te se sigurno razlikuje kvaliteta od onih koje su na pašnjacima i njivama. Namirnice su siromašne vlaknima, prebogat masnoćama i kolesterolom, a to ubija krvne žile i remeti metabolizam u organizmu. Zbog poremećenog metabolizma sve više je prisutna epidemija gojaznosti i dijabetičara. Na ovaj način doista nas ubija ono što jedemo. Istraživači su došli do rezultata da kod seoskog stanovništva u nekim dijelovima Afrike, Južne i Srednje Amerike nema gotovo uopće dijabetesa niti kardiovaskularnih bolesti.

Jedite i ozdravite

SUVREMENA ISHRANA

Ishrana je nešto što bez ikakve sumnje utječe na naše zdravlje. Ishrana je povezana sa našom voljom i svjesnošću dok je probava nešto što je nesvjesno i automatski. Danas tehnologija nudi prehranu koja je puna kalorija raznim prerađivačkim procesima, sve što jedemo ukoliko naravno ne vodimo računa –samo su čiste

prerađevine u kojima nema ili ima samo u tragovima vitalnih hranjivih sastojaka i biljnih vlakana.

Mnogi misle kako nam je danas puno više toga dostupno, a samim time da je i bolje, kvalitetnije i zdravije, no to je daleko od istine. Izbor hrane mami nas da previše i prečesto jedemo i to hranu punu šećera, masnoće i soli. Trpajući u sebe sve i svašta gradimo temelje za mnoge bolesti od kojih danas umire tri četvrtine svijeta: moždani, koronarne, artritis, dijabetes, debljina.

Prehrana je vezana sa voljom i svjesnošću svakog pojedinca i što prije netko shvati da je ishrana veliki čimbenik našeg zdravlja i da svoje loše navike moramo mijenjati za bolje da bismo samim time odabirom namirnica utjecali na ono nesvjesno što se događa u našem tijelu, a to je - probava. Tijekom svoje ishrane svakako moramo uvijek obratiti pažnju na higijenu.

Higijena koja podrazumjeva da hrana koju konzumiramo nema patogene klice koje bi mogle izazvati infektivne bolesti. Salmonela se često pojavljuje u medijima, a mnogi nisu upućeni da je gastritis enterokolitis uzrokovan upravo bakterijom salmonella. Događaju se često ljudima i trovanja zbog konzumacije pokvarenih konzerviranih proizvoda – botulizam. Higijena namirnica je nužna bez da se određuje samim time kvaliteta namirnice

Kaloričnost neke namirnice jer svi znaju kako višak kalorija donosi probleme. Voditi računa o kvalitetnoj prehrani.

Proteini svakako se moraju unositi u organizam, ali treba se konzultirati sa stručnjacima koje su točne količine potrebne za naše tijelo i organizam, jer pretjerivanje u konzumaciji proteinima donosi reumatske probleme, osteroporozu, a u nekim slučajevima uništavanje čak i optimizma!

U nekim krajevima svijeta proteini se koriste već u dječjoj dobi kako bi djeca brže rasla, ali to kasnije izaziva velike zdravstvene

probleme koji im u konačnosti uništavaju kvalitetan život i skraćuje životnu dob. Napokon za zdravu prehranu i dobru ishranu koja jamči zdrav organizam treba poštivati samo tri odredbe :

Zakon kvantiteta – količina unijetih namirnica treba zadovoljiti potrebe organizma u vidu energije i supstanci neophodnih kako za rast, reprodukciju, mentalne aktivnosti, prihvatljivu, ujednačenu tjelesnu težinu, tako i za održavanje tkiva i organa.

Zakon kvaliteta - raznovrsna ishrana koja sadrži ugljikohidrate, masti, protein, vitamin, minerale, vodu i biljna vlakna.

Zakon ravnoteže obzirom da ugljikohidrati osiguravaju našem organizmu otprilike 60 % ukupnih kalorija ne bi trebalo unositi previše masti.

Svaka osoba mora prije promjene navika i započinjanja novih perioda zdrave prehrane u svojem životu odrediti kojoj vrsti hrane se predaje:

- ~ Mesna ishrana – mesna hrana bogata proteinima i mastima koja negativno utječe na zdravlje, a često se završava s teškim dijagnozama poput raka, angine pektorisa i srčanog udara.
- ~ Mesna i biljna ishrana – vrste danas najprihvatljivije, najuobičajenije ishrane.
- ~ Ovo-lakto vegetarijanska ishrana – u kojoj se ne jede niti riba niti meso, ali se uzimaju jaja, mlijeko i mliječni proizvodi, iako u ograničenim količinama.
- ~ Lakto vegetarijanska ishrana – od hrane životinjskog porijekla dozvoljava samo mlijeko i mliječne proizvode.
- ~ Striktno biljna prehrana – idealan način prehrane kako u ozdravljenju tako u preventivi. Ova vrsta ishrane sadrži sve hranjive sastojke, protein i vitamin B12 doista utječe na

prevenciju i sprečavanje dijabetesa, infarkta, reumatskih bolesti i raka.

PROBAVA

Cilj probave je razlaganje osnovnih hranjivih sastojaka (ugljikohidrati, masti, proteini) u jednostavnije koje putem krvi hrane ostale stanice u našem organizmu. Ugljikohidrati se pretvaraju u glukozu, sve masti se pretvaraju u glicerin i u masne kiseline, a svi proteini se pretvaraju u aminokiseline. Preko sluznice tankog crijeva u krvotok ulaze hranjivi sastojci (glukoza, glicerin, masne kiseline, aminokiseline, vitamini, minerali, voda). Ti hranjivi sastojci putem krvotoka dolaze do raznih stanica organizma kako bi obnašali svoje funkcije. Dakle, jesti se mora jer jedino tako tijelo ima energiju i održava organizam. Hrana koju unosimo kroz usta prolazi tri faze:

- ~ probavljivanje (žvakanjem dolazi do transformacije u kojoj se hrana kemijski mijenja),
- ~ upijanje,
- ~ sagorjevanje.

U procesu probavljivanja, masti usporavaju taj proces i opterećuju jetru i pancreas tj. gusteracu ukoliko je previše masti. Organizmu su masti potrebne kao pogonsko gorivo. Kolesterol je posebna vrsta masti (složeni lipid) koji se nalazi u namirnicama isključivo životinjskog porijekla. Njegova funkcija je da bude osnovna sirovina za sintezu seksualnih hormona, žučnih sokova i da bude membrana stanicama. Kreće se kroz krvotok spojen sa supstancama koje imaju naziv lipoproteini i oni utječu na podjelu kolesterola:

- ~ LDL kolesterol (LOŠ) koji pospješuje razvoj ateroskleroze,
- ~ HDL kolestoerol je dobar i sprječava aterosklerozu. Kada poraste kolesterol, može dovesti do tromboze, infarkta.

GLIKOLIZA je u stvarnosti pretvorba složenih ugljikohidrata koji polako prelaze u krv. Osnovno je gorivo u našem organizmu s kemijskom formulom C₆H₁₂O₆. Najveći rezervoar je u jetri gdje se skladišti u vidu glikogena, a jedan dio uskladišten je u stanicama naših mišića.

Svakako treba izbjegavati:

- ~ rafinirane namirnice,
- ~ prerađene namirnice.

Dokazano je kako je prehrana povezana sa mnogim oblicima raka posebice preobilna prehrana i nezdrava. Obzirom na prisutnost čitave palete aditiva, konzervansa, boja pesticida i dr., unoseći prehrambene artikle koji nemaju bogatstvo vlakana u sebi, zajedno s krivim prehrambenih navikama utječemo i povećavamo rizik od obolijevanja od teških bolesti poput raka. Kod ishrane siromašne vlaknima hrana se sporo kreće kroz crijeva, više od tri dana. Da imamo u sebi namirnice pune vlakana upile bi vodu i napunile crijeva, potaknula ih na pražnjenje. Samim time smanjili bi skratili vrijeme izlaganja sluzokože nadražujućim materijama i razgradnji štetnih materija u crijevima.

Unos masnoća te ostalih štetnih materija smanjuje aktivnost imunološkog sistema organizma i stanice koje su štetne samo bujaju.

Prirodna medicina nalaže:

- ~ izbjegavanje namirnica bogatih kalorijama,
- ~ meso i sireve,
- ~ mliječne proizvode posebno one sa izraženim visokim postotkom masnoće,
- ~ pijenje gaziranih napitaka,
- ~ kupovinu nezdravih stvari grickalica + slatkiša,
- ~ prestanite biti na raznim mučeničkim dijetama!

~ obratite pažnju na stvaranje novih životnih navika i na to da li redovito doručujete.

Doručak je neizostavan ritual koji će pomoći u svakom ozdravljenju, iscjeljenju i poboljšanju općeg psiho-fizičkog stanja. Često su osobe koje ne doručuju razdražljive, bezvoljne i nemaju energije za obavljanje svakodnevnih zadaća.

Jedan je razlog ne znanje, drugi obilato prejedanje noć ranije, lijenost, nemar itd. Doručak, kvalitetan, potiče energiju tijela, jača našu volju, jača koncentraciju, podiže opće raspoloženje.

- ~ svakodnevno pijte vodu, vodu vodu!
- ~ hodajte.
- ~ ne osamljujte se.
- ~ ne tješite se hranom.
- ~ ne izbjegavajte duhovnost i edukaciju o svemu!

Ovo nije samo teorija već praksa prirodne medicine!

Probava

Probava je proces koji se odvija u probavnom sustavu čija je uloga mehanička i kemijska razgradnja hrane, apsorpcija hranjivih sastojaka u krvni odnosno limfni sustav, te defekacija (pražnjenje crijeva).

Probava počinje u ustima, gdje se pri žvakanju oslobađa slina koja vlaži hranu i svojim enzimima započinje razgradnju ugljikohidrata. Hrana odlazi u jednjak, gutanjem koji povezuju usta i želudac. U želucu se događa centralna razgradnja te se uz pomoć želučanih kiselina razgrađuju bjelančevine. Razgrađena hrana odlazi u tanko crijevo i pomaže u razgradnji masti, ugljikohidrata i bjelačevina. Na tanko crijevo nadograđuje se debelo crijevo u kojem se reapsorbiraju mineralne tvari, voda, a bakterijska

fermentacija oblikuje stolicu. Vrijeme potrebno za prolaz hrane kroz probavni sustav je od 24 do 48 sati.

Dobro je znati da ždrijelo ima funkciju da kroz njega do jednjaka prolazi hrana nakon gutanja. Hrana do jednjaka prolazi naizmjeničnim stezanjem i otpuštanjem mišićne stijenke ždrijela. Jednjak je cijev duga oko 25 cm u kojoj se obavlja proces peristaltike.

Znate li što je bazalni metabolizam?

Bazalni metabolizam, oznake BM, je prometovanje energije tijekom 24 sata u našem organizmu koji se izražava kalorijama. Postoje neke uobičajene vrijednosti; kod odrasle osobe 1300-1880 kalorija te je proporcionalna vrijednosti površine tijela, a iznosi cca 850 kalorija na 1m² površine tijela.

Crijeva su ceste naše probave. Protežu se od želuca do analnog otvora. Njihova dužina je od 5 do 7 metara, cjevastog su oblika, troslojna, izvana glatka iznutra ispunjeni nevidljivim resicama - tvorbama koje omogućuju bolju resorpciju i daljnju preradu. U tankom crijevu hrana se razgrađaju, a u debelom se više nalazi voda i otpad.

E, sada, puno je puta rečeno kako stres utječe na probavu. Najčešće se to događa ljudima koji zbog stresa ne mogu pravilno regulirati svoju tjelesnu težinu. Netko se deblja, netko mršavi. Stres se rađa u glavi. Manifestira se u crijevima u probavi prvo, a kasnije gdje god stigne. Čak i ako se prehranjujete zdravim namirnicama u razdoblju stresa crijeva to ne mogu apsorbirati, već samo propuštaju što za reakciju odmah ima nedostatak željeza. Laički rečeno crijeva se zbog stresa upale pa nisu sposobna procijeniti što trebaju, a što ne propustiti iz crijeva u krv. Najčešće se događa da baš propuštaju toksične tvari.

Neki naputci vezani uz probavu, a koji su neophodni za zdrav probavni sustav

- ~ tijelo se mora hraniti približno u isto vrijeme.
- ~ tijelo se mora hraniti umjerenim količinama hrane.
- ~ tijelo treba biti mirno, a ne uznemireno (što se događa kada smo pod stresom). crijeva kvalitetno probavljaju hranu samo ako je želudac osigurao dovoljno enzima i kiseline.

Shvatite to jednostavnijim putem; zdrav duh, zdravo tijelo, nosi zdrav želudac i zdrava crijeva. Ukočeni i zgrčeni mišići ne mogu prihvatiti na pravilan način hranu. Dok stres traje, crijeva su sve sporija, neefikasnija. Samo čekanje da će se od sebe situacija riješiti dovodi do toga da hrana stoji u crijevima, tamo trune i fermentira. Dolazi do laganog trovanja cijelog tijela. Tako i do mozga. Stvara se jedan bolestan začarani krug. Zato ukoliko postoji i ne postoji stres, hranu žvačite dugo, dugo i sporo.

Škrob

Molekula škroba sastavljena je iz lanca molekula glukoze povezanih na poseban način. Sastavni je dio brašna i proizvode ga samo biljke. Za vrijeme probavljanja hrane razdvajaju se molekule škroba od kojeg je sastavljen, a taj proces obavljaju enzimi tzv. amilaze koje luče pljuvačne žlijezde i pancreas, tj. gušterača.

Šećer



Cijeli svijet, ukoliko ima tu priliku konzumira previse šećera što onog kroz svjesnu primjenu, što onog koji je skriven u namirnicama. Zaboravljamo da gazirana pića, deserti i neke vrste pahuljica, smjese za polugotove i gotove proizvode i mnoge druge namirnice imaju skriveni šećer ispod raznih deklaracija (primjer poput saharoza, fruktoza i slično). Šećer ne sadrži sam po sebi korisne materije i vlakna, samo je pun kalorija.

Iako je šećer zaista brzinski obnovitelj energije našeg tijela, jer vrlo brzo ulazi u krvotok podižući nivo glukoze u krvi, ovo je stanje vrlo kratkotrajno koje izaziva tzv. šećernu potištenost koja vapi za novim slatkim i nastaje sve veći problem. U situacijama kada smo bez snage, energije, ispunjeni nervozom ili kada to nazivamo glađu najbolje je posegnuti za namirnicama koje su voćke, jer one

sadrže (istina) prirodni šećer koji je pomiješan s prirodnim vlaknima te nam takvi šećeri nisu štetni. Ishrana koja se dalje temelji na namirnicama bogatim škrobom (nerafinirana biljna hrana) pomaže prilikom stabiliziranja nivoa šećera u našoj krvi kvalitetnije i puno duže.

Sklonost ka slatkišima, kolačima, čokoladama može se kontrolirati i smanjiti. Samo ustrajnost, i uporno vježbanje i treniranje zdravog načina prehrane može se suzbiti prevelika strast za slatkim, a što nužno ne znači da se doživotno treba odreći slatkog. Svakodnevnim smanjenjem i kontrolom unosa slatkog u organizam, promjenom dodataka kao što su na primjer umjesto šlaga – komadić nekog drugog voća postići ćete izvrsne rezultate. Naravno, smanjite količine unosa slatkog, umjesto kutije kekisa, nekoliko komadića, umjesto ogromnog komada torte uzmite kriškicu i uživajte.

Voće i povrće; krumpir, grah, grašak i slično napuniti će naš želudac, a neće nas napuniti kalorijama. Jedući ovako ne možete se natovariti masnoćama, ali dodajući na ove zdrave namirnice kojekakve umake, sireve, vrhnje, i slično, stvarate bombe – kalorijske razorne bombe. Šećer naše tijelo proizvodi iz svega što pojedemo, naravno, osim iz masnoća.

(Bijeli) kruh

Bijeli kruh imitacija je pravog, zdravog kruha.

Bijeli kruh je mješavina pečenih neprirodnih sastojaka s tragovima pšenice. Ovo zaista ne može biti dobro za nas. Umjesto prirodnih sastavnica, u kruh se dodaje niz opasnih sastojaka; poput propilen glikola (koji se koristi za boju kruha, emulgatori koji se koriste za nadomjestak masnoće i gips koji dobro dođe u nekim recepturama).

Zdrav kruh trebao bi imati u sebi sve dijelove pšeničnog zrnca i mekinje i klice, zdrav kruh ne bi trebao biti napuhan kao balon. Dobro je znati da sam kruh ne deblja nego nas deblja ono što volimo jesti sa kruhom. Ono što većina nas ne zna, a učili smo u školi, je prerada pšenice za daljnje proizvode. Pšenično zrnce sastoji se od mekinje, pšenične klice i tzv. endosperma. Mekinja, taj vanjski omot pšeničnog zrnca sadrži vlakna, vitamine i minerale. Pšenična klica je vitamin, a endosperm je škrob.

Bjelančevine

Većina ljudi koja se hrani namirnicama životinjskog porijekla pune su zasićenih masnih kiselina, bjelančevina, ali i kolesterola i masnoća. Ovakva prehrana potiče nastanak ateroskleroze, osteoporozu, starenje i ne daje dugovječnost. Postoje naučni i znanstveni dokazi da visoki nivo bjelančevina koje imaju izvor u unosu namirnica životinjskog porijekla potiču rast nekih vrsta najgorih bolesti. Unos manje bjelančevina poboljšava zdravlje općenito i potiče dugovječnost.

Bjelančevine smanjuju izdržljivost našeg organizma i opterećuju rad naših bubrega.

Aminokiseline koje su sastavni dio bjelančevina su organski kemijski spojevi ispunjeni ugljikom, kisikom, vodikom i dušikom. Neke moramo primiti kroz hranu - esencijalne, a neke se stvaraju u samom organizmu kao npr. glikokol koji je potreban za stvaranje krvne boje i nekih važnijih spojeva. Zadaća glikokola je i pretvaranje nekih otrovnih u neotrovne tvari. Ovdje je vrijedno spomenuti i serin, alanin. U hrani se ili bolje rečeno kroz hranu prima se treonin (važan za rast) valin (također za rast) lizin (zbog održavanja tjelesne težine).

UGLJIKOHIDRATI drugog imena glicidi (grč. Gluco – blagost) su osnovni izvor energije za funkcije tijela i stvaraju kalorije. Kemijski

njihove molekule su sastavljene od ugljika, vodika i zraka, a dijele se u tri grupe po veličini svojih molekula: monosaharidi, disaharidi, polisahridi.

Prve dvije skupine nazivaju se šećeri. Monosaharidi najčešći u prirodi su glukoza (dekstroza) i fruktoza (levuloza), a nalazimo ih svježem voću i u medu. Disaharidi su ugljikohidrati koji se sastoje iz dvije molekule monosaharida, a najčešći su saharoza koju nalazimo u šećernoj trsci, repi, banani; maltoza u ječmu i drugim žitaricama. Laktoza se nalazi u mlijeku i u kravljem mlijeku, ali u majčinom. Njezin je sastav rezultat kombinacije dva monosaharida glukoze i fruktoze.

Mlijeko

Mlijeko nazivaju najsavremenijim prirodnim proizvodom s ogromnom količinom brojnih hranjivih sastojaka neophodnih u prehrani ljudi. Na primjer, samo jedna čaša mlijeka dnevno čaša je zdravlja. jer njome unosimo u naš organizam 16% proteina, 30% kalcija, 25% fosfora, 11% kalija, 10% cinka, 10% vitamin A, 33% vitamin B12 i 25% vitamin B2.

Upoznavanje dobrodošlih esencijalnih tvari koje mlijeko sadrži sigurno će potaknuti mnoge da se vrate dnevnom ritualu ispijanja barem jedne čaše mlijeka dnevno. Osim toga, mineralne tvari koje sadrži mlijeko poput magnezija koncentrirane su u sirutci koja sadrži **molkosan** – prokušan dezinfekcijski lijek koji iznutra djeluje protiv angine, katara, bolova vrata. Grkljanje ove tekućine može zaustaviti oboljenje od angine. Napitak je najbolji prirodni lijek za oboljele od šećerne bolesti. Obzirom na velik broj prirodne mliječne kiseline dr. Kuhl, uz ostale znanstvenike dokazao je da je izvrstan lijek u borbi protiv svake vrste raka.

Molkosan ima fantastične rezultate u liječenju izvana, oblogama. Dr. Devrient iz Berlina čak je testirao i bio oduševljen

razultatima te je kazao da ne postoji bolji, brži, prirodniji lijek od molkosana za liječenje gljivičnih oboljenja nogu.

Mliječni proteini

U sebi sadrže esencijalne aminokiseline važne za izgradnju enzima i mišićnog tkiva. Bez njih nema rasta razvoja organizma niti obnove oštećenih tkiva.

Mliječna mast.

Mliječna mast kako rekoh u sebi sadrži linolnu kiselinu koja konjugirana sudjeluje u prevenciji razvoja dijabetesa i tumora.

Kalcij

Kalcij sudjeluje u izgradnji kostiju i zubi održava optimalnu tjelesnu težinu prevenira pretilost i tumor debelog crijeva te snižava povišeni krvni tlak. Već kod male djece može se primjetiti da im nedostaje kalcija, jerim sporo rastu zubi, imaju slabe kosti i nešto sporije od prosjeka napreduju. Kalcij nije nužno uzimati farmaceutski, jer svugdje oko nas raste Urtica urens u narodu znana kao kopriva. Nekoliko mladih kopriva posušenih na zraku, uz ljuske jajeta, treba zdrobiti kako bi se dobio prah svjetlozelene boje. Što sitnije to bolje, jer prah treba uzimati pola čajne žličice dva do tri puta na dan.

Fosfor

Jednako kao kalcij ili bolje rečeno uz kalcij sudjeleje u izgradnji kostiju i zubi, sudionik je raznih staničnih reakcija te regulira aktivnost mnogih enzima.

Magnezij

Veliki dio magnezija u tijelu zajedno sa fosforom i kalcijem nalazi se u našim kostima, a dio ima kompleksnu biološku ulogu na primjer kod aktivacije enzima te u radu živčanog sustava.

Cink

Ima ogromnu ulogu kroz aktivnost dvjestotinjak enzima i hormona u ljudskom organizmu.

Kalij

U metabolizmu stanica te u funkcioniranju mišića i živčanih stanica, kalij ima glavnu ulogu, a i pridonosi održavanju normalnog krvnog tlaka. Ovdje se nalazi izvor linolne i linolenska masne kiseline esencijalnih masnih kiselina koje sudjeluju u procesu zgrušavanja krvi regulaciji krvnog tlaka i rada srca, imunološkog stanja te prevenira razvoj ateroskleroze.

VITAMINI

Nedostatak vitamin odavno je poznat kao veliki problem koji narušava zdravlje. Nekada ljudi nisu znali ništa o vitaminima, a studije su dokazale da su tada upravo zbog nedostatka nekih vitamina ljudi češće umirali, pogotovo zimi kada je hrana bila siromašna vitaminima pa su radi toga imali puno manje snage.

Vitamin A

Nužan je za dobar vid, za zdravlje očiju, a i štiti od malignih bolesti. Mnoga medicinska istraživanja dokazala su da bez dovoljno vitamina A naš organizam pati, te se razboljeva naše tijelo. Na primjer nedostatak vitamina A naše žile čini propusnima pa se krv

izlijeva okolo stvarajući nam plave mrlje najčešće na nogama. Ovo su mjesta gdje se mogu razviti rane.

Proljetni umor koji je svima znan posljedica je samo nedostatka unosa vitamina i minerala kroz zimski period. Sve ovo se može spriječiti ako tijekom zime napravimo kuru za čišćenje organizma koja nam dolazi sa drevnog Istoka: Rasayana. Obnavljajući naše tjelesne sokove možemo spriječiti razvoj bolesti i pomoći organizmu da normalno djeluje. Još jedno često oboljenje vezano je uz nedostatak vitamina A: konjuktivitis ili upala očne spojnice.

VITAMIN B

Vitamin B je neophodan za opstanak naših živčanih stanica, odnosno općenito za jačanje istih te za pomoć rada crijeva i želuca.

VitaminB12

Važan za zdravlje živčanog sustava, a sudejluje i u sintezi crvenih krvnih stanica. Ljudi obvezno moraju jesti meso zbog vitamina B12, a svi oni koji su vegetarijanci moraju jesti jako puno zelenog povrća, peršina.

VitaminB2

Uključen je u razne metaboličke procese organizam i svakako je jedan od nužnih vitamin kako bi se iskoristile enegije iz hrane.

VITAMIN E

Vitamin E otkrio je istraživač Evans prije 40 godina koji jača organizam, liječi jalovosti i neplodnosti, jer sprječava pobačaj. Kod mušakraca ovaj vitamin obnavlja mišiće i sprječava njihovu degeneraciju. S vitaminom E ne smije se pretjerivati, jer tada smetaju razvoju i rastu.

Velike doze vitamina i minerala prije svega treba znati da mogu nanijeti više štete nego koristi, prvenstveno zato, jer je samo nekoliko vitamina topljivo u masnoćama i njihovi viškovi se ne izbacuju mokraćom iz tijela već ostaju u jetri. To može izazvati glavobolju, suhu kožu, raspucalu kožu, bol u zglobovima i gubitak kose, te se mogu stvoriti bubrežni kamenci.

Vitamini koji su topljivi u masnoći su Vitamin A, Vitamin D i E ali uvijek imajte na umu da sve pretjerane doze oštećuju krvne žile i nanose organizmu više štete, nego koristi. Postoje vitamini koji su topljivi u vodi poput B kompleksa i C vitamin, ali megadoze izazivaju poremećaje u živčanom sustavu.

Prema definiciji VITAMIN = mala količina tvari koje se nalazi u hrani, koju konzumiramo, a koja je potrebna za funkcioniranje našeg organizma. Potpuni nedostatak vitamina u tijelu /našem organizmu naziva se avitaminoza/.

Vitamini su se u početku istraživačkog rada nazivali prema slovima abecede, tako je ostalo do danas te je za svaki vitamin izračunata najmanja propisana količina dnevna koju se mora uzimati u hrani.

VITAMIN A nalazi se u žutom i zelenom povrću, maslacu, ribljem ulju, a kod nedostatka tog vitamina mijenja se sluznica dišnih i probavnih sustava koje se onda suše i postaju podložne infekcijama. Često se govori da je vitamin A dobar za vid, što je točno, jer upravo sušenjem sluznice u oku nastaje KSEROFTALMIJA/sušenje spojnice/ koja može dovesti do sljepoće. Dnevna doza potrebna našem organizmu je 6.000 jedinica /oko 3 dcl topive u vodi mlijeka/.

VITAMIN B KOMPLEKS uključuje niz tvari koje obično idu zajedno i koje su povezane; Vitamin B1 kojega ima u ljuskama

žitarica. Vitamin B1 važan je u mijeni ugljikohidrata - dnevna potreba odraslog čovjeka za njim je oko 1- 2 mg.

RIBOFLAVIN ako ga nedostaje izaziva upalu kože. Dnevna preporučena doza je 10-20mg.

HOLIN sprječava odlaganje masti u jetri.
(PREMA DEFINICIJI)

Vitamini su organski spojevi koji našem tijelu i organizmu trebaju u malim količinama, ali ih ne može samo stvoriti već unijeti u organizam kroz prehranu. Vitamini su otkriveni početkom 20-og stoljeća, a naziv su dobile prema poljskom biokemičaru 1912.godine Kazimir Funk koji je te supstance nazvao "vitals amines". Po toj teoriji kako je neki vitamin otkriven dobio bi po abedecnom redu i ime.

Vitamini potječu iz biljaka, gljivica ili bakterija.Mogu se podijeliti u dvije osnovne vrste: topive u mastima.

Vitamini topivi u vodi (B kompleks, C vitamin) ne talože se u tijelu jer se višak ispire preko bubrega, ali vitamini topivi u mastima (A, D, E, K vitamin) drugačije su prirode. Višak se ne može otkloniti iz organizma, a velike količine vitamina A npr. djeluju kao otrov uzrokuju glavobolje, bolove u zglobovima, oštećenje kože, gubitak kose.

Važnost vitamina A

Nedostatak ovog vitamina uzročnik je "noćne sljepoće" odnosno smanjenog vida (kokošje sljepilo) a isto tako može uzrokovati potpuno sljepilo. Nedostatak vitamina A uzročnik je loše kože na licu posebno one na očima jer postaje suha, ispucala, bez ovog vitamina povećava se rizik od oboljenja kancerogenih bolesti.Opet pretjerana upotreba vitamina A toksična je, utječe na glavobolju, nervozu, umor, kostobolju, pa čak nesvjesticu.

Beta karoten nema ograničenja, jer kada organizam dobije beta karoten on može proizvesti toliko vitamina koliko mu je potrebno - ostatak koristi na druge načine. Biljna ishrana doista osigurava potrebnu količinu ovog vitamina u našem organizmu u vidu provitamina karotena (biljni provitamin A), osim što djeluje preventivno protiv karcinoma ne može se pretjerati sa količinom, jer organizam sam od njega stvara vitamin A.

VITAMIN B1 (tiamin) neophodan je također našem organizmu, a njegove su funkcije sljedeće:

- ~ liječi "beri beri",
- ~ osnovni je faktor u funkcijama cijelog živčanog sustava smanjuje razdražljivosti stoga njegov manjak uzročnik je nervoze ili rastešenosti.

VITAMIN B 2 (riboflavin) pomaže rastu, osnaživanju reakcija koje koriste u našem organizmu ugljikohidrate i protein.

VITAMIN B 6 (piridoksin) regulira naš metabolizam i djeluje na stvaranje crvenih krvnih zrnaca. Njegov manjak u organizmu donosi nam umor, anemiju i ponekad kožna oboljenja. Nalazi ga se u žitaricama, voću i povrću.

VITAMIN B 12 (cijanokobalamin) sadrži kobalt, a nastaje od mikroorganizama kao što su bakterije i gljivice Skladišti se u jetri, najjači je faktor u sazrijevanju crvenih krvnih zrnaca. Nedostatak ovog vitamina dovodi do anemije i degeneracije živčanih vlakana kičmene moždine. Najveću količinu ovog vitamina imaju namirnice životinjskog porijekla, no bakterije koje se nalaze unutar naše usne šupljine u stanju su stvoriti dovoljnu količinu ovog vitamina. Vitamin B 12 nalazi se i u mikroorganizmima koji se nalaze u kvascu i pšeničnoj klici.

VITAMIN C (sorbinska kiselina) je vrlo važan vitamin, a osobe koje se hrane isključivo biljnim namirnicama nisu u brizi, jer ga u mesu, ribi i jajima gotovo uopće nema. Osjetljiv je na toplinu i stoga kuhane ili pečene namirnice gube svu vrijednost ovog vitamina.

Vitamin C je aktivator svih funkcija svih stanica! To je antioksidant koji sprječava starenje stanica, dobar je u preventivi od karcinogenih bolesti, pomaže kod slabosti, dakle jača slabe, a oni koji kožu mažu vitaminom C brišu puno bora, neravnina. Pomaže pri svakom ozdravljenju i zacjeljenju, neutralizira otrove u tijelu itd. U njegovom nedostatku organizam se razboljeva i razvija se skorbut; bolest, slabosti, krvarenja i slabi otpornost organizma na razne infekcije. Ovaj vitamin se ne skladišti u organizmu i zato ga se mora svakodnevno unositi prehranom.

Vitamin F iako nije "pravi" vitamin je skup nezasićenih masnih kiselina koje naš organizam ne može sintetizirati. Zato je preporuka - biljni režim prehrane u stanju je zadovoljiti sve potrebe našeg organizma za polunezasićenim masnim kiselinama i to je sasvim dovoljno što naš organizam treba.

VITAMIN D (kalciferol je supstanca koja je rastvorljiva u mastima i javlja se u dva kemijska oblika:

- ~ vitamin D2 (prirodno se proizvodi u tijelu naročito u ribama),
- ~ vitamin D3 (umjetno se proizvodi u laboratorijima) nalazi se najviše u ribljem ulju, regulira u organizmu mijenu kalcija.

Vitamin D olakšava apsorpciju kalcija u crijevima nedostatak ovog vitamina dovodi do bolesti koja se zove rahitis. Velike doze ovog vitamina su otrovne i zato je vitamin D opasan. Kako je vitamin D sintetiziran kroz naše tijelo u naš organizam izloženošću suncu - potrebno je samo malo svakodnevno izlagati tijelo suncu i to je dovoljna količina vitamina D potrebna našem organizmu.

VITAMIN E (tokoferol) je vitamin rastvorljiv u mastima, kao što su vitamini A, D, K vitamin. Za razliku od prva dva može se često naći u biljnim namirnicama i ne predstavlja opasnost, ako se konzumira u većoj količini. Vitamin E ima važnu ulogu u metabolizmu: štiti ćelije od starenja svojim antioksidantnim djelovanjem, štiti od karcinoma, sudjeluje u stvaranju reproduktivnih stanica, poboljšava sposobnost spermatozoida da oplode jajnu stanicu, olakšava funkciju nervnog sustava i hipofize (žlijezda koja regulira stvaranje hormona u organizmu). Ovaj vitamin je rasprostanjen u prirodi, a klice žitarica su najbolji izvori vitamina E. Meso ga sadrži samo u maloj količini.

VITAMIN K je rastopljiv u mastima, a djeluje u jetri. Utječe na sintezu proteina za koagulaciju krvi i to je vitamin koji sprječava krvarenje. Njegov nedostatak zapaža se samo u slučajevima nekih bolesti digestivnog trakta. Postoje dva izvora vitamina K:

- ~ crvene bakterije proizvode količinu dovoljnu za dnevne potrebe,
- ~ namirnice posebno povrće kao što je repa ili kupus.

DRUGI VITAMINI

Postoje neke supstance koje su neophodne našem organizmu, ali u vrlo malim dozama. Njih pronalazimo u biljnim namirnicama i to u manjim, vrlo malim količinama u mlijeku, mesu, jajima. NIJACIN (vitamin PP) ima glavnu ulogu u kemijskim mehanizmima pomoću kojih stanice koriste energije iz ugljikohidrata, masti i proteina. Nalazi se u integralnim žitaricama, voću, zelenom povrću, kikirikiju i u soli. Nedostatak ovog vitamina izaziva bolest PELEGRU tzv. bolest 3 D (dijareja, dermatoza, demencija).

Folna kiselina djeluje zajedno sa vitaminom B12, pospješuje rad i stvaranje samo crvenih krvnih zrnaca u koštanoj srzi.

Rasprostranjena je u biljnom svijetu pa treba konzumirati špinat, zelenu salatu, avocado, banana te drugo.

Znate li koja je to bolest BERI-BERI? To je bolest uzrokovana pomanjkanjem B1 vitamina čiji je uzrok ujednačena prehrana. Manifestira se upalama živaca, trncima, sve do oslabljenja srca

PELAGRA /avitaminoza/ je izazvana nedostatkom nikotinamida od koje uglavnom boluju siromašniji ljudi čija prehrana je temeljena na kukuruzu i one osobe koje rijetko jedu meso, ribu, jetrice, jaja. Manifestira se crvenilom kože, često na ženskom otvoru se rade čirevi, pate od zatvora.

TRANSPORTNI PROTEIN VITAMINA D

(GcMAF)

GcMAF

Mnogi ne znaju uopće što znači ova skraćenica, a kamoli u čemu je važnost transportnog proteina vitamina D. Upravo zato u Knjizi posvećujem prostor kako bi svi doznali barem osnovne informacije po kojima bi se kasnije prema vlastitoj potrebi i volji mogli informirati.

U razdoblju 2008.-2009. pojavile su se četiri studije na ljudima koje su prikazale izvrsne rezultate za revolucionarno novo liječenje raka. Studije su prevedene od strane dr. Nabuto Yamamoto koji je u to vrijeme bio profesor biokemije na Medicinskom fakultetu sveučilišta Temple u Philadelphiji. Za dr. Nobuta Yamamota rođenog 1925. u Japanu trebala bih puno stranica da bi se napisao samo mali dio njegovih postignuća. Znanstvenik, profesor mikrobiologije, istraživač biokemije, osnivač Instituta za terapijsku imunologiju i tako dalje.

U prvoj svojoj studiji o transportnom pretinu vitamin D dr. Yamamoto je protein pružao liječnicima koji su liječili pacijente s

HIV-om i svi tako liječeni na sveopće čuđenje rezultirali su potpunim iskorjenjivanjem infekcije. Nakon sedam godina praćenja, krvna slika im je ostala normalna.

U drugoj studiji tim Yamamota liječio je 16 neanemičnih metastatskih pacijenata s rakom dojke jednom injekcijom od 100 nanograma GCMF-a tjedno tijekom 22 tjedna.

U trećoj studiji svih 16 neanemičnih metastatskih bolesnika s prostatom bilo je bez tumora nakon 24 tjedna i stanje ostalo je nepromijenjeno nakon sedam godina praćenja.

U četvrtjoj studiji kod svih osam neanemičnih metastatskih kolorektalnih bolesnika nije bilo raka nakon 48 tjedana i rezultati su se zadržali tijekom sedam godina, što je potvrđeno CT snimkama.

Koliko god zapanjujuće zvučalo prof. Yamamoto postigao je stopu remisije u bolesnika s metastatskim karcinomom od 100%. Otkriće se nije dogodilo preko noći. To je bio plod dugogodišnjeg istraživanja u preispitivanju redovnoj medicinskoj ustanovi.

GcMAF ima dokazano antikancerogene učinke – to je dokazao profesor Yamamoto zajedno sa znanstvenicima iz Japana te je otkrio da GcMAF ima izravne anti-angiogene učinke na endotelne stanice. (Angiogeneza je proces u kojem tumori raka čine vlastitu mrežu krvnih žila). Ovo je potvrđeno i u bolnici u Bostonu od strane uglednog liječnika Judaha Folkmana da bi se potom zainteresirali istraživači sa sveučilišta Kentucky (2010.godine) i dokazali da GcAF izravno inhibira migraciju, proliferaciju i metastatski potencijal ljudskih stanica raka prostate.

Profesor molekularne biologije Marc Ruggiera sa svojim timom Sveučilišta u Firenci (Italija) imao je novo otkriće. Dokazali su da je GcMAF vratio stanice raka natrag u normalne stanice. Ovo je tema u kojoj veliki doprinos kako za pisanje ove Knjige, tako radeći

dugi niz godina na tom polju gospođa Helena Begenišić Schlachter stručnjakinja prirodne medicine daje u svojem djelu koje čini neizostavno poglavlje.

Njezina suradnja sa Cytoinnovations LTD na studiju utjecaja ovog transportnog proteina u svrhu oporavka od autističnih simptoma koji su u neprestanom porastu kod djece, rezultirala je razvoju samog transportnog proteina kao dodatka prehrani za oralnu primjenu i korištenje kod svih stanja i bolesti.

“Poremećaji iz autističnog spektra (ASD) razvojni su poremećaji koji pogađaju 1:88 djece i koji su čini se povezani s nizom imunoloških poremećaja uključujući autoimunitet. Enzim, alfa_N-acetilgalaktosaminidaza (Nagalaza) deklorizira serumski Gc protein (protein koji veže vitamin D3), čineći ga nesposobnim za aktiviranje obrane makrofaga. Povećana aktivnost nalaze povezana je s nizom malignih bolesti, imunološkim poremećajima, virusnim i bakterijskim infekcijama. Faktor za aktiviranje makrofaga (GcMAF) više je puta objavljen kao intervencija za smanjenje aktivnosti serumske nagalaze za razne pacijente s rakom i HIV-om. GcMAF je prirodni protein s dobro utvrđenim sigurnostim i terapijskim blagodatima podržan brojnim studijima na ljudima.

Autizam je složeni neurorazvojni poremećaj koji se pojavljuje u prve tri godine života. Nekada rijedak poremećaj, sada se približava epidemijskim, ako ne i pandemijskim razmjerima. Nedavno izvješće američkog Nacionalnog centra za urođene nedostatke i razvojne poteškoće otkrilo je promjenjiv raspon stanja prema prevalenciji država od 4,8 do 21,2 na 1000 za djecu u dobi od 8 godina (podaci iz 2008.). Ovi podaci odražavaju značajan porast od 23% u odnosu na prethodnu dvogodišnju procjenu. Iako ne postoji konsenzus, ovaj tren u autizmu barem sugerira infektivni pathogen. U tom kontekstu pretpostavlja se da su uključeni različiti organizmi, uključujući: gastrointestinalne infekcije, poliomavirus, klamidofile, bornavirus, paramiksovirus, I Borreliu burgdorferi.

Iako bilo koji od ovih patogena može doprinjeti malom posttku slučajeva autizma, lina se nevjerovatnim da bio koji od njih pojedinačno predstavlja porijekloo ove epidemije. Unatoč ovoj nesigurnosti sve veći broj dokaza podupire značajnu imunološku disfunkciju, uključujući autoimunitet, kod autizma.

Istodobno, oksidativni stres i disfunkcija mitohondrija cesti su nalazi u ovoj populaciji. Jedno od mogućih objašnjenja za obrazac imunološke disregulacije i oksidativnog stresa uočenog kod poremećaja iz autističnog spectra (ASD) moglo bi biti postojanje aktivnih patogena, možda iz perinatalnog ili sljedećeg razdoblja razvoja djeteta.

Također je poznato da virusi prekidaju unutarstaničnu regulaciju kalcija vlatitim funkcionalnim zahtjevima i da u tom procesu remete mitohondrijsku aktivnost. Mjerenje biomarkera povezanih s imunološkim poremećajem i navodnim zaraznim agensima rutinski je dio autorove (JB) procjene ASD-a u kliničkim postavkama. Od nedavno je dostupna kao dijagnostičko laboratorijsko mjerenje.

Nagalaza je objavljena kao biomarker povezan s različitim vrstama karcinom, sistemskim lupusom, gripom i virusom infekcijom humane imunodeficijencije (HIV). Enzimski se razliku od jetrene galaktozaminidaze i čini se biti daleko biološki aktivniji.

Nagalaza je stoga nespecifični biomarker, koji se čini važnim pokazateljem sekundarne imunološke disregulacije. Nagalaza je komponenta virusnog emalglutinina i oslobađa se djelovanjem tripsina na hemaglutinin.

Budući da je hemaglutinin uobičajeni lektin koji veže glikan mnogih virusa (uključujući gripu, paramiksovirus i poliomavirusse) nekoliko virusa može pojedinačno ili zajednički pridonijeti aktivnosti hemaglutinima inducirane nagalaze u krvi. U nedostatku nedavne virusne infekcije ili malignih bolesti, povišena aktivnost nagalaze

vjerojatno predstavlja marker virusne produkcije proteina hemaglutinina.

Transkripcija virusnih proteina jedan je od potencijalnih mehanizama autoimunosti. Osim toga, nagalaza je enzim koji deglikozilira Gc protein poznat i kao vitamin D koji veže protein (VDBP), čineći ga nesposobnim za pretvorbu u aktivni GcMAF (Makrofag koji aktivira Gc protein) i time spriječava njegovu regulaciju aktivacije makrofaga. Značajno je da je nedostatak vitamin D, bilo u trudnoći ili tijekom postnatalnog razvoja, očigledan čimbenik rizika za autizam.

Utjecaj nagalaze na VDBP transport vitamin D nije poznat. Međutim nedostatak vitamin D poznati je čimbenik rizika za autoimunost. U svjetlu mogućeg sudjelovanja imunoloških abnormalnosti, autoimunosti, nedostatak vitamin D i potencijalne ustrajnosti virusa, JB i drugi liječnici dodali su probir nagalaze u profil biomarkera djece.

Gospođa Helena Begenišić Schlachter se pridružila timu pok.dr. Bradstreeta nakon njegovog ubojstva. Dr. Bradstreet, nakon uspješne studije na djelovanje transportnog proteina u svrhu oporavka od autističnih simptoma, ubijen je s dva pogodka u leđa, i bačen u obližnju rijeku. Nastavila je njegov rad sa svrhom pomoći roditeljima čija su djeca dijagnostirana poremećajem iz autističnog spectra. Razlog njezinog pridruživanja bila su njezina djeca. Naime, i sama je majka dvoje dječaka Filipa i Daniela, koji su žrtve cjepljenja. Njezini dječaci su "otišli" u autistični spektar nakon primljenog cjepiva s godinu i pol dana starosti. Bili su zdrava djeca, iz urednih trudnoća, zdravog razvoja do-primljenog cjepiva. Simptomi su se pojavili odmah po primitku MoPaRu cjepiva u obliku snažne reakcije popraćene visokom temperaturom i gubitkom svih sposobnosti. Od tog trenutka vodi bitku za njihove živote koja se pretočila u bitku za živote sve djece, stradale na jednaki način. Njezini dječaci danas su među oporavljenom djecom, zahvaljujući fantastičnom timu

znanstvenika, liječnika i laika koji imaju duboko razumijevanje ljudskog tijela o vanjskih čimbenika koji utječu na naše zdravlje. Gđa Helena je ponosan učenik, uvijek gladna znaja s velikom željom da donese pomoć i vrijedne informacije svima koji trpe zbog zdravstvenih problema.

MINERALI

Postoji dvadesetak različitih vrsta **mineral** koji ulaze u sastav našeg organizma i predstavljaju oko 5% ukupne težine našeg organizma. Neprestano se obnavljaju putem mokraćne, znojne te ostalih izlučenja, izbacuje se oko 30 grama minerala dnevno koje opet treba obavezno unijeti sa hranom. Najveći izvor minerala su biljke.

Kalcij je najobilniji mineral u ljudskom organizmu čije soli djeluju na čvrstoću kostiju i zubi. Tijelo odrasle osobe sadrži oko 1 kg do čak 1 i 1/2 kg kalcija najvećim dijelom sadržan u kostima, a samo mali dio u krvi. Djeluje na kostur, ali ima također druge važne funkcije:

- ~ sudjeluje u prenosu nervnih impulsa, osiguravajući dobar srčani ritam,
- ~ neophodan je za normalnu koagulaciju krvi,
- ~ regulira ravnotežu između kiselina i baza u krvi.

Nedostatak kalcija najprije se očituje u vidu silnih grčenja što može dovesti do poremećaja srčanog ritma (palpitacije), razdražljivosti, rahitisa, osteoporoze, osteomalacije, bolova u zglobovima i ispadanju zuba.

Kalcij stvara etere koje naš organizam ne može apsorbirati. Kalcija ima najviše u orasima, orašastim plodovima, općenito žitaricama, mahunarkama, a može se naći u mlijeku, mliječnim proizvodima, dok ga u ribi i mesu skoro ni nema. Kalciju je potreban vitamin D,

kako bi se apsorbirao, ušao u krvotok, dakle nedostatak vitamina D izaziva iste simptome kao nedostatak kalcija.

ŽELJEZO

Organizam odrasle osobe sadrži 3 do 4 grama željeza koja ispunjava značajne funkcije. Veći dio željeza nalazi se u krvi, ulazi u sustav hemoglobina dajući mu boju omogućujući prijenos kisika iz pluća u ostale stanice. U organizmu željezo nije izoliran kemijski element, jer bi tada bio otrov, već je udružen sa proteinima. Veći dio željeza u organizmu se reciklira, a većina se gubi sa stanicama kože koja se ljušti sa stanicama sluzokože koja je na stijenkama probavnog kanala i mokraćnih puteva. Željezo se podjedanko nalazi kako u namirnicama biljnog tako životinjskog porijekla samo se ono iz biljnog teže apsorbira. Vitamin C tu pomaže puno u poslovima apsorpcije željeza.

JOD

Jod je tvar koja je u velikim količinama štetna organizmu, a i u nedovoljnom opet šteti. Organizmu je itekako potreban da bi mogao sintetizirati hormone koje proizvodi tiroidna žlijezda. Ovi hormoni obavljaju nekoliko važnih metaboličkih funkcija:

- ~ ubrzavaju sagorjevanje hranjivih sastojaka koji osiguravaju energiju,
- ~ neophodni su za normalan razvoj nervnog sistema kod djece,

Odrasilima je jod neophodan, jer ukoliko nedostaje tiroidna žlijezda se uvećava pokušavajući nadoknaditi jod te tada nastaje "guša", ljudski organizam treba vrlo malo količinu joda, au voću i povrću ima ga posve dovoljno. Jod nije sastavni dio velikog broja biljaka, uglavnom ga ima u morskim algama. Redovita konzumacija

morskih trava u varivima, salatama ali isto tako postoje namirnice koje nadoknađuju nedostatak joda.

MAGNEZIJ

Odrasla osoba sadrži u sebi 20 do 25 grama magnezija koji je struktura naših kostiju zajedno sa kalcijem i fosforom, ali u manjoj količini. Magnezij je osnovni sastojak biljnog pigmenta (klorofila).

Posljednjih nekoliko godina iznimna je njegova važnost, jer je znanstveno dokazano da je njegova važnost velika u mnogim fiziološkim funkcijama. Uobičajena ishrana ne osigurava dovoljnu količinu ovog važnog minerala, jer ne koriste mnogi ljudi u prehrani integralne žitarice, orašaste plodove koji su bogati magnezijem.

Magnezij djeluje kao katalizator u mnogim kemijskim reakcijama organizma, kod sagorijevanja hranjivih sastojaka i u proizvodnji energije. Posebna mu je važnost u nervnom sustavu. Nedostatak magnezija vrlo brzo se očituje kao generalna iscrpljenost, umoru, grčenju mišića, bolovi u želucu, upala debelog crijeva, lupanju srca itd.

FOSFOR

Količina apsorbiranog fosfora mora odgovarati količini kalcija, jer ukoliko je preveliko unošenje fosfora u odnosu na kalcij - dokazano je utječe na osteoporozu kod žena.

ZAČINSKO BILJE

... ili dijelovi određenih biljki koje se u određenom obliku upotrebljavaju radi postizanja arome koju imaju zahvaliti sadržaju različitih eterečnih ulja koji su u raznim omjerima ili varijantama sadržani u biljci. Pojedini začini djeluju pozitivno na organizam, jer sadrže u sebi određene materije koje svakako dokazano imaju

ljekovita svojstva. Upotreba začinskog bilja doista ima dugu povijest, kako u kulinarstvu tako u drugim smjerovima života.

Dobro je znati kako postoji neka podjela među začinima općenito:

- ~ ljuti - koji stimulirajući nepce potiču znojenje,
- ~ mirisni - koji imaju zadaću dodati miris hrani,
- ~ začini - koji dodaju hrani boju.

Začinsko bilje može svatko u određenoj količini uzgajati sam, jer ga je jednostavno uzgojiti, a ne zahtijeva vrt, polja, puno sunca, zaštitu od vjetra, začinskom bilju, čak odgovara mjesto u kuhinji.

Konzerviranje začinskog bilja tako nije teško niti komplicirano, samo ga treba rasporediti na pladanj, tepsiju, rešetku, pokriti tankom gazicom, ostaviti tako 24 sata. Osušeni se nježno prstima izmrve, pohrane u staklenke (koje treba dobro zatvoriti). Koristite ga prema potrebi služeći se donjim podacima:

Anis (*pimpinella anisum*) -biljka iz porodice štitarki koja potječe iz Egipta, uzgaja se najviše u Španjolskoj. Kažu da je je anis biljka koja čuva od loših snova to na način da prije spavanja popijete šalicu čaja od anisa. Djeluje na grijanje abdomena što odmah smanjuje želučane tegobe kod djece i odraslih, sjemenke ili mljeven - potiče probavu, smanjuje grčeve. Koristi se protiv mučnine, ima afrodizijačka svojstva posebice, ako se kuha u vinu, zasлади medom.

Priprema univerzalnog čaja (posebno za dišne puteve) 1 žličicu sjemenki anisa preliti kipućom vodom poklopiti pustiti 15 minuta, ocijediti. Piti tri puta dnevno poslije obroka.

- ~ borovnicasušene bobice protiv bolesti zglobova, potiče probavu.

- ~ bosiljaksvjež, sušen, usitnjen pomaže kod mokraćnih puteva, kod bolesti bubrega, kod dišnih problema.
- ~ celer svjež, lišćediuretik, snižava tlak, kolesterol. pomaže kod psorijaze.
- ~ cimet štapić, mljevendobar za živce, pomaže kod probave, snižava visok krvni tlak.
- ~ crni papar, alkaloid piperin utječe na bolju apsorpciju nutrijenata, anitikarcinogen, radi njegova stimulirajućeg efekta pri stvaranju melanocita repigmentira vitiligo.
- ~ češnjaksirov, sušen, granuledobar za probavu, čisti od toksina, antioksidans, protiv tumora, smanjuje kol.
- ~ čilimljevensmanjuje bol u zglobovima, liječi depresiju. pomaže kod probavnih smetnji, sadrži kapsaicin, smanjuje proljev, ubrzava metabolizam, savjet za mršavljenje: ½ sata prije obroka sok od paradjza sa čilijem. sprječava razvoj čireva.
- ~ đumbirsvjež, mljevenpotiče tek, protiv mučnine, za probavu, sprječava neke vrste raka, sadrži fitonutrijente + gingerole koji sprečavaju upale.
- ~ gorušicasjemenke, mljevenza apetit, laksativna svojstva.
- ~ hrenpomaže kod reume, gihta, čireva, pomaže kod upale krajnika.
- ~ kajanska paprikamljevna, stimulacija protoka krvi, sadrži kasaicin koji ima protupalna svojstva, ubrzava metabolizam i termogenezu.
- ~ kardamonmahune, sjemenke, mljevenprotiv infekcija zubiju, razbijanje bubrežnih i žučnih kamenaca.
- ~ kaduljalistovi, sušeni, mljeveniza jačanje usne šupljine, za živce, grlo protiv znojenja, kod menstrualnih p.
- ~ kardamompomaže u lječenju čira na želucu.
- ~ kimsjemenke, mljevenprobava, protiv zadaha, grčeva i nadutosti.
- ~ klinčić sjemenkeprobava, bolji apetit.
- ~ komoračkorijen, listovi, sušenza probavu, za dišne puteve.

- ~ kopar sjeckano lišće protiv trboboľje, protiv vjetrova izlučivanje mokraće.
- ~ korijandarkorijen, list, sjemenkesprećava nadutost, za probavu dobar.
- ~ krasuljicaprah, listovipročišćenje krvi, izlučivanje mokraće.
- ~ kumin sjemenke, mljevenizvor željeza za imunitet.
- ~ kurkumagomolj, prahantiseptik za rane, opekline, obnavlja jetru.
- ~ lovorsušeni listoviprobava, za rad crijeva, protiv raka debelog crijeva snižava, krvni tlak, protiv men. bolova.
- ~ mažuranmrvljeno, sušeno, svježeprotiv prehlade, prehlade probavnih organa astme, bolova mjeećnice.
- ~ menta ima antispetička svojstva, antioksidativna.
- ~ muškatni oraščićijeli, mljevenantiupalna svojstva, protiv boli zglobova.
- ~ organokod probavnih smetnji, uništava parasite.
- ~ pimentsnizuje tlak i razinu triglicerida.
- ~ piskavicapomoć kod dijabetičara, inducira porod.
- ~ peršinsvjež, listići sušenima vitamin CiA, za imuno-sustav, čaj od peršina pomaže kod gihta, kod infekcije mjehura, jaća kosti, osvježava dah, protiv raka dojke.
- ~ ružmaringrančiceprotiv slabe probave, bolja funkcija jetre, žući, djeluje na budnost.
- ~ sezamsjemenkesmanjuje kolesterol, krvni tlak, protuupalno smanjuje migrenu, astmu.
- ~ šafran osušeni, mljevendjeluje kao opijum protiv bolova, podiže raspoloženje, smanjuje depresiju.
- ~ timijan jako antibakterijsko djelovanje, ublažavaakne.

FITOKEMIKALIJE I ANTIOKSIDANSI

Mnogi od nas uopće ne razumiju što podrazumijevaju ovi izrazi pa smatram da treba skrenuti pažnju na to. Naime, plodovi voća i povrća sadrže u sebi sastojke koji dokazano smanjuju rizik od raka, ali pomažu iscjeljivanju cijelog organizma. To su upravo

fitokemikalije i antioksidansi. Njih nema u namirnicama životinjskog porijekla. Stoga konzumacija voća i povrća smanjuje u velikom postotku mogućnost razvoja prvenstveno karcinoma, čak oboljenja od njega, kao što je bitno da fitokemikalije odnosno antioksidanse konzumiramo zbog prevencije srčanih bolesti, ali i šećerne bolesti tipa II.

Fitokemikalije djeluju poput blokatora npr. "Indoli" iz krstašiča kupusa, kelja, karfiola onemogućuju djelovanje nekih karcinogena time što pojačavaju rad enzima debelog crijeva koji ih deaktiviraju. Druge fitokemikalije blokiraju sposobnost bakterija da se pričvrste za površinu ćelija... supresorske tvari ili tvari koje luče djeluju na ćelije tijela tako da se bore protiv malignih promjena u njima koje izazivaju slobodni radikali ili karcinogeni, usporavaju rast tumora umanjivanjem sposobnosti ćelija raka za reprodukciju, mogu zakočiti rad određenih enzima koji su ćelijama raka potrebni za rast.

Antioksidansi poput fitokemikalija su također kemijski sastojci koje nalazimo isključivo u hrani, ali oni nisu kao fitokemikalije ograničeni samo na biljne namirnice. Sam izraz "antioksidans" opisuje posebnu funkciju koju obnavljaju, a to je da pomažu tijelu da se oslobodi slobodnih radikala molekula koje mogu oštetiti gene normalnih ćelija, te time potaknuti proces razvoja raka. Svaka materija sastavljena je od atoma u čijim orbitama oko jezgre kruže elektroni. Molekula je stabilna ako je broj njegovih elektrona paran, ali neke imaju neparan broj elektrona i zbog toga su jako nestabilne - zovu se slobodni radikali. Upravo oni - ti slobodni radikali uzimaju elektron iz susjedne molekule koji time postaje oksidans. Posljedična reakcija jest da se širi takav proces dok ga nešto ne zaustavi, a zaustaviti ga može materija koja ima sposobnost zaustavljanja takvih lančanih reakcija (antioksidansi).

Prirodni tjelesni hormon melatonin vrlo je djelotvoran antioksidans, ali treba paziti da ne unosimo u obliku tableta već u plodovima jer na primjer vitamin A u velikim dozama je otrovan, a u

plodovima se nalazi u obliku provitamina A (betavitamina i drugih karotina) koje organizam sam pretvara u vitamin A. Posebno treba biti pažljiv kada upotrebljavamo preparate farmaceutске industrije. Treba konzumirati dinje, jagode, šljive, crveno grožđe, kivi, grejfruit, banane, jabuke, paradajz, soju.

JOGURT

Jogurt nije obična namirnica koja se ponekad nađe na polici našeg hladnjaka. Jogurt je čašica zdravlja koja potiče sreću - što je rezultat određenih istraživanja. Jogurt je jedna vrsta doduše najpoznatija vrsta fermentiranog mlijeka stoljećima zastupljen u prehrani ljudi.

Proizvodi se djelovanjem bakterija mliječne kiseline pri čemu dolazi do razgradnje mliječnog šećera laktoze, a nastaje mliječna kiselina i razni drugi spojevi zaslužni za njegova primamljiva senzorska svojstva, vrlo karakterističnu teksturu i prepoznatljivu aromu. U stvaranju jogurta mineralne tvari koje se nalaze u mlijeku fermentacijom se ne mjenjaju već ostaju sačuvani, a biodostupnost većine minerala veća je u jogurtu, nego u mlijeku.

Jogurt pomaže u borbi protiv probavnih smetnji, posebice kada postoje situacije nepogodne za crijevnu floru, kada je ogroman stres u pitanju ili liječenje antibioticima. Mliječna kiselina koja nastaje razgradnjom laktoze prijeti rast nepoželjnih bakterija i njihovih toksičnih metabolita u crijevima. Mliječna kiselina čini da je jogurt lako probavljiv, jer ona potiče peristaltiku crijeva izlučivanje želučanih sokova i enzima pojačava resorpciju kalcija, fosfora i drugih hranjivih tvari.

Redovito uzimanje jogurta odnosno svih mliječnih proizvoda smanjuje se rizik od dijabetesa tipa 2, jer djeluju kao inzulinski sekretagogi (u prijevodu, stimulira sekreciju inzulina). Znanstvenici su došli do toga da povećanje inzulinske osjetljivosti podrazumijeva

smanjenje potrebne količine inzulina za isti učinak u organizmu. Osobe koje su odlučile smanjiti kilograme konzumacijom fermentiranih mliječnih proizvoda, smanjit će razinu apsorpcije kolesterola u organizmu pa će tako i lakše gubiti kilograme.

Određeni znanstveni radovi upućuju na to da je pozitivan utjecaj jogurta na naš organizma toliko jak da sprječava ili ozdravljuje naš organizam po pitanju kardiovaskularnih bolesti. Zahvaljujući sadržaju bioaktivnih komponenata u jogurtu dovodi do poboljšanja lipidnog profila krvi. Visoki krvni tlak drastično se smanjuje zbog povoljne biodostupnosti kalija i kalcija u jogurtu. Tu nije kraj blagodatima koje nam donosi jogurt. Zdravlje kostiju i smanjenje gubitka koštane mase sigurno će spriječiti unos mlijeka, mliječnih proizvoda i jogurta.

Zna li što je botulizam/botulismus/? Ovo je bolest koju stvara bacil bacillus botulinus koji ne treba zrak da bi rastao. Izvor ovokvih bacila je meso u konzervama nakon čije konzumacije već nakon 10- ak sati postoji niz neugodnih pojava poput glavobolje, slabosti, mučnine i povraćanja.

Masnoće

Masnoće najviše debljaju. Samo jedan gram masnoće ima devet kalorija i najveći dio masti koje pojedemo direktno ide u skladištenje. Masnoće se uskladištavaju u nama i nosimo ih kao prtljagu, a one ne sagorjevaju tako kao ugljikohidrati i nisu baš neki izvor energije pa samim time nisu uopće korisne. Štete našem organizmu i zato masnoća u krvi i manjak vlakana vuče gojaznost, žučne kamence, upale slijepog crijeva, rakove, moždane udare, opstipaciju i niz drugih bolesti. Prevelika količina masnoća u organizmu je ubojica našeg tijela, a kasno je kada osjetimo srčani napad.

Višak masnoće u organizmu koju unosimo putem prehrane potiče razvoj ateroskleroze, procesa otvrđivanja i sužavanja vitalnih krvnih žila koje sve ćelije organizma opskrbljuju sa kisikom i hranom. Višak masnoća čini krv gustom i ljepljivom, usporava krvotok i navodi crvena krvna zrnca da se lijepe poput nakupina. Ovako slijepljeni ne mogu ponijeti teret kisika niti se mogu kretati pa takvi tromi i teški postaju podložni ozljedama i bolestima.

Znate li što je **acetonemija**? Pojava, bolest koja se javlja obavezno kao posljedica pojačane razgradnje masti.

Kolesterol

Strogo biljni način prehrane ne sadrži kolesterol, jer se on nalazi isključivo u namirnicama životinjskog porijekla. Organizam je sposoban da od masnih kiselina unijetih hranom sâm sebi proizvede neophodan kolesterol stoga, ako konzumiramo namirnice bogate kolesterolom nivo se opasno povećava. Oni koji se biljno hrane imaju srednju vrijednost kolesterola oko 149 mg/dl, dok oni koji jedu meso imaju više od 214mg/dl.

Kolesterol, iako ima dobrih svojstava i zna u manjem postotku biti koristan za naš organizam, najčešće djeluje tako da zdravo pretvara u bolesno. Nivo kolesterola u krvi jedan je od najvažnijih faktora u određivanju rizika od oboljevanja srčanih bolesti. Nivo kolesterola u krvi od 6,8 mmol/l ima 4 puta veću šansu za srčanim napadom sa smrtnim ishodom.

Nivo kolesterola nije nasljedan već je isključivo vezan uz prehranu. Većina nas nije svjesna kako svakodnevno unosi previše masnoća u svoje tijelo, a to je doista opasno, jer dolazi do začepljenja krvnih žila, do oštećenja srca i mozga. Prehrana zasićena masnoćama pridonosi prekomjernoj tjelesnoj težini, razvija se dijabetes tipa II, čak neke vrste raka.

Vlakna

Iakoprema raznim mišljenjima biljna vlakna predstavljaju sastojak u namirnicama koji doslovno samo prolazi kroz organizam (krv ne apsorbira biljna vlakna) njihovo značenje za naš organizam iznimno je važno. Biljna vlakna su temelj - krvotok svake biljke i kao takva nužna su, jer pojačavaju djelotvornost i upijanje hrane i ulazak zdravih namirnica u naš krvotok. Vlakna posebice iz skupine netopljivih upijaju vodu pa tako stvaraju osjećaj sitosti u našem organizmu, pojačavaju rad crijeva pa se ostatak hrane izbacuje u roku 24 sata iz tijela. Kada hrana dugo boravi u crijevima dolazi do opasnosti da se organska materija doslovno raspada i trune te nadražava stijenke crijeva. Ovo je preventiva kod opasnosti od raka debelog crijeva. Prehrana bogata biljnim vlaknima sigurno će pomoći pri mršavljenju, pri zatvoru olakšati će samim time i bolesti s debelim crijevom i hemeroidima. Postoji druga vrsta vlakana koja se ne rastvaraju u vodi. Vlakna su zastupljena u voću, mahunarkama, zobu, integralne žitarice. Voće i povrće trebalo bi pripremati izvan sokovnika, jer oni se preradom u njima zapravo lišavaju vlakana, a ostaje samo ukusan i hranjiv sok. Izuzetak čine sokovnici koji zadržavaju vlakna i tada je napitak vrlo gust.

Nezamjenljivi hranjivi sastojci su oni koje organizam ne može dobiti iz drugih kemijskih spojeva već se unose izvana. Esencijalne aminokiseline, dio proteina, masne esencijalne kiseline (linoleinska i linoleninska koje se nalaze u žitaricama i orašastim plodovima). Voda koja se nalazi u svim namirnicama, ali bez pijenja dnevno barem još na vašu žeđ + 8 dcl, čak ni to nije dovoljno. Biljna vlakna koja se nalaze u namirnicama biljnog porijekla najviše ih ima u integralnim žitaricama i voću.

Proteini

Kod većine ljudi riječ protein izaziva odmah sliku kako je to prah koji uzimaju bilderi. Stari naziv za protein su bjelančevine.

Različiti broj otprilike 20-tak aminokiselina sastavljenih od atoma ugljika, kisika, vodika i četvrtog elementa azota, spojenih u lanac čine protein. Protein se opisuje kao osnove života, spadaju u esencijalne nutrijente, ali uz vodu to su najvažnije tvari u tijelu. Glavni su izvor tvari za izgradnju mišića, krvi, kože, kose, noktiju i unutrašnjih organa srca i mozga sastavni su dio svake stanice.

Proteini imaju niz zadaća i aktivnosti unutar organizma, a prva je i ona osnovna proces rasta i razvoja. Nadalje nadomještaju oštećene i odumrle stanice, a u tijelu stvaraju niz enzima (molekule koje ubrzavaju biokemijske procese i zaslužne su za oblik ovog života) **HORMONE** (molekule koje omogućavaju komunikaciju i usklađivanje biokemijskih procesa između različitih tkiva i organa, Protutijela (ona su proizvod imunološkog sustava organizma te se oni bore od stranih tvari, bakterija i virusa).

Protieni grade i veliki dio molekule hemoglobin, tvari koja prenosi kisik našim tijelom i obavlja proces disanja. Kada protein prolazi kroz želudac na njega počinje djelovati pepsin (enzim) koji doslovno rastvara raskida sve aminokiseline iz sastava proteina. Aminokiseline apsorbira tanko crijevo kako bi se probile u naš krvotok i ušle u sve stanice. Višak se izbacuje.

Proteini se mogu izolirati iz proizvoda životinjskog i biljnog porijekla i tada su dostupni u obliku praška. Upravo zato se piju razni "shakovi" koji imaju visokokvalitetne proteine u sebi, a bez masti i kalorija. S povećanjem razine proteina u prehrani na 1.5 do 2.0. g dnevno po kilogramu tjelesne težine lakše je izgubiti kilograme. Nakon vježbanja protein pomažu pri oblikovanju mišićine mase i samim time potrošnji kalorija.

Sve osobe koje se bave tjelovježbom imaju zbog povećanja izdržljivosti potrebu za aminokiselinama, jer ako prehrana nije zadovoljila potrebe tijela za proteinima tijelo pribjegava potrošnji

vlastitih bjelančevina zbog napora, a to može imati negativne učinke na kondiciju izdržljivost i same rezultate.

Proteini u mlijeku sadrže razne proteinske komponente koje utječu na tijelo na razne načine, a dvije glavne skupine mliječnih proteina su kazein i protein sirutke. Proteini iz bjelanjaka jajeta sadrže veću količinu aminokiselina, L metionina i L cisteina koje imaju važnu ulogu u metabolizmu bjelančevina.

Znate li što je to **KVAŠIORKOR**?

Bolest čovjeka koja nastaje uslijed teškog manjka bjelančevina u hrani odnosno kronično proteinska energetska pothranjenost karakterizirana edemima (posebno predio trbuha), anoreksijom, razdražljivošću, povećanom jetrom. Liječenje započinje stabilizacijom i davanjem bogate hrane u manjim, ali čestim obrocima.

Kuhinjska sol

Sol poznata kao kamena sol (halit) je kristalni mineral koji se sastoji prvenstveno od natrijevog klorida, spoj koji pripada većoj klasi ionskih soli. Nalazimo ga u obliku prozirnih kristala topivih u vodi i s vrlo visokim talištem i vrelištem. U prirodi je vrlo rasprostanjen (morska voda, nešto u zemljinoj kori). Sol je neophodna za opstanak svijeta, ali u prekomjernoj količini može biti vrlo štetna. Uključena je u reguliranje sadržaja vode u organizmu, a samion natrija koristi se za električne signalizacije u živčanom sustavu. Nadalje i oni od kojih je sol sastavljena imaju važnu ulogu u fiziološkim procesima od održanja stalnog krvnog tlaka do održanja rada živčanog sustava.

Svi uzimamo previše soli i ona naš organizam opterećuje stvarajući krvni pritisak koji je uzročnik srčanih problema i nekih bubrežnih bolesti. Sol se za ljudsku prehranu proizvodi u raznim oblicima nerafinirana sol (morska sol koja se dobiva isparavanjem

morske vode u solanama), rafinirana sol (kuhinjska sol) i jodirana sol.

Sklonost prema soli samo je naša navika, a uzimajući je više organizam je traži još više preporuka je da se ne konzumira više od 5 grama soli, dnevno. Uz strogu kontrolu skrivene soli u raznim namirnicama. Hranu bi trebalo začiniti uvijek začinskim biljem bogatim mineralima: npr. bosiljak, kopar, majčina dušica, metvica, limunov sok i dr.

Grickalice bi rebalo potpuno izbaciti iz preharane. Zamjena za sol je moguća sa sufikolom. Potrebu za soljenjem smanjuju češnjak, luk, đumbir, morske alge, ali i začini koji se pripremaju prirodnom fermentacijom (soja, tamari shoyu).

KAKO U TEBI, TAKO OKO TEBE I OBRNUTO

Prirodni lijekovi

Sunce

U odgovarajućoj količini sunčevo svjetlo prava je dobrobit za naše zdravlje. Snaga sunčevih zraka mjeri se u luksima. Svjetlo može doseći 3000 luksa tijekom sunčanog dana dok svjetiljka samo 400. Dokazano jedan sat na dan na svjetlu Sunca može podići opće raspoloženje i djelovati na kompletan organizam. Najvažnije je da sunčeva svjetlost potiče otpuštanje melatonina. Melatonin u tijelu dosiže svoj vrhunac u djetinjstvu, a kasnije tijekom života polako i neprekidno opada. Melatonin u našem tijelu regulira upravo smjena svjetla i mraka. Optimalna proizvodnja melatonina događa se samo u mraku. Pinelna žlijezda smještena u središtu mozga regulira ovaj proces.

Nadalje, sunčeva svjetlost uništava mikrobe, dodaje koži sjaj, a srednje osunčana koža otpornija je na infekcije i opekline.

Osim toga sunčeva svjetlost djelovanjem na kožu omogućava proizvodnju vitamina D koji omogućuje da se kalcij iz crijeva upija u krv i iskoristi za izgradnju zdravih kostiju. Pomaže u jačanju imuniteta, smanjuje bolove kod natečenih artiritičnih zglobova, olakšava simptome PMS, snižava nivo kolestrola u krvi.

Kako se sunčevo svjetlo smatra izvorom života umjereno postupno izlaganje suncu - optimalno je 30 minuta dnevno izbjegavajući spavanje na suncu, ali sunce može biti vrlo opasno. Životinje znaju instinktivno koliko smiju biti na suncu pa su često u skloništima. Zato osobe koje pate od raznih bolesti ne bi smjeli nikako na Sunce; visoki tlak može izazvati moždani udar, osobe s plućnim bolestima čak niti zimi ne smiju biti izloženi suncu. Sunčeve zrake izazivaju hiperemiju – nagomilavanje krvi što je jako opasno i izaziva opasne reakcije. Kao kod hladnoće, tako i kod vrućine treba uvijek disati na nos koji itekako ima senzor prirodni da nam prilagodi temperature zraka kojeg udišemo.

NEPROCIJENJIV ČAJ ZA ŽENE

Već desetljećima na prostoru starog Balkana postoji receptura u kojoj se koristi samonikla biljka dostupna svima. Spas za žene koje boluju od karcinoma, ali isto tako riješit će probleme neplodnosti, bolesti jajnika, uništava tumore. Tumori su kontejneri toksina koje naš organizam nije uspio izbaciti sam po sebi. Sve što trebate je pronaći Gospin plašt kojem se dodaje list maline, naravno osušen. Napravite najprostiji čaj i pijte tri puta dnevno. Rezultati su vrlo brzo primjetni.

Ukoliko niste u mogućnosti odmah nabaviti Gospin plašt, hajdučke trave ima svugdje za kupiti. Iako je gorka okusa, neprocjenjiva je također u službi ženskog zdravlja. Medom se može gorkost ublažiti, a dodate li mrvicu matičnjaka ne samo da će se ciste, tumori i upale povući, već ćete u potpunosti umiriti svoj organizam. Ova mješavina nije instant čaj koji čudom liječi, već se

mora piti kura minimalno 21 dan, litru dnevno naravno nakon što je čaj odstajao s biljkama 20-tak minuta. Pije se tijekom cijelog dana malo po malo.

Za one žene koje strahuju od tumora, cisti, upala, a nisu sklone ispijanju čajeva niti tinktura jedinstven recept je Čuvarkuća (biljka, cvijet koji se nalazi u ili ispred svake druge kuće). Svakoga dana jedan mesnati listić čuvarkuće treba grickati. Osim toga, pripremite sebi 300 grama čuvarkućinog lista, 500 grama pravog meda i jednu staklenku. Usitnite list čuvarkuće do najmanje moguće mjere, prespite u staklenu teglu i zalijte medom. Tu teglu omotajte aluminijskom folijom i držite u hladnjaku 7 dana pa tek onda svakodnevno uzimajte 1 veliku drvenu žlicu preparata prije svakog obroka. Već nakon 20 dana bolesti odlaze.

Postoji i kupka koja liječi svaki ginekološki problem: kompletnu biljku bez cvijeta skuhaite malo jači čaj. Ostavite biljke u toj prokuhanoj vodi preko noći pa je sutra ulijte u vodu spremnu za kupku ili pranje intimnih dijelova tijela. Problemi će se brzinom munje riješiti.

DOVOLJNO ODMORA



U suvremenom svijetu svi živimo napeto, uzbuđljivo, ubrzano, pod stresom. Mnoge osobe pate od nesanice, žive uz pomoć tableta - sredstava za umirenje. Spavanje uz pomoć lijekova donosi stanje nesvjesnosti, ali ne sadrži faze sna (pliću, dublju) zato osobe koje spavaju uz pomoć lijekova ne mogu ujutro biti naspavane niti odmorne iako mnogi nisu niti prehladeni niti bolesni pa čak možda ne pate od depresije uvijek su umorni, iscrpljeni.

To je umor. Stanje iscrpljenosti, koje noćno spavanje možda ne može popraviti. Starost nosi slabljenje životnih snaga što ljudi teško osvježuju pa nastavljaju istim tempom kao kada su bili mlađi. Noćno spavanje, prirodan odmor preporučeno je od osam sati, ali precizno ne možemo nikome reći koliko treba spavati. U starijim vremenima uvijek se gledalo da osoba ide spavati prije pola noći, jer postoji vjerojatnost da će se onda naše oči prirodno otvarati sunčevom svjetlošću koja prodire, a to svakako jača živce i ojačava otpornost našeg organizma. Osim toga, postoji izraz higijena spavanja koja podrazumijeva određenu tvrdoću ležaja, ugodne

prozračne pokrivače, osigurati dotok svježeg zraka i naravno lagan obrok puno prije lijeganja na noćno spavanje.

Za to je krivac način života kojeg žive. Rade sjedeći, pod stalnim su pritiscima, emocionalno su tupi i prazni. Takve osobe su često razdražljive, ljute se, često su očajni, uvijek su umorni, nisu kreativni te na kraju počnu patiti od ozbiljne depresije.

- ~ odmor za odrasle ljude znači dovoljno spavanja otprilike do 8 sati dnevno,
- ~ odmor je oporavak tijela,
- ~ odmor je izbacivanje otpadnih materija iz tijela,
- ~ odmor je obnova zaliha različitih enzima u organizmu i same energije.

Bez odmora nema zacjeljivanja ozlijeda, smanjenja infekcija, nema oporavka od stresa i ne može se izliječiti od emocionalne trauma. Odmor produljuje život, naravno, uz opuštajući noćni san.

Mnoge osobe imaju problema s nesanicom, a tri su moguća odnosno najuobičajenija uzroka tome emocionalni stres, kofein, nedostak tjelesne aktivnosti. Dakle, izbaciti kofein, moći ćemo u svakom trenutku sve traume rješavati tijekom dana, a ne u noći. Po danu imamo dovoljno snage za sve pogotovo kad imamo i pola sata tjelovježbe koja je višetruko korisna, a pomože u lakšem zaspivanju.

Svakako nastojte ići u krevet svakog dana otprilike u isto vrijeme ne uzimajte alkohol u svrhu sedative, jer on kasnije tijekom noći uznemiruje misli, cijeli mozak. Ako vježbate, vježbajte najkasnije tri sata prije odlaska u krevet.

Pod izrazom odmor često se namjetimo ispred TV ekrana i mislimo da je to kvalitetan odmor koji može okrijepiti naše tijelo, um, dušu. Istina televizija ima svojih prednosti; dostupne su nam kvalitetne emisije, vijesti, ispunjavaju nas novim inspiracijama, uče

nas pa ponekad čak uveseljava, ali svaka pretjeranost tako i sa gledanjem televizije ponekad postaju opsesija. Naprezanje očiju, titranje ekrana umara naše oči, a poneke emisije truju naš um. Tada ovo nije odmor kakav nam je potreban, već nepotrebno opterećivanje, ponekad čak napetost (zbog nekih emisija, filova, vijesti) koje naš organizam ne može dugoročno podnositi bez posljedica

Rasčišćavanje uma

Zaista je divna priča Ernesta Hemingwaya koji se pokajao za napad na svojeg sina, za groznu ljutnju koju je osjetio prema njemu u jednoj situaciji. Želeći izmiriti ovaj odnos, potražio je u Madridu svojeg sina, ali ne znajući gdje uopće boravi dao je oglas u novinama u kojem bez imalo straha objavljuje: Dragi Pako, sutra u 11 ispred novinske kuće čekam te i sve ti opraštam. Voli te tata. Sutradan ispred novinske kuće u dogovoreno vrijeme došlo je stotinu Pako.

U našim životima previše je jada i tuge, previše je povreda, odbačenosti, usamljenosti, ogorčenosti, a svi čeznemo za istim: za ljubavlju. Malo tko shvaća da je problem u nama samima te da nas najviše uništavaju, doslovno razboljevaju srdžba, ogorčenost, gorčina. Ovo su stavke koje nas uništavaju, a imamo izbor - možemo se iscjeliti. Zaboraviti prošlost, oprostiti sebi, ali i drugima na svim greškama - jedini je put kretanje naprijed.

Osjećaj krivnje

Osjećaj krivnje vrlo je bitan, jer su to emocije zgusnute na subjektivni osjećaj pojedinca, a za koju ponekad ne znamo razčiniti da li je u pitanju krivnja ili naš sram, a možda čak neka naša manipulacija. Uglavnom definicija krivnje govori da je nešto napravljeno na krivi način, zbog našeg (lošeg) ponašanja, što definitivno donosi osjećaj krivnje.

Za rađanje i osjećaj krivnje potrebno je imati u glavi neki veći autoritet odnosno biti dovoljno razumna osoba, poštivati zakonitosti poput onih što su ljudska prava, građanska prava, bračna prava itd. Također, izreći osjećaj krivnje, a na onome kome je upućen taj osjećaj treba znati prepoznati da li je iskren ili manipulativan. Svaka subjektivna krivnja, osjećaj krivnje je emocija. Loša emocija.

Prema Freudu osjećaj krivnje u ljudima rano se javlja, čak dok smo tek prohodali. Razvio je on zanimljivu teoriju da je dijete s prvim egom osjetilo krivnju. Možda sram, ali opet samo zato jer se boji kazne.

Osjećaj krivnje često kasnije dovodi do samokažnjavanja, samoodbacivanja, gubitka samopouzdanja i manjka samopoštovanja. Upravo zato Hoffman je govorio o fazama razvoja krivice koje prate osobu kroz odrastanje pa tako postoje četiri faze odrastanja + četiri emocije krivnje koja se razvija u nama samima:

1. doba bebe u kojem ne postoji osjećaj krivnje,
2. doba ranog djetinjstva uglavnom se odnosi samo ako dijete povrijedi fizički drugo dijete jer ne poznaju još emocionalnu bol,
3. faza je doba djetinjstva kada se doživljava i razvija sposobnost razumjevanja osobnih stavova samim tim raste osjećaj krivice,
4. faza odrasle dobi koja razvija osjećaj krivnje za svoje postupke, ali i za općenite svjetske koncepte.

Religija je nametnula osjećaj krivnje, pod krinkom duhovnosti pa sa time odmah dolazi do grijeha + bojazni od kazne, ali ulaziti u kršćanske odnosno ostale religijske aspekte krivnje bilo bi doista neozbiljno sada, jer je to iznimno velika tema i ne moguće ju je pošteno razraditi. Koncept prirodne medicine kroz ovaj priručnik, skriptu želi podsjetiti da u nama postoje prirodni osjećaji krivice koje

treba mijenjati svatko po svojoj svjesnosti. Naime, subjektivna krivnja koja je izazvana osobnim pogreškama ili nametnutim sistemima može biti razorna za naš organizam.

Nametanje krivnja samom sebi je ponekad pozitivna radnja, jer osoba u želji, nakani ima popravak neke štete koju je nanijela drugoj osobi.

Jedina osoba koja nam nameće osobnu krivnju smo sami mi. Treba svakako ispraviti svaki osjećaj grijeha kako bismo mogli dalje, jer samo u objektivnim krivnjama možemo napredovati upravo iz razloga, jer nas krivnja sputava, blokira, ukoliko želimo ispraviti svoje pogreške, sebe mijenjati na bolje, treba to što prije učiniti. U razdobljima krivnje destruktivni su ovi osjećaji, guše nas, izazivaju u nama osjećaj sramote, razvija se osjećaje straha što sve zajedno razboljava naše tijelo. Prirodno kao niti službeno medicinsko liječenje ne može uspjeti, dok god se osoba ne odluči na potpunu transformaciju počev od svojeg uma.

Zahvalnost

Zahvalnost toliko jednostavna pomoć koju toliko ljudi odbija prihvatiti kao ljekovitost. Neki zahvalnost nazivaju glupošću, neki se samo podsmjehuju, a neki koji su osvijestili moć zahvalnosti, osjetili su u vrlo kratkom roku dragocjenost zahvalnosti kao lijeka.

Sve što imamo, sve što koristimo, sve što jesmo - dar je. Iskreno srce, dobra duša, zahvalnost, skromnost, dobrota, nedostatak znanja, ogromna nepažljivost prema svojem vlatitom tijelu pa čak umu, ozdravit će odnosno spriječiti razvoj bolesti koje nas mogu skupo koštati. Svatko tko nije zahvalan - ne može iskonski biti sretan radostan ispunjen dobrotom. Život nam često natovari terete pod kojima pokleknemo, ali vjera u bolje sutra uz zahvalnost za ovo što imamo danas odrazit će se pozitivno na naš cjelokupni

život. Život je dar i kada sve nije sjajno niti imalo banjo, život je dar. Budimo zahvalni.

ČIST OKOLIŠ

Zrak je život.

U potpunosti ovisimo o zraku koji nam donosi kisik u organizama, a koji je nužan za funkcioniranje mitohondrija u našim stanicama. Zrak se sastoji od oko 20% kisika, a ostatak otpada na azot uz male koncentracije nekolicine drugih plinova. Ljudskom tijelu za normalnu funkciju potreban je kisik, jer svaka od 100 milijardi stanica mora biti snabdjevena kisikom da bi bile zdrave. Molekule zraka mogu biti pozitivne ili negativne. Zagađeni zatrovani zrak može biti pozitivno ili negativno elektriziran. Zagađeni zrak obično je pun pozitivnih iona kojih ima na cestama, u loše prozračenim prostorijama.

Neophodno je u svom životnom i radnom prostoru uljepšati izgled našeg okoliša biljkama, ali to iz razloga, jer će one obogatiti zrak kisikom. Biljke upijaju ugljični dioksid i čak neke toksične zagađivače iz zraka kojeg mi udišemo.

Duhanski dim je najopasniji, ali i formaldehid koji se na primjer isparava iz nekih drvenih proizvoda. Mnogi ne znaju da čak neke kemijske supstance isparavaju iz tepiha, na primjer ili sredstava za čišćenje.

Sami možemo puno toga učiniti kako bismo ograničili stvaranje štetnih plinova. Pušenje u kući treba svesti na minimum, petrolejske lampe treba napraviti tako da imaju ventilaciju na van, sva grijanja, grijalice, radijatore, klime treba redovito servisirati, mijenjati filtere uz redovito provjetranje prostorija. U ustajalim prostorijama udiše se zrak u kojem je smanjen sadržaj

kisika, a povećan sadržaj ugljičnog monoksida koji izaziva glavobolju, tromost, pospanost uostalom.

Ne zaboraviti treba na moguća zagađenja koja dolaze iz grinja, prašine, plijesni i sličnog. Kućne biljke su spasonosno rješenje. Stavite svakih 10 m² jednu biljku u unutrašnjem prostoru - progutat će sve zagađivače, osvježiti zrak kisikom, a otpustit će i pokoji ion -negativni.

POBIJEDITE ŠEĆERNU BOLEST I KOLESTEROL

SMRŠAVITE

Obzirom da sve statistike pokazuju kako je na našim goegrafskim pojasiama uočena kod većine stanovništva pretilost i da je stalno ta globalna pretilost u porastu, taj negativan trend doslovno će ubiti mnoge ljude i kroz koncept prirodne medicine zaista je potrebno obratiti pažnju na tu činjenicu, prilikom svake moguće intervencije. Iako je u svakome od nas predodređena idealna tjelesna težina - treba imati na umu kako često svojom neumjerenošću u hrani i piću, uništavamo mogućnost da budemo u okvirima preporučene tjelesne težine.

Debljina, masne naslage su posljedica viška kalorija koje unesemo u organizam koje se skladište u našem masnom tkivu - otprilike nakon što se nakupi oko 5000 suvišnih kalorija, nepotrošenih u našem tijelu dobivamo oko 800 grama sala - masnoća. Tako da jedna sitnica poput izostavljanja slatkiša na bazi od 7 dana svega, može rezultirati lakim gubitkom pola grama tjelesne masnoće.

Nekada se vjerovalo da je mršavost rezultat siromaštva, nedovoljno hrane, a da su debeli ljudi jeli previše. S napretkom medicine, svih ostalih nauka, silnim istraživanjima došlo se do spoznaje da čak i one osobe koje malo jedu mogu imati

prekomjernu tjelesnu težinu. Uzrok tome su žlijezde sa unutrašnjim lučenjem; hipofiza, jajnici, ovarije i/ili štitnjača. Pojačan rad nekih od ovih žlijezda potenciraju mršavljenje, dok oslabljeni njihov rad dovodi do debljanja. Na debljinu tzv. hipofiznu teško se utječe. Morske trave ovdje djeluju izvrsno, stoga treba uzimati kroz preparate ili pripravke tri puta dnevno morske trave. Morska trava je najbogatija morska biljka.

Moderni lijekovi za mršavljenje nisu poželjni niti nemoaju dugoročno pozitivan učinak. Debljinu treba riješavati postupno promjenom ishrane, no s preporukom da se prije toga prione na testiranje rada svih gore naveenih žlijezdi. Tek tada promjena liječenje uzroka tj nepravilnog rada žlijezdi, obilje koprive, hrena, morskih trava biti će izvrstan rezultat.

VODA

Premalo vode u organizmu štetno je jednako kao pretilost, kao pušenje. Nikakvi napici poput gaziranih pića, kave i slično ne mogu biti bez kalorija i svako takvo piće, osim same vode, nepovoljno djeluje na nivo šećera u krvi.

Bez vode tijelo se razbolijeva. Tijelo mora izbacivati tvari u jako koncentriranom obliku, bez vode to ne može, a to se može prepoznati kada osoba ima neugodan miris mokraćne, znoja i/ili zadah iz usta. Ljudski organizam sadrži oko 70% vode - naši bubrezi dnevno pročiste 176 litara krvi.

Voda je za naše tijelo čudotvorno gorivo koje omogućuje lakši rad svih organa. Nikada ne smijemo smatrati da mi ili naš klijent pijenjem ostalih pića unosi dovoljno vode. Svako piće poput kave, soka, vina zahtijeva još jednu dodatnu čašu vode. Natjerajte se da kontrolirate boju svoje mokraćne (svjetla znači dovoljno vode u organizmu, dok tamna znači važno upozorenje).

Još je jedan bitan podatak: tijelo dnevno gubi oko 10 do 12 čaša vode preko kože, pluća, mokraćne, izmeta, a hrana osigurava oko 3 čaše unosa, što znači da nam tim načinom konzumacije nedostaje 9 čaša vode!

Stolna voda je bolje rješenje, jer voda iz regionalnog vodovoda mehanički, kemijski je pročišćena, ali kontrolirana voda može se uvijek nabaviti i čuvati u staklenim bocama.

Izvorska voda je istina puna minerala, dobro ju je piti, ali samo ako je adekvatno zaštićena od nečistoća.

Voda iz bunara ili imitiranog vodovoda često je puna bakterija i podložna je svemu.

Gazirani napitci

Iako je osnovno kod gaziranih pića da su mahom proizvedeni bezalkoholno, dobro je znati da su to naročito zaslađeni sokovi. Proizvodnja gaziranih pića često sadrži dodatke (šumeće) da bi stvarali pjenu, a njihova okrepa nije zbog vitamina ili ekstrakta voća već zbog mješavine u kojoj se nalazi puno, puno šećera.

Najpoznatiji gazirani napitci su svi oni na bazi kole koji nemaju apsolutno nikakav nutritivni plus, već samo ugrožavaju naše zdravlje počev od linije do probave. Znanstvenici su dokazali da pijenje samo jednog ovakvog napitka dnevno povećava značajno rizik od smrti u smislu pojačanja bolesti srca, krvožilnog sustava, a pospešuju i širenje kancerogenih stanica. Baš znanstvenici sa sveučilišta u North Carolini su dokazali da svi oni koji ispijaju bezalkoholna gazirana pića zapravo imaju vrlo lošu prehranu stoga razvijaju metabolički sindrom - skupni naziv za zdravstvene poremećaje koji neminovno razvijaju dijabetes i gojaznost. Čak ako netko tvrdi da se pridržava zdrave prehrane a uporno konzumira ovakva pića razvijaju metabolički sindrom. Šećer iz takvih napitaka

pretvara se u masnoću, ali u opasne masne navoje koji oblažu unutrašnje organe. Jetra takvih osoba obavijena je kao bijelom masnom naslagom a svi znaju da masna jetra uzrokuje nove teške bolesti.

Još ima nešto što potiču ovakva pića - gubitak koštane tvari što je razvoj sigurne osteoporoze. Prestanak pijenja ovog pića smanjit će razne rizike od onog da se razboli naš mozak, smanjiti tjelesnu težinu, preset ćete gajiti bakterije u ustima i stvarati kiselinu koja nagriza zubnu caklinu.

Kalorije

Prema definiciji kalorija je jedinica za toplinu /oznake Cal. Ili Kal./ i označava količinu topline potrebne za zagrijavanje 1 kg čiste vode, dok se u medicini upotrebljava kao mjera za energiju - produkciju i potrošnju, u tijelu. Ono što jedemo ne smijemo pretvarati u bombe našeg organizma, treba jesti prirodnu hranu siromašnu masnoćama, jer tada možemo jesti više hrane, osjećati se sito, a ujedno dobro te usput gubiti na težini. Kalorička vrijednost hrane izražava se u brojevima /količini/ kalorija koje se oslobode prilikom izgaranja hranjive tvari u našem organizmu /1 gram/.

Za izračun potrebnih dnevnih kalorija vašeg organizma da se ne bi višak počeo skladištiti u obliku sala treba izračunati BMR. BMR je naša bazalna metabolička brzina tj. brzina kojom tijelo sagorijeva kalorije kada bismo ležali, ništa ne radili. Čovjek je sposoban hraniti se životinjskom hranom, ali nije kao životinja koja ima urođeni sustav zaštite protiv velikih količina masnoća, kolesterola. Čovjek nema enzime koji mogu variti to nego se sve nataloži na žile.

Izračunati svoju bazalnu metaboličku brzinu svatko može tako što svoju idealnu tjelesnu težinu izraženu u kilogramima pomnoži sa brojem 22.

- ~ BMR kalorija dnevno,
- ~ idealna težina x 22 = kalorija naravno pri tome treba dodati još 30% bmr odnosno oko 450 kalorija za dnevne aktivnosti,
- ~ osnovni koraci za trajno idealnu težinu,
- ~ osnovne namirnice u prehrani uvijek moraju biti voće, povrće, žitarice, mahunarke - sve one namirnice koje možemo konzumirati u neprerađenom obliku,
- ~ nema brzinskih dijeta,
- ~ smanjenje upotrebe masti, ulja,
- ~ čitati etikete na prehrambenim proizvodima,
- ~ dovoljan unos vode,
- ~ zabrana grickalica,
- ~ vježbanje + hodanje.

~ Jedan gram masti daje 9,3 kalorije itd, a radi lakšeg snalaženja priložena je kalorička vrijednost najučestalijih namirnica.

~ brašno pšenično	3593 / 1 kg
~ čokolada	6100/ 1 kg
~ kruh	2603 / 1 kg
~ krumpir	0833 / 1 kg
~ tuna	2085 / 1 kg
~ slanina	7450 / 1 kg
~ naranče	0514 / 1 kg

DETOKSIKACIJA

Sve znanje ovoga svijeta nema učinka ukoliko ga ne primjenjujemo. Dakle, vrijeme je kako bismo se okrenuli sebi, započeli prve radnje - nove životne navike koje će nam garantirano donijeti puno više zadovoljstva, sreće koje će nam brzinom munje pomoći pri ozdravljenju, iscjeljenju i koje će biti izvrstan - jedini način prevencije.

Postupak detoksikacije zvuči komplicirano, naporno, požrtvovano što odbija odmah od odluke za započinjanjem istog. No, uvjeravam vas da unošenjem promjena u svoj život, isprobavajući, usvajajući nove navike kroz isprobane tehnike za vas nije ništa drugo doli brinuti o sebi. Relativno kratko vrijeme od nekih 21 dan do 40-tak je potrebno da bi se neka aktivnost uvukla u naš život, postala stilom našeg života da bi postala navika.

Detoksikacija ne podrazumijeva samo čišćenje tijela. To je kopanje, preslagivanje, pospremanje, čišćenje - to je proces koji se reflektira na mentalno, emocionalno, duhovno pa tek onda na naše fizičko stanje. To je novi početak - to je nova inspiracija - to je iznenadna promjena, iznenadno pronalaženje rješenja za svoje problem. Detoksikacija donosi neizostavnu životnu promjenu na bolje!

Ne morate biti skloni mističnim pristupima, ali zrno logike vam može reći da usvajanjem novih navika, upoznavanjem samoga sebe, osvješćivanjem u kolikoj mjeri ste zapustili istinskog sebe, zaista donosi fantastične rezultate. Ne treba tražiti razloge zašto odmah ne početi sa ovakvim pristupom, iako je razumljivo da ovako male-velike korake nitko ne treba započinjati dok je u procesu medicinske rehabilitacije, ako je u drugom stanju ili u liječenju konvencionalne medicine.

Priprema kože četkanjem

Suho četkanje kože datira još iz davnine kada se koristila u termama u Rusiji, Turskoj i Skandinaviji, jer ima svoje silne zdravstvene dobiti: od jačanja imunološkog stanja organizma do postupka čišćenja kako unutrašnjog, tako vanjskog.

Ovaj postupak detoksikacije vrlo je jednostavan, ali snažan, jer stimulira limfu - izbacivanje toksina dok izvana kožu revitalizira dajući joj prirodan sjaj uništavajući drastično nakupine celulita. Ovaj

ritual trebalo bi provoditi minimalno 14 dana bez obzira što vam se bude doimalo da je to besmislen ili pregrub proces u vašem ozdravljenju. U zadnje vrijeme suho četkanje uvodi se kao metoda u konceptu rehabilitacije kod kroničnih bolesti te kod napetosti u pojedinim mišićima.

Potrebna vam je samo kvalitetna četka od prirodnih materijala s dugom ručkom. Kožu treba četkati barem jednom dnevno prije tuširanja ili nakon tuširanja, prema vlastitom nahođenju. Postupak traje nekoliko minuta. Četkanje započinje uvijek od stopala kretnjama blagim po tabanima pa sve prema gore listovima i preponama. Leđa treba četkati odozgo prema dolje (trbuh odzodo prema gore). Takvo četkanje usmjeriti će limfu prema srcu stoga nikako ne smije se mijenjati smjer. Stražnjica, bedra, donji dio leđa četkajte prema pazusima kružnim nježnim pokretima u smjeru kazaljki na satu.

Hidroterapija

LIJEČENJE VODOM spada u prirodno liječenje koje se može prema vlastitom odabiru provoditi običnom vodom /hidroterapija/ ili ljekovitim vodama na prirodnim izvorštima. /balneoterapija/.

Liječenje vodom služi u preventivne svrhe jačanje organizma, obrazloženje u ovako jednostavnom, prirodnom jako dostupnom tretmanu je u tome što je činjenica kako je voda veliki iscjelitelj koji pomaže tijelu u više pravaca, a jedan od njih je svakako detoksikacija tijela.

Jedan od fantastičnih načina detoksikacije vodom je kupelj s gorkom soli. Ovaj način treba raditi prije spavanja zbog silnog izazivanja znojenja koje se javlja kao popratna pojava. Dodajte 100-400 grama /ovisno o želji/ u vodu u kojoj ćete ostati najmanje 20-tak minuta. Ukoliko vam prilike dozvoljavaju, dok se odmarate

popijte čaj, usput kako biste pojačali znojenje. Po izlasku iz kade zamotajte se u ugodan frotir, ležite spavati.

Kupelj sa jabučnim octom - pomoći će vam u postupku detoksikacija i istovremeno će vas osvježiti. U vodu u kojoj ćete se odmarati najmanje 10 ak minuta dodajte dvije pune šalice jabučnog oca.

Iscjeljujuće kupke

Kupkama možemo njegovati svoje tijelo, pročistiti ga, poboljšati cirkulaciju. Njima možemo opustiti umorne mišiće, osloboditi se glavobolje, prevenirati, ublažiti simptome prehlade, viroze. Kupka oslobađa napetosti + pomaže da lakše utonemo u san. Najbolje je koristiti kupke s ljekovitim biljem eteričnim, biljnim uljima te solima.

Primjer kupke s eteričnim i biljnim uljima

Oleoterapija predstavlja lokalnu primjenu ljekovitih ulja u svrhu prevencije i pomoći pri liječenju određenih zdravstvenih tegoba. Ulja zbog svojih specifičnih sastojaka u kojima je bogatstvo nezasićenih masnih kiselina, vitamin te drugih značajnih sastojaka imaju vrlo veliku važnost u samom očuvanju zdravlja pa sve do njege suhe, osjetljive kože i zaustavljanja starenja te spriječavanja razvoja kroničnih upala u organizmu.

Arganovo ulje koje se dobiva tješnjenjem ploda drveta *Argania spinosa* čija je domovina jug Maroka ima nadimak "zlatno ulje", jer je bogato nezasićenim esencijalnim masnim kiselinama, fitosterolima, vitaminom E - pa tako spriječava nastanak bora, problema kože te ublažava tegobe suhe kože.

Avokadovo ulje koje se dobiva tješnjenjem svježje pulpe avokada (*Persea gratissima*), iako je masno na prvi dodir brzo se upija, a bogatstvo vitamina A + E kojim obiluje te vitamina D + C, uz

još B kompleksa, vrlo je učinkovito protiv slobodnih radikala (+privremenog starenja). Sastojak koji je u avokadovom ulju sterol fitosteroli i karotenoidi su izrazito moćni u regeneraciji kože.

Bademovo ulje nastaje iz sjemenki badema (*Prunus amygdalus*). Izvršno je za regeneraciju kože, oporavak vlasišta, dobro je u liječenju raznih ekcema, psorijaze, svrbeži, kod mnogih izvršna pomoć u tretiranju strija.

Ulje **čileanskoglješnja** (*gevuinae oleum*) dobiva se hladnim tiješnjenjem plodova lješnjaka (*Gevuina avellana*) zatim filtracijom, a zbog sadržaja oleinske kiseline pogodno je za sve osobe, jer sadrži mnoštvo vitamina, minerala, lipida, sterol, antioksidansa. Regenerira kožu i stanice te je izvršno za zaštitu od UVA i UVB zraka.

Ulje **čileanskemaline** (*Rubus idaeus oleum*) sastoji se od ploda maline, točnije sjemenki ploda i ima iznimno velika hidratantna + emolijentna svojstva. Sadrži visoke koncentracije omega -3, omega - 6 kiseline te je izvrstan protiv upala, a služi za antioksidativnu zaštitu.

Ulje **gospinetrave** izrađuje se, a u prodaji nudi kao uljni macerat pripremljen od gospine trave (*Hypericum perforatum*). Koristi se tradicionalno kao pomoć za razne upale, viroze, bolove u zglobovima, mišićima, za ublažavanje modrica, za smanjenje reumatičnih bolova.

Ulje **sjemenki** grožđa (*Vitis viniferae oleum*) dobiveno tiješnjenjem sjemenki grožđa bogato je vitaminima, mineralima, linolnom kiselinaom te kao takvo osnažuje stanice kože, pomaže u hidrataciji.

Kukui ulje (*kukui oleum*) posebice pomaže kod opekline, ali je idealan za njegu + jačanje kose te za njegu kompletnog tijela.

Ulje **lana** dobiveno od sjemenki lana (*Linum usitatissimum*) spasonosno je za zaštitu krvnih žila, jer unosi pozitivnu ravnotežu,

stoji kao barijera između protuupalnih medijatora u organizmu, izvrstan je kod liječenja psorijaze, dermatitisa te za njegu kod rano ostarjele kože.

Ulje **boražine** (*Borago officinalis*) koje se dobiva tješnjenjem sjemenki boražine bogato je vitaminima A, D, E, K + gamalinolenskom kiselinom te je kao takvo izuzetno od pomoći pri rješavanju menopauznih problema (uzima se kao dodatak prehrani).

Čičkovo ulje točnije uljni macerat (*Bardanae oleum*) se primjenjuje kod raznih ekcematoznih promjena, opekline, čireva, akni, ali i kod problema vlasišta posebno opadanja kose, jer potiče mikrocirkulaciju uz prokrvljenost vlasišta.

Ulje **crnog** kima (*Nigella sativa*) dobiveno hladnim tješnjenjem sjemenki crnog kima sadrži nezasićene masne kiseline, vitamin E, timokinon. Koristi se u pomoći pri regulaciji osnaživanja imunološkog sustava te kao prevencija bolesti dišnih puteva + kod svih želučanih tegoba.

Ulje **Oraha** makadamija (*Macadamia ternifolia*) daje nam hladnim tještenjem takozvano nestajuće ulje za prvenstveno kozmetičke svrhe, jer se brzo upija štiti kožu od UV zračenja i njeguje područje oko očiju.

Tri su načina za upotrebu eteričnih ulja u kupkama. Jedan je, a ujedno najuobičajeniji da se nekoliko kapi čistog eteričnog ulja ili mješavine eteričnog ulja stavi u kupku te se lagano rukom promiješa voda prije, nego se tijelo uroni u vodu. Bolji je kvalitetniji, svrsishodniji način da eterična ulja prije samog stavljanja u kupku pomiješamo sa zobenim ili sojinim vrhnjem (prirodan emulgator) + sa nekim baznim uljem (npr. Bademovo ili maslinovo).

Yangu ulje dobiva se tješnjenjem sjemenki ploda afričkog stabla yangu (*Calodendrum capense*) koristi se kao izuzetno jako

hranjivo ulje za održanje elastičnosti i mladolikosti kože, što danas mnogi ljudi nastoje, ostati mladi.

Ulje **šafranike** (*carthamus tinctorius*) dobiva se putem rafiniranja, sadrži vitamin K, linolnu i oleinsku kiselinu te je kao takvo izvanredno za ublažavanje ispucalih kapilara.

Sezamovo ulje (*Sesami oleum*) koje se dobiva iz sjemenki sezama smanjuje vidljivost ožiljaka na koži + sprječava suhoću kože.

Ricinusovo ulje dobiva se tješnjem sjemenki ricinusa (*Ricinus communis*) koje je prije svega purgativ, a tek onda ima snažnu kozmetičku svrhu koja umiruje kožu, istovremeno snažno hidratizira.

Riblje ulje (*Jecoris oleum*) se dobiva iz jetre raznih vrsta bakalara koje su pak izvor vitamina A + D te ga se koristi, osim kod opekline u situacijama kada je potrebno organizmu osigurati Omega 3- masne kiseline.

Divlja ruža (*Rosa canina*) daje nam ulje koje sadrži esencijalne masne kiseline, vitamin, minerale. Manju količinu vitamina A izvrsno je koristiti u tretiranju ožiljaka, opekline, bora, ekcema.

Pamukovo ulje dobijeno postupkom tiještenja i rafiniranja sjemenki pamuka (*Gossypium hirsutum*) naziva se "zlatnim uljem", jer sadrži vrlo visok postotak vitamina, minerala te Omega 6 masnih kiselina - upotrebljava se u kozmetičke svrhe.

Antiage ulje

Svatko može napraviti sam ukoliko jednaku količinu ulja argana, ulja ploda divlje ruže pomiješa sa jednakom količinom ulja pšeničnih klica.

Revitalizirajuća antistresna kupka

Pomiješati eterična ulja u sljedećim omjerima: limun 10 kapi+ muškata kadulja 5 kapi + lavanda 10 kapi.Mješavinu pomiješati sa 40 ml sojina vrhnja - sve to dodati u kadu punu vode. Ostati u toj kupki 15 minuta. Sojino vrhnje će njegovati i omekšati kožu, dok će mješavina eteričnih ulja ublažiti umor tjeskobu, opustiti + revitalizirati um i cijelo tijelo te doprinjeti kompletnom boljem raspoloženju.

Kupka protiv prehlade, viroze i /ili gripe

Pomiješati 10 kapi eteričnog ulja eukaliptusa sa 10 kapi ravensare, plus nekoliko kapi eteričnog ulja čajevca, plus 3 kapi lavande i jednom kapi timijana. Ovu mješavinu treba dobro promiješati sa pola šalice soda bikarbone + po mogućnosti dodati jednu veliku žlicu avokado ulja. Ova kupka potiče momentalno detoksikaciju organizma, olakšava disanje pogotovo osobama koje imaju problema sa plućnim bolestima, a spoj eteričnih ulja jača imuniet te ima antivirusno + antibakterijsko djelovanje.

DETOKSIKACIJA SOKOVIMA

Detoksikacija je potpuno prirodan zdrav, ispravan proces eliminiranja otrovnih stanica iz ljudskog tijela sakupljenih lošom ne zdravom prehranom i manjkom fizičke aktivnosti. Toksini, poluotrovne stanice su štetni organizmi koji se nastanjuju u našem tijelu. Tako oštećuju dobre i zdrave stanice da bi nam oslabili organizam za napad bilo koje bolesti. Istina, dio čišćenja organizma vrši se izlučivanjem toksina putem stolice odnosno urina, no ipak smisljena, planirana detoksikacija jača naš organizam, štiti ga, priprema za borbu protiv svake bolesti.

Detoksikaciju sokovima, bilo da se radi nekoliko dana ili nekoliko tjedana, u tijelu izaziva iznimno dobre rezultate. Osim

preventivne funkcije, detoksikacija sokovima naročito je preporučljiva ukoliko se osobi događaju problemi s probavom, nadutost, natečeni zglobovi, bolne glavobolje, bolne menstruacije, loša cirkulacija, slaba koncentracija, ako ima grčeve ili bolove u mišićima.

Čišćenje bi trebalo provoditi najmanje dva puta godišnje, kroz 3 do 7 dana, uz preporuku da je zimsko vrijeme najbolje za čišćenje organizma. U vrijeme detoksikacije najbolje je smanjiti razinu energije, smanjiti fizičke aktivnosti u tih nekoliko dana da se ne bi dogodio gubitak energije. Moguća je lagana vrtoglavica ili čak nesvjestica. U tim danima topla je preporuka prestati pušiti.

Rezultati koje ćete odmah dobiti, koji će biti primijećeni od strane okoline, vidljivi su kroz blistavu kožu i ten, a organizam će biti spreman za svaku obranu, jer se pročistila visoka razina toksina u krvi, tkivima te u staničnoj tekućini.

Crijeva će biti pročišćena tako da će zatvor i naduhost koja vodi zamoru, slabom imunitetu, pojačavanju hemeroida, gubitku lošeg zadaha te će se pojačati osjećaj snage, čišće, higijene. Sokovi sadrže puno sorbitola ili glucitola jednu vrstu šećera koja potiče nakupljanje vode u crijevima zbog čega imaju laksativno svojstvo.

Što se hormona tiče kada tijelu ograničite unos kalorija, tijelo ulazi u stadij gladovanja što je uzročnik hormonalne neravnoteže. Samim time razina hormona vraća se u fazu kada smo bili u pubertetu pa je za očekivati kod žena da se pojavi eventualno problem sa menstrualnim ciklusom.

Sokovi ne sadrže proteine pa ako je detoksikacija sokovima predivđena na duži period može se dogoditi smanjenje mišićne mase. Naravno uz sve to dolazi do smanjenje suvišnih kilograma - samo pazite da ne gubite čistu vodu iz organizma.

Energija će se podići, nestat će stalni umor zbog toga što će se jetra, debelo crijevo, limfa i svi ostali organi pročistiti. Najvažnija je posljedica povratak energije, volje, a samim tim poboljšanje u svim aspektima života.

Nakon detoksikacije treba se vratiti uobičajenom zdravom način prehrane.

Sokovi koji se pripremaju od prirodnih sastojaka u domaćoj atmosferi dokazano su najbolji prijatelj u procesu detoksikacije. Mješavine ili pojedinačno sokovi od povrća i voća potiskuju izbacivanje toksina i jačaju naš organizam. Za pripremu sokova koristite sokovnik. Ovako pripremljene sokove treba piti ciljano za vrijeme detoksikacije ciljano, kasnije je preporuka svakodnevno, lagano ih pijuckajući tijekom dana svakako ne manje od 500 ml .

Primjeri:

SOK OD MRKVE - ovaj sok potaknuti će krvotok na bolji, kvalitetniji rad, potaknuti rad crijeva uz napomenu kako je sok od mrkve ispunjen antioksidirajućim vitaminima koji se lako bore sa slobodnim radikalima koji su uzročnici mnogih bolesti koji su prisutni u našem organizmu stalno pospješujući, ubrazavajući naše starenje.

Mrkva je jedan od najpopularnijih povrtnica na svijetu, jer je idealna za zdravu prehranu oporavak organizma. Hranjive tvari kojima obiluje pune su karotenoidima, prirodni su čuvari vida te srcežilnog dišnog + imunološkog sustava.

Mrkva je bogata vitaminima B, C, D, E, K i kalijem, magnezijem, pektinom. Mrkva sama po sebi pomaže kod probave, usporava procese starenja, jer u sebi ima antioksidanse koji pomažu u regeneraciji stanica. Smanjuje rizik od moždanog udara, a radi beta

karotena kojeg sadrži u sebi vidno nas proljepšava djelujući na sjajniju, na zdraviju kožu.

Sok od mrkve velika je pomoć u smanjenju rizika od srčanih bolesti, jer smanjuje razinu oksidativnog stresa te pomaže u zaštiti od bolesti srca i opasno smanjuje kolesterol.

Mrkva obiluje alfa karotenom koji djeluju kao antioksidans protiveći se nastanku kancerogenih oboljenja, a bogatstvo vitaminima A + C u obliku beta karotana poznatog po stimulaciji proizvodnje bijelih krvnih zrnaca koji pomažu također organizmu u borbi protiv kancerogenih stanica.

Sok od mrkve donio je kao novinu svijetu, Ralph Cole, zatim Ann Cameron ga je promovirala kao lijek za izlječenje poodmaklog stadija raka (dokazano: koji su konzumirali dnevno sok od dvije kile mrkve kroz punih osam mjeseci znatno su bili zdraviji, iako i dalje teško bolesni).

Sok od mrkve liječi anemiju - svega 3 dcl dnevno na dan uz pokoje jelo koje u sebi sadrži mrkvu

Sok od mrkve liječi arteriosklerozu i to samo 1 i 1/2 pol litra dnevno soka mrkve kroz cijeli dan u malim gutljajima. Ljekovitost mrkve u ovoj bolesti zahvaljujemo dukarinu koji djeluje na proširenje krvnih žila.

Sok od mrkve liječi bolesti jetre kada se pije svježe pripremljen sok tri puta na dan (po 1 i 1/2 dcl).

Kod upale pluća, kod upale grla, kod raznih prehlada - sirup od mrkve pomaže bolje od službene medicine, a reumatičari bi trebali piti sok od mrkve najmanje mjesec dana, terapijski 1 do po 3 dcl dnevno jer sastojci u soku pospješuju oporavak od reume, uvelike i kod gihta.

Sok od mrkve poboljšava rad crijeva, katar crijeva, rješava nametnike, parazite, nadutost, proljev, a izuzetno je vrijedan kod čira na želucu, jer natašte ako se uzima po 1 dcl soka od mrkve svakodnevno sprječava stvaranje viška želučane kiseline i tako otklanja njezino nadražajuće djelovanje na sluznicu želuca. Svakako je zdraviji sok od mrkve, nego soda bikarbona kojoj su mnogi skloni!

SOK OD CIKLE -izvanredno sredstvo za rad jetre te za žučne kanale uz detoksikaciju zbog betaine koji potiče rad ovih organa. Kod dužeg uzimanja ovog soka dijabetičari te ljudi koji pate od problema s glukozom moraju tražiti liječničko mišljenje.

SOK OD CELERA – celerova alkalnost izvrstan je lijek za razne bolesti koje su povezane sa nakupljanjem otpada u tijelu. Kako regulira vodu u tijelu, vrlo je koristan kod osoba koje boluju od reume te artritisa.

Prijedlog:

DETOKSIKACIJA VIKEND

Vikend posvećen detoksikaciji je jedinstvena prilika da biste svoje unutrašnje tijelo počeli iscjeljivati. Višestruke su koristi od ovog načina reprograma da to tako nazovem. Iako vikend detoksikacijom nitko ne može postići momentalno brisanje dijagnoza niti momentalno poboljšanje fizičkog izgleda ovo je jedini način za kvalitetno osvježanje tijela, uma pa čak i duše, uz napomenu da je ovo preludij za novo razdoblje u našim životima kada zdrave navike postaju dio našeg života. U jednu ruku vikend detoksikacija pružit će vam uvid u jednostavnost ovog načina samopomoći, osjećat ćete se momentalno bolje i zadovoljnije, imat ćete pregršt novih ideja i volje da iste ideje ostvarite. Nije potrebno nikakvo posebno osamljivanje i ne morate odlaziti na neka usamljena mjesta niti morate investirati gomilu financijskih sredstava. Upravo je to prednost ove terapije; kupnju obavite

prilikom redovitih kupnji koje obavljate za svoje kućanstvo i prvi mogući vikend krenite!

Četvrtak

Obavite uvid u svoj opskrbni ormarić; nadopunite frižider i police sa sljedećim artiklima: nekoliko boca mineralne vode, malo limuna svježeg, kilogram-dva raznog voća, nešto povrća, provjerite da li imate u kućanstvu maslinovo ili bučino ulje, nadopunite teglicu sa solju, provjerite koliko lučica i mirisnih svijeća imate na raspolaganju.

Petak

Jutro započnite s 2 dcl mlake vode u kojoj je ukapano par kapi limunovog soka. Tijekom dana imajte u mislima odluku kako ste započeli program vikend detoksikacije. Nemojte jesti slatko niti masno, nemojte piti mlijeko niti jesti mlječne proizvode. Kavu smanjite što je moguće više. Istovremeno pijte mineralnu ili običnu vodu iz pipe što više, što češće.

Kada se vratite kući, ukoliko ste zaposleni, ovo poslijepodne i večer budite samo svoji, pripremajte se za veliko generalno pospremanje svojeg doma. Ovo ne znači kako trebate prioniti na poslove tipa peglanja i ribanja, već samo napravite neki plan, popis.

Nakon toga popijte čaj, po mogućnosti stopostotno prirodan i priuštite si kupku. Kupku naravno ne smijete započeti bez prethodno obavljenog četkanja tijela. Ako vam mogućnosti dozvoljavaju neka kupka doista bude prava; s ogromnom količinom soli. Ukoliko ste prisiljeni izvesti samo ritual tuširanja – neće znatno umanjiti korisnost ovog programa.

Omotajte se ručnikom, tapkajte svoje tijelo nježno, polako, uživajući u tim trenucima i odmorite se, dok ne utonete u miran san.

Subota

Ujutro naravno na tašte treba popiti opet 2 dcl mlake vode s limunovim sokom. Sve radnije, kretnije tijela neka vam budu usporene kako biste osvijestili - osjetili sve svoje udove i mišiće.

- ~ pokušajte se osjetiti rasterećeno, opuštено.
- ~ protegnite se napravite nekoliko vježbi, sporih, ugodnih za vaše ukočeno tijelo.
- ~ isčetkajte svoju kožu. učinite to ritualno.
- ~ sada je vrijeme za djelomičnu kupku/ukoliko nemate kadu/ili za potpunu kupku u koju ste dodali nekoliko kapi eteričnog ulja koje vam odgovara. uživajte u void, osjetite kako vaša toksična unutrašnjost nestaje u kapima vode.
- ~ preskočite kavu započnite dan s voćkama.
- ~ cijeli dan naizmjenično pijte vodu, jedite voće, grickajte sirovo povrće.
- ~ od aktivnosti preporučam šetnju, hodanje, istezanje, pilates, jogu.
- ~ ostatak dana pijte vodu, odmarajte tijelo i dušu, čitajte, razmišljajte, gledajte nešto smirujuće na TV-u.
- ~ ranije, nego je uobičajeno, ležite nakon četkanja tijela i usnite ili jednostavno odmarajte se, dok ne upadnete u dubok san. svakako prije nego zaspete započnite terapiju disanjem.

Nedjelja

Više vam ne bi trebala biti novost mlaka voda s limunovim sokom niti osjećaj da vas tijelo upravo zove na istezanje ili nekoliko vježbi iz joge ili pilatesa. Prije, nego krenete u dan, isprobajte meditativnu vježbu i pročistite disanje. Sigurno ćete lagano osjećati glad - stoga počnite ishranu, ali samo svježim voćem ili svježom salatam od povrća. Ovakvo zdravo stanje dozvoljava da si priuštite se malo odmora, razmišljanja, ležanja, laganog spremanja, pregledavanja pošte, štampe. Kasno poslijepodne prilika je bez obzira na vremenske uvjete za dobru dugačku šetnju.

Vrativši se kući raskomotite se isčetkajte svoje tijelo i hitro napravite kupku s bazom jabučnog octa. Lezite. Dišite. Spavajte.

Ponedjeljak

Još danas popijte čašu mlake vode s limunovim sokom. Čestitajte sebi na proteklom vikendu. Osjetite svoje tijelo, preispitajte kako se osjećate. Još danas isčetkajte tijelo i priuštite si svjesnu aromaterapeutsku kupku ili svjesno tuširanje.

Doručujte, ali zdravo. Odlučite kad ćete ponoviti vikend detoksikaciju ili kad ćete ići korak dalje – na jednotjednu ili čak jednomjesečnu detoksikaciju. Ako baš želite, vratite se svojim starim životnim navikama.

DETOKSIKACIJA JEDNOTJEDNA

Program jednotjedne detoksikacije je produžena varijanta vikend detoksikacija.

Ovo je nekoliko dana duži program za kojeg morate biti vrlo odlučni i u kojem je potrebno svoje ukućane izvijestiti o istom i zamoliti ih za razumijevanje i potporu ako poželite odustati. Također izvršite uvid u stanje u vašem hladnjaku i na policima vođeni nekim standardnim potrebama. Trebali biste imati:

- ~ svježeg voća i povrća dovoljno za 7 dana
- ~ obvezno nabavite svježi đumbir
- ~ sojino mlijeko
- ~ zamjensku kavu
- ~ nemojte zaboraviti limun
- ~ dobar vitaminski odnosno multivitaminski proizvod
- ~ mineralne vode nekoliko litara
- ~ eterična ulja
- ~ jabučni ocat
- ~ svijeće mirisi

~ blok,olovku

Iako je jednodnevna detoksikacija kao i mjesečna podložna osobnim varijantama, sjetite se da je pušenje otrova za naš organizam, a upravo se borimo protiv otrova (DETOKSIKACIJA!). Najbolje bi bilo izbjegavati u potpunosti nikotin ili barem drastično smanjiti.

POST /GLADOVANJE/

... je potpuno ili barem djelomično ustezanje i od hrane i od pića. Čovjek može izdržati dosta dugo bez hrane, ali bez vode može svega nekoliko dana. Gladovanje se često koristi u raznim metodama izlječenja, iscjeljenja ili rješavanja vrlo bolesnih stanica.

Ljekoviti recepti

Liječenje ljekovitim biljem postoji od kada postoji i svijeta. Neke se biljke sakupljaju na prirodnim staništima, a druge se uzgajaju i pripremaju, jer se biljke beru i rijetko upotrebljavaju svježe. Napokon moraju se i očistiti, jer korijeni biljke ukoliko imaju medicinsku vrijednost moraju se oprati.

Aromaterapija

Esencijalna, eterična ulja snažna su sredstva koja pomažu kod svih tegoba pred kojima se može naći naše tijelo, um i duša. Kako djeluju na psihičkoj razini, potiču razna raspoloženja poput onog od oslobođenja negativnih misli. Eterična ulja mogu se koristiti na razne načine; kupelji, kupanje, mirisi za prostor, inhalacije, u masažama. Kupelji su vrlo jednostavne.

Ukoliko volite masaže, a želite imati samo svoje masažno ulje i biti sigurni čime vas tretiraju napravite si sami jedno. Na primjer – nabavite si lijepu staklenu bočicu u koju ćete uliti bilo koje bazno ulje /50 ml/. Dodajte najviše 20 kapi odabranog esencijalnog ulja i prije upotrebe protresite.

Pri odabiru ulja koristite tabelu koju nastavno dajem:

Naziv ulja	Primjena	Učinci
<u>Nuspojave</u>		
Et.ulje ružmarina	u kupkama ne koristi se u trud Za masažu ne kod epilepsije Kao miris za proctor	osvježava Djeluje na rad jetre Čisti dišne organe Pomaže boljoj
koncentrac.		
Et.ulje metvica	u kupkama potiče apetit Kao miris za prost Parenje	pomaže probavi protiv glavobolje
Et. ulje bora	potiče krvotok za nadražuje oči i kožu	dobro raspoloženje Jača samopouzdanje
Et. ulje borovnice	dijuretik ne koristi se u trud Djeluje na urogenitalni trakt	za dobro
Et.ulje anisa	olakšava samopouzdanje izbjegavati u trudnoći Djeluje na masnoću nije za djecu	probavni proces daje volju
Et.ulje kamilice	Djeluje dobro na urogenital protiv stresa Reproduktivne organe	umiruje tijelo Kožu
Et.ulje limun	probavni sustav potiče Poboljšava krvotok	stimulira volju

Uvijek treba provjeriti ispravnost eterčinog ulja - da li je to čisto ulje i da li ima ikakvu moguću nus pojavu na vaš organizam. Zato se krećite u kupnji samo na provjerenim mjestima gdje će vam osoblje pomoći u razaznavanju eterečinih ulja.

MAGIJSKA STRANA ŽIVOTA

Uvod u magijske vještine, dio tradicionalnih vjerovanja, sustava pomoći



„A ja, reče mi Abramelin, vjerujući u Božje milosrđe, dajem ti ovu Svetu magiju koju ćeš steći na način koji je propisan u ovim dvjema knjigama: pri tome pazi da ne preskočiš ni najmanju sitnicu iz njihovog sadržaja i da nikada ne raspravljaš o onom što je moglo i o onom što ne bi moglo biti, jer Umjetnik koji je stvorio ovo djelo je sami Gospod Bog koji je iz ništavila stvorio sve stvari. Nemoj se služiti ovom naukom da bi povrijedio Boga ili nekog bližnjeg ni jednoj živoj osobi je nemoj prenijeti, osim ako si je pri toga dobro upoznao i tako provjerio njene namjere.“

(S.L. MacGregor-Mathers)

SADRŽAJ POGLAVLJA:

PRIRODNA MEDICINA - DODATAK: Razumjevanje magije nakad i u sadašnjosti, zabavni dio koji se nekada odnosio na prirodnu, ali i na natprirodnu ljekovitu pomoć, odnosno duhovnu pomoć.

RAZUMIJEVANJE MAGIJE NEKAD I U SADAŠNJOSTI

Svijest antičkog čovjeka funkcionirala je drugačije od današnjeg.

Moderni um jako dijeli unutarnje od vanjskog, fizičko i psihičko. Ako prihvatimo da priroda i ljudska psiha djeluju mnogo povezanije, no što je mišljeno u tvrdom materijalizmu, a nove teorije upravo to govore, tada smo bliže shvaćanju magičnog, kroz stapanje triju sfera postojanja; psihičke, fizičke i duhovne. Magija je upravo namjerno moćno združivanje ovih triju razina.

U doba starog Egipta čovjek još nije oštro razlučivao unutarnji i vanjski svijet, doživljavanje psihičkog bilo je isto tako realno kao i viđeno. Stoga je doživljavanje psihičkog bilo mnogo bogatije. Još jedna razlika je u tome što je danas psihičko uvijek osobno, dok je nekoć bilo kolektivno. Bogovi su govorili kroz usta svećenika, svećenicu su transformirali štapove u zmije (ista je tema u Bibliji), Eskimi i sada vide pretvorbu šamana u polarnog medvjeda.

Čudesna zemlja Tibet

Kako čovjek može ovladati samim sobom i prirodom, uči nas čudesna zemlja Tibet. Bespuća na 4000 i više metara nadmorske visine, snijeg i golet. Usred ničeg samostani, a još dalje od njih minijaturene kolibe svećenika, samotnjaka. Neki od njih, zatvoreni u kolibe ponekad u potpunom mraku, predaju se mjesecima, godinama ponekad i do same fizičke smrti - samo meditaciji.

Neki drugi dugo vrijeme posvećuju učenju i raznim duhovnim vježbama. Ono, što od svega toga, kao ledenjak kojemu tek viri dio iz vode, može rijetki posjetilac doživjeti tek pukim slučajem. O telepatiskom sporazumjevanju tih ljudi već je dosta napisano, ali ne i objašnjeno.

Neki od tih hermita (samotanjaka, lama = prosvjećenik) mogu opstati goli na snijegu. To postižu dugotrajnim vježbanjem zamišljanja vatre u sebi. Ovo je vrlo loše i prejednostavno rečeno za duhovne vježbe koje traju mjesecima. Neki su uvježbali ne samo brzo gibanje, odnosno samo brzo kretanje, već nešto nalik na lebdenje. Ustvari naravno to nije lebdenje, nije niti običan hod, već kretnje nalik na poskakivanje slično lebdenju, za vrijeme kojeg bi se moglo reći da su u transu, jer ih ne smije nitko ometati – kažu Tibetanci putnici. Takav lama iz daljine začas stigne i prestigne putnika ili trgovca. Ono što je znano o tim psihotreninzima jest to da se postiže posebna moć koncentracije uma. Time se stvaraju neke posebne energije. Objekt može biti nabijen tom energijom i putem dodira, predmeta, vode, pružiti dio te energije drugome...

Sami Tibetanci u svemu tome ne vide ništa neobjašnjivo. Za njih je to posve normalno svojstvo svetih ljudi i posve je normalno da im se obračaju za mnoge vidove zaštite te ih daruju ljekovitim čajem, prirodnim maslacem od jaka (govedo), ječmenim brašnom. Negdje lama, negdje šamani, negdje vidovnjaci, magičari...čuvaju svoja znanja, tko zasluži dobije po koju kap.

Iskra Mikačić, prof.

Postoje stari drevni recepti s Tibeta koji su porijeklom iz starog tibetanskog manastira te se za recepte pronađene tamo ispisane na glinenim pločicama smatra da su stari najmanje 2000 godina i spadaju u kategoriju drevne čudotvorne medicine. Svima su nam dostupni potrebni sastojci, a sama priprema je vrlo jednostavna. Iznimna je pomoć ovog lijeka protiv triglicerida

kolesterola masnih naslaga na svim našim nutarnjim organima a dodatno pospješuje elastičnost krvnih vena sprječava infarkte moždane udare nastanak tumora dokazano popravlja vid i pomlađuje organizam.

Priprema lijeka:

300 grama bijelog luka + 1 kg limuna sa korom sitno samljeti. U proključalu vodu dodati gornje sastojke poklopiti nastaviti kuhati na lagano još 15 minuta. Maknuti sa toplote ostaviti da se prohladi pa ga preotčiti u staklenku poklopiti i tako čuvati. Svakoga dana ujutro na prazan žudac tijekom najmanje 21 dana a najviše 24 dana popiti 0,5 dcl ovog napitka. Strogo se mora pridržavati vremena i militraže s time da nakon kure od 21 dan treba napraviti pauzu od 10 dana. Rezultati su fantastični!

Poglavlje „*Magijska strana života*“ nije mi bilo lako napisati dijelom, jer oni žedni informacija sigurno neće u samom uvodu u Poglavlje tražiti objašnjenje za ovakvim tekstom, a oni koji se boje ovakvih stvari će opet preskočiti ove rečenice, jer njih niti ne zanima povod pisanju ovakvih štiva. Kako god bilo ja želim svakako naglasiti da je najveća odlika, po mojem uvjerenju, egzotičnog da tako nazovem poglavlja čisti niz sabranih informacija o nazivlju, pokretima, načinima, ritualima, zabilježnim slučajevima, terminimima i prepoznatim ličnostima koje obilježavaju svijet tzv. Magije koje sam skupila baveći se okultizmom, alternativnom medicinom te duhovnošću najprije kao hobbijem, zatim kao profesijom. Na neki način potakli su me i moji prijatelji ljubitelji ovakvih štiva da se na jednom mjestu pronađu ostaci ostataka „Svete Magije“ koju dajući sada svima na znanje osjećam se kao da pridonosim rasvjetljavanju istinskog dobra i znanja svim onima koji su u drugoj strani realnosti - u okultizmu pronašli mudrost i utjehu i neke recepte kojima su ublažavali svoje psihičke, fizičke, mentalne i duhovne tegobe.

Na samom početku dostojnim ovog Poglavlja Knjige čini mi se citat na koji sam naišla tijekom svojeg malog istraživanja:

„Magija je posebna umjetnost, bazirana na postojanju prirodnih snaga, malo ili nikako poznatih i obično skrivenih od ljudske moći. Poznavati te snage, upravljati njima, usmjeravati ih, i u određenoj mjeri ih koristiti, to je predmet magijske umjetnosti. Između onoga koji to razumije i onoga koji radi u modernom laboratoriju ne postoji razlika u metodi, osim u izražavanju kroz koje se ona pokazuje. Ona je nadahnuta istim principima.“
/J.P. Spilmont/

„Magijska strana života“ nije klasičan dio Knjige s uvodom, raspletom i sretnim svršetkom, već je to prostom čovjeku skup zapisa i informacija. Možda na prvi mah osobe koje se educiraju u polju prirodne medicine ne pronalaze smisla u ovakvom stilu tematski niti književno. No, mnogi koji su zadrli u svijet prirodne medicine, nakon nekog vremena zainteresiraju se makar samo informativno o pričama koje raspredaju magičari. Nekome takav tekst može biti smješno štivo, zbirka bajki i NLO priča, no kako je nesporna činjenica da postoji duhovnost i magija tako se pokazalo potrebitim pisanjem ovog poglavlja kao samo dopunskog neobaveznog dijela. Da li će tekstovi uspjeti u jednoj od naših nakana; razumijevanje i prihvaćanje nekih tabu termina, izbjegavanje sumnji i dilema o postojanju same Magije i vrlo česte, licemjerne pošalice i kritike na račun duhovnog svijeta. Danas magija ima toliko vidova, vještina mudrosti i načina da je to nemoguće uopće sabrati u jedan svezak. Svatko crpi svoju magiju iz svojeg izvora; od Sunca do Boga usput ili namjerno, ali prava magijska mudrost dokazi od samog Uzvišenog, putem raznih osoba koje se pojavljuju u nečijem životu, ali kako bismo ipak imali neki realan podatak preuzeto iz davnine postoji definitivno dvanaest vještina, a četiri su brojevima 3., 5., 7. i 9.

Prva djeluje uz pomoć vizija i simbola znakova, druge vještine djeluju uz pomoć parnih brojeva. Dvije su vještine sazdana od metala, a dvije od planeta i sve su prožete i temeljene na Kabali bez koje je sve samo „vražje iskušenje“. Prava magija temeljni je navod Kabale u kojoj se početak mudrosti sastoji od strahopoštovanja prema Bogu (prirodi) i njegovoj pravednosti.

Godine mojeg osobnog iscjeliteljskog rada, proučavanja, uvježbavanja, ispitivanja raznih ezoterijskih pokreta alternativne scene, biljnih pripravaka, povratka prirodi i duhovnosti, zapravo se mogu smatrati jednim mojih osobnih iscrpnih istraživanja koje rezultira cijelim nizom informacija koje ne smatram grijehom podijeliti sa drugim osobama sličnih afiniteta. Napokon, toliko je dokaza kojih svakodnevno gledamo u sakralnoj, ali i u gradskoj arhitekturi ili u umjetnosti da je neminovno zaključiti kako je ezoterija, okultno ili magija praksa u kojoj se nalaze mnogi, najmanje slučajnost i estetika.

Šetajući mojim Gradom (Zagrebom) dovoljno je proći Cvjetnim trgom kojeg čuva sam grčki bog Hermes, utemeljitelj filozofsko-ezoteričnog pokreta Hermetizam; udišući svjež zrak u parku Maksimir gordo stoji obelisk podignut Mihanoviću; Sveučilišna biblioteka ispred koje je piramida sa označenim vrhom koja je u centru kruga crvene boje. Oko piramide su ukupno 22 zastave (broj Velike arkane u tarotu, hotel Dubrovnik opet Hermes ...zgrada Hrvatskih željeznica nosi masonski šestar, trokut i visak, alati magije, bivši Trg maršala Tita - sveti Juraj koji ubija zmaja (simbol Prima Materie) i njegove pandže koje simboliziraju element zemlje, njegove ljuske (element vode) krila (element zraka) plamen koji suklja iz ždrijela (element vatre); Starčevićev dom, Praška ulica Anđeo prosvjetiteljstva, svjetlonoša Lucifer, etnografski muzej, Trg kralja Tomislava br. 12 nosi 4 reljefa: lav koji grize zmiju (vatra) sirena, ženski lik (element vode), boginja u medaljonu (simbol elementa zemlje) i ženski lik simbol majke, zemlje element zraka. U istoj građevini dakle, Željezničkom kolodvoru nalaze se kipovi koji

simboliziraju sedam arhetipova ili sedam faza u alkemijskom procesu i tako dalje. Sigurno ima još puno toga ne zabilježenog u ovoj skripti jer mi je vjerojatno i dosta toga promaklo, kao neotkriveno.

Magija u hrvatskoj historiografiji nije puno istražena, osim u dijelu koji se odnosi na progone vještica u ranom novom vijeku pa iz ponuđenih štiva može se razaznati definiranje nekih pojmova poput religija, praznovjerje, magija i slično gdje se navodi kako je magija obično praznovjerje - iracionalno uvjerenje i vjerovanje u predmete radnje ili okolnosti koji nisu logični u vezi nekog događanja, ali se upliću i utječu na njihov ishod

Iako je religija potpuno suprotno predstavljena od magije u praksi se pokazalo da postoji dosta preklapanja. Iako je religija sastavljena od praznovjerja, baš kao i magija, s tom razlikom da je religija bazirana na uvjeravanju natprirodnih sila da nam se smiluju dok magija nastoji njima vladati i manipulirati.

Iz tekstova poznatog povjesničara, jedan od najvažnijih autoriteta za područje magije Richarda Kieckhefera može se doznati kako su načela magije bila pripisivana dijelu opće kulture pojedinca, a progon iste samo je služio kao sila kojom se politički kontrolira narod. Zanimljiv je također stav antropologa Le Goffa i Jean Claude Schmitt koji su pronašli jedan zanimljiv termin „folklorna tradicija“ kojim odbacuju tradicionalnu podjelu i granicu između religije i magije, a što je na neki način prihvatljivo, jer magija i kršćanstvo u glavi srednjevjekovnog čovjeka su bili jednaki, jer je prisustvo na misi doživljavano kao magijski ritual kojima se uvijek govorilo da je prošlost nešto što se ponavlja pa se iz toga razvilo da se može prognozirati nečija budućnost.

Naravno, posebno želim naglastiti da je Magija u zadnjih dva desetljeća (opet) trend koji promatra i kvalificira raznim znanstvenim i socijalno prihvatljivim metodama i da ne želim nikako

uz potpis na svojim tekstovima biti izložena kritici naučnih dokaza i teza. Nisam znanstvenik i za sve izneseno u Knjizi nemam nikakve dokaze, osim usmene predaje. Stoga posebice molim da me praktični vjernici ne vrijeđaju ili kritiziraju, jer moje sabiranje informacija i sastavljanje u obliku knjige dostupne svima nije imalo namjera odati slavu vradžbinama. U prilog tome potpuno se slažem i citiram omiljenog mi dr. Kurta Koha „...da ima gomila kršćana koji nisu svjesni da žive pod utjecajem magije koji su počinili njihovi preci i pod čijim su utjecajem ili oni sami.“

Namjera mog pera svakako nije nikako praktične vjernike uvjeravati u nešto što im je usađeno kao nevjerica, kao što u svemu nema primisli ikakvom ismijavanju vjerskog vjerovanja. Prakticiranje magije bilo je prisutno od kada je postanka svijeta, a gdje je granica između magije i stvarnosti, između nauke i dokazanog (kojeg nikada ne bi bilo da se nije vjerovalo u magiju, u čudesno ostvarenje). Sve što se nikada nije znalo objasniti riječima, što nije bilo logično, trpalo se u pojam Magije, a onda istovremeno su je svi (javno) odbacivali, kritizirali i zaobilazili ne želeći prihvatiti meni prihvatljivu tezu kako je Magija samo jedan izraz Religije.

Tijekom dvadesetak godina aktivnog rada ipak sabrali su se neki podaci koji dokazano govore o prisutnosti Magije u svim aspektima naših života, kao i o tome da su mnogi narodi kroz mnoga destljeća koristili magijske obrede na vrlo sličan način. Zar zapravo nije Magija i samo objašnjenje postanka svijeta koje nas zadovoljava i koje prihvaćamo iako su to možda samo mitske kozmogonije?

Ovo Poglavlje odnosi se na razvoj okultnog posebno prihvaćen zadnjih stoljeća na tlu Europe i pokušaj je sistematiziranih magijskih umijeća koji se koriste nadnarvnim silama pri kontroli manipulaciji prirode i ljudi, a djelomično na njezino umijeće kroz upoznavanje raznih okultnih znanosti i samog porijekla. Unutar magijske prakse razlikuje se tzv. viša i niža magija karakteristična za pučku praksu koja se bavi radnjama ritualima spravljanjima

napitaka. Visoka magija intelektualna magija ima rituale koji su komplicirani.

Stranice su ispisane tako da će sve one koji traže puno informacija na temu Magije pronaći na ovim stranicama, te će ih usmjeriti na područje i način rada koji ih najviše zadovoljava. Onim drugima koji su labilne osobe i koje misle da će samo nekim jednostavnim receptima postići da utječu ne samo na svoj kvalitetniji, zdraviji ili ispunjeniji život, nego i na druge osobe i pri tome sustavno unište svoje ispravne postupke kojima se žele prečacom domoći ciljeva neka ostave se štiva.

Preptostavljam da će mnogi u stranicama tražiti inicijaciju neke moje Magije ili osobnog sustava mističnih puteva. Iako tj. možda potreba neistaknuta koju sam ugradila u slova svaki čitatelj nije podoban, niti sposoban kandidat za inicijaciju. Zapravo netko to i ne želi jer inicijacija unosi promjene psihološke i potiče duhovni razvoj. To doista zahtijeva i posebno povjerenje, jer biti „inicirani“ nije mala stvar i nekome dozvoliti da nas netko vodi duhovnim putem velika je odgovornost.

Proces obrazovanja je dug i ponekad težak, a možda i naporan i dosadan. Naš učitelj mora biti najsposobnija osoba koju smo sami odabrali, bit će to ipak djelovanje na psihu i pokretanje i transformiranje naših energija. Ono što je bitno, a ne čini se tako, naš učitelj mora biti pravedna otvorena osoba, etična, dobronamjerna i iskrena. Tako će podignuti pozitivnu energiju i kod učenika te tako i postiže da na kraju onaj koji je iniciran bude daleko bolja osoba nego je to bio.

Povijest same magije

Za početak treba prvo objasniti da je Magija mistična vještina kojom se uglavnom manipulacijom sviješću i velikim dijelom autosugestijom nastoji postići rezultat. Većina praktičara ne

dozvoljava upotrebu podjele magije na bijelu (bijeli put) i crnu (crni put), ali tako je to u narodu koji je traženje savjeta, iscjeljenje, izliječenje, postizanje dobrih i kvalitetnih ciljeva nazvao putem bijele magije, dok sve ono što je sadržavalo u sebi zlu nakanu čak i onu nauditi nekome se nazvalo zlom, crnom magijom i sotonizmom. Prema nekim izvorima Magija se javlja rano s pojavom čovjekove svijesti o svijetu koji ga okružuje, a neke znanstvene discipline su utvrdile da se pojavljuje u prehistorijskim turanskim narodima koji su njegovali i prenosili azijske običaje u sredozemlju te koji su osnivači asirske i babilonske civilizacije. Prema sociologu Gurvitchu „Magija je vjera u sile koje čovjek može kontrolirati“ (za razliku od religije u kojoj čovjek sile ne može kontrolirati).

Šamanizam, koji se pojavio i razvio u prvotnim primitivnim društvima kao vrsta magijskih obreda i načelno liječenja, je religijsko-magijski sustav kojeg su prakticirala turanske plemena proširila su se na sjevernu i južnu Ameriku pa čak i sve do Skandinavije. Turan je bio srednjoperzijski naziv za Centralnu Aziju, a doslovno znači „Zemlja Tura“. Šamanizam je u svojoj biti njegovao kult šamana koji je bio sposoban komunicirati s duhovima kroz razna stanja transa (izazvanih većinom halucinogenim drogama) i snovima i vizijama u svrhu liječenja i proricanja sudbine.

Nastankom Starog vijeka (razdoblje od uvođenja pisma odnosno početka civilizacije oko 3500 g.p.n.e. u Mezopotamiji) kroz drevni Egipat Magija se smatrala poslom svećenstva, a cilj je bio sama Alkemija - kao znanost koja traži „Kamen mudraca“ i „Eliksir mladosti“. Perzija je razvijala svoje magove iz religije zorastrinizma, dok je Antička Grčka imala svoje obrede magije i mistike. Stari Rim njegovao je tradiciju proricanja i razne magijske obrede te je imao jednu opaku novost; trovanja. Ovdje je kolijevka vjerovanju kako je bog pisanja i Mjeseca Toth, napisao svoju knjigu čarolija iz koje se kasnije razvila alkemija.

U drevnoj Perziji djelovali su razni svećenici magi iz religije zoroastrinizma, dok u antičkoj Grčkoj vršeni su magijski obredi.

Tijekom Srednjeg vijeka i renesanse posebno u Europi magijska praksa kretala se od niskih stupnjeva Magije, čarobnjaštva do transformirajuće spritualno temeljene „visoke magije“. Posebno poznate osobe postali su tada Gerbert d'Aurillac i Albertus Magnus.

Vrhunac Magije bio je u vrijeme Giordana Bruna (1548. do 1600.). Ovaj talijanski renesansni filozof materijalist i dominikanac koji je studirao teologiju Svetog Tome Akvinskog i Aristotolove fiziozofije. Zbog svojih glasnih razmišljanja o heliocentrizmu, beskrajnu svemira i ostalim nadobudnim temama Giordano se 1566. suočio s inkvizicijom Katoličke crkve koja ga je osudila za herezu. Nekoliko godina skrivao se po svijetu, ali 1593. godine biva uhapšen, utamničen oko 7 godina i nakraju kao heretik spaljen na trgu Campo de fiori 1600. godine. U tom razdoblju Magija je suprostavljena kršćanskom shvaćanju Boga kao ličnosti i nečeg transcendentnog i postala je moćno sredstvo upravljanja kako pojedincima tako i masama temeljena na zanimljivom iskustvu, dubokom poznavanju osobnih i kolektivnih erotskih impulsa. Magijsko se djelovanje odvijalo neizravnim kontaktom putem zvukova i slika koju iskazuju svoju moć nad osjetilima vida i sluha. Magija tog razdoblja slobodno se može definirati kao korištenje nadnaravnih sila za kontroliranje i manipuliranje prirodom i osobama.

Srednji vijek s propašću Rimskog carstva u 5. stoljeću bio je pogodno tlo za razvitak barbarstva i raznih poganskih vjerovanja u čarobnjake, mage, vještice koje je sve redom kršćanska crkva svakojako željela iskorijentiti do te mjere da se 1235. osnovala Inkvizicija sa ciljem istrebljenja Hereze(krivovjerje). No, gotovo nije bilo uspjeha, jer tijekom 14. stoljeća unatoč tome javljaju se prvi Magijski priručnici /grimoriji/ u kojima se prenosi magijska tajna te se na sve pojavljuju alkemija kao i astrologija u još žešćem obliku.

Razdoblje renesanse obilježava uspon znanosti i otkrivenja novog doba, ali s pojavom novoplatonizma razbuktava se ezoterijsko i magijsko učenje među renesansinim filozofima i misliocima. Renesansa je zapravo riječ koja označava period povijesti Italije i Europe najviše na kulturnoj sceni i umjetnosti uopće. Naziv „renesansa“ prvi je upotrijebio povijeničar Jules Michelet početkom 19. stoljeća, a prihvaćen je do danas. To je prikaz povijesnog razdoblja kada je Europa bila topli domaćin kršćanstvu u početku modernog doba, a odnosi se na razdoblje od 14. stoljeća u Italiji do 16. stoljeća u ostatku Europe. Procvat umjetnosti i profinjenost intelektualnog života stvorili su novi identitet Europe s povjerenjem u ljudski razum i sposobnosti koje su stvarale opet novu nadmoć čovjekovu.

Tijekom 18. stoljeća u doba većeg utjecaja države na prosvjetljenosti puka razvija se Prosvjetiteljstvo koje želi satrti praznovjerje i koje pod utjecajem Kartezijansko - Newtonske doktrine nastoji sve pojave objasniti racionalno. Znanost je nova religija ovog vremena.

U 19. Stoljeću pa sve do danas zbog industrijske revolucije, raznih tehnoloških napredaka koji su zapravo zaskočili čovjeka stvorilo se pogodno tlo za ponovni razvoj magije i okultnog. Pojava knjige MAGUS 1801. engleskog pisca Francisa Barreta dovela je do velike obnove zanimanja za magiju i upravo magijski preporod koji je koincidirao s romantizmom u književnosti proširilo je okultizam koji je izbacio na svjetlo dana čuvenog Eliphasa Levija na čijem su učenju rasla nova lica kao sljedbenici okultizma.

Tijekom svih edukacija pojedini kandidati dali su si jako puno truda da prouče ono što su odabrali za sferu svojeg interesa. Tako u cijelosti nakon puno godina dodajemo u našu Skriptu tekst polaznice Kristine Horvatinčić POVIJEST PRIRODNE MEDICINE.

Vrijedi pročitati te savladati u potankosti povijest same prirodne medicine.

„Poglavlje 1. UVOD

Najraniji zapisi o medicini potječu iz drevne egipatske medicine, babilonske medicine, drevne indijske medicine, klasične kineske medicine, te drevne grčke i rimske medicine. No, ona postoji od kada je i čovjeka, samo ne u zapisanom obliku. Mnogo toga je zauvijek izgubljeno, pogotovo drevna povijest medicine Afrike, Južne i Sjeverne Amerike, te Australije. Tek malobrojni daleki potomci, prenose dijelove toga starog znanja kroz usmenu predaju.

Bolest se u Davna vremena pripisivala utjecaju vještica, demona, zlih sila, duhova i volji bogova te je medicina isprva bila empirijska, demonska i magijsko-religijska. Ono što se danas naziva prirodnom medicinom tisućljećima je bio jedini način liječenja.

Poglavlje 2. PRIMITIVNA MEDICINA

Prva medicina koju nazivaju „primitivnom“ medicinom potječe još iz doba paleolitika a u sličnom obliku prisutna je još uvijek u pojedinim društvenim zajednicama. Temelji se uglavnom na magiji i religiji.

Paleontološki podaci potvrđuju da su neandrentalci koristili niz ljekovitih biljaka i njihovih ekstrakata. Prirodna medicina se razvijala prije svega iskutveno metodama pokušaja i pogrešaka kroz prehranu. Biljke su bile birane u skladu s vjerovanjem da u prirodi u svaku bolest postoji lijek, samo ga moramo naći. Jedna je takva teorija signatura, koja kaže da nam same biljke, odnosno neka viša sila želi pokazati za koji su organ ljekovite (npr. plod oraha ljekovit je za glavu, jer je jezgra ploda slična mozgu)

Kao i kod svih znanosti, prirodna medicina je kroz stoljeća bila vezna, a uz ljudsku fascinaciju nevidljivom, duhovnom sferom u kojoj je veliku ulogu odigrala intuitivna praksa kroz šamanističke i religijske obrede. Intuitivna, šamanistička praksa tvrdi kako i biljke poput ljudi i životinja imaju duh, nevidljivu komponentu koja također liječi.

Poglavlje 3. EGIPAT I MEZOPOTAMIJA

Smatra se da je pisana povijest započela u Mezopotomiji oko 3100. godina prije nove ere. Sumerani su zapisivali klinastim pismom u glinene pločice razne podatke pa tako i o liječenju. Vjerovali su da je bolest posljedica kazne viših sila zbog kršenja nekih pravila ili zakona.

Mezopotamija je imala ustanove za liječenje i rangove „pomgača“. Asu ili azu (čovjek koji poznaje vodu/ulje) su bili educirani za uzimanje anamneze pacijenta. Prema legendi bog Enki odabrao je biljke i asocirao njihovo korištenje s pojedinim organima. Za pojedini organ, odnosno bolest koriste se određene vrste. U Hamurabijevom zakoniku je zapisano da su osim asu, postojali i duhovno-religijski iscjelitelji i to dvije klase: baru su bili proroci ili vidioci; i ashipu ili asipu koji su bili egzorcisti, ali su uz to utvrđivali i grijeh kojim je bolesnik nagnao boga ili demona da ga učine bolesnim

Na području današnje Mezopotamije koristili su timijan, mirtu, senu vrbu sladić smokvu i metvicu kao i opijatne biljke koje su se koristile za liječenje boli (bunika Hyosyamus sp.) mandragora Mandragora officinarum, mak (Papaver somniferum) Velebilj (Atropa belladonna) indijska konoplja (Cannabis sativa) i pijani ljulj Lolium temelintum.

U Hamurabijevom zakoniku također se spominju ljekovite biljke poput sezama i njegovog ulja. Kao nosač ljekovitih travi koristila se voda, vino pivo ulja i masti te bitumen a koristili su se i razni minerali poput morskse soli, gline i kalij nitrata. Koristili su i antiseptike poput meda mire i cedra, a usavršili su i tehniku zamatanja rana lanenom tkaninom. Nastala je tada i prva kirurgija sa skalpelima od bakrenih legura i opisani su procesi otvaranja rana s gnojem te operacija jetrenih apscesa i obrada inficirane kosti.

Egipat je druga drevna civilizacija koja je ostavila pisane tragove i ostavila najdublje tragove u grčkoj a kasnije i u europskoj medicini.

Prvi i najstariji Ramesseum papyrus potječe iz 1980. g.pr.n.e. U njemu nalazimo tipičnu egipatsku povezanost farmaceutskih receptura s magijskim obredima. Navedeni su recepti za tegobe očiju, prvi preparati u pedijatriji te preparati i postupci za tegobe mišićno-koštanog sustava kao i tehnike opuštanje mišića.

Papyrus Kahun iz 1850 g.pr.n.e. iz doba XII dinastije govori o ženskom zdravlju, primjenjivali su se tretmani dimom (fumigacije) koje se radilo tako da se pali ulje zajedno uz ljekovito bilje.

Papyrus Ebers najimpresivniji od svih medicinskih papirusa nastao je 1536.g.pr.n.e. pravo je blago povijesti medicine i sadrži 877 različitih recepata. Govori o bolestima želuca, anusa, kože, srca, urogenitalnog sustava i bolesti ekstremiteta. Češnjak se koristio za izdržljivost otrovni mrazovac kod reumatskih tegoba, mak kod nesаницe i za smanjenje boli, moraćnih kod tegoba bubrega kao i peršin sladić za boli u prsima i kod tegoba dišnog sustava timijan za tretiranje rana, pasta datulje, akacije i meda za koncentrat Hearst nastao je oko 1500 g.pr.n.e. sadrži 260 preparata uključujući i kozmetičke preparate.

Papyrus Edwin Smith je nastao oko 1500 g.pr.n.e., no vjeruje se da je prijepis nekog puno starijeg dokumenta i moguće je da je čak i najstariji medicinski dokument Egipta. Tekst je znanstven i smatra se temeljem racionalne medicine. Kirurški opisuje rane, nagnječena i fracture kostiju uključujući i kosti glave maniulacije i bandažiranje anamnestičku procesuru koja uključuje vizualni pregled, palpaciju (pipanje) i mjerenje pulsa, opservaciju dijagnou i na kraju prognozu. U njemu nalazimo "qi, ki" kozmetičke recapture mineralima što se smatra početkom kozmetičke znanosti.

Ermanov papyrus 1450-1350 g.pr.n.e. sadrži zanimljive recepte pa i "antiage kremu" od piskavice, bušina (cistus ladanifer) i paste biljke Citrullus colocynthis.

Carlsberg VIII papyrus sadrži famrakopejsku strukturu s preparatima (lijekovima) i striktnim indikacijama.

Poglavlje 4. KINA I INDIJA

U staroj Kini vjerovalo se da bolesti dolaze iz tri izvora. Neke izravno od vladara na nebu Shangdia ili kroz njegove posrednike poput kiše. Drugi izvor bolesti su preci koji su mogli postati zle nadnaravne sile. Treći izvor su bili insekti i paraziti. Kao i u Egiptu ljekovite tvari su bile povezane s ritualima poput egzorcizma-egzorcizma i inkantacijama.

Rukopis iz dinastije Yin napisan između 1450 i 1050 g.pr.n.e. opisuje korištenje sjemenki marelice i breskve masaže te prve kamene igle. Od 5. stoljeća pr.n.e. dolazi do formiranja "medicine pet elementa" nastaje koncepti qi (či, ki).

Huangdi Neijing (u prijevodu unutrašnji zakonik) potječe iz doba Žutog cara i temelj je taoizma. Znatan dio knjige baziran je na konceptu Qi i pet elemenata. Dijagnostika putem pulsa, akupunktura, moksibustij (paljenje/zagrijavanje pelina na određenim točkama tijela) dijetoterapija i fizičke vježbe bile su sastavni dio procesa liječenja.

Knjige Shennong bencao ying ili Shenong Pen Ts'ao nastale u doba cara Shennonga opisuju 365 različitih lijekova. Kineska herbalistika podijelila je biljke, ali i sve lijekove na: gornje "nadređene" "nebeske" "carske" koje se ne koriste za liječenje neke konkretne bolesti već služe za održavanje zdravlja i hranjenje vitalne snage ming. Takve biljke su ginseng, Ganoderma lucidum, cimet(ovac) te goji bobice I ima ih ukupno 120.

“Srednje” prijelazne” “Ministri” predstavljaju biljke poput đumbira i efedre. Ova klasa ima ljekovita svojstva liječenja konkretne bolesti, ali i imaju svojstvo nebeskih biljaka. One hrane unutrašnju energiju xing i isto ih ima 120.

“Donje” “zemaljske “ droge “emisari” čine 125 biljnih vrsta i lijekova, a neke od njih su i rubno toksične poput sjemnji breskvi i vrsta roda Aconitum.

Kineska hebalistika razvila je konceptualne modele “toplih” i hladnih biljaka koji iznimno slice kasnijem europskom modelu Hildegarde od Bingena, ali i podjele na yin i yang prirodu te podjelu prema pet elemenata.

256.godine Huangfu Mi objavljuje prvo djelo akupunkture Zhen Jiu Jia Yi Jing koje se sastoji od 12 knjiga i koje se prenijelo u druge azijske zemlje poput Japana i Koreje.

Shang Han Za Bing Lun odnosno Shanghan Lun (uprijevodu Rasprava o oštećenjima izazvanog hladnoćom) opisuje 113 biljnih lijekova.

U doba dinastije Tang (618.-907.) na kinesku medicine utjecat će indijska i arapska medicina, medicina se posvetila djeci i starijima, a napredovala je i oftamalogija.

Lin Shizen je 1578. izdao djelo Pen-tsao Kang–mu U njemu opisuje 1.892 lijeka 376posve novih za ono doba, a knjiga sadrži 1.160 slika i više od 11.000 recepata.

Kritičari kineskoj medicine zamjeraju inzistiranje na tradicionalnim konceptima “hladnog” i “toplog” i pet elemenata u odbairu ljekovitih vrsta kao i inzistiranje na preparatima životinjskog podrijetla, pogotovo u kontekstu ugroženih vrsta (nosorog, tuga,

morski konjic) te korištenje otrovnih biljaka ili onih s vrlo tankom granicom između djelotvorne i otrovne doze.

Razvoj indijske medicine ne razlikuje se puno od stare Grčke ili Kine. Upostavili su kozmološki sustav zakonitosti koji je evoluirao ideju o dušama.

Najstarija medicinska knjiga je Atharva Veda. Potječe iz perioda 1200-1000 godine pr.n.e. doba ranog željeznog doba Indije, nazivaju je knjigom magičnih formula". Kao i u starom Egiptu process liječenja uključuje molitve i postupke koji bi trebali utjecati na božanstva i demone da korigiraju process bolesti, a ne samo korištenje ljekovitih biljaka. Opisuju se osnove patofizioloških procesa. U knjizi se spominje ukupno 110 biljnih vrsta.

Charaka nSamhita je prva prava velika medicinska zbirka knjiga, nastala između četvrtog i drugog stoljeća pr.ne. Tri su autora Atreja, Agnivesa i Charaka. Charaka je jedan od glavnih utemeljitelja tradicionalne indijske medicine.

Sutra Sthana je knjiga koja definira filozofska načela medicine i dotiče se zdravih načina života.

Nidana Sthana opisuje bolesti i spekulira o njihovim uzrocima.

Vimana Sthana je posvećena načinu edukacije liječnika i etici te se dotiče zdravog načina prehrane.

Sarira Sthana je anatomski udžbenik s osvrtom na razvoj ljudskog ploda.

Indriya Sthana daje informaciju liječniku o prognozi u pojedinim bolestima temeljem odgovora pacijanata.

Cikitsa Sthana opisuje lijekove baš kao Kalpa Sthana koja je farmaceutski propis izrade lijekova te upozorava na otrove.

Siddhi Sthana educira o tijeku poboljšanja pojedinih bolesti i higijeni u preventivnoj medicini.

Charaka Samhita opisuje 341 biljnu vrstu ona je i jedan od korijena današnje ajurvede.

Sushruta Samhita Sushruta je bio liječnik koji je živio sredinom 1. tisućljeća pr.n.e. i njegovo djelo Samhita je temelj razvoja indijske medicine vrhunsko medicinsko djelo onog doba koje govori o razvoju kirurgije operaciji katarakte očiju plastične kirurgije operacije prostate otvorenih lomova kostiju spominje se karski rez i operacija bubrežnih kamnaca. Sadrži detaljne crteže kirurških instrumenata od kojih su neki modificirani i u današnjoj uporabi. Djelo je prožeto religioznošću.

Dhanvantari Nighantu je nastala u period od XIII stoljeća opisuje 373 lijeka uglavnom biljnog porijekla katkada i samo mineralnog i životinjskog. Velika je vrijednost ove knjige početak vrlo jasnog opisivanja mogućih nuspojava i kontraindikacija odnosno kakosve biljke, kao i svi drugi lijekovi moraju dozirati i imaju moguće nuspojave.

Poglavlje 5. JUŽNA AMERIKA

Prve Mezoameričke culture su bile Olmek, Zapotek i Maja, zatim kulture Asteka i Tolteka. Originalnih medicinskih zapisa ima vrlo malo. Kao u drugim drevnim kulturama bili su hibrid šamanstva i liječnika, bolest se uvijek gledala u spiritualniom kontekstu.

Badianus codex (Libellus de Medicinilibus Indorum Herbis i Codex de la Cruz-Badiano) napisao je lokalni liječnik i starosjedilac Martin de la Cruz. Badianus codex spominje 251 biljnu vrstu.

Sahagun codices, franjevac Bernardino de Sahagun napisao je Primeros Memoriales u kojem opisuje vanjske i unutarnje organe čovjeka kao i bolesti i lokalne lijekove. Sahagun je opisao "majku svih bogova" Teteoinam ili Toci koja je bila zaštitnica lijekova i ljekovitih biljaka i svih koji se bave liječenjem ljudi. Kao i mnogi drugi narodi, Asteci su vjerovali kako su bolesti kazna bogova zbog nepoštivanja njihovih zakona. Sahagun spominje četiri mudraca iz naroda Tolteka. Oxomoco, Cipactonal, Tlatetecui i Xochicaoaca koji su darovali svijetu poznavanje ljekovitih biljaka. Ipak, oni su bili i astronomi i astrolozi i spominje se utjecaj zvijezda na ljudsko zdravlje i bolesti.

Tetecqui ili texoxotla ticitl bili su kirurzi tezoc ili teximani su specijalizirali puštanje krvi, tlamatqui ili temixintiani ticitl su bile primalje, a papiani ili panamacani su bili ljekarnici. Preteče veterinara su bili totolpixqui. Sahagun opisuje i žene liječnice koje su bile najviše specijalizirane za ljekovito bilje. Medicina tog doba dobro je definirala upalne bolesti izazvane infekcijama i razne oblike patoloških "izlučevina" poput gnoja, iscjotka iz ureter, proljev pa i obloženi jezik i septum dišnog sustava. Kao i u starom Egiptu magijski rituali bili su dio liječenja od bacanja zrna kukuruza za određivanja prognoze bolesti. Koristile su se i halucinogene droge poput pejtla da bi se našli viši uzroci bolesti.

I Sahagun codices i Badianus codex spominju običaje higijene usne šupljine. Nakon svakog obroka sugerira se ispiranje vodom i čišćenje zuba od ostataka hrane malim trnjem ili posebnim štapićima koji se zovu netlancuicuiuani. Korijen jedne vrste geranija tlatlahcapatl koristio se kao četkica za zube. Sahagun codices spominje 123 biljne vrste.

Asteci i drugi narodi mezoameričke kulture su poznavali zaraznost bolesti.

Kultura ljekovitih biljaka bila je na visokom nivou. Netzahualcoyotl i Mocetezuma i (Montezuma) imali su vrtove ljekovitog otrovnog i jestivog bilja, a grad Tenochtitlan je bio slavljjen kao središnje mjesto trgovine ljekovitim biljkama.

Ritual Bakaba su fragmenti rukom pisanih majanskih knjiga nastalih vrlo kasno u XVII i XVIII stoljeću vjerojatno kao zbirka starog pronađenog znanja ilidrugaih starijih izgubljenih knjiga. U majanskoj medicine prepoznajemo doktrinu signature kao i u Europi i Aziji. Žute biljke su bile povezane sa žuticom, plave biljke sa smirenjem, a crvene s upalom.

Poglavlje 6. GRČKA I RIM

Opise ljekovitih biljaka nalazimo i u Ilijadi i Odiseji u 8.stoljeću pr.ne.

Hippocrates Rubens Hipokrat (460.-375. g.pr.n.e.) na grčkom otoku Kosu. Smatra se ocem moderna racionalne medicine. Temelj razumjevanja (pato)fizioloških procesa našao je u četiri osnovna elementa prirode vode, zemlje, vjetrai vatre. Njima je pridružio četiri tekućine tijela, crna i žuta žuč, sluz i krv te četiri stanja: hladno, vruće, suho i vlažno. Smatrao je da postoje božanski zakoni odnosno zakoni prirode po kojima se sve ravna, a disbalans elemenata i stanja rezultirati će bolestima. Uveo je niz pojmova koje su duboko zasjele u rutinsku medicinsku terminologiju dijagnoza simptom terapija trauma, sepsa, manija, epilepsija, eklampsija, enteritis, gastritis, artritis, paraliza, kancer.

Hipokratova zakletva nastala je dva stoljeća nakon njegove smrti, no sukladna je njegovoj profesionalnoj etici i filozofskom smjeru kojem je pripadao. U svom radu koristio je oko 300 biljaka. Hipokrat i njegova škola esencijalni su korak za razvoj moderne europske medicine.

Dioklo od Karistosa (375.-295. pr.n.e.) opisao je mnoge ljekovite biljke, ali i tekstove iz anatomije. Zovu ga katkada i Hipokrat mlađi, naglašavao je svijest o zdravoj prehrani preventivnoj medicine, a pisao je i o anatomiji fiziologiji ginekologiji te opisivao pojedine bolesti.

Teofrast (371.-287.g.pr.ne.e) bio je učenik Platona i Aristola dao je oblik opisu ljekovitog bilja s botaničkog aspekta koji je zadržan do danas. Pisao je opsežne botaničke i agronomske savjete oko tla rasta i razmnožavanja biljaka pa je time zadužio i modernu agronomiju. Teofrast je prvi zamijetio pojavu navikavanja na dozu lijeka, odnosno potrebu da se nakon nekog vremena doza mora korigirati, a što će u znanstvenom smislu dobiti na važnost tek u modernoj medicini.

Krateus (1.st.pr.ne.e.) je prva osoba koja je napravila ilustrirani atlas bilja. Njegov način ilustracije zadržao se više od 1500 godina.

Pedanije Dioskorid (40.-90.g.n.e.) naziva se ocem farmakognozije. Njegovo kapitalno djelo De Materia Medica nastalo je do 78.g.ne. Opisao je 536 vrsta u 924 pripravka s 5314 pojedinačnih terapijskih namjena. Knjiga se koristila kao udžbenik preko 1500 godina, au u Europi je bila korištena kao jedna od glavnih medicinskih knjiga sve do XVII stoljeća.

De Materia Medica smatra se pretečom svim zapadnim farmakopijama, a osim što je otac farmakognozije, prvi je uspostavio kontrolu kvalitete biljnog materijala zbog patvorenja trgovaca.

Asklepijad Bitinijski (124-40.p.n.e) poznat je kao utemeljitelj grčke medicine u Rimu. Asklepijad je odbacio Hipokratovu doktrinu četiri elementa sugerirao je kako se tijelo sastoji od molekula, a one same se sastoje od atoma i praznog prostora. Prazni prostor prema njegovim učenjima omogućavao je gibanje molekula koncept koji

ćemo tek puno stoljeća kasnije razviti u kemiji i fizici. Bolest je bila samo posljedica promjene oblika pozicije i toka tih molekula. Njegova ideja bila je teoretska i sasvim logično nije mogla biti potkrijepljena eksperimentalnom znanošću.

Otac je molekularne biologije, molekularne farmakologije, fiziologije i patologije. Odbacio je ideju "benevolentne prirode" kako se priroda brine o svemu. Prema Asklepijadu mi samise trebamo pobrinuti kao i sva bića za svoj opstanak i zdravlje.

VAŽNE OSOBE U SVIJETU EZOTERIJE

Apolonije iz Tijane

Grčki novopitagorejski filozof, putujući učitelj, asket iz 1. stoljeća podrijetlom iz Kapadocije prorok i čudotvorac.

Abraham Židov

... je potomak pravo Abrahama Židova koji je napisao alkemijsko proslavljeno djelo koje je kasnije bilo u posjedu Nicholasa Flamea koji je jedno vrijeme bio navodni vlasnik ili posjednik Kamena Mudraca. Uz pomoć tih papirusa živio je u vrijeme kada su Magiju prakticirali svi i u nju vjerovali svi. Jedinstven rukopis Svete Magije Abra Melina francuski prijevod hebrejskog originala potječe iz njegovih ruku. Njegovo glavno boravište između raznih zemalja kojima je putovao je bio WURZBURG (u srednjem vijeku zvan Herbipolis). Njegov najveći savjet o načinu korištenja Magijske moći je da jednom kada je postignuta koristi se samo „za dobrobit i pomoć bližnjima i za dobrobit svih živih stvorova“.

Jamblih

Iz Halkide Sirija (danas Libanon) grčki novoplatonistički filozof i jedan od najznačajnijih predstavnika antičke filozofije, bio upućen u ezoterični svijet Egipćana i Kaldejaca. Otvorio je nakon školovanja u Rimu oko 305.godine vlastitu filozofsku školu kod

Antiohije (drevni grad na Bliskom istoku 30 km od mora na lijevoj obali rijeke Oront).

Plotin

Grčki filozof jedan od osnivača novoplatonizma (filozoska tradicija grčko-rimskog carskog doba kasne antike). U njegovim djelima i učenjima nalazi se mistika i hermetizam, a njegov vrhunac je teorija da se od Jednog božanstva emanira sve postojeće te da ga nije moguće spoznati, jer je iznad i izvan spoznajnog aparata pojedinaca.

Gerbert Aurillac

Papa Silevestar II (bio Papa od 2.4.999.) bio je prvi Francuz koji je postao Papa, poznavao je književnost, logiku, astronomiju. Boraveći u mladosti u Barceloni uglavnom gdje je bio u kontaktu sa arapskim učenjacima. U Rimu Papa Ivan XIII bio je oduševljen njegovim znanjem te ga je predstavio caru Otonu I. kako bi Gerbert dobio posao učitelja careva sina. Nakon Otonove smrti tijekom pobune imenovan je nadbiskupom Reimsa da bi potom posato učitelj mladog cara Otona III.

Albert Magnus, Albert Veliki

Njemački filozof, teolog, svetac, zaštitnik filozofa i znanstvenika. Zbog svojeg opsežnog znanja u teologiji, filozofiji, matematici, astronomiji, astrologiji, etnologiji, geologiji dobio je naziv doctor universalis - sveopći učitelj. U znanstvenim stvarima očitovao je empirijski pristup te se bavio paraznanstvenim disciplinama; alkemijom i magijom da bi doskočio Sotoni. Blaženik je od 1622. kad ga je papa Pio II pribrojio među najsvjetlije naučitelje Crkve i 16.12.1931. ga proglasio svetim.

Agrippa

Heinrich Cornelius Agrippa diplomat, teolog kabalist okultist, alkemičar astrolog koji je u svojim djelima kritizirao crkvene dogme

pa je proglašen heretikom, a njegovi spisu su zabranjeni. Osim tri knjige postoji i jedna koja sadrži tekstove tzv. crne magije.

Nostradamus

Rođen kao Michel de Nostredeme je francuski liječnik i prorok od roditelja koji su sa Židovstva prešli na katoličanstvo, školovan je od djeda liječnika, a kasnije je u Avignonu školovan za astrologa, uz studij medicine. Pomažući žrtvama kuge koja je harala 1525. otprilike Francuskom, započeo je posve nov pristup pacijentima. Iako mu je od kuge umrla supruga i njihovih dvoje djece, bio je potpuno razočaran svojim znanjima i sposobnostima. Dio života proveo je na Siciliji, ali se opet 1554. nastanio u Marseillesu baš u vrijeme epidemije nove kuge u kojoj je puno pomagao ljudima oko sebe. Oženio je udovicu (Anna Ponsart Gemelle, kuća se može i danas vidjeti u mjestu Salon) gdje je noćima radio u jednoj sobi okružen okultnim knjigama. Tamo je i napisao svoju knjigu „Prorčanstava“ u stihovima zagonetnim i dvosmislenim bojeći se da ga opet ne optuže da je vještac. Kraljica Katarina proglasila ga je kućnim liječnikom, no ubrzo je umro.

Marsilij Ficina (marsilio Ficino)

Talijanski svećenik, filozof, astrolog, humanist. Svoja promišljanja temeljio je na učenju Hermesa i tako obrazložio principe Magije prema kojoj je vjerovao da čovjek može iskoristiti odnos između mikro i makrokozmosa te vršiti utjecaj na aspekte oba svijeta. Iako je bio svećenik i kanonik firentinske katedrale, vjerovao je da postoji nesklad u učenjima kršćanskih objava te je spajao u svoje spise astrologiju, alkemiju i magiju. Njegova specifičnost su bila talismanska magija koja se temeljila na kozmičkim principima, kozmičkoj moći i energiji. Objavljivao je tehnike i principe s kojima je moguće privući planetarne sile uz korištenje amuleta, talismana, ulja i elksira koji su prema njegovom mišljenju privlačili utjecaje zvijezda.

Pietro di Abano

Poznat i kao Abano Terme talijanski liječnik, filozof i astrolog koji je studirao u Padovi i Carigradu, začetnik je Arabizma, Padovanske škole gdje je nastojao uskladiti zapadnjačku nauku s naukom arapskih učenjaka. Godine 1306. bio je optužen od strane Inkvizicije zbog bavljenja magijom, ali se obranio da bi kada se to ponovilo 1315. prije suđenja umro. Četrdeet godina nakon njegove smrti njegova su djela prozvana heretičkima i tijelo su mu spalili.

Roger Bacon

Engleski franjevac, teolog i filozof koji je sažeo svoja rana proučavanja na magiju i alkemiju. Nadimak mu je bio „doctor mirabilis“. Bio je stručnjak u prosudbenoj ili mundanoj astrologiji kojom je povezoao planetarne cikluse s obrascima svjetskih događaja. Izvodio je praktične pokuse s kovinama. Pripisuje mu se djelo „Zrcalo alkemije“, a najtragičnije je što je proveo u tamnici 15 godina zbog svojih filozofskih pogleda na svijet.

Al Kindi

Najraniji je filozof arapske skolastike, uveo neoplatonski način učenja u islamski svijet. Smatrao je da je dopustivo da vjera prevlada nad razumom. Skolastika je filozofska i teološka metoda poučavanja i oznaka za srednjovjekovni način razmišljanja i filozofije koji je ciljao na pomirenje antičke (aristotelove filozofije) s kršćanskom teologijom.

Avicena

Iranac, vodeći islamski filozof koji se uza sve bavio proučavanjem astronomije, astrologije, kemije i geologije. Njegovo najpoznatije djelo „Kanon medicine“ provlači teoriju da je zadatak filozofije da osvjetli i dokaže istine koje je Allah objavio, također da um ne može dokazati sve istine. Sa svojim „Kanonom medicine“ 1023. je završio u Hamadanu gdje je zbog političke situacije otišao u bijeg.

Paracelsus

Švicarski liječnik, kirurg, alekmičar i astrolog. Javno je spalio Avenenin „Kanon medicine“ udžbenik za liječnike, jer je preteča kemijske terapije prema kojoj se bolesti objašnjavaju kao poremećaji kemijskog procesa u organizmu i liječe kemijskim sredstvima. U svom liječenju koristio je živu, bakar, željezo, srebro i sumpor. Njegove tehnike liječenja uključivale su i astrološke talismane koji su pomagali pri ozdravljenju, a što je sve izazvalo da su njegove teze neprihvatljive i da sramoti liječnički ugled.

Giambattista Della Porte

Talijanski fizičar, filozof astrolog i književnik koji je pisao o magnetizmu o filozofiji biljaka. Godine 1558. objavio je djelo „Magia naturalis“ u kojem je proučavao prirodni svijet utvrdivši da ga je moguće mijenjati putem teorijskih i magijskih pokusa. Inkvizicija ga je kontrolira i ispitivala i sumnjala da se bavi magijom te su mu zabranili rad Akademiji.

John Dee

Engleski astrolog, matematičar, alkemičar okultist i savjetnik kraljice Elizabete I. Bio je strastveni bibliofil te je napravio najveću knjižnicu koja je sadržavala sve knjige o religiji anatomiji medicini itd. Pod okriljem kraljice bavio se alkemijom i okultnim istraživanjima. Prijateljevao je sa samoproglšenim medijem Edwardom Talbotom.

EdwardKelley

Pravim imenom Edward Talbot, Englez, okultist, alkemičar, samopozvani medij. Gledao je u kristalnu kuglu i uspostavio kontakt s anđelima koji su mu prenijeli sustav enokijanske magije (sustav ceremonijalne magije izmišljen u 16. stoljeću - komunikacija s anđelima).

Eliphas Levi

Francuz, pravim imenom Alphonse Louis Constant, okultni pisac koji je popularizirao okultizam. Porijeklom iz siromašne obitelji koja ga je smjestila da se školuje za svećenika gdje je otkrio da postoji mistični svijet te je napustio teološki koledž da bi se posvetio mistici i priklonio revolucionarnim i ljevičarskim idejama zbog kojih je čak tri puta bio u zatvoru. Nakon druženja s poljskim matematičarem Jozefom Wronskim, 1852. isključivo počinje živjeti od pisanja i podučavanja okultnog i to pod imenom Eliphas Levi (što je prijevod njegovog pravog imena na hebrejski.) Umro je prilično materijalno obogaćen i poznat.

Aleister Crowley

Pravim imenom Alexander Edward Crowley, engleski književnik, okultist i astrolog, osnivač i pripadnik nekih okultnih organizacija. Od religijskih uvjerenja udaljila ga prerana smrt oca da bi se posvetio uz studiranje alkemijskih i misitičnih tekstova. Ulaskom u hermetički red „Zlatne zore“ spoznao je kabalnu, tarot, astrologiju, alkemiju i slično. Prakticira enokijansku magiju, razvija ritual samoinicijacije i prakticira yogu. Lutao je svijetom, pisao i započeo vjerovati kako je on reinkarnacija samog Levija. U kasnijoj dobi nakon povratka iz Amerike postao je ovisnik o heroinu i kokainu, ugled mu propada, a jednako tako gubi i materijalno bogatstvo i umire nažalost, oskrnutog glasa magičara koji je bio.

Samuel Liddell MacGregor Mathers

Engleski okultist i jedan od osnivača Hermetičkog reda „Zlatne zore“. Njegovo učenje uključivalo je ceremonijalnu magiju, kabalnu, alkemiju, tarot i divinaciju.

„Pjesnici su, ako su dobri, vrlo blizu magije.“

(B.Pekić)

RAZLIKE IZMEĐU MAGIJE I ČAROBNAŠTVA

Iako nema velike razlike u značenju ova dva pojma, dubokim analizama i istraživanjima moglo bi doći do spoznaje kako onu malu razliku čini osobno tumačenje. Pravi magičar uvijek se pridržava univerzalnih zakona, poznaje njihove uzroke i posljedice i svjesno koristi te moći. Čarobnjak koristi moći čije porijeklo ne zna, mada je svjestan posljedica koje proistječu iz korištenja tih moći, zna neke Zakone, ali nije postigao potrebnu magijsku zrelost. U pravilu su čarobnjaci i čarobnice likovi iz antičkih mitova. U biblijskim i mitološkim izvorima spominju se osobe poput Šimuna Maga, Vještica iz Endora, Salamona, Medeje i Merlina, ali i niz povijesnih osoba koje su bile legendarno povezane uz Magiju. U antici još su poznati Apolonije iz Tijane, Apuleja i Jambiha čije je ezoterijsko znanje bilo većinom zasnovano na tradicionalnim čarobnjačkim školama. Čarobni su događaji drugačiji od čuda magije, jer Magija svjesno manipulira prirodnim misaonim, skrivenim snagama, dok su čuda uzrokovana isključivo nadnaravnim moćima. Bilo uz pomoć anđela ili demona, Magija učinjena ispravno kontrolu stavlja u ruke pojedinca. Magija sama po sebi nije ni dobro ni zlo, već postaje onakava kakav je onaj koji je izvodi.

U shvaćanju magije svakako treba uzeti u obzir Ficinijev prijevod „Corpus hermeticum“ (zbirka filozofskih rasprava koja datira iz 1. stoljeća kršćanske ere) koji tvrdi da je ključ za magične moći „spiritus mundi“ (duh svijeta) suptilna stvar rasprostranjena u svemiru i oko nas koja djeluje kao medij za utjecaj između nebeskih tijela i našeg ovozemaljskog života. Koristeći magiju bilo koja osoba može privući duhovni utjecaj bilo kojeg planeta koristeći talismane, glazbu, miris, hranu ili predmete koji odgovaraju tom planetu. Takvi utjecaji kanalizirani kroz kozmičke duhove djeluju kao snažni lijekovi.

U tradiciji prirodne magije dokazano je kako postoje skrivene veze koje povezuju svaku stvar s mnogim raznovrsnim drugim stvarima. To su upravo one veze koje su korespondencija u

odgovarajućim okolnostima i u kojima netko može djelovati na jedan ili na više entiteta. U skladu s time je uvjerenje da je Bog stvorio svijet u skladu sa hijerarhijama, stvorio njihovu međusobnu korespondencijupa tako ona „niža“ stvorenja mogu utjecati na ona „viša“. Tu je ključ po kojem jedan udaljen planet može utjecati na sve: od biljke do čovjeka.

Ritualna magija drugim nazivom ceremonijalna magija odnosi se na pročišćenje osobe kroz božansko svjetlo. Ovo je vrlo složena disciplina te se mora savladati za to meditacija, koncentracija, vizulazacija i fokusiranje misli, volja, ideje, mašta. U svojim postupcima služi se simbolima, znanjima s područja astrologije, kabale, magije, anđeologije, demonologija, ali i astronomije te hebrejskog i latinskog jezika.

Iako je Magija isprepletana na neki način s Religijom, jer izaziva izvanredne situacije i manipulira dakle dvosmisljena je kao i sama Religija što je. Sa stajališta službene religije Magija je zabranjena. Magija se razlikuje od religije pozivanjem na materijalne i ovozemaljske učinke koji s njom nastaju. Povijest invkizitorskih procesa tijekom 16. stoljeća potvrđuje veliku zabrinutost crkve zbog Magije.

OKULTIZAM

Pojam „okultizam“ stvorio je Eliphas Levi iz latinskog pridjeva „occultus“ koji u prijevodu znači „skriveno“ ili „tajno“. Danas se ovaj izraz koristi za označavanje raznih pojava koje spadaju u područje Magije, spiritizma, ezoterije, a i za one aktivnosti koje se dotiču paranormalnog (bioenergija, magetizam, hipnotizam, neopaganizam itd.). Osim toga pojam „okultni“ odnosi se i na ono što je tajno znanje, tajna praksa i tajno učenje.

U užem smislu obuhvaća sva okultna umijeća i sve okultne znanosti. U njih se ubraja alkemija, astrologija, magija te okultna

medicina te okultne znanosti, hermetizam, kabala. Upravo u vrijeme renesanse postojalo je više okultnih tradicija, a jedna od njih bila je Magija. Svako mjesto imalo je svoje mudrace i mudre žene koji su nudili izliječenje, imali su lijekove za sve bolesti, proricali su i vraćali, otkrivali blagodati i njihove lokacije, pomagali u ljubavi, tumačili snove i znakove.

Prvi sklop okultnog ujedno i najvažniji je, astralna magija koja se odnosila tijekom rada na sva nebeska tijela ne samo na zvijezde. Jednostavnije rečeno ovdje se radi o astralnoj projekciji, dakle, svojevolsnog namjernog napuštanja tijela radi stvaranja kontakta sa duhovnim i višim sferama. Tehnika se sastoji u kreiranju forme u astralnoj svjetlosti koje se koriste kao sredstva za Unutrašnje inteligencije kojima one streme. Poznate su pod nazivom „telesmatičke slike“. Metoda se sastoji u tome da osoba sebe vizualizira kao određeni lik u simboličkoj mentalnoj drami sa ciljem da u sebi prizove osobine i iskustva tog lika. Naravno, osoba mora biti kompetentan mag koji koristi kontrolirani sistem simbola. Tehnika je sazdana na moći imaginacije bez ikakvih ritualnih gesti i iskustva, koristeći simbole koji se povezuju sa našim realnim osobinama. Naravno ovo doista zahtijeva jaku koncentraciju s ciljem pronalaska identiteta apsorbirajući sve prednosti vizualizacije. Moguće je da u početku rada osobi treba asolutna tišina tama i veliki napor za koncentraciju, ali s vremenom se sve to postiže da se vlastito tijelo doimlje se dalekim, a nadnaravno iskustvo ovdje se misli na sposobnosti koje se u takvim stanjima pojavljuju poput vidovitosti i sposobnosti viđenja aure. Dolazi do temperaturnih promjena, svjetlosnih, zvučnih, emotivnih i na kraju izvantjelesnih i nadnaravnih iskustvima.

Napomena: ritam u svim ritualima iga veliku ulogu, jer samo s njime postiže se ekstaza i trans. S ritmom se usklađuje disanje, a znanstveno je već dokazano da disanje utječe na cerebellum (dio mozga koji usklađuje mišićne kretnje).

Primjer tipičnog magijskog postupka

Smjestite se udobno i dišite mirno, ravnomjerno, pokušavajući istovremeno isprazniti svoj um od roja misli. Zamislite plažu, obasjanu mjesečevim svjetlom pa neka se salijeva boja ugode. Zamislite se na toj plaži kako ležite nedaleko uz more koje je kao i sama plaža bez krajeva. Pogledajte Mjesec ogroman, topao, ugodan za čiji rub želite se uhvatiti i poletjeti. Pružate ruke, obujmljujete mjesec, alipadate nazad na plažu, na čvrsto tlo. Ustajete krećete prema moru... Promatrate bljesak i boje. Boja purpura prelijeva se valovima. Odjednom se podiže nešto golemo; Planeta kažu Neptun, koja vam pruža srebrni vrč da se osvježite i taman da ga obuhvatite sve nestaje u moru... Ohrabreni brojite devet koraka ulaska u more... utapate se nježno u valovima i osjećate kako vibrirate poput čestica mora. Čujete zov iz daljine, točnije iz visine. Netko vas jasno zove i nudi spas. To je anđeo koji prema vama pruža koplje za koje se primete i izvlači vaše tijelo iz mora. Anđeo iza svoje glave krije mjesec koji sija. Osjećate i vidite samo odsjaj, srebrni mjesečev. Potpuno ste svjesni da je anđeo negdje uz vas ali ga više ne vidite. Gledate okolo mada teško išta prepoznajete. Pred vama je put koji vodi do neke građevine, hrama, osjećate kako vas onađeo tapša po ramenu. Dolazite do građevine i ugledate šest stepenica koje vode do vrata... Vrata s obje strane čuvaju ljutiti lavovi. Ne bojite se i hrabro koračete unatoč njihovoj rici, sasvim hrabri i smireni do vrata. Vrata su sve veća, lavovi su sve manji i sve bezopasniji. Otvarate vrata ulazite u šestostranu prostoriju sa oltarom. Pozovite nečiji duh ...bilo čiji. Kako je ovo kabalistički ritual možete pozvati i anđela kojeg ste već sreli. Zamolite ga za pomoć da u vas ugradi one kvalitete koje želite imati. Pitajte ga nešto ako želite. Kada vam je dosta počnite se vraćati nazad istim stepenicama odakle ste krenuli. Prođite mislima svaku etapu svojeg dolaska unazad.

Ovo je samo meditacija u kojoj treba istrajati do kraja. Ovo je ipak preliminarana vježba u magiji kojom se stvara priprema za izgradnju tzv. unutrašnji hrama, ali s ciljem da izgradimo svje samopouzdanje upotrebom kontrolirane imaginacije.

Drugi sklop su bila snaga rituala (magijskih), treći sklop je doktrina uvjerenja „učinkovite sličnosti“. Ovo je uvjerenje po kojem izgled stvari može ponuditi ključ za razumjevanje njezinih okultnih i skrivenih uzročnih karakteristika. Doktrina potpisa bila je povezana s doktrinom nebeskih utjecaja, jer se za planete i zvijezde mislilo kako su odgovorne i za skrivene utjecaje i za one vanjske (potpise).

ASTROLOGIJA



...je pseudoznast koja proučava nebeska tijela i učinke na zemaljske događaje obuhvaćajući sve mitove i zamršene matematičke proračune. Temelji se na principima Hermesa (ono što je gore i dolje je) s porukom da ono što se na nebu posložilo utječe na ljude i događaje u njihovim životima (sve je zapisano na smaragdnom pločama). Može se reći da je astrologija neka vrsta predviđanja budućnosti. Dolazi od grčke riječi „astron“ što znači „zvijezda“ i „logos“ što znači „riječ“ pa u slobodnom prijevodu, astrologija, znači „zvjezdani jezik“.

Nažalost, astrologija nema znanstvenu utemeljenost.

Astrologija postoji 5000 godina. Kroz povijest mnogi su se mudraci bavili astralogijom poput Galiela Galilei i Keplera, sve do odluke Pape u dijelu „Coelli et terrae creator“ kada su se astrologija i astronomija razdvojile. Astronomija i astrologija kada su bile povezane i predviđale su događaje važne za stare civilizacije. Određivala su se godišnja doba i odredjivali su se pogodni dani za sjetvu i slične poslove. Astronomija do tada zvana „astrometrija“ postala je znanost koja mjeri i imenuje zvijezde, dok astrologija postaje okultna, zabranjena znanost. Proces je trajao od 1457. do 1666., a dekretom Crkve i uz pomoć Newtonove znanosti astrologija je prozvana kao čisto praznovjerje zbog nedokazivosti gravitacijske utjecaja kao poznate sile.

U suvremenom svijetu točnije 1922. međunarodna Astronomska unija je službeno identificirala 88 zvijezda na nebu, na bazi Ptolomejevih 48 zvijezda koje je imenovao u 2. stoljeću. Među njima je i Zmijonosac s dokazom da ravnina ekliptike prolazi ipak kroz trinaest zvijezda zodiacalnih, (a ne 12). U astrologiji je iz nekog razloga izbačen Zmijonosac znak kojem planeti provode dosta vremena. Ptolomejev sustav bio je geocentričan, sastojao se od kružnih putanja nebeskih tijela koji je funkcionirao sve do 16. stoljeća zbog rušenja ideje o geocentričnom sustavu. No, astrolozi su ostali vjerni izvornom Ptolomejevom sustavu sve do danas.

Danas postoji i službena podjela astrologije prema području interesa:

Ezoterična astrologija

Nakon što je kršćanstvo protjeralo astrologiju iz svojih učilišta i šire, ona se vratila tijekom 20. stoljeća kroz javnu popularnu verziju općih horoskopskih znakova. U Indiji ezoterična astrologija se podrazumijeva, ali na zapadu ne, iako vjerski odnosno religijski izbor nema nikakvog utjecaja na nju.

Medijska astrologija

...se razvila 1908. u Londonu upravo za potrebe medija temeljena na ciklusu prolaska Sunca kroz 12 mjeseci. Za prave astrologe Medijska astrologija nema nikakvu vrijednost niti značenje kao što uopće ne zadovoljava osnovne principe cjelovitosti individualnog horoskopa.

Znanstvena astrologija

Istražuje efekte i testira vrijedna nasljeđa ljudskih znanja, a počela se razvijati kada je počeo padati utjecaj religija.

Psihološka astrologija

Bazira svoju interpretaciju na temelju arhetipskih slika, simbola ljudskog nesvjesnog i simboličkog interpretiranja stvarnosti svojstveno ljudskoj prirodi.(Jungova) psihološka astrologija nije se nastavila razvijati s razvojem drugih znanosti pa je njen naziv dosljedan samo unutar konteksta astrološke.

Horarna astrologija

Izrađuje astrološku kartu prema mjestu i vremenu u trenutku u kojem je pitanje jasno formulirano i postavljeno astrologu. Vrlo je jednostavna i praktična.

Natalna astrologija

Bavi se svim segmentima života pojedinca od psihološke strukture karaktera, temperamenta, nasljednih faktora, fizičke konstitucije i kondicije do interakcije s okolinom, odnosa sa ljudima i situacijama koje nam nosi život. Natalna karta se izrađuje prema vremenu (datum, sat, minuta) i mjestu rođenja osobe i kao takva je osnova svega.

Usporedna astrologija

...je grana astrologije koja se bavi tumačenjem odnosa dviju osoba na temelju usporedbe njihovih natalnih karti naglašavajući sklad odnosno nesklad nekih znakova. Dugi naziv joj je sinastrija.

Elekcijska astrologija

Koristi se za određivanje povoljnog trenutka nekog pothvata, a izrađuje se u kombinaciji s natalnom kartom.

Mundana astrologija

Astrologija koja analizira i predviđa zbivanja Svijeta unutar država i naroda (politika, ratna stanja, gospodarska i društvena zbivanja, uvjeti, prirodne nepogode). Horoskopi se izrađuju prema vremenu i mjestu u kojem se neki događaj odvio ili počeo odvijati.

Astrologija je zasnovana na vjerovanju da se Sunce okreće oko Zemlje (geocentrični sistem), iako je poznato i prihvaćeno napokon i dokazano da se Zemlja okreće oko Sunca (heliocentrični sistem).

Suvremenim svijetom astrologija se razvila kao nauka koja proučava utjecaj planetarnih snaga na osobu i pokušava se izboriti za status da nikako nije proricateljska vještina. Metoda kojom astrolozi osobama otkrivaju njihov karakter ima zadaću da u svaku osobu usadi uvjerenje kako je karakter sudbina i kako promjenom karaktera možemo promijeniti sami svoju sudbinu. Dakle, prema tom načelu astrologija ne pokazuje ništa drugo već same tendencije.

Danas na zapadu koristi se vrlo pojednostavljeni pristup astrologiji pri čemu se svatko od nas nalazi u jednoj od 12 mogućih astroloških grupa prema znaku u kojem se nalazilo Sunce u trenutku rođenja. Tako imamo: 12 horoskopskih znakova:

1. Ovan (21.3.-20.4.), vladar Mars
2. Bik (21.4.-22.5.), vladar Venera
3. Blizanci (23.5.-21.6.), vladar Merkur
4. Rak (22.6.-22.7.), vladar Mjesec
5. Lav (23.7.-22.8.), vladar Sunce

6. Djevica (23.8.-22.9.), vladar Merkur
7. Vaga (23.9.-21.10.), vladar Venera
8. Škorpion (22.10.-21.11.), vladar Mars
9. Strijelac (22.11.-21.12.), vladar Juiter
10. Jarac (22.12.-20.01.), vladar Saturn
11. Vodenjaka (21.01.-21.2.), vladar Saturn
12. Ribe(22.2.-20.3.) vladar Jupiter.

Ovaj oblik astrologije kreiran je od medija koji se koristio navedenom metodom početkom 20.stoljeća, a u stvarnosti je popularna verzija jednog elementa iz natalne karte.

Konfiguracije planeta u astrologiji ne pripisuje se slučajnošću, nego vlastitim uradcima (u prošlim životima). Zvijezde potiču osobu na promjenu, ali opet svatko je svoj kralj. Duše se rađaju fizičkim tijelom u trenutku kada je dobar trenutku kada su usklađeni Zakoni planete pa tako ego stvoren u tom trenutku ima mogućnost analize i utjecaja.

Tri su faktora koji donose mistične poruke planeta i zvijezda. Svaka „kuća“ predstavlja neko područje života, a sami horoskopski znakovi su podjele neba koje po njihovom smještaju prema „kućama“ i iskazuju naš temeljni temperament i stav. Horoskop nam pokazuje samo tendencije koje možemo iskoristiti snagom svoje volje. Naš život je predviđen astrološkim smjerovima, ali aktivnosti određujemo sami. Prema tome astrologija je sasvim prihvatljiva kao jedan oblik strukturiranja životnih iskustava.

Život sa jasnim kozmičkim čimbenicima (horoskopom) je koristan svakom od nas. Simbolička supstitucija je ništa drugo nego

postojanje simboličkih elemenata u životu koji korespondiraju sa čimbenicima iz natalne karte.

Važnost bolje rečeno opasnost astrologije za crkvu proizlazi iz općih prircanja koje su razradili prvi arapski astrolozi. Teorija konjukcije (poravnjanavanje dva ili više planeta u pravocrtnu liniju) ukazivala je na vrijeme kada se događaju promjene u carstvima i regijama i njihovim stanovnicima i religijama koje njeguju. Od 13. stoljeća znanstvenici su prihvatili astrologiju i povezali je nekako s kršćanstvom te je kompromisima preživjelo ovo savezništvo.

Postoje tri oblika astrologije; influencijska, simbolička i filozofska:

1. influencijska astrologija zasnovana je na vjerovanju u postojanje jednosmjernih odnosa nebeskih tijela i zemaljskih zbivanja; njezin je cilj proricanje, izrada horoskopa, interpretacije i prognoze temeljene na karti neba u trenutku rođenja neke osobe.
2. simbolička astrologija je temeljena na vjerovanju o postojanju dvosmjernih odnosa nebeskih tijela i ljudi odnosno da nekako svemir prodire u zemaljsko, a istovremeno da se misao projecira u Univerzum. Ne bavi se proricanjem i predviđanjem događaja, već analizom vanjskog i unutrašnjeg stanja neba.
3. filozofska astrologija smatra da sve u prirodi počiva na mreži podudarnosti.

Zanimljiva je još jedna grana astrologije iz drevnih vremena; Sudska astrologija. Naime, ona potpada pod influencijsku astrologiju, a bavi se čitanjem osobnih karakteristika i predviđanjima

ljudskog ponašanja. U to doba postajale su četiri kategorije sudske astrologije; opća predviđanja temeljena na kretanjima nebeskih tijela, natalna predviđanja (horoskop) s podacima o urođenim karakteristikama i predispozicijama neke osoba, selekcijska predviđanja koja su pružala izbor povoljnog trenutka za neki događaj na temelju položaja planeta.

Crkva je apsolutno pokušala braniti astrologiju, jer su držali da ometaju vjerovanja u božju providnost i ljudsku slobodnu volju te daje sekularno objašnjenje vjerskih fenomena, a i danas postoji negativna kritika o astrologiji, samo je razlika da li je to prihvaćanje s negodovanjem ili otvoreno neprijateljstvo. Pojedine institucije se toliko boje dati slobodu svakoj osobi da li će vjerovati i njegovati uvjerenje da život neke osobi ovisi o planeti, a ne o Bogu.

Nekada davno postojao je još jedan razlog koji donekle je imao smisla, a nije imao nikakvu vezu sa religijom. Naime, činjenica je da ne postoji osoba koja može savladati cijelo znanje o svemiru što u prijevodu znači da astrologija teoretski ima smisla, kako je netko rekao, no nema u praksi.

Astrologija se koristi elementima kao jednim od alata za detaljniji opis neke osobe. Znak elementa je osnova za određivanja tipa osobnosti, a obzirom da su elementi u svojoj prirodi generički tako su u astrologiji smjernica za generalno sagledavanja tipa zodijaka. Znati element znati nečiju prirodu iako se može utjecati na tu činjenicu. Za spoznavanje elemenata dobro je poznavati astrologiju, ali ne i nužno izradu natalne karte.

	<u>vatra</u>	<u>zemlja</u>	<u>zrak</u>
<u>voda</u>			
kardinalni	ovan rak	jarac	vaga
fiksni	lav	bik	
vodenjak		šorpion	
promjenljivi	strijelac	djevica	blizanac
riba			

Evo i nekoliko oosobina povezanih s elementima

Evo i nekoliko oosobina povezanih s elementima

<u>Vatra</u>	<u>Zemlja</u>	<u>Zrak</u>
<u>Voda</u>		
Pravednost dobrohotnost	posjedi	znanje
Ratnici sluge	trgovci	svećenici
Duhovno	fizičko emocionalno	mentalno
Cilj ostali ljudi	osjećaji	propitivanje
Prijevara	podvale glumljenje	lukavstvo
Vođe sluge	skrbnici	vizionari
Ego umnost	osjetila	intelekt
Odvažnost umjerenost	razboritost	pravda

Vrline prema elementima

Vatreni znakovi izrazito su pravedni, i te osobe pridržavaju se moralnih zakona i čvrstih principa. Ono uvijek nastoje raditi po ispravnom putu i poteni su igrači. Istinoljubivi su direktni otvoreni ispravni i vrlo im je važna čast.

Zemljani znakovi naginju imetku i posjedovanju materijalnog. Konvencionalnog su ponašanja, priladnog za sve uvjete, nastoje se uklopiti u svoju okolinu. Ponašaju se korektno paze što govore njeguju lijepe manire i trude se uvijek biti ljubazni. Konvencionalni su.

Zračni znakovi imaju golemo znanje, što ne znači da su odmah inteligentniji od drugih znakova, ali vole biti informirani. Izvršni su komunikolozi sa smislom za strane jezike i lako se upoznaju s drugim osobama.

Vodeni znakovi su uvijek dobronamjerni, plemeniti skloni razumijevanju i toleranciji. Znaju biti jako milorsdni ljubazni promiču humane osobine, uvijek brinu za dobrobit svoje okoline. Ljubazni su i vrlo velikodušni.

Individulnost osoba prema elementima

Vatreni znakovi su pravi istinski ratnici koji su uvijek hrabri i odvažni spremni na rat. Imaju moralnu i mentalnu snagu koja im daje neobuzdanu smjelost i tjera ih na suprostavljanje mnogim opasnostima i izazovima. Rijetko kada pokazuju strah i vrlo su samouvjereni. Kada se suočavaju sa opasnostima i poteškoćama onda su bez straha. Bore se za svoje principe i moralna uvjerenja i rijetko kad mogu prihvatiti ili priznati poraz. Agresivni su često.

Zemljani znakovi su svećenici ljubavi i razumjevanja, filozofi. Mentalno su orijentirani, jer skupljaju kroz život znanje osobe

iskustva. Zemljani su znakovi znatizeljni imaju uvijek iicijativu i vrlo su originalni disciplinirani na prvi pogled i vrlo brzo misle i donose zaključke.

Vodeni zankovi su društvena bića, humanitarno orijentirana nesebična i sve bi dali za dobrobit drugih ljudi. Kada se brinu o nekome to rade sa svim srcem ne očekujući apsolutno ništa. Gstoljubivi su uvije, ljubavzni, topli, razumiju sve boli duše. Nekada znaju biti skeptični možda čak i sramežljivi, no ne opraštaju ljudske pogreške i ne poklanjaju ponovo svoje povjerenje istoj osobi.

Sklonost ljudskim grijesima prema elementima

Vatreni znakovi su često prevrtljivi i skloni prijevari. Osvetoljubivi čak i zavidni mnogima. Ako ih uvati bijes i tako se jako razljute u stanju su učiniti stvari koje druge dovode do ludila. Nije čudo kada zadaju i fizičke boli mada su pravedeni i ispravni pa to negdje nije samo njihov grijeh.

Zemljani znakovi su mirniji ne skloni fizičkom nasilju osim u iznimnim slučajevima. Može se reći da su minimalno osvetoljubivi. Najviše vole takvim osobama nanijeti materijalnu štetu, a inače sličnu su vatrenima jer znaju izgovoriti grozne riječi.

Zračni znakovi su lukavi prepredeni i genijalni kada se radi o smišljanju zla,a kada ih uhvati ljutnja onda su skloni čak i fizičkom obračunu. Vodentak i Vaga nisu tako siloviti kao Blizanci, ali zato dobrono vrijeđaju i nisko udaraju

Vodeni znakovi su neiskreni. Na taj način vrše i osvetu. Lažu. Osim toga, skloni su pretjerivanju u svim stavovima.Nisu ni taktični pa često izvode performanse u kojima vrijeđaju. Nisu skloni fizičkom obračunu.

Čovjekova priroda prema elementima

Vatreni znakovi su vrlo duhovne prirode, živahni su, energični su, puni entuzijazma, životnih žudnji, aktivnosti. Pred drugim ljudima su uvjerljivi, čvrstih stavova. Vatreni znakovi Ovan Lav i Strijelac predstavljaju područje osobnog identiteta – energiju i rkeativnost radi otkrivanja vlastitih osobina. Ako je osoba pod utjecajem elementa vatre onda je poduzetna, neovisna, spontana inspirativna, voli se nadmetati, ponosna je, neosjetljiva i nedostaje joj samokontrole.

Zemljani znakovi više su fizičke prirode. Vole materijalne stvari pa se okružuju lijepim i vrijednim predmetima: umjetnine, zlato, dragulji, a i uživaju u hrani i piću. Zemljani znakovi Bik, Djevica, Jarac doista imaju fokus na materijalno u životu, praktični su produktivni i vrlo učinkoviti, jednom riječju i radoholičari koji su pouzdani prijatelji i partneri, strpljivi i osobe na koje se može uvijek osloniti. Nekad su pohlepni i konzervativni te tvrdoglavi i posesivni.

Zračni znakovi imaju mentalnu prirodu, domašljati su, duhoviti i sve rješavaju razmišljanjem i promišljanjem, izbjegavajući sud na temelju emocije. Vole biti bez moralnih dvojbi, a svoje intelektualne sposobnosti upravo koriste u tom pravcu stvaranja lagodnog života. Zračni znakovi Blizanci, Vaga i Vodenjak u svojem životu cijene razmjenu ideja, druželjublivi su, vrlo objektivni, inteligentni, obrazovani često, sposobni shvatiti apstraktne koncepte. Znaju biti vrlo ekscentrični.

Vodeni znakovi su emotivne prirode sa jakim osjećajima i preosjetljivošću. Uvijek griješe, jer donose odluke na temelju emotivnosti, lako se daju povrijediti te sve trpaju u sebe ne govoreći nikom ništa. Vodeni znakovi Rak, Škorpion, Ribe zaštitnički su naklonjeni, fleksibilni, vrlo odani u životu, ali su zato i labilnog karaktera pa se na njih može i utjecati da postanu sentimentalni gdje je to suvišno ili ovisni o nečem i nekom.

Izražavanje emocija prema elementima

Vatreni znakovi su uvijek usmjereni na svoje ciljeve, jer vole pobjeđivati i biti najbolji u svemu. Obzirom da su agresivni imaju ogroman ego. Kada gube i kada su u bilo kojem smislu pobijeđeni tada pate, skreću pažnju na sebe.

Zemljani znakovi su ili zadovoljni ili depresivni. Vole dobro i ugodno okruženje, uživaju u lijepim mirisima i opažanjima, boje se da ostanu bez sigurnih financijskih sredstava i ne mogu biti emotivno sretni ako su životno nesređeni.

Zračni znakovi su usmjereni prema sebi i to u smislu da često sebe analiziraju i prošudjuju. Nihovi životni standardi vrlo su visoki pa su to uglavnom „egotriperi“ i svoje vrijeme i emocije usmjeravaju na obrazovanje, dobar posao i sretnu obitelj.

Vodeni znakovi svoju emociju uvijek usmjeravaju prema drugim ljudima, prijateljima, partnerima, roditeljima, okolini. No, često su povrijeđeni, gube povjerenje u druge osobe i teško se u kasnijim godinama sprijateljuju.

TEMELJNA LOGIKA 12 ASTROLOŠKIH ZNAKOVA

- OVAN muški princip, kardinalni znak, element vatre
 21.3. neparni – muški
 Aktivan djeluje prema van, inicijativan, kreativan, samoizražajan
- BIK ženski princip, fiksni znak element zemlje
 20.4. parni – ženski
 Pasivan, djeluje prema unutra, stabilan, fokusiran na materiju
- BLIZANAC muški princip, promjenljivi znak, element zraka

	21.5. neparni - muški Aktivan, djeluje prema van, prilagodljiv, razmjena
ideja	
RAK	ženski princip, kardinalni znak, element vode 22.6. parni – ženski Pasivan, djelovanje prema unutra, inicijativan,
dubina osjećaja	velika
LAV	muški princip, fiksni znak, element vatre 22.7. neparni - muški Aktivan, djeluje prema van, stabilan, kreativan,
samoizražajan	
DJEVICA	ženski princip, promjenljiv znak, element zraka 23.8. parni – ženski Pasivan, djelovanje prema unutra, prilagodljiv,
materijalan	
VAGA	muški princip, kardinalni znak, element zraka 23.9. neparni - muški Aktivan djeluje prema van, inicijativan, pun ideja
ŠKORPION	ženski princip, fiksni znak, element vode 23.10. parni – ženski Pasivan, djelovanje prema unutra, stabilan,
dubinsko osjećanje	

STRIJELAC muški princip, promjenljiv znak, element vatre,
22.11. neparni - muški
Aktivan, djelovanje prema van, prilagodljiv,
kreativan

JARAC ženski princip, kardinalni znak, element zemlje
21.12. parni – ženski
Pasivan, djelovanje prema unutra, inicijativan,
materijalan

VODENJAK muški princip, fiksni znak, element zraka
20.1. nešparni –muški
Aktivan, djelovanje prema van stabilan razmjena
ideja

RIBA ženski princip, promjenljiv znak element vode
19.2. parni ženski
Pasivan, djelovanje prema unutra, prilagodljiv,
dubina osjećaja

- ~ osobine muških, neparnih znakova: aktivnost, djelovanje na van, ekspresivnost, svjesnost, logika, agresivnost.
- ~ osobine ženskih parnih znakova: pasivnost, djelovanje prema unutra, introvertiranost, receptivnost, nesvjesno intuicija, inercija nježna priroda.
- ~ polaritet (suprotnost) i dualnost se odnosi na svi 12 horoskopskih znakova; muški su znakovi direktni, energični dok su ženski receptivni i magnetični.
- ~ kardinalni znakovi (Ovan, Rak, Vaga i Jarac) okrenuti su na van, kreativni i entujastični.

- ~ fiksni znakovi (Bik, Lav, Škorion, Vodenjak) teško se mjenjaju, perfekcionista su u svemu.
- ~ promjenljivi (Blizanac, Djevica, Strijelac, Riba) fleksibilni su i prilagodljivi svemu i svima.

ARHETIPI

Nakon dva desetljeća rada s osobama koje su na jedan način izgubljene u ovom životu zaključila sam i poistovjetila svoje zaključke sa razmišljanjima drugih istomišljenika svjetskog kalibra da je nužno spoznati, prihvatiti i osvijestiti nevidljivu pozadinsku energiju koje su nabijene raznim emocijama. Pojam „arhetip“ je tendencija ljudskog uma da prihvaća i propušta u sebe, asimilira mitološke motive čiji efekt imamo u našim životima. Na jedan način možemo reći da je arhetip u jednom smislu sistem reakcija, spremnosti na reakciju i način razmišljanja koji određuje život pojedinca.

Kažu također da je arhetip organ psihe i svaka reakcija je već odavno uvjetovana nesvjesno i potisnuta je. Netko ili nešto definitivno utječe na naš život, nešto ipak postoji i vodi nas ka višem cilju, a da svega toga nismo ni najmanje svjesni. Kako u našem tijelu energetski centri čakre, o kojima se kasnije govori u Priručniku tako postoji teorija arhetipova koji nas okružuju i utječu na naš život. Arhetipovi su stvaralaci i kreatori našeg života. Živeći, prema Jungu u kolektivnom nesvjesnom gdje su sve duše povezane kategoriziraju se u dvanaest osnovnih arhetipskih obrazaca koji svojim energijama i tekako kreiraju naš život. Prihvatiti spoznaju i znanje o arhetipovima pomoći će svakom u vidu duhovne alkemije shvatiti zašto su neke stvari u nečijom životu baš morale biti takve.

Uvid i arhetipske poruke iscjeljujuće su, otvaraju prostor spoznajama i mogućnostima da se život lakše prihvati onakvim

kakav jest. Jung je svojim terapijama izmjenio dojam o ljudskoj prirodi u svim granama od filozofije do teologije.

Svaka osoba ima svoju duhovnu kronologiju, osobnu priču, koja se rađa i počinje prije samog rođenja. Prihvaćanjem da arhetipski likovi jednostavno se očituju kroz osobnost i život s naznakom da se oni ne nasljedjuju po nekom rodnom redu nego jednostavno djeluju na osobe na način da su udruženi kroz horoskopske kuće. Dakle, kako ima dvanest horoskopskih kuća, tako ima i dvanest arhetipskih obrazaca koji kao energija Univerzuma djeluju individualno i mogu djelovati tako da su naše misli ili osjećaji određeni ili zaokrenuti da su naši tjelesni, emocionalni ili duhovni impulsi oslabljeni odnosno ojačani (npr. kada smo puni slabosti, odnosno kada smo nadahnuti božanskim). Naravno, moderni svijet i znanost ovakve teze pokušava ignorirati i sve pripisuje genetisici i uzrocima i poljseddicama pojedinčevog života, a sve teorije o životu svode se na mitologiju zabavnog karaktera u kojem se sve kada se se ne doživi ekstaza života pripisuje ipak Bogu, iako bi trebalo tu zadaću gledati malo proširenije. Duhovni geni lako su shvatljivi kada se to želi, kada se otpusti kočnica, kada se želi shvatiti da je ipak nešto jače od nas samih. Naravno, uvijek treba osjećati i stalno izražavati emocije, uvijek treba biti empatičan, spreman na opraštanje, gajiti velikodušnost i nastojati sticati životnu mudrost. Njegujući ove potencijale date nam od Univerzuma napraviti ćete uvijek pravi odabir i spoznat ćete i lakše shvatiti univerzalnu snagu i važnost arhetipova. Arhetipovi nisu nepoznanica, ali prihvaćanje njihovog utjecaja svakome može promijeniti. Žive i borave u nekoj stratosferi, negdje gdje ih ne možemo vidjeti niti dodirnuti život.

Arhetipovi su zapravo naši energetske vodiči i naši su suputnici u životu. Vode nas i potiču kako bismo napredovali i prosvjetlili nas, pomogli da shvatimo put koji nam je odavno zapisan. Kako smo svjesni da postoji energija koja utječe na našu životnu energiju i koja proizlazi iz magnetizma Svemira raznim metodama, vizijama, meditacijama, molitvom možemo doći do još

viših nivoa svijesti kako bismo prepoznali, doživjeli epifaniju (osvjetljenje našeg zajedništva sa silom Univerzuma, Bogom), a prepoznavajući i prihvaćajući simboliku koja se pojavljuje na našem životnom putu, nadržava tjelesnost, daje nam snagu i hrabrost da sagledamo dostojanstveno svaku situaciju.

Zanemarite mišljenje drugih po ovom pitanju, jer ne treba nikome odobravanje okoline, jer ugoditi drugima i biti odan sebi ne može se na duge staze, jer ćete izgubiti sebe, a samim time snagu volju i osjećaje. Ostati svoj, ostati zdrav, znači ne gledati i prihvaćati stvari samo na materijalnoj bazi već prihvatiti teoriju u kojoj se neke stvari koliko god bile negativne dešavaju iz viših razloga. Nametnuto nam je iz visina da ovim svijetom izvršimo misiju kojom ćemo podići svoju svijest na viši nivo, a jamči nam se da ćemo imati vodstvo (nevidljivo) koje će nas uvijek voditi i pratiti u određenim okolnostima.

Imati duhovnu zrelost, samorazumjevanje, shvatiti svrhu životu, ali istovremeno biti svjesni da nam je data mogućnost izbora (da li ćete ovaj život proživjeti s terorom ili u blagostanju) odnosno da učite i rastete kroz patnju ili kroz stjecanje mudrosti.

Carl Gustav Jung, švicarski psiholog i psihijatar, višegodišnji Freudeov suradnik, osnivač ciriške psihoanalitičke škole, prvi je definirao i istraživao narav i ulogu arhetipova u ljudskoj svijesti i dokazao je kako su postojala takva saznanja u zori ljudske povijesti. U svojoj knjizi „Čovjek i njegovi simboli“ sistematski je sagledao raznovrsne probleme pojedinca i predstavio ih svima na dostupan način svima koji nisu stručno, psihološki obrazovani Istaknuo je „i da sam Bog je univerzalni simbol čovjekova projekcija nastojanja da se spoznaju teoretska suprostavljanja vlastitim nepoznavanjima prirodne i društvene zbilje. „Jung je pomno istražio itologiju cijelog svijeta da bi shvatio što je to što izvire i nadahnjuje, a potječe iz dubine duše. Definira ih kao „određene oblike u psihii koji se doimaju kao da su uvijek i posvuda prisutni“.

Postoje evidentirano stotinu arhetipskih obrazaca koji imaju učinak na naš život, ali ipak se svodi na dvanaest arhetipova. Sve je sveo na to da je čovjek pod utjecajem nesvjenosg koje se najčešće pojavljuje kroz san i tako nam dajući poruke da se ipak prekontrolira ono što je stvorio i odlučio svjesni um. Najvažnija i nakorisnija je Jungova misao da osoba postaje cjelovita, smirena, potpuna, plodna i sretna samo ona kada dovrši proces individualizacije tj. kada svjesno i nesvjesno u njemu nauči živjeti u miru upotpunjujući se međusobno.

Arhetipi su zapravo nagoni koje odbacujemo kao nekontrolirano ponašanje i kroz mitove, povijest, religije, filozofije, razne predrasude utječe na cijele nacije i cijeli svijet. Četiri najvažija energetska čovjekova suputnika su Dijete, Žrtva, Prostitutka i Saboter. Simbol su naših najvećih životnih izazova i predstavljaju sve naše nade, strahove, upite dileme i svakako djeluju na naš odnos prema materijalnom svijetu i prema autoritetima.

Ova četiri arhetipa su zajednički svima nama:

Arhetip Dijete - čuvar nevinosti

- ~ moto: slobodno biti
- ~ osnovna želja: doći do raja
- ~ cilj: biti sretan
- ~ najveći strah: biti kažnjen
- ~ strategija: ispravno raditi sve
- ~ slobost: dosadan zbog naivnosti
- ~ talenti: vjera i optimizam

Ovaj arhetip ima jako puno vidova npr. ranjeno dijete, napušteno dijete, siročče, nevino dijete, dijete prirode i Božje dijete. U vrijeme razvitka naše zrelosti učimo biti odgovorni i razvijamo se emocionalno, ovisno o pojedincu i izazovima svakidašnjeg života. Suočiti se i saživjeti da arhetip Dijete živi uz nas, u nama, bez obzira o kojem se djetetu radi. Uvijek vodi novom početku i novim pothvatima. Znači pojednostavljeno, arhetip Dijete nadahnjuje i traži od nas da se pomaknu granice mogućeg.

Arhetip Žrtva Čuvar poštovanja

- ~ moto: svi su jednaki
- ~ dubinska želja: povezivanje sa drugima
- ~ cilj: pripadati
- ~ najveći strah: biti izostavljen
- ~ strategija: razviti obične, solidne vrline
- ~ slabost: gubljenje sebe
- ~ talenti: realizam, empatija

Arhetip Žrtva je zapravo naš strah da nećemo ostvariti ono što želimo, da nećemo moći doći do onog što želimo, da se bojimo zauzeti za sebe i osjećaj da se odričemo svojih snova i potreba. Ljudi kojima dominira ovaj arhetip boje se, izbjegavaju sukobe, stalno se osjećaju kao žrtva. Na jedan način, simbol je slabosti čovjekove i blokator sposobnosti da se sami brinemo da nama bude dobro. Ciljevi ovog arhetipa su da nas nauče usmjeriti energiju i reakciju na svoje dobrobiti i da svaku prijetnju u životu nadvaladate uz ogroman razvoj samopoštovanja i svjesnosti koliko je to važno za vaš život.

Arhetip Prostitutke - čuvar vjere

Ne povezuje se nikada sa prodajom tijela, nego se povezuje sa prodajom svog morala, uma, svoje riječi, svoje duše, a sve zbog stjecanja malo svoje sigurnosti. Dakle, apsolutno ništa zajedničkog ovaj arhetip nema sa slikovitom prostitucijom. Pojavljuje se da jojača našu vjeru da u nas ugrade sposobnost da iskorače iz negativne okoline koja je uvjetovana materijalnim sredstvima. Potiče nas da tražimo prečace u dostizanju materijalnog i zaustavlja nas u razvoju dobrih odnosa i u poboljšanju okolnosti s kojima nikada nismo zadovoljni. Ovaj arhetip dragocjen je kada se pojavi, jer vas tjeraj na odnose koje ne želite i tako stječete hrabrost, svijest da se morate izboriti za svoju neovisnost. Možda kada se on pojavi u vašem životu jednostavno skupite svoje krpice i odete i prestanete gubiti novac, vrijeme, energiju i napokon svoje dostojanstvo.

Arhetip Saboter - čuvar odabira

Arhetip Saboter je gotovo neutralna energija koja se najčešće javlja kada preživljavate u materijalnom svijetu. Sabotera nije dobro ugostiti, već ga treba tjerati sa hrabrošću i slušanjem vlastite intuicije. Saboter se boji promjena u životima, tjera nas da sami sebe omalovažavamo, tjera nas da smo nezahvalni. Svaki puta kada je saboter u igri osoba treba sebe počastiti ugodom i lijepim riječima, imati lijepe geste, raditi ugodne životne poteze.

Ostali arhetipi su:

- ~ arhetip Božica
- ~ arhetip Ratnik
- ~ arhetip Kralj
- ~ arhetip Rob

Određivanje vlastitih arhetipskih obrazac koji imaju najveći utjecaj na nečiji život je proces i postupak daje duhovne uvide koji utječu na život i daju objašnjenje zašto i kakav odnos imamo s nekim. Rješenje se nalazi u iskrenom promišljanju, analiziranju, vraćanju u prošlost, bilježenju bitnih životnih situacija. S arhetipim treba uspostavljati odnos jednostavan i prijateljski kao da su vidljiva živa bića sa ciljem potvrđivanja kako ste povezani s nekim arhetipovima pogotovo kroz čitanje određene literature, gledanje filmova.

U početku se može dogoditi da se pvoezujete i pronalazite sa više od osam arhetipova, ali kasnije ćete uz odluku i uočavanje da se određeni arhetipski obrasci u vašem životu iznova ponavljaju te će istisnuti one koji su tek ponekad ušli u vaš život. Razmislite o svojem shvaćanju arhetipa, svakog pojedinog. Pričajte svojem arhetipu, objasnite mu da ste ga prozreli i otkrili i podsjetite ga na situacije u kojima se pozadinski pojavljivao.

HERMETIZAM

Hermetizam (lat. Hermeticus od grč.naziva za boga Hermesa) je filozofijski i religijski nauk o tajnim stvarima i učenjima. Kaže se da je Hermetizam znanje nastalo sintezom svih mogućih ezoteričnih filozofija. Potraga je to za principom života, zajedno sa svim pojedinačevim snovima i provođenjem božanske prirodne vatre koja stvara bića od čovjeka.

Pod osnovnim zakonom analogije nalazi se 7 osnovnih aksioma hermetizma, tj. 7 glavnih principa:

1. Princip mentalnost („Sve je Um; Svemir je mentalan ili projekcija Uma“),
2. Princip suglasnosti („Kako je gore, tako je dole; kako je dole, tako je gore“),
3. Princip vibracija („Ništa ne stoji, sve se kreće, sve vibrira“),
4. Princip polarnosti („Sve je dvojno, sve ima polarnost, sve ima suprotnost polova; istovjetno je i različito je jednako; suprotnosti su po prirodi iste, ali drugačije po stupnju; krajnosti se susreću; sve su istine poluistine; svi se paradoksi mogu pomiriti“),
5. Princip ritma („Sve se kreće gore-dolje; sve ima svoje plime i oseke; sve se stvari uzdižu i padaju; njihanje klatna se odražava u svemu; količina njihanja udesno jednaka je količini njihanja u lijevo; ritam sve izjednačava“),

6. Princip uzroka i posljedice („Svaki uzrok ima svoju posljedicu; sve se dešava skladno Zakonu; slučajnosti je ime neotkrivenog zakona; postoje mnogi nivoi uzročnosti, ali ništa ne može izbjeći Zakonu“),
7. Princip spola („Spol je u svemu, sve ima svoje muške i ženske principe; spol se manifestira na svim nivoima“).

Hermetizam svoje poruke uvijek daje na simboličan način i tako doznajemo mogućnost primjene Hermesovog zakona koji svoj simbolički izraz ima u Prvoj Velikoj arkani -i Magu, prvoj tarot karti na kojoj je prikazan muškarac koji lijevom rukom pokazuje tlo, desnom nebo. U istoj toj desnoj ruci obično drži štap sa dva identična zadebljanja na krajevima što nam prenosi poruku Hermesovu „Kako je gore tako je i dolje“. Ispred Maga obično je stol, oltar čvrst i stabilan na kojem su četiri osnovna simbola magije i života uopće: Vatra, Zrak, Zemlja, Voda, simboli godišnjih doba, simboli četiri grupe zodijaka i četiri boje Male Arkane.

1460. Leonardo de Pistoia sa svojeg puta u Grčku donio je u rodnu Firencu manuskripte poznate pod imenom „Corpus hermeticum“. Pronađeni u Makedoniji prodani u Firenci poznatom kolekcionaru grčkih manuskripta Cosimu de Mediciju. Prevedeni su i digli su Firencu u središte hermetičke tradicije. Hermeticum je bio ispunjen misticizmom, magijom i filozofijom temeljenoj na platonizmu, stoicizmu i mithraizmu. Znanstvenicu su se usaglasili da Corpus i tekstovi potječu iz druge polovice 2. stoljeća prije Krista pa sve do 3.stoljeća nove ere.

„Corpus hermeticum“ predstavlja niz filozofskih rasprava između Hermesa i njegovih sljedbenika na principu jedinstva medju svim materijama.

Ficino i njegov učenik Giovanni Pico della Mirandola i drugi učenjaci koristili su hermetičke tekstove kao temelj stvaranja novog kršćanskog okultizma usmjerenog na spirtualne i praktične ciljeve. Ovaj kršćanski okultizam doživio je svoj vrhunac 1591. kada je Franjo Petrić izdao djelo „Nova De Universis Pshilosphia“ („Nova sveopća filozofija“).

Znanstvenici danas tekstove hermetike dijele na dva dijela: filozofsku i religijsku i tehničku (magijsku i teurgijsku) hermetiku. Smatra se da tehnička hermetika datira između 1. i 4. Stoljeća prije Krista, ali vjerojatno su neki tekstovi pisani prema već postojećim i ranijem modelu. Kraj Hermetizma bio je 1614. kada je Isaac Casaubon objavio djelo na lingvističkom temelju i dokazao da Corpus nije nastao u Mojsijevo doba, ali su opet mnogi mislili da je ovo samo „politička pretpostvka“ i nastavili vjerovati u stare teorije.

Neophodno, kako onomad tako i dan danas za uspjeh u proučavanju Hermetizma svakako je velika točnost procjene i velika neovisnost vlastitog uma. Svi se moramo riješiti predsrasuda i svake unaprijed zamišljene teorije. Pentagram, simbol Hermetizma, simbolizira 4 elementa po drevnoj teoriji u kojoj se smatralo da je sve sastavljeno od kombinacije 4 elementa. Iako je moderna znanost drugačije objasnila stvarnost ipak se obazire na 4 elementa posebno u objašnjavanju ljudske psihologije i duha. Drže se toga da elementi moraju biti u balansu kako bi se postigao *Equilibrium* (prema Aristotelu „Zlatna sredina“, Buddhi „Srednji put“).

Svaki element ima pozitivne i negativne osobine.

Vatra koja simbolizira volju

Pozitivno

Visoko samopoštovanje

Energičnost

Strastvenost

Entuzijizam

negativno

egoizam

razdražljivost

ljubomora

manijakalnost

Vodstvo

dominantnost

Voda koja simbolizira emocije

Pozitivno

Samosvijest

Smirenost

Skromnost

Odanost

Suradljivost

antisocijalno

Širokorijentiranost

Intelekt

Blagost

Zemlja koja simbolizira materijalno

Poitivno

Ugled

Stabilnost

Upornost

Praktičnost

Preciznost

negativno

nisko samopoštovanje

mlitavost

kukavičluk

sljedbeništvo

nesamostalnost,

površnost

orjenitiranost na fizičko

nemarnost

negativno

površnost

ograničavanje

tvrdoglavost

slab analitički um

predvidljivost

Zrak koji simbolizira intelekt

Pozitivno

negativno

VJEŠTIČARSTVO

Vještičarstvo ili vještičarenje u raznim povijesnim, antropološkim, religijskim i ostalim kontekstima predstavlja korištenje magijskih sila kroz magijsku aktivnost usmjerenu protiv nečijeg života, tijela ili imovine.

Ovo područje zaživjelo je od Starog zavjeta, a definirano je kao pojedinačno sklapanje pakta s Vragom da bi se stekla moć manipuliranja nadnaravnim stvarima (u antisocijalne svrhe). Vještice prema legendama i mitovima su uglavnom žene nadnaravnih moći koje ih koriste ili za dobro ili za zlo. Obzirom na starost same prakse vještičarenja u njoj se mogu pronaći i božanstva koja su štovali naši preci. Danas su to Božica Majka i Božica Mjeseca.

Muški praktikant nazivao se vještac.

Iako je vještica imala vanjsku lošu i crnu socijalnu etiketu, to su zapravo bile sljedbenice i sljedbenici drevnih poganskih vjerovanja. Pogonstvo je pojam kojim su kršćani i židovi nazivali pripadnike politeističkih (mnogoboštvo) religija.

U povijesti vještičji kultovi bili su vezani uz božicu Innanu ili Ištar, kraljica noći, vrhovno žensko božanstvo drevne Mezopatije zaštitnica središnjeg dijela Asirije i glavno božanstvo Asiraca. Postoje teorije kako je ovo božanstvo prvo bilo muškarac, a onda je bilo poistvojećeno sa sumerskom božicom Inana. Glavni njezin prikaz je u mitovima (na akademskom jeziku, jezik Asirije i Babilonije) gdje je postala božica ljubavi i seksualnosti. Vjeruje se kako svetkovina slavljenja nove godine kao početak kalendara potječe od sumerske svetkovine božice Oinnanan (Ishtar) i kao takva to je najstarija svetkovina na svijetu.

Grčka mitologija svoju potrebu za natprirodnim vezao je uz Afroditu i njezin kult i ponešto uz Artemidu, dok je rimska mitologija

preuzimajući teorije Afroditu preimenovala u Veneru, a Artemidu u Dianu (vladarica Mjeseca).

Postoji tvrdnja da vještice doista mogu izazvati neke učinke, ali ona teorija da zlo pogađa oštećenu osobu nikako nije rezultat rada i djelovanja vještica.

MALLEUS MALEFICARUM - teološko djelo Henrika Kramera i Jakoba Sprengera, presudna knjiga, vrhunac zla. U prijevodu znači „vještiji malj“ - malj koji ubija vještice. Predstavlja prvi javni priručniku o uništavanju vještica i ujedno je proglašena najzlokobnijom i najizopačenijom knjigom svijeta. Nastala je u drugoj polovici 15.-og stoljeća (1480. kad je dominikanac i teolog Heinrich Kramer Institor započeo svoj inkvizicijski posao.) U razdoblju od prvih šest godina rada spalio je 48 žena prozvanih vješticama da bi kasnije za svoje protjerivanje dobio čak i dozvolu samog Pape; 9.12.1484. kad je isplivala najomraženija i najpoznatija Bula u povijesti katoličke crkve po imenužarko želeći /lat. *Summis desiderantes affectibus*/ što su ujedno i bile prve riječi. Bula je progonila heretike, čarobnjake i vještice, a imala je snagu dozvole i isprave inkvizitora za progon i za propagiranje Mllesus Maleficaruma. U toj Buli Papa Inocent VIII tvrdi da u Njemačkoj vrvi sve od vještica i čarobnjaka, uroka i zla.

Kako je u knjizi *Mallesus Maleficarum* detaljno opisano i javno iznijeto mnoštvo informacija od samih demona, izazivanju raznih bolesti u čovjeka, o oslabljivanju energije i moći kod čovjeka, dat je i niz detaljanih opisa čarobnjačkih djela i vješticih sposobnosti, opisuje se i način rada do utančine te kako ih spriječiti, (a tek pri kraju je opisano kao istrijebiti sve to). Ovo je postao svojevrsan vodič najobuhvatljiviji za vještičarenje. Iako je 1490. crkva osudila i zabranila ovu zlu knjigu - priručnik, raširala se je kao pošast i dozivjela je čak 29 izdanja.

Malefeci (lat. Melficium) je pojam koji je označavao nanošenje štete magijskim moćima, ali nije štovao vraga.

Vjerovalo se kako je sam vrag sposoban namamiti ljude da im odaju počast i da ulaze u sporazume s njima, a mnogi su kako bi stekli snagu vladati osobama i prirodom to i pokušavali. Iz te prakse Vještice se optuživalo za „ljubljenog vraga „osculum infame - ritual kojim se prizivalo i prijateljevalo sa samim Vragom. Inače ugovor s Vragom bio je jedan od pet najvažnijih elemenata ranovjekovnog koncepta magije. Spominje ih se još u vrijeme Svetog Augustina kad on govori o prodaji tijela vještica za znanje i moć Vraga. Kako je većina vještica tada bila nepismena smatralo se da umjesto potpisanog ugovora sa Vragom vještica dobije pečat (stigma diabolicum) u bilo kojem obliku (madež, bradavica, fleka i to mjesto na tijelu bilo je neosjetljivo na bol).

Nanošenje malefeci radilo se raznim sredstvima, a najčešće riječima koje su bile izgovorene u mržnji, nerazumljive, često pune zlobe. Ponekad se zlo radilo pogledom ili magijskim ritualom s korištenjem raznih napitaka i masti koja su redovito vještice koristile u svom radu. Riječi koje su se koristile imale su snažan utjecaj i rabile su imena bogova, demona, duhova, ali zbog posebnog učinka nisu se izgovarale kao u svakodnevnom govoru. Napitci i pomade, masti i ulja bile su pripravljane od raznih trava i korijenja (uglavnom otrovnih), ponekad s djelovima ljudskog ili životinjskog tijela. Najkorisnija biljka bila je mandragora koja inače u sebi sadrži otrove atropin, hiosciamin i skopolamin, jako uništava kardiovaskularni sustav uzrokujući padavicu ili halucinacije. Mandragora prema jednoj legendi je biljka koja, ako je se čupa iz zemlje nepažljivo, može pustiti krik koji ubija čovjeka.

Sabat je bio naziv tajnih okupljanja vještica čiji predsjednik je bio sam Vrag. Održavao se obično noću između četvrtak i petka i tamo su se tada odvijale inicijacije novih članica i članova, ali i brojne druge aktivnosti.

U suvremenom svijetu, sredinom 19. stoljeća kako je zanimanje ljudi opet pojačano bilo za razne magijske obrede izrazito se razvio kult vještica i religija. Tome je posebno pogodovalo puritansko ponašanje kraljevstava i dvorjana u kojem su pojedinci kroz ritualnu magiju željeli doživjeti oslobođenje od stege, odnosno neku vrstu fantazije kroz odrješenje od odgovornosti.

Tijekom 20. stoljeća magija je procvala sve dok crnomagijaš Hitler nije zabranio djelovanje okultnih društava čak i astrologije. U prilog tome zabilježeno je kako su skupina vještica iz New Foresta, Engleska 31.7., na vještičji sabat Lammas, imale magijski ritual u želji da spriječe Hitlerovu operaciju Morski lav odnosno napad na Britaniju. Iako su mnoge vještice tih noći zbog iscrpujućih rituala izgubile život, doista je napad odgođen zbog iznenadne oluje iznad Kanalana koja je priječila njegovo prodor. Čovjek kojeg su ljudi nazivala ocem vještice magije je Gerald B. Gardner, rođen 13.7.1884. u Lancashireu čiji su preci već spavljivani radi magije (djed vještac).

Kasnije nakon ukidanja zakona protiv vještica i magije 1951. osnovao je svoj vještičji klan, čak je osnovao je sa Cecilom Williamsonom Muzej vještica na staroj farmi. Sve do danas uloge vještica ostale su nepromijenjene kroz vrijeme i služe se raznim vrstama biljaka kako bi pronašle lijekove za bolesnika, uz ritualno stupanje u kontakt s onostranim bićima radi boljeg učinka. U svojim pripravcima najčešće koriste mandragoru (narkotičnu biljku) koju serviraju kod ljubavnih problema radeći od nje masti i napitke te napitak plodnosti.

KABALA

... je započela kao mistični pokret prožet misticizmom, utemeljen na okultnom tumačenju Biblije „neoplatonskoj slici svijeta i dualističko-gnostičkim naukom“ u židovskim zajednicama Španjolske i južne Francuske, prisvojena od kršćanskih misitika i od

hermetičkih učenjaka. Glavna misao kabale je alat za proučavanje duhovnog svijeta. Dakle, možemo reći da je kabala učenje židovskog misticizma u svrhu poticanja velikog osobnog preobražaja svijesti. Kabala je slobodna volja, nije religija, već njeguje svoju vlastitu filozofiju bez ikakve nakane sljedbeništva.

Piše se na razne načine; Cabala, Kabbalah ili Qabalaj i još mnogim hebrejskim inačicama, a sama riječ se prevodi kao „tradicija“, „primljena mudrost“ ili „primljena doktrina“. Dolazi od istog triliterarnog korijena QBL (qoph, beth, lamed), a tijekom povijesti su postajale tendencije da se upotrebljavanje pisanja sa „C“ za kršćansku kabalu, sa K za židovsku, a oni sa Q za magijsku interpretaciju.

Postoje tvrdnje da se kabala ponekad izrađa u teuriju (s tom naznakom da je vrlo mala granica između teurije i negromantije, crne i bijele magije, a koje je uglavnom rezervirano za jetsetersko okruženje). Zahvaljujući velikom židovskom mistiku, pjesniku mudracu, rabinu Isaaku Luria (Jeruzalem 1534. Safed, 15.7.1572.) zavladao je svijetom kasnije koristeći pogodno tlo renesanse kada se znanost mješala s magijom, a mudrost s gnozom.

Kabala je vrlo korisna u psihologiji, psihijatriji i općoj medicini (npr. otkrivanje traume, psihičkog nedostatka, loših navika), jer je uz nju lakše objasniti i uostalom spoznati stanje nečijeg uma i duše da bi se lakše pomoglo tijelu. Na neki način se može reći da je kabala sinergija svih dosadašnjih nauka i vještina, a svakako je put kabale put mirnijeg i sretnijeg života. Drevne mudrosti svaku osobu mogu osvijestiti i promijeniti im životni smjer samom primjenom promjene vlastitog poimanja stvari, razmišljanja i usvajanja „zaboravljenih“ nauka, brisanjem obrazaca i ideja utisnutih u naš mozak koje nas u stvari uništavaju.

U jednom trenutku kabalu je doista popularizirao jet set (Madonna) i postala je svjetski trend, no to je bio privid o

pojavljivanju nove instant metode za sreću, jer kabala to nikako nije i pristuna je stalno i tiho više tisuća godina. No, taj uspon i ushit je bio samo vapaj najmoćnijih, materijalno osiguranih da se vrate izvornim mudrostima i vrijednostima da se pronade smisao i nekako da se vrati tradiciji i samoj prirodi. Shvatiti kako funkcionira stvarnost uz pomoć kabale postala je vrišteća, neizostavna prijevika potreba svakog pojedinca suvremenog svijeta.

Tradicionalno kabala se nije podučavala vjernicima i praktikantima koji nisu napunili 40 godina života i koji nisu izučili Toru i Talmud.

Iako puno ljudi još uvijek misli da su „kabalisti“ neki čudni ljudi, gurui koji žive u spiljama, šumama ili mračnim tavanima, sjede i proučavaju neke prazne, povijesne priče, pomalo se otkriva zašto je kabala toliko dugo vremena bila misterij za većinu ljudi. Doista su se pažljivo čuvali drevni spisi, sve negdje još do 20.-og stoljeća, samo kako bi se s poštovanjem i predanošću oni koji su željeli živjeti prema kabalističkim uvjerenjima i principima radeći na svojoj duhovnosti, a ne samo živjeti kroz materijalistički svijet. Skrivena, točnije rečeno pomno čuvana, kabalistička znanja više od 2000 godina, svoj procvat je čekala sve dok svijest većine stanovništva svijeta nije bila spremna prihvatiti načela po kojima najosnovnija pitanja o životu i svrsi života samoga nisu u materijalnim dobrima. Jak duh stvara pravo bogatstvo, materijalno se ne odbacuje, jer ga se doslovno treba da bi uravnoteženo živjeti, ali se višak stvara koji bi trebao biti za pomoć drugome.

Prema teorijama i dokazima kabala je stupila na povijesnu scenu prije 5000 godina na mjestu današnjeg Iraka (Mezopotamija), baš tamo na mjestu gdje su niknule razne duhovne škole i drevna, vrijedna učenja da bi se, danas to znamo, razvijale dvije grane, dvije grupe, dva svijeta u jednom: nazvane „zapadna“ odnosno „istočna“ civilizacija. Ove dvije potpuno različite strane svijeta, potpuno razdvojeni raspolovljeni svijet živio je po dva suprotna životna

uvjerenja. Naznaka kabalističkog nauka ima već u apokrifnoj knjizi Bibliji - (Henohova knjiga II st.prije Krista).

Svoj današnji oblik i primjenu, kao stil života, kabala je poprimila u Španjolskoj unutar perioda između 11. do 13. stoljeća poslije Krista. Dva su iznimno važna teksta u proučavanju i prihvaćanju kabale – stariji je kratki Sepher Yetzirah (knjiga stvaranja) nastala između 2. i 6. stoljeća n.e. koja ima nekoliko varijantni različitih autora, ali svaki stavlja naglasak na Hebrejski alfabet, a puno duža verzija je „ZOHAR“ (knjiga sjaja koja je u stvari serijal tekstova, knjiga, serijal koji nosi u sebi skrivene misterije i manji i veći sveti skup). Zohar je interpretacije Tore - židovske biblije i Talmuda u kojima se sefiroti spominju kao ključevi (principi) na kojima je stvoren svijet.

Tora je prvi sveti tekst Židova, a kasnije se nadopunjavanjem stvorio Talmud.

Kabalisti su utvrdili da je egoizam temelj svake želje koja ne može biti ispunjena, jer je usmjerena na sebstvo i to s neizostavnim ciljem utaženjem želje dobivanjem željenog gasi se užitak i sreća. U širem smislu, kada je u pitanju cijelo čovječanstvo, netko ili „nešto“ nakanio je da čovječanstvo ima takav egoizam u sebi da će natjerati svakog pojedinca da mrzi onog drugog, dok mržnja ne zavlada svijetom. Da bismo izbjegli u najmanjem i najširem smislu tu beznadnu situaciju, moramo se osvijestiti, povezati sami sa sobom pa onda s drugim bićima, moramo prestati raditi pogreške i prihvatiti promjene, moramo početi razmišljati kao što razmišlja Stvoritelj; staviti druge više ispred samih sebe, razumijevati, prihvatiti prirodu i njezina načela, prestati brinuti o fizičkom smislu života i njegovom kraju, tražiti svoje ispunjenje u spajanju s drugim osobama. Svjesni svog egoizma postajemo svjesni kabale, a tako jedino možemo napraviti trajno zadovoljstvo i osjećaj sreće.

Drvo života je magijski dijagram izveden iz mističnog učenja Tore (Mojsijevo Petoknjižje) koje uči čovjeka kako živjeti u zajednici s drugima i kako uspostaviti odnos s Ein Sof (Bogom) baziran je na hebrejskim slovima i brojevima. Originalno izvedena iz Tore (Geneza) i vizije Ezekielia (kola gospodinova) većina sistema i misli je prikazana i uređena kroz shemu baziranu na imenima Boga, hebrejskom alfabetu i brojevima, prikazano kroz organizirani dijagram zvan Drvo života. Sam simbol drveta preuzet je iz biblijske priče o izgonu iz raja (Božja zapovjed ne dirajte plodove sa drveta života - prekršio je prema biblijskoj predaji prvi ljudski par, a kabala izgon iz raja vidi kao pozitivan događaj).

Deset znamenki formiraju božanske manifestacije koje se nazivaju sefiroti i međusobno su povezane dvadeset i dvije staze koje odgovaraju slovima hebrejskog alfabeta. Osnova rituala kabalista su arhetipovi i vibratorni zazivi tih božjih imena temeljem čega se dubinski podsvijesni sadržaji mjenjaju prema ostvarenju osobnih ciljeva i želja. Raspored staza i atribucije slova stazama u raznim su varijantama, ali uglavnom je usvojena onu koju je dao Athanasius Kircher u Oedipus Aegyptiacus (1652-54).

Židovska kabala je usvojena od strane kršćanstva za vrijeme renesanse osobito u vrijeme Giovanna Pico della Mirandola, Johanesa Reuchlina i Guillaume Postela, te su je proželi Pitagorejskom Gnostičkom i Rozenkrojcerskom tradicijom.

Za vrijeme 17. stoljeća pisac Robert Fludd, zatim Jacques Gaffarel i Henry More upotrebljavali su i prakticirali kabalu za svoje istraživačke radove.

Za okultiste u 19. stoljeću najvažnije je bilo načelo fleksibilnosti i univerzalnost simbola drva života koje je prepoznato i u Agrippinoj okultnoj filozofiji još u 16. stoljeću. Kasnije su i Europljani prihvatili raspored drva života i kao takvo je ostalo i

postalo čvrst temelj za centralnu magiju, povezujući astrologiju, geomanciju i tarot.

Povezivanje kabale s tarotom počinje još od Antoineta Courta de Gabelina s kraja 18. stoljeća, a kasnije s Etteilom i Levijem. 22 staze na drvetu života, postale su alat tarota koji se koristio za navigaciju energija. Prema kabali stvarnost se sastoji od dvije sile ili kvalitete želje za primanjem i želje za davanjem. S obzirom da želja za davanjem želi dati - ona stvara želju za primanjem, pa je najčešće zovu „stvoritelj“ stoga je sve stvoreno (pa čak i mi sami) ustvari samo manifestacija želje - primanja.

Koristeći kabalu mogu se trenirati temeljne sile stvarnosti primanjem i davanjem za svoju dobrobit.

Mudrost kabale rabi razne izraze od kojih je većina hebrejskog porijekla, aramejskog ili grčkog čime se ne treba pretjerano zamarati jer je najvažnije shvatiti da je glavna misao kabale duhovno stanje svake osobe, osvješćivanje želje i njezino ostvarenje.

Želja stvara potrebu i moramo pronaći put kako je ostvariti. Gradacija želja koja se kroz kabalu uči ide od onih početničkog nivoa; zadovoljenje fizičke želje (hrana, seks, obitelj) do sekundarne stvaranje bogatstva (materijalnog) te stjecanje ugleda i moći, a tek onda na nekom visokom stupnju nalazi se želja za stjecanjem znanja. Zaboravljamo često, pri tome da je za ostvarenje bilo koje želje potreban trud, a da bi se dovoljno kvalitetno trudili ne smijemo izgubiti snagu svoje želje. Obično s našim željama postupamo tako da ih uvedemo kao svoju naviku ili da jednostavno odustanemo. Zato postoji peti nivo želja; želja za duhovnošću kojom možemo promijeniti sve. Kada kabaliste pitamo u duhovnosti tada oni govore o uspinjanju po duhovnim ljestvama (po kojima se moramo znati vratiti odakle smo krenuli).

Drvo života postalo je okultna filozofija postmedernih vremena ne samo među pripadnicima kabalističkih i drugih ezoterijskih redova, već se proširila i na druge vidove proricanja poput tarota i astrologije. Tarot je također povezan s kablom pomoću 22 aduta i 22 slova alfabeta, dok karte služe za plovību između energija sefirota.

Mudrost kabale također objašnjava i opisuje strukturu duhovnih svjetova i uputstvo kako svatko može stupiti u duhovni svijet posebno nagašujući da duhovnih svijet nije mjesto, već stanje koje često odbijamo percipirati, jer je nedvidljivo, neosjetno.

Razlika između kabale i religije je u tome što religija prepostavlja da je Stvoritelj tu da mijenja svoj stav o osobi ovisno o postupcima te osobe, međutim, kabala tvrdi da je stvoriteljeva sila i odluka nepromjenljiva, iako je poželjno da svatko mjenja sebe kako bi u konačnosti mogao spoznati snagu Stvoritelja. Religija odbacuje kabalu, jer joj se ne dopada stav da svaka osoba treba samo moliti i tražiti od stvoritelja i biti će dano. Ne očekuje se mjenjanje prirode i karaktera osobe, nego samo činjenje dobrih djela. Kabala tvrdi da je stvoritelj nepromjenljiv, a samim osvješćenjem pojedinac shvaća djela stvoriteljeva. Tako i kabalistički molitvenik ne sadrži uobičajene molitve i fraze već je sazdan od brojnih simbola koji označavaju duhovne postupke koje svaka osoba treba provesti tijekom osvješćivanja i mjenjanja kako bi primila višu svijest. U tom smislu osoba se ispravlja, mjenja stav o svemu, ono što se događa prihvaća sve dobrohotno i to definitivno pobuđuje osjećaj sreće i zadovoljstva. Mudrost kabale je prirodno usmjeravanje osobe prema njezinom unutarnjem promišljanju i preobrazbi.

Osnovno učenje i ulazak u Tajne magije po F. Bardonu - osvrt

Praksa magijske evokacije je nauka za posebno odabrane osobe, koje su još donedavno bile proizivane na stup srama. Magijska nauka ostala je tajna do danas, a istinsko razumjevanje

svih magijskih zakona i vještina ovisi o intelektualnoj zrelosti osobe. U principu ne postoji ni bijela ni crna magija, a kako sam Bardon kaže: „Ne može se reći da je noć loša, a dan dobar. Sam Bog, tvorac svega nije stvorio ništa ni prljavo ni zlo.

- ~ pravi Mag se uvijek pridržava univerzalnih zakona: poznaje uzroke i posljedice i svijesno koristi te moći.
- ~ Čarobnjak koristi moći čije porijeklo ne zna mada je svjestan posljedica tih moći.
- ~ (Opsjenar je netko tko ima manuelnu vještinu da izaziva iluzorne utiske kod osoba).
- ~ Po egipatskim magijama kompletna magija bazira se na karti Velika Arkana I - MAG.
- ~ Mag se od najdublje prošlosti smatra jednimod najviših adeptata (posvećenika), a riječ „magija“ je izvedenica od te riječi. Mag je netko tko podržava misteriju - magiju, „sveta nauka“ a svaka nauka može služiti u dobre i u loše, sve zavisi od karaktera pojedinca.

ALKEMIJA

Alkemija potječe iz Arapske riječi grčkog porijekla „El-kimya“ gdje je zapisano i „Al-kimia“, a prepoznajemo je u literaturi i povijesti kao drevno umijeće transmutacije (pretvorbe) neplemenitih metala u plemenite. U suštini je alkemija potraga za životnim elksirom (panacea or the elixir of life). Ova drevna pseudoznanost obilježila je najznačajnije razdoblje srednjeg vijeka. Alkemiju su proučavali i prakticirali mnogi znanstvenici, filozofi, učenici ljudi, ali s njom su se uvijek bavljali i mnogi čarobnjaci, magi, pa čak i neki zlikovci i povijesni trovači.

Alkemija je nekada bila nazivana i „kraljevskom umjetnošću“ (Ars Magna) naročito u kontekstu da svaki čovjek treba postati kralj samom sebi odnosno neprikosnoveni vladar samom sebi. Alkemija je u tom smislu nužna kako bi svaki čovjek prvenstveno prepoznao, a zatim osvijestio činjenicu da ono što je najbolje u nama je i najdublje sakriveno u nama.

Alkemija svakako podrazumijeva od samog svog postanka faze istraživanja prirode i rane filozofske i spritualne discipline uz kombinaciju kemije, metalurgije, fizike, medicine, astrologije, misticizma, spritzizma i znanja o svim nadnaravnim silama.

Postoji legenda koja tvrdi kako je alkemija izvorno bila „Tajna umjetnost Sinova Bogova“ spomenutih u Genezi (naziv prve knjige Mojsijeve) neposredno prije velikog potopa. To su bili „božji pali anđeli“ ili „pale zvijezde“ koji su se parili sa ženama zemlje i podučavali ih svojem umijeću.

Glavni izraz korišten u alkemiji je SOLVE ET COAGULA (iz jednog u sve: razdvojiti i spojiti zajedno, poetski razgraditi čovjekovo tijelo da se u njega ugradi zdrav duh). Solve et coagula, „riješite“ i „coagula“, odnose se na razbijanje elemenata u procesu transmutiranja osnovnog metala u zlata ili dolaska na kamen filozofa koje sadrži skriveno značenje. Ezoterijski „riješiti“ se odnosi na

otapanje već utvrđenih položaja, neaktivnih stanja tijela i uma čime se otapa i nestaje negativni energetski naboj. „Coagula“ se odnosi na koagulaciju raspršenih elemenata u integriranu cjelinu koja predstavlja sintezu pa je tako ovaj izraz transmutacija iz stare baze u finije stanje - trajni cilj duhovnog rasta ili osobne evolucije.

Pravi smisao ovoga izraza je formula za proces koji proizvodi energiju koja natjerava rekunstrukciju u za bolji čistiji oblik, nešto poput analize i sinteze, najprije nešto razbijemo u dijelove pa spojimo u bolju prihvatljiviju cjelinu, uz nusprodukt čistu energiju.

Iz povijesti alkemije zanimljivo je da su alkemičari djelovali i u dalekoj Kini, još u onim mitskim vremenima kada su Polubožanski carevi donoseći na zemlju ponijeli Tajnu (vatru) da bi osnivanjem tadašnjeg Bratstva očuvali tajne kojima su transmutirali metale i kovine. No, svakako možemo generalno reći da se alkemija po nekim kategorijama može podijeliti u aleksandrijsku protokemiju, arapsku alkemiju te europsku duhovnu alkemiju. Prakticirala se je u cijelom svijetu. Indija je imala još u 5.- stoljeću alkemičare magijskog karaktera, no nije se bavila metalima, već samim čovjekom pa su tako svi alkemijski procesi bili usmjerni na promjenu svijesti čovjeka. Za vrijeme dinastije Abasida još u 9. stoljeću Arapi su osnovali Akademiju znanosti u Bagdadu gdje su preveli antička djela na arapski i iz tog doba najpoznatiji arapski alkemičar je Geber, a za njim se pojavio i Al-Razi. Egipat je njegovao tradiciju boga Thota i razvijala se alkemija nekako sama po sebi.

Nastanci alkemije, dakle, zabilježeni su u svim razdobljima i na svim područjima svijeta, ali u stručnoj literaturi točnije, prema Berthelotu, ova znanost „nema baš vidljivih korijena i javlja se na jedanput i doslovno od nikuda paralelno nekako s padom Rimskog carstva“.

Prvi zabilježeni trag o alkemiji se javlja pod nazivom „Umijeće pretvorbe metala“ u Panopolisu oko 300. godine kad ga je

upotrijebljavao Zosim prema čijem prenošenju podataka se doznaje da je začetnik alkemije bio prorok i mudrac Khemes.

U Hrvatskoj najpoznatija alkemičarka bila je Barbara Celjska, u narodu znana kao Crna kraljica. U to vrijeme bila je poznata po svojim alkemičarskim vještinama u toj mjeri da je o njoj pisao i sam Paracelsus. U svojim je podrumima imala tajni laboratorij u kojem je proizvodila samo zlato, a govorilo se u narodu da je za tu tajnu zanata prodala svoju dušu Vragu.

Prema općim obilježjima i uvjerenjima možemo reći kako alkemija predstavlja sve što je okultno, tajno i neistraženo, namijenjeno samo odabranima. Nikako nikada ne može biti svrstana u neku modernu znanost koja se prenosi suvremenom tehnikom, već samo usmenom predajom i to koristeći tajne simbole. Alkemičari se vole nazivati „filozofima posebne vrste“ koji pažljivo čuvaju tu tajnu doktrinu, majku, svih ostalih znanosti. Praktična alkemija svela se odavno na primjenu teoretske i istraživačke filozofije sa ciljem istraživanja Kamena mudraca.

Simboli alkemije

Adepti su svoje tajne krili od drugih običnih ljudi i dugo su koristili samo simbole kako bi prenosili znanje iz generacije na generaciju.

Neki najpopularniji alkemijski simboli su:

- ~ orao, koji u kontekstu alkemije predstavlja uvijek isparavanje čvrste tvari pomoću pare,
- ~ razne životinje npr.lav, pas simboli su krutih tvari kada se događa isparavanje čvrste tvari,
- ~ Apolon, jednako kao Sunce znači krajnji cilj,

- ~ drveće je simbol Djela, stvaranja,
- ~ kvadrat predstavlja četiri osnovna elementa (zemlja, voda, vatra, zrak),
- ~ soba ili ponekad crtež šupljeg hrasta predstavljaju Atanor (peć),
- ~ pas predstavlja sumpor ili zlato,
- ~ Krist je Kamen mudraca,
- ~ kružnica je simbol jedinstva materije,
- ~ gavran, tamna boja koju najprije materija zaprima prilikom zagrijavanja,
- ~ kruna predstavlja savršenstvo metala,
- ~ križ simbol čovjekovih kušnji,
- ~ labud je bijelina,
- ~ ptice znak, simbol uzdizana para odnosno isparavanja nekog materijala,
- ~ ruža, crvena boja, konačnog procesa,
- ~ sunce, kružnica s točkom u sredini simbol zlata pripremljenog za veliko djelo,
- ~ tri zmije predstavljaju tri principa alkemijskih procesa (sumpor/sulphur), živa (mercury), sol (vitriol).

Neka pisana djela koja govore o alkemijskim procesima i alkemiji općenito sastoje se samo od simbola („Nijema knjiga“) ispunjena su samim bakrorezom bez ijedne riječi. Takav je i alkemijski zapis „Ciganski tarot“ koji je ujedno i dan danas jedan od najezoteričnijih predmeta svijeta. Dolaskom Zingara (Roma) u Europu krajem IV. stoljeća došla je i vještina gatanja i vidovitosti te raznih magijskih rituala koji su u sebi sadržavali i hermetičku tradiciju sazdanih u samo jednoj ilustriranoj knjizi (Tarot Tota) koji je najmanje proricateljskog karatera, već prikaz okultne filozofiji. Knjiga o Tarotu je imala 78 listova podijeljenih na dvije skupine, danas ih zovemo Mala odnosno Velika arkana, gdje slažući listove po naslijeđenom naputku dobivamo hermetičku kozmogoniju (teorija o nastanku, podrijetlu i razvitku svijeta i svega), kaosu, vatri stvoriteljici, podjelu na četiri elementa: simpatije, antipatije, zlo i propast.

Alkemija je prije svega na jedan način pretača kemije, miješanje magije i filozofije, umijeće pretvorbe (transmutacije) metalne kovine u zlato s pravim i iskonskim ciljem ne samo za proizvodnje zlata za praktičnu upotrebu, niti proizvodnja pitkog zlata (aurum potabile). Alkemija najprije je pokušaj proizvodnje napitka kojim bi se postigla vječna mladost, besmrtni život. Proces i rezultat koji se dobije postupkom ne može se usporediti sa drugim zlatnim spojevima kao što su koloidnozlato (sadrži antibakterijske antibiotike, dobiva se na isti način kao i srebro, samo ima bolje beneficije za organizam, nano materija štiti od autoimunih bolesti, uglavnom koristi se u terapijske i iscjeljivačke i spiritualne svrhe) i monoatomska zlato (čini minutnu nit, ima posebna svojstva, rekonstruira gene, pomlađuje, pojačava imunitet, ima okus na nešto egzotično pomiješano s medikamentima, izaziva promjenu stanja svijesti.

Zlato ima dugu povijest terapijskog sredstva, najprije kao trituirani (kemijski postupak kojim se odvaja ili izolira nešto od nečega) metal, a kasnije je ugrađeno u farmakopeju za liječenje

raznih bolesti. Prema jednoj od uputa koja datira iz osmog stoljeća od pera arapskog alkemičara Gebera (Ibn Hayyan) kombiniranjem kloridne dušične kiseline izumio je „aqua regia“ jednu od rijetkih tvari koje mogu otopiti zlato. Aqua regia, carska voda Zlatotopka je smjesa koncentrirane dušične i kloridne kiseline u omjeru volumenom 1:3, jako je oksidacijsko otapalo tj. smjesa kiselina u kojoj se otapa i samo zlato. Upravo su mnogi zato smatrali da je ovo univerzalna panaceja koju krakterizira činjenica da se za razliku od svih ostalih medicinskih pripravaka ne može razgraditi nazad u zlato. Osim za primjenu za ekstrakciju i pročišćavanje zlata ovo je recept koji dao vjetar u leđa mnogim kasnijim alkemičarima. Elikzir je sposoban za liječenje gotovo svih bolesti, a jedina nuspojava nakon duge koristi tekućeg zlata je groznica popraćena znojenjem, vrlo velikim protokom urina, iritacijom gastrointestinalnog sustava, ali male količine je savršenstvo koje proizvodi savršenstvo u ljudskom organizmu. Također, sljedeće Paracelsusove upute tekuće zlato može izliječiti mnoge duševne bolesti.

Prema tradiciji zlato kao eliksir života prati se još od doba Kineza (negdje 2500. godine pr.n.e. koji su ga zvali droga dugovječnosti.

U Egiptu se pila za zadržavanje mladosti, a Ayurveda i danas koristi za pomlađivanje i revitalizaciju pod imenom Swarna Bhasma, a za plodnost i dana u Indiji uzimaju zlato pod nazivom Makaradhwaja.

Iz današnje prakse prema receptu izvijesnog fra Anthonya, evo nekoliko naputaka kako sam proizvesti pitko zlato:

Otopiti čisto zlato u aqua regisu (mješavina aqua fortis i soli harmoniac destiliranih zajedno sa retortom u pijesku). Bistra otopina stavlja se u veliku čašu širokog vrata i u nju se sipa kap po kap ulje od tartara sve dok aqua aegis ne postane bijela i svijetla. Ostaviti da stoji cijelu noć. Isprati nekoliko puta u tekućini češer,

osušiti ga i ugrijati. Na ovo dodati malo sumpora lagano zagrijavajući. (Napomena: recept je samo ilustrativan i ne služi za pravu primjenu).

Danas postoji simpatična kopija Aurum potabile u obliku talijanskog likera po imenu Hipporas commendag (doslovno piće od zlata) što je u naravi rakija od šafrana s okusom naranče. Za osjećaj kako bi doista izgledalo piti zlato ima niz likera u kojima se kovitlaju zlatni listići (Gold Strike liker sa zlatnim isječcima koje proizvodi tvrtka Lucas Bols i koja sugerira da se ovo piće mora piti kao metak kako bi okus cimeta brzo prošle kroz grlo i želudac i ušle u krv, Danziger Goldwasser prvobitno piće proizvedeno u Gdanjsku koje u sebi ima listiće od 23 karatna zlata sa sirupastom teksturom i dodacima lavande, korejandera i smreke, Hippocras, začinjeno vino ljekovito koje sadrži u sebi šećere i začine, pomaže posebno u probavi).

Pravi smisao alkemije je svakako uzvišen, jer adepti (praktičar magije) koji su puno puno više od šarlatana niti ne tragaju za pravom kovinom – zlatom, već svetim umijećem. Ovo bogato učenje potječe od drevnog egipatskog teksta FIBULA SMARAGDINA kojeg je napisao navodno Hermes Trismegistos. To je tekst magijskog karaktera koji opisuje postupak pripreme supstance kamena mudraca koji su stoljećima mudraci i alkemičari pokušavali odgonetnuti. Hermes je cijeli život svojom tajanstvenom ezoterijskom potragom tragao za čudesnim znanjem. Fibula Smaragdina je tekst magijskog karaktera koji opisuje postupak pripreme, ali i supstance Kamena Mudraca (philosopher, stone). Obzirom da postoji teorija kako su metali živi, u koju vjeruju alkemičari te da su svi metali porijeklom potekli iz savršenog metala - zlata postoji recept kojim se priprema određeni eliksir (lijek) izlivanjem na nesavršene metale u trenutku njihovog nastanka. Upravo pretvarenjem kamena u tekućinu može se dobiti eliksir dugovječnosti kao i panaceju (čudotvorni lijek) koji organizmu vraća snagu, vitalnost, zdravlje.

Hermes Trismegistos je ustvari božanstvo, nastalo sjedinjenjem obilježja grčkog boga Hermesa i egipatskog boga Thota. Smatra se zaštitnikom astrologije i alkemije. Ovo božanstvo nastalo je kao proizvod grčkih kolonista u Egiptu koji su svoga boga Hermesa poistovjetili sa Thotom -nebeskim utemeljiteljem magije, izumiteljem pisma i čuvarom tajnih okultnih znanja.

*

Mistična alkemija je drugi koncept alkemije, dakle nije regeneracija stanica u tijelu već doslovno misterija kojom se potraga zlatom zapravo smatra potraga za pročišćenjem duše. U toj teoriji bezvrijedni metali predstavljaju prizemne čovjekove osjećaje i težnje koje mu sputavaju razvoj duše. Istočni sistem kundalini yoge nudi osnovni ključ za unutarnje operacije mistične alkemije. Upravo kundalini yoga se bavi buđenjem različitih centara psihičke sile (čakre) u eteričnom tijelu. Buđenje primarne žlvčane struje duž tijela (kundalini sila) predstavlja kreativnu silu reprodukcije odnosno seksualnu energiju pa se može nazivati i libido uz čiju pomoć se čakre mogu transformirati u adekvatne centre kozmičkog zračenja, iluminirajući dušu tijelo i um sa univerzalnom energijom ili energijom sunca. Tako čakre ustvari korespondiraju na temeljnim principima alkemije s univerzumom koji ih buđenjem libida okreću na pravu stranu i u pravi položaj postajući ujedno pročišćene i posvećene. Svaki sistem inicijacije koji je ispravan budi iskustvo ovih centara i predstavljaju inicijaciju duše čovjeka. Ova se inicijacija odvija u svih sedam točaka.

Temeljni princip alkemije „Iz jednog iz svega jedno“ a sve sa ciljem čovjekove težnje za spoznajom zakonitosti vidljivog i nevidljivog svijeta. Istina je da alkemija nije imala zadaću stvoriti doslovno zlato u fizičkom smislu, već su željeli transformirati ljudsku nesavršenost u nešto čisti i savršeno. Ovakva transformacija je pokretačka sila vidljivih očitih promjena pa čak u onom smislu kada se transformira zlata u iz olova. Svi oni koji su uspješni ostvariti proces samorealizacija znaju da je alkemija ustvari proces osobnog rasta,

put ka prosvjetljenju s ciljem da se ostane živjeti u materijalnom svijetu i tijelu, ali da nama upravlja svijest. Da bi se to postiglo potrebno je transformirati najmoćniju energiju našeg tijela, a to je seksualna energija koja se pobuđena može uspinjati ostalim čakrama i dovesti nas do potpune svijesti. Upravo savladavanje te energije nije nimalo lak zadatak, jer treba ujediniti mušku i žensku silu, spojiti čovjekovu dualnost u jednu cjelinu, spojiti dakle sve suprotnosti.

U alkemiji je vrlo važna podjela na četiri elementa koji vladaju prirodom; vatra, voda, zemlja, zrak, koji moraju biti uravnoteženi u čovjeku kako bi se započeo proces. Ta četiri elementa vladaju našim osobinama tj. duhovnim, emocionalnim, materijalnim i mentalnim aspektom.

Zlato je besmrtnost - rekli su vedski tekstovi; a tome upravo i teži iskonska pretvorba u dijelu koje se odnosi na ljudsku individualnost. Kinezi su kasnijom polarizacijom pojmova podijelili unutrašnju alkemiju (Nei Dan) od vanjske alkemije (Wai Dan). Na Zapadu je ovu doktrinu iznio Angelus Silsius: olovo se mijenja u zlato, slučajnost nestaje kada se ja s Bogom mijenjam po Bogu u Boga i dodaje da se najčešće u zlato mijenja srce; Krist ili milost Božja.“

Iz pisanih tragova Rogera Bacona doznajemo da je zlato savršena supstanca sastavljena od merkurija, čistog briljantnog crvenog i od jednako čistog i stabilnog crvenog nezapaljivog sumpora. Zlato je savršenstvo, a islamski alkemičar Geber pretpostavio je da su svi minerali sastavljeni od sumpora i merkurija. Također, sedam metala je formirano iz kombinacije sumpora i merkurija u soli metala, a razlika među metalima se temelji na omjeru dva principa u njihovoj kompoziciji.

Praktična alkemija

Prema tradiciji alkemičara razlikuju se dva djela; simbolizirana dvijema stablima lunarnim stablom i solarnim.

Uz pomoć Malog dijela tragali su za dobivanjem bijelog kamena koji je mogao nesavršene metale pretvoriti u srebro te su uz pomoć velikog djela dobivali kamen crvene boje koji je pak rađao samo zlato. Postupci su potpuno identični. Jedan od postupaka dobivanja „kamena mudraca“ je u svojem prvom koraku da alkemičar napravi sam svoju opremu i smjesti je na mirno mjesto te ga nazove svoje laboratorijem. Radovi se moraju započeti u proljeće obzirom da je priroda tada nabujala i proljeće ima dobru konstelaciju planeta. Zatim slijedi priprema materije Kamena; u naravi spajanje novog tijela sjedinjenjem dva druga. Bilo koja supstanca (biljna životinjska ili mineralna samo da je jednostavno, a ne namjerno komplicirana. Izvući iz nečeg živu ili sumpor. Zagrijavanjem spoja sumpora i žive stvara se muški i ženski princip te se mogu stvoriti plementi metal. Napokon slijedi zagrijavanje materije u „jajetu mudraca“ jedna vrsta malog balona (obično od kristala sa zatvorenim grlicem). Od ovog izvora potječe izraz „hermetički zatvoreno“, jer stavljanje čepa na grlo je zapravo Hermesov pečat postupku.

Jaje mudraca dobilo je ime kao simbol jajeta svijeta, jer iz njega nakon inkubacije treba izaći kamen mudraca. Jaje mudraca smješta se na zdjelicu punu pepela i pijeska te se zagrijava u atanoru prema određenim pravilima.

Atanor bi u prijevodu sa starogrčkog značilo besmrtno, u arapskom vatra, ognjište ali u svakom slučaju to je alkemijska peć sa sporim sagorjevanjem u kojoj se zagrijava hermesovo jaje mudrosti u posudici ili u tikvici u kojoj se tali materija. Atanor je u duhovnoj suštini odraz makrokozmosa i mikrokozmosa i svih spona, a sastoji

se od tri tijela gornjeg, kondenzacijskog svoda, srednjeg i donjeg gdje gori vatra i gdje ulazi zrak.

Atanor se sastoji od tri dijela, kupole (za odbijanje topline), srednji dio sa trokutastim izbočenjem gdje su postavljene zdjelica i jaje i na kraju ložište u kojem su bile male rupice radi dolaska zraka.

Četiri stupnja topline određivala bi tempo i razvoj velikog djela u pravom smislu riječi, jer su se odvijale razne pojave; kristalizacija, odvajanje pare, kondenzacija pare, a materija je poprimala različite boje i to uvijek istim redom: crna (faza raspadanja), bijela (faza uskršavanje), crvena (rubifikacija). Pripremanje kamena je sljedeća faza koja je nametala razbijanja jajeta mudraca da se iz njega izvadi ta crvena masa.

Upravo u procesu fermentacija ta crvena masa - kamen, ali tekući i taljiv koji može prodrijeti u živu i u sve uostalom, liječi ljudsko tijelo, sve njegove slabosti i mane i vraća mu zdravlje. Uklanja otrove iz tijela, liječi srce, pročišćava bronhije, arterije, čireve u jednom danu, liječi u mjesec dana teške bolesti, ali ne daje besmrtnost.

Alkemičari su tvrdili da držeći kamen mudraca, alkemičar može postati nevdljiv te da može snagom misli micati predmete i ljude. Alkemija je vrlo simbolična operacija; kako je to rekao Guru Nagarjuna, „djelovanje duha nikada ne može biti samo sebi svrhom“.

Alkemijski proces ima sedam stadija. Naravno moć magije broja 7 prisutna je i ovdje. Sve tradicije svijeta u svim vremenima spominju brojku 7, od bazičnih sedam dana u tjednu, 7 frekvencija našeg tijela, 7 smrtnih grijeha, 7 koraka u uspinjanju energija našim tijelom. Egipćani vjeruju da je 7 cesta na nebesima, duga ima 7 boja itd. Postoji sedam planeta koji tradicionalno vladaju našim osobinama, a svih sedam je opet povezano sa naših 7 čakri (energetskim centri).

Sedam stadija alkemiskog procesa su:

1. Calcinatio (žarenje tvari na vrlo visokoj temperaturi u kojoj se ne događa samo isparavanje već i mjenjanje strukture tj kemijska promjena) destrukcija ega i odvajanje od agulation (nova svijest, novo biće) stvari barem u psihološkom smislu. Fokusiranje pažnje na unutrašnji svijet.
2. Disolution (razdvajanje, raslojavanje) nastavak odvajanja od vanjske stvarnosti i materijalnog svijeta na višoj emotivnoj razini.
3. Separatio, ponovno pronalaženje našeg cilja i naše suštinske prirode, preslagivanje sebe u psihološkom smislu.
4. Coniunctio, upotreba osobne seksualne energije za transformaciju i rađanje novog sebe.
5. Fermentatio, (vrenje) umiranje ega, stvaranje novog „ja“.
6. Distillation, (prečišćavanje komponenti iz određene smjese), faza pročišćavanja psihe, samo-analiza.
7. Coagulation, (zgrušavanje nova svijest novo ja.

Cijeli se proces odvija u smislu razdvajanja „starog Ja“ i budjenja „novog Ja“. Otuda dolazi i izraz „SOLVE et coagula“ što u slobodnom prijevodu znači „razdvojiti pa spojiti“ s ciljem da bismo postupkom dobili ujedinjene „muške“ i „ženske“ energije, pročišćene od ega i njegovih zahtijeva. Ovo je ujedno i najpoznatija podjela na sedam zakonitosti nazvanih Khrrystofor autor polemičke literature.

Filaletove zakonitosti prema Filaletu, a svaka se odnosi na jednu planetu:

- ~zakonitost Merkura (redanje boja čim se upali vatra),
- ~Saturnova zakonitost (pojava crne boje),
- ~Jupiterova zakonitost (primanje svih boja između crne i bijele),
- ~Mjesečeva zakonitost (pojava bijele boje),
- ~Venerina zakonitost marsova zakonitost i zakonitost sunca (materija mijenja bolje iz zelene u plavu olovnu i tamno crvenu),
- ~Marsova (pojava boja paunova repa)
- ~i zakonitost Sunca pojava savršene crvene boje, rubina.

Alkemija je podređena astrologiji, jer prema Paracelsusu svaki metal duguje svoje ostvarenje nekom planetu.

Alkemijski simbolizam pripada kozmološkom planu i ima dvije faze zgrušavanje (koagulacija) i otapanje (solucija). Obje faze na poslijetku pripadaju fazama univerzalnog ritma. Smatra se na neki način da je alkemija proširenje i ubrzanje prirodnog nastajanja.

Alkemijska peć ima isti oblik kakav imaju planina KUNLUN (planinski lanac u Aziji građen od vapnenca granita i škriljevca što se prostire između Himalaja i Tian Shana koji se proteže 1600 km sve uz granicu Tibeta do Kine), ali i kao samo središte svijeta.

Bavljenje alkemijom omogućava nam da u sebi otkrijemo prostor identičnog oblika opisanih u davnim spisima (pećina srca). Taljenje sastojaka u posudi pripremljenoj za to simbolizira i na Istoku i na Zapadu povratak na prvobitnu neizdiferenciranost, a izražava se kao povratak u embrionalno stanje. Gornji otvor naziva se kako sam već navela Atanor (samoguraća alkemijska peć) - slična je otvoru koji je simbolički napravljen navrh glave.

Na zapadu su elementi Velike Mijene sumpor, živa, vatra, voda, a u unutrašnjoj alkemiji taoista to su qu i jing, dah. Jednako tako su i vatra i voda.

Bitne etape su Velike Mijene bijela mijena (albedo) i crvena mijena (rubedo). Prema zapadnom hermetizmu Velika Mijena odgovara kartama Velike Arkane, a Mala Mijena kartama Male arkane.

Prema zapadnom hermetizmu te etape odgovaraju malim tajnama (male arkane) i velikim tajnama (velike arkane)

Crveni sumpor govori zapravo o dosezanju središta svijeta i o dosezanju nadljudskih stanja.

S drugog stajališta alkemija simbolizira čovjekovu evoluciju iz stanja gdje prevladava materija nad duhovnim; pretvarenje gole kovine u zlato, a to je isto što i pretvoriti čovjeka u duh.

Alkemija podrazumijeva spoznaju materije, ali više u smislu poznavanja posve ignorirajuće znanosti. Materijalna alkemija i duhovna alkemija pretpostavljaju poznavanje načela tradicionalnog poretka i počivaju mnogo više na teoriji odnosa, nego na pravoj fizikalnoj odnosno biološkoj analizi međusobno povezanih elemenata.

Alkemijski jezik i logika imaju sasvim simboličku narav. Alkemija je proces nadilaženja postojećg stanja da bismo izvukli ono najbolje u nama kako bismo utušili sebičnost, ograničenost i kako bismo se spojili sa svijetom, jer sve to nas čini nesretnima. Alkemijsko vjenčanje je temeljni simbol alkemije - hijerogamija (sveti brak) sumpora i žive duha i duše sunca i Mjeseca, kralja i kraljice. Ovo je simbolika koja ukazuje na ne slogu u čovejku koji želi steći svoju cjelovitost koji želi nadići prirodnu dualnost. Prema ozbiljnim izvorima i podacima slavni alkemičar Eirenaeus Philatheus bio je stranac koji se povio pred van Helmontom 1618. ispred njegova laboratorija u Vilvordu priznajući da je da je on onaj koji je posjetio Helvetiusa 1666. u Haagu pored Amsterdama. Govori se da je njegovo pravo ime bilo Thomas Vaughan koji je umro 1666., a prije toga je svoju knjigu („Otvorena Vrata Kraljeve Tajne Palače“) dao Jean Langu da je prevede na latinski. Kada se te iste knjige domogao Isac Newton, otac klasične fizike, proučavao ju je 20 punih godina!

Jung je također bio fasciniran ovom knjigom te ju je na temelju simbola i principa implementirao u svoje zaključke i znanstvene dokaze.

Poznata „Smaragdna ploča“ (alkemijski tekst koji daje temeljne aksiome njezinog umijeća) govori o prvobitnim alkemijskim aksiomima. Autorstvo ove Knjige pripisano je kralju Hermesu Trismegistosdu. Tabula smaragdina je tekst magijskog karaktera. Po svojem sadržaju ovo je Knjiga neophodna u smislu razumjevanja Knjige mrtvih (Nekronomikon) i svih drugih svetih i mističnih knjiga. Nikada nije objavljena u cijelosti, prvenstveno, jer je to zabranjeno. Od svih 33 poglavlja do sada su objavljeni samo njih 15. Obećano je osobi koja čita ovu knjigu postati magom svijeta, a za neke je prema legendama bila i izvor patnje i smrti. Povijest smaragdnh ploča čudesna je i izvan domišljatosti prosječnog čovjeka. Njihova je dob ogromna, datira iz prošlosti nekih 36.000 prije nove ere. Kaže se da je Toth, tada visoki svećenik Atlantide

utemeljio koloniju u drevnom Egiptu te je izgradio veliku piramidu u Gizi (kasnije su znanstvenici pripisali ovaj rad Keopsu). Toth je u piramidi ugradio sva znanja i mudrost i sve važne zapise o Atlantidi, pa čak i instrumente koji su korišteni za komunikaciju i teleportaciju što se vidi na raznim mjestima i pukotinama unutar piramide koja su služila nekada za spremanje instrumenata. Hermes je u svojem utjelovljenju u čovjeka ostavio dokumente poznate okultistima kao Emeralds (u prijevodu izlaganje drevnih misterija). U početku je postojalo deset zapisa koji su postojali u Velikoj piramidi, podijeljenih na 33 rada i neprocjenjive su vrijednosti. Periodično čitanje može osvjetliti nekom život, ali posvećivanje i izučavanje može otvoriti čitatelju vrlo važne tajne i za suvremenog čovjeka. Kako je u 13. stoljeću prije Nove ere Egipat zahvatio rat i nemir, svećenici su bježali u druge dijelove svijeta, tako i svećenici iz same Velike piramide te su sa sobom ponijeli ploče. Predali su ih plemenu Maje u Južnoj Americi da bi ih one sakrile ispod olatara Sunca raspođenih po španjolskim gradovima. Tekst je nekim smiješan, ali ozbiljnim tragačima je mudar, jer ga znaju čitati između redova. To je ipak knjiga koja može zračiti osobama koje i same zrače jer u konačnosti ima oblik 12 smaragdних ploča napravljenih od tvari stvorenih alkemijskom transmutacijom. Nepropusni su i otporni na sve uvjete. Njihova atomska i stanična struktura je kišna i promjene su nemoguće pa samim time krše fizičko pravo ionizacije. Sadrži uklesane riječi na drevnom atlantskom jeziku, znakove koji odgovaraju na mentalne vibracije pa čitatelja ploče povezuje zračnim prstenovim od zlata. Simboli su samo ključevi tajnih znanja uz objašnjenje veza koja povezuje duhovno sa fizičkim. Latinskim nazivljem Tabula smaragdina jedan je od najpoznatijih alkemijskih tekstova koje potječe iz 2. stoljeća prije Krista. Dio teksta glasi:

„Istina nije laž, nešto je vrlo istinito. Ono što je dolje je kao i ono što je gore, a ono što je gore je kao i ono dolje, za izvršavanje čuda od samo jedne stvari i isto je kao što su i sve te stvari prilagodbom rođene iz te jedinstvene stvari. Njezin je otac Sunce, majka Mjesec, vjetar ju je donio u njezinu

utrobu, Zemlja je njezina hraniteljica. Telema čitavog svijeta je ovdje. Njezina Moć na zemlji nema granice. Polako, velikim radom, odvojiti ćeš Zemlju od Vatre, rijetko od gustog. Uspinje se sa Zemlje prema Nebu i odmah silazi na Zemlju te prima Snagu gornjih i donjih stvari. Tako ćeš imati svu slavu svijeta i zato će se Tama udaljiti od tebe. To je snažna moć svake snage, jer će pobijediti Svaku rijetku stvar i prodrijeti u svaku čvrstu stvar. Tako je stvoren svijet. Evo izvora prekrasnih prilagodbi ovdje prikazanih. Zato su me prozvali Hermesom Trismegistosom, onim koji ima tri dijela Filozofije svijeta. Ono što sam rekao o djelovanju Sunca je potpuno.“

No, sve riječi se mogu sažeti: „Sve se suprotnosti određuju prema osnovnoj suprotnosti muško-žensko. Velika Mijena i spajanje muškog elementa, sumpora sa ženskim elementom – živom“.

Ovi alkemijski postupci u Srednjem vijeku nazvani su „Kraljevskim umijećem“ uvijek polazeći od ideje o propadanju prirodnih bića: i pronalasku Kamena mudraca, mudrosti što bi značilo otkriti ono Apsolutno i posjedovati savršenu gnozu (mistična religiozna filozofska spoznaja, unutarnje prosvjetljenje). Kraljevski put trebao bi voditi u mističan život u kojem bi čovjek odstranivši korijene grijeha, postao potpuno plemenit i pobožan.

Četiri su operacije koje su predstavljale razine na kojima se ostvarivalo preoblikovanje, a koje je također trebalo znati simbolički protumačiti.

Očišćenje (purifikacija) subjekta njegovo rastvaranje (disolucija) sve dok od njega ne ostane samo univerzalno biće, ponovno skrućivanje i stavljanje pod vlašću najčišćeg bića (zlato ili Bog):

- ~ operacija naziva VOLATILIZACIJA kemijsko isparavanje pretvaranje u paru spaljivanjem i pretvaranjem u pepeo i prah;
- ~ transfiguracija – proces preoblikovnja sa šest radnji spaljivanje (kalcinacija) s ukidanjem razlika poništenjem želja; zatim Putrefikacija (truljenje) koje rastavlja kalcirane elemente do njihovog potpunog raspadanja;
- ~ različiti sustavi tih radnji sadržani su u poznatoj formuli SOLVE ET COAGULA koja se može prevesti „Pročisti i spoji u cjelinu“.

U svakom slučaju bilo da se radi o alkemiji koja je prihvatljiva ili neprihvatljiva u svojem obliku, ona je utjecajna na postanak i razvoj svijeta, jer nemali broj je onih koji su sebe pronašli u ulozi alkemičara te je također veliki broj djela i umjetničkih dsostignuća inspiranih samom alkemijom.

Feniks i njegovo uskrsnuće, Faust u Goethevom djelu, Balzac (lik Balthazara u potrazi za apsolutnim pa u konačnosti i u samoj književnosti Coelo i na znanost alkemija je pozitivno utjecala samim razotkrivanjem kemijskih spojeva i stvaranjem laboratorija.

Alkemijske operacije danas su dio transpersonalnih (termin koji opisuje kada pojedinac iz svoje usko osobne perspektive prelazi na zanimanje za duhovne, a ponekad i planetarne perspektive života) i integrativnih proces integriranja osobe kada uzima neosvješteni ili odbačeni dio sebe i čini ga nedjeljivim od svoje osobnosti) tečajeva psihoterapije u širenju planova svijesti. Proces ima od 6 do 75 stupnjeva, ali prema prof. Nigelu Hamiltonu alkemijski proces moguće je razumijeti u četiri temeljne faze što je idealno za alkemijske početnike koji se povezuju u radu sa psihoterapijskim postupcima.

Dakle, postupak ima svoje četiri faze nigredo, albedo, citrinitas i rubedo. U alkemiji nikada nema savršene ravnoteže. Procese alkemije potrebno je uključiti u alkemijski rad u psihoterapiji stoga je uključena kalinacija (rad s požarom) solutio, pročišćavanje vode, koagulacija zemaljski rad i sublimacija rad zraka.

1. stupanj *nigredo* (popularni naziv je sada Blackening) i sadrži pročišćavanje zemaljske prirode u osobama što bi u psihoterapiji predstavljalo fazu ulaska u nesusjesni i kaotičan unutarnji svijet i susret sa tamnim aspektima našeg ja. Nigredo uključuje i postupke mortificatio (kada nešto umire), conjunctio (kada se nešto rađa) i separatio (kada se nešto otpušta).
2. stupanj *albedo* (izbjeljivanje). Daljnje pročišćavanje psihe i prijamljivosti na duševnoj prirodi bez utjecaja svjetovnih utisaka obitelji okoline Događa se redovito sumnja u vlastiti odabir životnog smjera. Ovo sigurno vodi ka pojačanoj duhovnosti i otkrivanju svoje svrhe.
3. stupanj *citrinitas* (popularno yellowing) kod alkemičara poznato kao svitanje solarnog svjetla osvještavanje svjetlosti i istinskog znanja, a u psihoterapeutskom radu se događa da osobe postanu neobjektivne i da se ugodno smjeste u svoj svijet individualnosti.
4. faza *rubedo* ili crvenilo, u kojem se događa požar koji sve pročišćava. Stvara se nova koagulacija duha i materije; psihoterapeutski osobe su u situaciji da nadilaze svoje probleme.

AURA

Cjelokupan utjecaj djelovanja čovjekovog temperamenta, a koji pak rezultira (ne)vidljivim zračenjem zove se **aura**. Službeno tumačenje u ezoteriji ili parapsihologiji govori kako postoje boje koje suptilno okružuju ljudsko tijelo poput plašta, a sastavljeno je od same vibracije elemenata tj. od duše i čakri. Naravno znanstveno još nije dokazano pa pojedinci pokušavaju to viđenje aure objasniti kao probleme nečijeg vidnog polja ili čak psihičke nestabilnosti.

Aura je dakle prema definiciji suptilno ili eterično tijelo koje grubo okružuje tijelo. Na latinskom riječ „aura“ koja se razvila iz riječi „aer“ znači dah. U medicini se tako naziva psihičko stanje koje prethodi epileptičnom napadu. U okultizmu i svim parapsihološkim naukama aura je posebna vrsta doživljaja kojim osoba koja je inicirana može vidjeti obojani pojas oko neke osobe, naročito iznad njezine glave.

Aura svjetli, jače ili slabije, obično je jajolikog oblika i može doseći oko dva metra u svim smjerovima oko promatrane osobe. Sastoji se od sedam slojeva i svi slojevi su različiti od boje preko oblika, sjaja, fluidnosti, gustoće i funkcionalnosti. Svaki je sloj povezan sa čakrom. Energija se prenosi s jednog sloja na drugi također preko čakri, a problemi nastaju kod ljudi kod kojih su čakre „zabetonirane“. Upravo se zato rade energetske tretmani ili tzv. „spiritualno čišćenje“ da bi čakre mogle prenositi energije iz jednog sloja u drugi.

Slojevi aure odnose se redom:

- ~ **eterično** tijelo (prvi sloj) koje ima istu strukturu kao i naše fizičko tijelo. Proteže se od 3 cm i pulsira oko 15-20 ciklusa u minuti, a boja se obično rijetko razlikuje i u nijansama je od sive do svjetlo plave boje.

- ~ Drugi sloj naziva se **emocionalno** tijelo i definitivno je povezano s osjećajima. Pojavljuje se kao oblak i širi se sve na oko 7 cm od tijela. Može biti raznih boja ovisno o našim emocionalnim raspoloženjima.
- ~ **mentalno** tijelo je treći sloj. Obično se pojavljuje kao žuta zraka ili snop zraka iznad glave promatrane osobe i/ili njenih ramenata se katkada proteže prema cijelom tijelu. Ovisno o trenutnom intelektualnom naporu koje osoba ima intenzitet je žute boje jači.
- ~ Četvrti sloj -**astralni** nivo proteže se od 15-30 cm od tijela promatrane osobe i obično je prožet ružičastom bojom.
- ~ Peti sloj je **električni** kalup. Nalazi se na 30 do 60 cm od tijela i jako reagira na zvučnu terapiju.
- ~ Šesti sloj, **nebeskotijelo** je ustvari emocionalna razina duhovnog plana i nalazi se na 60 do 85 cm od tijela i tu se odigrava i dozivljava duhovna ekstaza. Za osvijestiti šesti sloj potrebno je imati izvanredan razvoj naše svijesti.
- ~ Sedmi sloj je tzv. **dodatno** tijelo (keterički multi) i javlja se sve do 105 cm od tijela, u očitom obliku jajeta isprepletenog zlatnim i srebrnim nitima. Očitava čak i naš prošli život.

Promjena boje aure mijenja se i to pod utjecajem svjesnosti, odnosno aktivacijom naše svijesti.

Gustoća aure također se mijenja, a sve ovisi o emocijama i mislima.

Vidjeti auru nije teško, dakle, svakako se treba koncentrirati i „fiksirati“ pogled u određenu osobu kojoj želite prepoznati boje

aure. Nenametljivo i bez pritiska treba misliti i osvjestiti vibracije tijela te osobe i uskoro ćete, barem iznad njezine glave vidjeti boju aure. Službeno to praktičari nekad nazivaju „doživljaj obrisa tijela“ ili „pregled s velikom pažnjom“.

Sebi samima možemo provjeravati auru na sljedeći način:

U ugodnoj odjeći stati ispred zida koji nije u nekoj napadnoj već u neutralnoj boji te koji ima na sebi po mogućnosti ogledalo. Dnevna svjetlost najbolje je svjetlo, ali može se raditi ujutro ili navečer ovisno o ekspoziciji svjetla (istočna ekspozicija ujutro se gleda, a zapadna navečer). Pokušati treba što jednostavnije defokusirati oči, to znači izbjegavati se zagledavati u jednu točku, nego onako pustiti ih da lebde, dok se ne ukaže u zidu odraz boje vaše aure (ili u ogledalu). U nekom trenutku zagledajte se u zid, a periferim okom zapazite boje ili boju vaše aure te je pokušajte upamtiti. Kasnije je zapišite.

Boje su zapravo otisak duše. Aura se ne sastoji samo od jedne boje tako da prepoznavanje više boja sasvim je u redu, ali je jedna uvijek primarna.

Poznavajući boju aure poznajemo sposobnosti talente pa čak i mane pa tako možemo mijenjati svoj ili nečiji život. Po boji aure može se očitati emotivnost, zdravlje i duhovnost svake osobe. Energetsko tijelo se prepliće s vidljivim oku fizičkim tijelom, a kada je ono bolesno to može značiti da je nestalo snage (pranična oslabiljenost). Može također biti i viška pa su blokirani meridijani ili bioplazmatski kanali. Stručnjaci u očitavanju aure bolesne zone najčešće vide kao sivu boju, a kada se radi o upalama tada vide prljavo crvenu boju. Na primjer, kod upale slijepo crijeva prljavo zelenu itd. U svakom slučaju bolest se očitava kroz boju koja tamna i ispunjena tamnim mrljama.

Još je jedna važna istina o bojama aure: puno je ljudi sa dosadnim aurama, jer je to posljedica neduhovnosti i samo materijalnog odabira života.

Evo nekoliko jednostavnijih primjera rasponazavanja boja aure:

Prvenstveno treba znati kako povučeni ljudi imaju pastelnu boju aure, blijedu, dok blistave boje karakteriziraju dobro psihofizičko zdravlje osobe.

Zaljubljena osoba sjaji u **ružičastoj** boji, ali ljudi s ružičastom aurom su puni ljubavi prema svima i okupljaju uvijek prijatelje i obitelj oko sebe. Darežljivi su, brinu o tuđem i o svojem zdravlju, skloni su redovitoj tjelovježbi, vode računa o higijeni i njegovanom izgledu. Također, ljudi s ružičastom aurom su vrlo kreativni, romantični, empatični i iznad svega mrze nepravdu, bijedu, siromaštvo, kukanje. Njihova je karakterna osobina da su snažni, ispunjeni voljom, nepokolebljivi i disciplinirani te iznimno njeguju iskrenost, stvaralaštvo, rad.

Trudnica aurino polje širi i svjetli bojama.

Tamno, tamno **zelena** boja govori da je osoba izrazito zavidna i jalna.

Zelena boja oku ugodna karakterizira osobe koje su domišljate, posvećene umnosti i razmišljanju, no to nije nikako duhovno razmišljanje. Svakako su ovo osobe izražene kreativnosti, praktične i doista imaju ukusa u svemu. Osobe sa zelenom aurom vrijedne su poštavanja, nerijetko su i vrlo poznati i javno poštovani, a takodjer u poslovnom svijetu su priznati i dobro plaćeni. Odani su i velikodušni, sinhronizirani su sa sobom, energijama, osnovnom duhovnoću i prirodnim procesima te tako nerijetko vode i kvalitetnu brigu o svojem zdravlju.

Svijetloplava, **plava**, govori o služenju drugim pojedincima, skloni su zrtvovanju, krajnje su osjetljivi, gube često samopoštovanje i samopouzdanje. Traže često ljubav u životu. Potpuno plava aure je rijetkost, a kada je netko ima to se onda radi o čvrstoj, karakternoj osobi, izvrsnih komunikacijskih vještina. Često ova boja aure krasi poznate i uspješne pisce ili političare. Ove osobe su tada vrlo intuitivne, organizirane te sposobne druge voditi ka visokom cilju.

Ljubičasta boja aure definitivno potvrđuje usklađenost osobe na psihičkom, emocionalnom, duhovnom i materijalnom nivou. Iako su to vrlo osjetljive osobe istovremeno su i vrlo strpljivi ljudi koji pozitivno utječu na tuđe živote. Vrlo su samokritični, skloni su stoga grizodušju, propitivanju sebe pa čak i samoprijeziru.

Osobe s nijansama ljubičaste boje u svojoj auri su povezane sa psihom, emocijama i raspoloženjima onih kojima su okruženi. Njihov je um filozofski, no nažalost nemaju vrlo često sreće u ljubavi i nijansa zvana lavanda znači intuitivnost, sanjarenje, zanešenjastvo. Takvim osobama je do snova, skloni su samotnjaštvu, nadareni su komunikacijom.

Tamna siva ljepljiva aura znak je ne samo narkomana i ovisnika, već i zlih osoba.

Crvena boja govori da je osoba ljuta, ali prisutnost i dominantnost crvene boje u nečijoj auri kao i narančasta boja sigurno potvrđuju da se osoba bavi realnim stvarima u životu, da živi svoj život koji je ispunjen odvažnošću, smjelošću, čak i zanosom. To su svakako energične osobe koje vole hranu, seks putovanje, vole galamiti na druge. Rijetko su psihički ili fizički bolesni i mnogi se bave sportom. Osobe sa dominantno crvenom austom, često nedovršavaju poslove, a i vrijedno je spomena da se vrlo boje konkurencije, te da ne vole kada ne pobjeđuju nisu za timski rad i ne vole da im bilo tko što naređuje.

Zlatna aura izražava osobu punu ljubavi, ljepote, umjetnosti, empatije, privlačnosti, privrženosti, prijateljstva. Osobe sa zlatnom austom su karizmatične često su vrlo atraktivne vanjštine i iznimno zanimljivi svojoj okolini. Daruju svakoga, ponosni su hrabri i neovisni. Najteže im je tražiti pomoć od drugih ljudi.

Žuta boja, ili boja koja ide prema oker boji govori da su osobe usmjerene na slobodu u životu da i m je bitan unutarnji mir te da se boje duhovnih promjena u njihovih okoline. Vrlo su analitične prirode, napreduju često u karijeri, izvrsni su izumitelji i znanstvenici. Pretvaraju se tijekom života u radoholičare. Često boluju na mentalnom nivou i skloni su depresiji. Prepoznaju ljude jako i upravo zato biraju svoje prijatelje. Neke osobe sa žutom austom vole skoncentričnost i avangardu odnosno sve neobitno. Znaju biti opasno samokritični.

Dugine boje - osoba koja u auri ima dugine boje pojedinac je koji je u kontaktu sa duhovnim svijetom.

BIJELA odnosno srebrna boja aure, govori kako su to osobe vrlo darovite, talentirane, odbdarene i razmjervanjem psihičkim sposobnostima izvrsni su savjetodavci, pravedni su, imaju pune sreće u životu i često postižu velike uspjehe.

SMEĐA boja svakako govori da je osoba zbunjena, obeshrabrena, izgubljena, ali samo ako nije tamno smeđa, jer tada se približava karakteristikama koje ima **CRNA** aura, a to je svakako mržnja, zlo, negativa, laganje, varanje i slično. Dakle, crna aura govori također o zloj osobi ili da je ta osoba u zloj fazi. Crna boja aore apsorbira i kreira konfuziju, kaos i negativnosti. Vezuje negativne energije.

Ljudi zrače bojama koje nose.

Vrlo je važno da aura svjetli bojama sigurnosti i zdravlja, jer samo takva aura može biti korisna pojedincu da se osjeća psihički i

fizički zdravo i mirno te jedino tako može se očekivati njezina zaštita od negativnosti i fizičkih bolesti. Obzirom da možemo razboliti, onečistiti i ugroziti našu auru aurima drugih ljudi, potrebno je da ponekad očistimo našu auru. Jedino takva pročišćena može biti sigurnosna zona u kojoj nas neće povrijediti tuđa zloba, bolest, problemi i jedino tako možemo napredovati duhovno, psihički, fizički, a u širem smislu i materijalno. Jedinствена tehnika čišćenja aure je: da umireni unutrašnjim okom, pogledom iznutra doslovno zamišljate omotač bijele svjetlosti u obliku kruga ili jajeta koje potpuno okružuje vaše tijelo i širi se izvan njega oko 1 i pol metar. Zamišljajte sebe u sredini. Ukoliko vidite mrlje ili crnilo odstranite ih mislima te polako udišite jarku svjetlost, zatim ružičasto bijelu svjetlost, iza toga narančastu svjetlost pa zatim u blijedo žučasto gotovo bijelo. Predjite na plavo, na svjetlo ljubičasto, ljubičasto i tako svako boju barem dvaputa, a može i više. Možete raditi prema svojim potrebama.

Aura također simbolizira i kozmičko jaje iz kojeg potječe sam život, čak i logično objašnjenje da je koncentracija promatrača koji gleda na jednu osobu zamara oči i da tjera kapke na spuštanje stvarajući novu sliku koja je vrlo vjerojatno u komplementarnim bojama pa to spada u domenu objašnjenja fizioloških fenomena. Međutim, odavno je znano da postoji polje energije koje se stvara aktivnostima našeg fizičkog tijela koji se doslovno spaja s ostalim vibracijama. Obzirom da metabolizam u čovjeka funkcionira na dva načina, znači putanjom razgradnje i izgradnje u nama, ali se svakako navodi u okultizmu da metaboličke procese inicira pa čak i kontrolira eterično tijelo. Obzirom da ova fina prana materija ima razne nazive (Egipat: Ka ili u Europi staroj kao Doppelganger, na istoku LINGA SHARIRAH, u francuskoj Perisprit), ali u starim knjigama i koristi se pojam „astralno tijelo“ ili „dvojnič“. Eterični dvojnič je gusti dio eteričnog tijela koji je povezan s fizičkim tijelom.

Najvažnije je znanstveno dokazano ili ne da svatko tko želi vidjeti auru i tko se namjerava usavršavati u osoboj sposobnosti

mora biti prvenstveno čestita i dobra osoba sa velikom dozom strpljenja.

Neki ljudi su bez problema u stanju vidjeti auru i opisuju je kao elektromagnetsku energiju koju stvaraju vitalne funkcije pojedinca te se ista može zabilježiti uz pomoć radiografije i spektrografije. To zračenje u čitavoj duši proizvodi određenu vibraciju koja odgovara određenoj boji. Iskusan vidovnjak može ustanoviti na auri karakter. Jednostavno zemaljski tonovi dozvoljavaju prodor u karakter. Prema Butleru aura je „suptilni nevidljivi fluid koji okružuje ljudska tijela i životinjska pa i stvari čak.“

Prije svega, metafizičari pripisuju auri mogućnost reflektiranja raspoloženja čovjekovih misli, a samim time se može raspoznati psihičko stanje osobe. Neki mediji mogu razviti sposobnosti da vide čak cijele misaone forme unutar pacijentove aure tj. jednostavno kao da prodiru u osobu kroz dugu. Svaka takva osoba, medij, individualno može razviti sposobnost da vidi svoje boje i da prihvati i razvije značenje istih. No, dobro je znati da se neke boje jasno vide dok se u slučajevima gdje se pojavljuju blijede boje odmah može zaključiti kako je osoba bez vitalnosti ili bez jakosti.

Eterično tijelo ili boje aure mogu ukazivati na bolesti puno puno prije, nego se one doista počnu događati /tada to možemo zvati aura zdravlja/.

ČAKRE

Sama riječ „čakre“ dolazi iz sanskrtskog (staroindijski) jezika i doslovno u prijevodu znači „kotač“. Puno je tumačenja kroz povijest bilo čakri i sa znanstvenog i s duhovnog odnosno religijskog shvaćanja.

U slobodnom prijevodu čakra je energetski vrtlog smješten u ljudskoj auri koji prima energiju izvana koji istu usmjerava dalje u

čovječji organizam. Možemo prihvatiti jednostavno značenje da je čakra vrtlog energije i nevidljiva snaga.

Iako ih ima puno u našem tijelu i oko njega, izdavaju se sedam osnovnih i najvažnijih čakri koje utječu na naš psihološki sistem, na instinkt, na mentalno i fizičko zdravlje. Odabrane su prema mjestu gdje se energetske zrake presjecaju. Svaka čakra ima svoju prednju i svoju stražnju stranu te su raspoređene po sredini tijela, odozdo prema gore, od trtice do vrha glave. Ovaj smještaj i redoslijed čakri odzdo prema gore nosi u sebi i jednu posebnu simboliku nazvanu „arhetipsko sazrijevanje sagledano kroz sedam različitih čakri“, odnosno kroz sedam faza, tumačeći nam kako se prema Bogu Univerzumu i božanskoj svijesti uspinjemo postupno, polako, prolazeći kroz razne životne izazove. Svaka čakra tako predstavlja razinu sazrijevanja osobne i duhovne moći:

Prvačakra predstavlja izazove i sazrijevanje čovjekovo kroz razna iskustva vezana za materijalni svijet. Energija koju sadrži čakra nosi u sebi arhetip je naše obitelji s kojom smo svjesno ili nesvjesno spojeni tradicionalnim uvjerenjima koji kao takvi oblikuju naš identitet i osjećaj pripadnosti nekoj skupini u užem ili širem obliku. U sebi prva čakra nosi strahove poput onog u vezi golog preživljavanja ili straha od napuštanja.

Drugačakra utjelovljuje na ljestvici sazrijevanja osobne i duhovne moći pojedinca, sva iskustva koja imaju za cilj, sazrijevanje kroz seksualnost, posao i ostale fizičke težnje. Ovo je čakra partnerstva čije se vibracije bude tek od sedme djetetove godine, kada uostalom djeca i počinju stvarati međusobne odnose s drugom djecom i kada postaju neovisniji od roditelja. U toj se fazi počinje istraživati život i prvi puta se svatko od nas susreće sa izborima u životu. Osnovni strah ove čakre je strah od gubitka nadzora, strah od neke ovisnosti, strah od izdaje, impotencije, financijskog sloma, napuštanja od strane našeg životnog partnera.

Trećačakra predstavlja na putu sazrijevanja osobne i duhovne moći sve poduke koje moramo proći vezane za ego, osobnost, samopoštovanje i samopouzdanje. Poput prve i druge čakre ona se na neki način veže za tjelesni oblik moći, ali je i povezana sa našom osobnom, unutarnjom moći u odnosu na okolni svijet. Osnovni strahovi ove čakre su strah od odbačenosti, strah od lošeg fizičkog izleda, strah od razokrivana najintimnijih tajni.

Četvrtačakra su sva naša iskustva vezana za emocije, ljubav, opraštanje, partnerstvo i suosjećanje. Posreduje između tijela i duha i određuje njihovu snagu i zdravlje. Energija ove čakre po samoj svojoj biti je vrlo emocionalna i poučava nas i tjera da djelujemo uvijek prema drugima i prema sebi s ljubavlju i sa suosjećanjem. Osnovni strahovi ove čakre su strah od usamljenosti, strah od nesposobnosti, strah od bilo koje vrste prijevare.

Petačakra predstavlja na putu sazrijevanja osobne i duhovne moći ona iskustva i ispite vezane za našu volju i osobno izražavanje iste. Ova čakra utjelovljuje izazove vlastite snage i volje te ovladavanje stanja svijesti. Osnovni strahovi koji prožimu ovu čakru su povezani sa snagom volje i sa strahom da nećemo imati izbora u našim životima.

Šestačakra sadrži sva naša iskustva i sazrijevanje vezan za um, intuiciju, uvide i stjecanje životne mudrosti. Njezina je funkcija rasuđivanje i procjenjivanje svih naših stavova, principa i uvjerenja. Nazivamo je i „čakrom mudrosti“. Prožeta je kao i sve čakre stahovima, a osnovni je strah šeste čakre suočavanje s realnošću i donošenjem realne procjene neke situacije. Također u sebi skriva bijeg od discipline i nemoć sagledavanja vlastite tamne strane naše osobnosti.

Sedmačakra predstavlja i sakuplja sva naša iskustva vezana za duhovnost, našu duhovnu narav te udomaćuje naša sposobnost da duhovnost učinimo velikim dijelom našeg života. Pomaže nam da

naše unutrašnje snage i svijesti dopru do viših sfera, posebno uz pomoć meditacije. Osnovni strah sedme čakre je strah od svega što čini i predstavlja duhovnu stranu našeg života.

Nazivi i funkcije čakri

Čakra, korijenska čakra - MULADHARA ČAKRA, predstavlja glavnu čakru korijen ili temelj cijelog energetskog sustava čovjeka; smještena je kod trtične kosti, između međice i anusa (5 cm iznad anusa i 5 cm ispod penisa). U tijelu utječe na debelo crijevo, anus, kosti, noge i stopala. Povezana je s nadbubrežnom žlijezdom koja luči adrenalin (hormon stresa). Korijenska čakra pretvara energiju zemlje i prirode u pogonsko gorivo za ostale čakre. U njoj se nalazi tzv. „kundalini shakti“ koja se poput zmije uzdiže tijelom i pridonosi stanjima viših duhovnih razina. Element je ove čakre Zemlja, planet Merkur, boja crvena, simbol četverokut. Mantra: LAM.

Pozitivni duhovni aspekti:

- ~ razvijanje životne energije, volje, snage, samopoučavanja, izdržljivosti, hrabrosti, ritma povezanosti zemljom i prirodom, ustrajnost, probitačnost.

Negativni duhovni aspekti:

- ~ egoizam, naglost, nagonско djelovanje, strahovi.

Duhovni pokazatelji poremećaja u radu 1. čakre:

- ~ strah, slabost, depresija, nedostatak samopouzdanja, nedostatak samopoštovanja.

Tjelesni pokazatelji poremećaja u radu 1. čakre:

U tijelu utječe na rad debelog crijeva, rektum, kosti, trticu, noge, stopala.

- ~ Izziva crijevna oboljenja, probleme s probavom, hemeroide, išijas, bolove u ledjima, tegobe s mjehurom, bubrežima, prostatom, utječe na slabokrvnost i izaziva oscilacije krvnog tlaka

Postoje razne vježbe kojima se može jednostavno pobuditi i uravnotežiti energija u prvoj čakri (yoga, vježbe disanja), a opće su preporuke postati fizički aktivni, obratiti pažnju na sebe i biti što više u kontaktu s predmetima crvene boje.

1. Čakra, sakralna čakra - SVADHISTHANA ČAKRA, smještena je u području sakruma odnosno iznad spolnih organa (može se reći da je „dva prsta“ iznad prve čakre) i povezuje se sa spolnošću. Središte je spolnosti i životne radosti što i njezino same ime govori jer swadshisthana u prijevodu znači „slatkoća“ i „putena radost“. Ova čakra sadrži nesvjesne želje pa je zato i kundalini eneregiju teško podići iznad ove čakre. Element je voda, planet Venera, boja narančasta. Simbol joj je mladi mjesec. Mantra: VAM.

Pozitivni duhovni aspekti:

- ~ svijest o vlastitoj tjelesnosti, vitalnost, kreativnost, energija, moć, strast, životno veselje, ženska jaka energija.

Negativni duhovni aspekti:

- ~ ovisnost o tjelesnosti, nagoni, agresivnost, destruktivnost, osjećaji krivnje i ljubomore.

Duhovni pokazatelji poremećaja u radu 2. čakre:

- ~ gubitak snage, neimanje stvaralačke energije, spolna nemoć, depresija, sklonosti ovisnosti.

Tjelesni pokazatelji poremećaja u radu 2. čakre:

- ~ u tijelu utječe na spolne žlijezde, organe donjeg dijela tijela, maternicu, bubrege, mjehur, krvotok, tjelesne tekućine.
- ~ izaziva menstrualne probleme, bolesti prostate, impotenciju, frigidnost, bolest bubrega, infekcije mokraćnih kanala, krvne bolesti.

Dobra vježba za uspostavljanje ravnoteže i kontrole energije kroz ovu čakru je Vajroli mudra kontrakcije genitalnih mišića), kao i ashvini mudra (kontrakcije anusnih mišića) kao i sve ostale fizičke vježbe.

Čakra, solarni plexus, MANIPURA ČAKRA, nalazi se u području pupka između prvog pršljana i dvanaestog kralješka torakalnog dijela kralješnice. Početno je središte energija koje finim energetskim kanalizma počev od pupka se širi po cijelom tijelu distribuirajući životnu energiju po svim organima. Pupčana čakra bavi se voljom, idejama, identitetom i moći. Direktno utječe na rad gušterače, a osjetljiva je na kofein i alkohol koji je velike slabe. Element je vatra, planet Mars, boja žuta. simbol je trokut. Mantra: RAM.

Pozitivni duhovni aspekti:

- ~ samosvijest, emocionalnost, empatija, spontanost, otvorenost

Negativni duhovni aspekti:

- ~ samosažaljenje, nemoć, agresivnost, zavisti i ljutnja

Duhovni pokazatelji poremećaja u radu treće čakre:

- ~ Razdražljivost, srdžba, strah, nesanica, neimanje samopouzdanja niti samopoštovanja, neimanje ili pretjeran apetit

Tjelesni pokazatelji poremećaja u radu treće čakre su:

- ~ želučane tegobe, bolesti jetre, žuči, slezena, bolovi u leđjima, dijabetes, pretilost, artritis

Meditacijom se može pospješiti protok energije kroz ovu čakru i usmjeriti kvalitetna energija u druge dijelove tijela.

1. Čakra, srčana, ANAHATA ČAKRA predstavlja prsno središte s prijevodom koji u sebi snosi glavnu poruku ove čakre (anahat) da je neoštećena i neokrnjena. U enokrinom sustavu čakra anahat je povezana sa prsnom žlijezdom ili timus koji proizvodi bijele krvne stanice, limfocite koji su dio imunološkog sustava i sudjeluju u borbama sa bolestima. Element je zrak, planet Jupiter, boja zelena, simbol Davidova zvijezda. Mantra: YAM

Pozitivni duhovni aspekti:

- ~ suosjećanje, toplina, emotivnost, kreativnost, talenti, otvorenost, zdravo rasudjivanje

Negativni duhovi aspekti:

- ~ samodopadnost, pretjerivanje, hladnoća, emocionalna osakaćenost, ogorčenost

Duhovni pokazatelji poremećaja u radu srčane čakre:

- ~ Samoća, neprijateljsko ponašanje, vrijeđanje, loše rasuđivanje

Tjelesni pokazatelji premećaja u radu srčane čakre:

~ srčane tegobe, visoki tlak, niski tlak, bolovi u leđjima, bolovi u ramenima

2. Čakra, VISHUDDHA ČAKRA element je Eter, planet Saturn, boja svjetloplava, simbol: krug Mantra: HAM

Pozitivni duhovni aspekti:

~dobra komunikacija, samosvijest , sposobnosti, racionalnost, sigurnost, osobnost,

Negativni duhovni aspekti:

~ ovisnosti, netolerantnost, bijegovi, želja da se bude moćan

Duhovni pokazatelji poremećaja u radu pete čakre:

~ sramežljivost, kompleksi, strah, često problemi s govorom

Tjeljeni pokazatelji poremećaja u radu pete čakre:

~ bolno grlo, bolesti zuba, zubnog mesa, kraljižnica, ramena, tegobe sa sluhom

3. Čakra, treće oko, AJNA ČAKRA nalazi se na sredini čela, iznad korijena nosa između obrva, podrazumijeva se da je to čakra uma. Duhovni razvoj na razini čione čakre omogućuje izrazitu intuitivnost, samospoznaju, svijest i mir. Planet je Uran, boja tamnoplava, indigo-plava. Simbol: krug sa dva krila. Mantra: OM

Pozitivni duhovni aspekti:

- ~ duhovna povezanost, samouvjernost, samopoštovanje, energija, intuicija, iscjeljivačka energija, otvorenost, samokontrola

Negativni duhovni aspekti:

- ~ samoživost, narcisoidnost, težnja za moć nedostatak odgovornosti

Duhovni pokazatelji:

- ~ Tjelesni pokazatelji poremećaja glavobolje smetnje moždane bolesti, očne tegobe, problemi s vidom, sluhom, bolesti živčanog sustava.

Ajna čakru treba posebno njegovati, jer sve smetnje se prvenstveno očituju u vidu straha, besciljnosti i paranoja, dok dugoročne smetnje doista mogu uzrokovati depresiju dugoročnu i šizofreniju.

4. Čakra, zadnja, uobičajenog nazivlja krunska čakra sahasrara čakra, u prijevodu znači višeslojno i ona je kontakt sa najvišim svijestima. Smještena je na vrhu samom tjemenu glave i okrenuta je prema gore simbolizirajući postizanje više svijesti i iz nje zapravo potiču sve druge čakre planet Neptun boja bijela, ljubičasta, zlatna, simbol je lotos.

Mantra: OM

pozitivni duhovni aspekti povezanost s univerzalnom energijom kozmičko sjedinjenje prosvjećenje, samokontrola. Negativni duhovni aspekti sklonosti crnoj magiji, praznovjerju, nedostatak zanimanja za duhovnost, povučenoš, zloća, duhovni pokazatelji poremećaja: nedostatak optimizma volje, bijeg, tupost, duševna i emocionalna praznina, iscrpljenost, depresija. Tjelesni pokazatelji poremećaja. Glavobolje, kronične bolesti, slab

imunološki sustav, teške bolesti, dušvne teške bolesti. Stoj na glavi je izvrsna vježba koja stimulira sedmu čakru.

(Napomena: Kad osoba uđe u cijelosti u sedmu čakru, tada se događa smrt, osoba tjelesno umire, a tu otpada i želja za pomaganjem, jer se razvijaju neke posebne moći u kojima vam treba samoća. Seksualnost nije poželjna niti potrebna, iako se otvaruje jedan oblik energetske razmjene koja je ekstatična i usredotočena na neki određeni dio dijela koji čak ne mora biti fizički).

Ne treba posebno napominjati da je svaka čakra ispunjena i okultnim moćima, a to znači da na nju utječu planete, baš kao i na sam horoskopski znak. Postoji tumačenje prema kojem svaki horoskopski znak posebno kolerirala sa jednom od čakri:

Ovan – sakralna čakra u kojoj boravi kundalini energija. Često su pripadnici Ovna vrlo zgodni, privlačni drugima, a to se može dovesti u vezu sa aktivacijom čakre koja je smještena na području genitalija i koja kada je dobro pulsira sa narančastom bojom.

Bik – srčana mu čakra pulsira u središtu prsnog koša i kad je aktivirana, pripadnik ovog znaka može gotovo sve. Bik zbog silne ljubavi koju nosi u sebi može biti veličanstveno biće. Kad mu je srčana čakra blokirana, trpi veliku bol, postaje tužna osoba i dovodi ga sve to do kolapsa.

Blizanci – grlena čakra, pod utjecajem planete Merkur hosokopski znaka Blizanac ima osjetljivu točku: grlenu čakru koja je najmoćnija čakra povezana s komunikacijama bilo koje vrste i izražavanjima. Kad je aktivna i zdrava, Blizanci su kreativni i sposobni nositi se nadahnućem božanstava pa ispada da su ujedno i vrlo inteligentni. Blokirana grlena čakra onemogućava njihovu sposobnost izražavanja i povećava sklonost samosažaljenju.

Rak – čakra trećeg oka koje je smješteno između obrva je zapravo žarište psihičkih i nevidljivih osobnih energija. Ovdje počiva moć svakog čovjeka i kada je pozitivno aktivirana osoba postaje čarobno sposobna. Iluzije blokiraju treće oko, kao i jak ego pa sve može u životu odjednom izgubiti smisao.

Lav ima namoćniju krunsku čakru koja je direktno povezana sa Suncem i nalazi se na vrhu glave te se može povezati s božanskim moćima. Kada se aktivira i kada je zdrava duhovnost, svijetli iz nas doslovno, a u svjetovnom životu potiče otmjenost. Gubeći snagu ove čakre gube pripadnici Lava i samu vezu sa sviješću i božanskim.

Djevica – pod utjecajem Merkura pripadnici ovog znaka imaju istovremeno vrlo osjetljivu i moćnu točku. Grlena nije njihova snažna čakra, a kad je aktivna ne može sam sebe lagati niti se dovoditi u situaciju samosažaljenja.

Vaga je najjača sa srčanom čakrom i kada je u redu privaći energiju, pažnju, iscjeljujuću moć. Blokirana dovodi do kolapsa organizma.

Škorpion ima najjaču čakru u sakralnoj gdje smo našli da boravi kundalini i aktivirana zrači snagom, voljom i seksualnom energijom. Blokirana pojačava srdžbu i bijes, boli i frustracije.

Strijelac ima najmoćniju čakru u trećoj odnosno u čakri solarnog pleksusa koja je u stvari povezana sa Jupiterom (planetom mogućnosti). Nalazi se u predjelu trbuha nekih četiri do pet prstiju iznad pupka i vrlo je važna posebno za okultiste, jer su tamo vrata astralne energije. Blokirana ova čakra urušava osobno zdravlje.

Jarac ima najmoćniju čakru u korijenskoj čakri koja se nalazi na dnu kralježnice i kada je aktivna sigurni smo kreativni, veseli i dobro, dok blokirana korijenska čakra donosi bolesti i nesigurnosti, usamljenosti i jad.

Vodenjak ima najmoćniju korijensku čakru pa je često kada je aktivirana ova čakra pripadnik horoskopskog znaka vodenjaka kreativan, sposoban za velike ciljeve i siguran u svoje odabire i ispravne načine. Blokirana čakra izaziva mu strah i nesigurnost.

Ribe imaju najmoćniju treću čakru, čakru solarnog pleksusa pa ih tjera u veći entuzijazam povjerenje, volju čak im otvara vrata magije, ali nedostatak snage u ovoj čakri ubija im životnu volju i zaustavlja pokret unaprijed.

Kristali i metali povezani sa sakralnom čakrom:

Željezo, metal Marsa, povezan je sa sakralnom čakrom, Heliotrop ili krvavi kamen se također koristi kako bi se poboljšao rad sakralne čakre u liječenju. Rubin također može aktivirati dodatno sakralnu čakru.

Kristali i metali povezani sa srčanom čakrom:

Bakar je povezan sa planetom Venerom i boginjom ljubavi i ljepote. Ružičasti kvarc se koristi za deblokiranje srčanih problema i otvaranje iscjeljujuće energija i bolji protok Venerinog utjecaja. Smaragd također može pomoći u aktivaciji srčane čakre.

Kristali i minerali povezani sa grlenom čakrom:

Kako je Merkur povezan sa Bogom Merkurom, tirkiz pomaže u ravnoteži i u prihvaćanju sebe kakvih jesmo. Liječi čak i emocionalne ozljede, a safir direktno aktivira grlenu čakru.

Kristali i minerali povezani sa trećim okom:

Definitivno srebro aktivira čakru trećegoka, jer je povezano sa Mjesecom i mjesječevom energijom, a ponekad isiti učinak ima safir i lapis lazuli.

Kristal i minerali povezani sa krunskom čakrom:

Jesu zlato i ponekad dijamant, jer se vjeruje da je on najčistiji od svih kristala. Zamjenski može poslužiti čisti kvarc koji je povazan s ovom čakrom te pomaže u otklanjanju negativnosti.

Kristali i minerali povezani sa solarnim pleksusom:

Kositar koji je metal Jupitera. Jaspis i Tigrovo oko može pomoći u deblokiranju, a rubin se može također zamjenski koristiti za ovaj zadatak.

Kristali i minerali povezani sa korijenskom čakrom:

Olovo je povezano prvenstveno s korijenskom čakrom, dok opsidijan može pomoći u stabilizaciji i povezivanjima sa snagom zemlje. Smaragd koristi u poboljšanju zdravlja korijenske čakre.

BILJKE KOJE ISCJELJUJU ČAKRE

Kako biljke imaju vibraciju koja je sinkornizirana sa našim tijelom, ali i psihom one mogu pomoći da nam se čakre oporave, iscijele, napune i energiziraju. Uklanjaju svojim prisustvom toksine, jačaju cirkulaciju reguliraju protok kisika.

Prvačakra, korijenska koja nas povezuje sa zemljom u slučaju oboljenja treba nužno čaj od korijena maslačka koji će blokirati depresiju, bolesti žuči i visokog tlaka. Bilo kakav unos korijenskih plodova (mrkva rotkvica luk i slično) liječi i aktivira korijensku čakru.

Drugačakra koja zadatak mora imati da nas oslobodi ega uvijek u zastoju blokira naše ispravne odluke u prehrani djeluje na probleme urinarnog trakta potiče glavobolju i utječe da smo u emocionalnom disbalansu neven (korijen) može pomoći kao i gardenija (ulje) koja upravo zato i nosi naziv biljka sreće. U slučaju da je blokirana čakra izazvala infekcije urinarnih puteva ulje sandalovine može umasirano prije tuširanja na tijelo pomoći pri bržem i lakšem ozdravljenju.

Trećačakra – solarni pleksus kao moć samokontrole i emocija može rezultirati sa depresijom i anksioznošću koji pak uzrokuju i fizička oboljenja poput loše probave, čireva, dijabetesa,

problema s jetrom, bubrezima, rakom. Protok dobre energije i aktivaciju čakre može se poboljšati korištenjem ulje lavande ili ružmarina, a i same listiće ovog bilja dobro je dodati u hranu. U slučaju velikih životnih napora dobro je koristiti za aktivaciju ove čakre i bijeli sljez koji pomaže u opuštanju.

Četvrtačakra srčana čakra kao centar ljubavi i emocije, suosjećanja i opraštanja. Blokirana usporava cirkulaciju, uništava našu vezu s duhovnošću i ubija u nama empatiju. Čaj od gloga pomoći će iznimno, te ohrabriti osobe, kao i osnažiti rad srca i krvožilnog sustava.

Petačakra grlena, dovodi, ako je blokirana do problema sa štitanjačom, laringitisom mentalne otupjelosti i nesigurnosti kroz život. Pojačava strah, anksioznost i nervozu. Djetelina u čaju oslobađa emocije i misli, a matičnjak liječi i samu bolest štitanjače. Nekoliko kapljica eukaliptusovog ulja ublažava grlenu začepljenost i sve boli u nemu.

Šesta čakra, treće oko povezana sa intuicijom i pinealnom žlijezdom blokirana, uništava našu maštu, dovodi nas u situaciju loših izbora, a fizički nas oslabljaju. Menta, jasmin u bilo kojem obliku koriste se za poboljšanje rada šeste čakre, povezuje raspoloženje sa bistrim umom sa tijelesnom kondicijom.

Sedma čakra koja nas spaja sa snagom Univerzuma i samom božanskom energijom unosi mudrust u nas, prosvjetljenje i transcendenciju. Kad je ova čakra zatvorena ne može se osjetiti pozitivna iscjeljujuća duhovna povezanost i život postaje gotovo besmislen. Na fizičkoj razini blokirana čakra dovodi do teške depresije, poremećaja živčanog sustava, migrena i noćnih mora, a bogme je i uzročnik teških mentalnih bolesti. Cvjetovi lavande ili lotusa kao čaj ili u vidu aromaterapije pojačat će rad i višestruko nam pomoći. Iz povijesti čakri treba znati da su ideje o čakrama potekle u Indiji prije više od 3500 godina, a spominjale su se već u vedama i u Upanišadi. Prvi pisani tragovi datiraju iz 16. stoljeća u

tekstu „SatChakra nirupana“ indijskog jogija, a na zapad je znanje prenio John Woodroffe u knjizi Kundalini Yoga (serpent power). Istina je da ova drevna nauka o čakrama nevjerovatno točno opisuje čovjekov energetski sustav, navike i sklonosti, ali takva i jest bez obzira na isto izaziva kritiku i sumnjičavosti kod mnogih. Medicina također iz dobro znanih razloga ne podržava teoriju ozdravljenja kroz energetska žarišta. Iako nisu ništa drugo doli mentalne vizije nimalo nisu izmišljene niti nestvarne.

MAGIJA BOJA



Svjetlost je samo krinka Univerzuma. Život na zemlji ovisi o sunčevoj svjetlosti koje je izvor života i energije. Boja je na neki način refleks kvalitete svjetlosti, a ona može biti samo pozitivna muška sila dok su boje negativne ženske sile. Duše uvijek borave u bojama koje su joj potrebne kao što tijelo treba zrak. Kada bi nestalo svjetlosti, kada ne bi bilo boja nestalo bi energije i naše fizičko tijelo ne bi upijalo sunčevu svjetlost u sebe te ne bi bilo rasta. Definitivno i dokazano svjetlost izaziva kemijske promjene u tijelu stoga je i najjača iscjeljujuća sila u prirodi. Život je boja. Svaki organ je boja, boja je vibracija koja može aktivirati sve i izazvati zastoje i

poremećaje Iz te teorije razvila se Magija boja kao terapija koja je vrlo učinkovita, jer pomaže u održavju ravnoteže energije. Prijelazi između boja postupni su i prosječno ljudsko oko može u cijelome vidnom polju vidjeti boje. Službeno boja (tur. Boya) je vidni osjet ovisan o frekvenciji svjetlosnog zračenja koje opaža ljudsko oko. Ljudsko oko opaža samo elektromagnetske valove valne duljine od približno 380 do 760 nanometara. Zračenje svake pojedine valne duljine podržujući na različit način prijamne mehanizme oka receptora, daju dojam određene boje. Prosječno ljudsko oko može u cijelome vidnom polju razlikovati oko 160 različitih nijansi boja. Osjet boje obično ne nastaje samo od zračenja jedne frekvencije, od monokromatične svjetlosti već od smjesa zračenja.

Na neki način boja je duhovna sila koja je poveznica između viših finijih vibracija i vanjskog tjelesnog omotača. Boje vibriraju i pomažu nam u našem napretku i opstanku. Tako još od najranijih vremena magija boja ima drugi naziv „Božanski lijek“ koji se koristio kao u Egipćana u talismanima obojenim kamenima (crveni za liječenje bolesti, zeleni za plodnost žuti za sreću i napredak).

U ritaulima magije boje se u meditaciji i vizualizaciji koriste iznimno puno, dok pijenje vode u kojoj su uronjeni razni kristali zadovoljava sve magijske potrebe za ostvarenje iscjeljenja.

Osim toga, ne tako davne psihološke studije dokazi su kako boje mijenjaju karakter osoba do čijih zaključaka su znanstvenici došli promatranjem. Korištenjem određenih boja nečije raspoloženje će se mijenjati do te mjere da se osoba ili razboli ili ozdravi, što je potpuno u skladu s idejom kako su psiha i tijelo povezani i to iz vrlo jednostavnog razloga pothranjenog rezultatima u kojima boje mogu promijeniti psihosomatsko stanje osobe koja je pod utjecajem tog zračenja. Naime, ljudsko oko vidi boju, a ne vidi arhetip, iako postoji snažna veza između arhetipa i opažene boje, a prema pretpostavci da je moguće mijenjati percepciju boje

razmišljanjem o njoj tijekom mentalne stimulacije možemo promijenti percepciju i zdravlje.

Primarne boje

Crvena plava žuta

Suprotne boje

crvena - plava
oranž - indigo
žuta- ljubičasta
zelena - neutralna boja

Komplemtarne boje

crvena - zelena
žuta- ljubičata
oranž - plava

Tople boje

crvena - najtoplija boja s najdužom valnom dužinom vidljivog spektra
oranž - kolijevka duše
žuta - osjećaj dobrobiti
tople boje pojačavaju aktivnosti i cirkulaciju stimulirajući funkcije organizma

Hladne boje

plava umiruje potiskuje i zaustavlja
indigo najhladnija boja i najteža za vizualizaciju
ljubičasta najkraća valna dužina u vidljivom spektru
hladne boje usporavaju aktivnosti i cirkulaciju usporavaju funkcije organizma
usklađujuća boja koja potiče sve funkcije je zelena koja unosi uravnoteženje

Arhetipske boje simboli trijade

plava zelena crvena

zrak voda vatar
duša um duh
plava krv plemioći
crveni svi ostali
zelena krv marstovi

Dugino tijelo

... je kristal koji upija bijelu sunčevu svjetlost i kroz čakre reflektira sedam duginih boja nazad prema Univerzumu. Hipofiza je prizma koja lomi energiju svjetlosti raspršuje je i distribuiru u tijelo putem energetskih centara (čakri) stvorenih pak od endokrinih žlijezda i živčanih centara u tijelu.

CRVENA BOJA

Crvenu boju nazivaju i najvećim energizatorom i ocem vitalnosti. Crvena boja je topla, vitalna i plamena boja koja raspršuje i otvara začepjenja, miče blokade, oslobađa osobu od napetosti i smanjuje kontrakcije. Izvrzna je za sva mjesta na tijelu gdje osjećamo zakočenost. Crvena stimulira i povezuje nas s korijenskom čakrom uzrokujući da nadbubrežne žlijezde luče adrenalin. To rezultira većom snagom. Crvena boja potiče hemoglobin da se multiplicira i time povećava energiju i podiže tjelesnu temperaturu. Izvrzna je za anemiju i poremećaje vezane uz krv.

- ~ tema koju nosi u sebi jest prizmljenje, stabilnost, moć, volja, seksualnost.
- ~ simbol je vatre topline
- ~ kamenje koje odgovara ovoj boji svakako je rubin, crveni jaspis crveni turmalin spinel ahat rodokrozit lava kvarcni kristal

- ~ mirisno ulje koje koristi uz to jest ulje cedra, klinčića, bazilike, bora, cimeta.
- ~ zračenje crvene boje na
- ~ fizičkoj razini: energizira, grije, prizemljuje, ojačava
- ~ mentalnoj razini: volja, energija, promjene
- ~ emotivna razina: strast i hrabrost
- ~ duhovna razina: energija transformacije (upravo zato se crvena boja koristi u politici, jer predstavlja socijaliste i komuniste, te u americi republikance) i npr. često se koristi u marketingu, jer podiže srčani ritam, apetit, požuruje prodor i prodaju i privlači impulsivne ljude.

NARANČASTA BOJA

Ovo je prava boja sunca. Djeluje oslobađajuće na um i tijelo oslobađa sve ono što je zatoljeno u nama. Obzirom je oba boja spoj crvene i žute ona povezuje fizičku energiju s mentalnom mudrošću, unoseći preobrazbu između niže fizičke reakcije i višeg mentalnog odgovora. Naziva se i Zraka mudrosti. Narančasta boja je topla vesela i nesputana. S njom možemo iscijeliti fizičko tijelo (crveno) i istovremeno unosi unutar uma (žuto) veće razumjevanje kako naše tijelo bi ostalo zdravo. Narančasta pomaže asimiliranju novih ideja i stimulira mentalno prosvjetljenje. Pojačava imunitet i seksualnu potenciju, a pomaže i kod bolesti bubrega, probave i grudnog kosa. Povezuje nas sa sakralnom čakrom.

- ~ tema: senzualnost sreća, lakoća, kreativnost, ambicije
- ~ simbol: mudrost, osjećaji

- ~ kamenje: karneol, ahat, safir, okamnjeno drvo, kvarc i narančasti kalcit
- ~ mirisno ulje: sandalovina, jasmin, lavanda, đurđica

Značenje narančaste boje na:

- ~ fizičkoj razini: dobra protiv šoka i traume, pomaže pri asimilaciji
- ~ mentalnoj razini: mirnoća, dobra jako protiv depresije
- ~ emotivnoj razini: senzualanost, sreća, blaženstvo, smijeh, lakoća
- ~ duhovnoj razini: budi iznutra predanost, samospoznaju

(ovo je latnetno agresivan boja pa se koristi za privlačenje pažnje

ŽUTA BOJA - Sunčeva energija

Kamenje: citrin, topaz, žuti dijamant, prozirni kvarc, goldstone, neke vrste tigrova oka. Pomaže da se učvrste živci i um, a pomaže i pri buđenju inspiracije i stimulira višu mentalnu razinu. Odlična je za psihičke bolesti. Kako stimulira solarni pleksus (psihički centar) s kojim je povezana, zaista je dobra za ublažavanje svih psihičkih napetosti. Baš kao i zlatna predstavlja najvišu od fizičkih boja.

- ~ tema: intelekt, učenje, memorija, skidanje mentalnih blokada.

- ~ simbol: sunce, svjetlost.
 - ~ mirisno ulje: ružmarin, kamilica, limun, lovor, pačuli, narančin cvijet, cimet, vanilija.
- značenje žute boje na:
- ~ fizičkoj razini: problemi s kožom, živci, bubrezi, područje solarnog pleksusa
 - ~ mentalnoj razini: stimulacija, intelekt, jasnoća
 - ~ emotivnoj razini: sreća, blaženstvo, smijeh
 - ~ duhovnoj razini: prosvjetljenje, svjetlo i mudrost
 - ~ (žuta boja kroz politiku koristi se kako bi predstavila liberalizam, sugerirajući jasnoću)

ZELENA BOJA

Iako mnoge osobe misle kako je plava boja iscjeljujuća to nije istina, jer je zelena boja univerzalno iscjeljujuće prirodno sredstvo koju su koristili još stari Egipćani i Kinezi za iscljenje.

Zelena je u središtu spektra boja i sadrži u sebi i fizičku i duhovnu prirodu, skladno i uravnoteženo stimulira srčanu čakru i s njome je povezana. U praktičnom smislu utječe na krvni tlak i sva stanja srca, a istovremeno energizira sa ublažavajućim učinkom.

- ~ tema je zelene boje sklad, ravnoteža, fizičko iscjeljivanje, obilje.
- ~ simbol je prirode, proljeća, vjernosti i nade.
- ~ kamenje smaragd peridot zeleni turmalin malahit aventurin.

- ~ mirisno ulje: ružino ulje, ulje bazge, ulje metvice, vanilije, pačuli, majorana.

Značenje zelene boje na:

- ~ fizičkoj razini: dah, pluća, srce
- ~ mentalnoj razini: vjernost, nada, sklad, ravnoteža, velikodušnost
- ~ emotivnoj razini: mir, sklad, sloboda, zadovoljstvo, iscjeljivanje srca, spoj s prirodom
- ~ duhovnoj razini: otvorenost srca, novi duhovni početak (koristi se kao boja koja je simbol ljubavi, ali i vjenčanja od 15.-og stoljeća, jer asocira na bogatstvo).

PLAVA BOJA

Plava boja je najveći antiseptik na svijetu rashladjuća je električna i kontraktivna. Pomaže pri zaustavljanju krvarenja smanjuje tjelesnu temperaturu i liječi grlobolju. Povezana je s grlenom čakrom stimulira istu, a ona je centar moći, jer je centar za izražavanje i komunikaciju.

Plava boja se može koristiti za bilo koju bolest povezanu s govorom, komunikacijom, grlom. Solarizirana plava voda izvrstan je tonik za laringitis.

- ~ tema je komunikacija mir, povjerenje, mudrost.
- ~ simbol je mora, mira, neba, vode.
- ~ kamenje: akvamarin, lapis lazuli, tirkiz, azurit plavi, opal, sodalit.

~ mirisno: kadulja, eukaliptus, đurđica, cedar, jasmin, lotos

Značenje plave boje na:

~ fizičkoj razini: hlađenje, dobra protiv visokog krvnog tlaka, protiv glavobolje i groznice

~ mentalnoj razini: intuicija, volja, kreativnost, objektivnost, vodstvo

~ emotivnoj razini: mir, strpljivost, sabranost, uravnoteženost

~ duhovnoj razini: meditacija, praznina, duhovna, inspiracija, viša komunikacija

(U politici se koristi, jer predstavlja konzervativce, a u marketingu se često koristi kod kreiranja brenda, jer je invanzivna).

INDIGO BOJA

Indigo je veliki pročišćavač krvotoka i vrlo dobra za mentalne probleme. Ona je čimbenik pročišćenja i oslobođenja. Sastoji se od tamnoplave boje odanosti s truncom stabilizirajuće i nepristrane crvene. Indigo je hladna konstriktivna električna, ona je zraka koju duh koristi za kontakt s medijumima. Indigo boja stimulira i povezana je s čeonom čakrom tzv. trećim okom, te kontrolira epifizu, vlada duhovnim i fizičkim opažanjem (vidovitošću), vrlo je pogodna za bolesti očiju i ušiju. Ona je zraka Duha svetog.

~ tema joj je intuicija, kanaliziranje, mističnost, magija.

~ simbol je noćnog neba, magije.

~ kamenje: lapis lazuli, safir, luvulit

~ mirisno ulje: jasmin, lavanda, metvica.

Značenje indigo boje na:

~ fizičkoj razini: ublažuje glavobolju, zubobolju, uholbolju

~ mentalnoj razini: kanaliziranje problema, vidovitost

~ emotivnoj razini: mir, samoća, sklad

~ duhovnoj razini: duboka mudrost, misticizam, meditacija.

LJUBIČASTA BOJA (BOJA PURPURA)

Ovo je boja božanskog duha i djeluje samo na duhovnoj razini. Uglavnom se koristi prema nekim znanstvenicima u „hranjenju“ stanica gornjeg mozga, jer je povezana s krunskom čakrom. Pomaže u horizontima našeg razumjevanja Univerzalnog (božanskog). Ova boja trebala bi se koristiti za iscjeljivanje, samo za probleme vezane za duhovno.

~ tema purpurne boje je iscjeljivanje psihičke sposobnosti, duhovno vodstvo, skrivena znanja, uzemljenje, prihvaćanje yin i yanga.

~ kamenje: ametist, luvulit

~ mirisno ulje: tamjan, lotos

Značenje purpurne boje na:

~ fizičkoj razini: smirivanje na svim razinama, sva osjetila

~ mentalnoj razini: transmutacija, transformacija, introverzija

~ emotivnoj razini: melankolija, iscjeljivanje od boli

~ duhovnoj razini: meditacija, duhovnost, transformacija (ova se boja ne koristi nikada u politici, oznaka je kraljeva, a u

poslu samo se koristi kada treba nešto kreativno predstaviti).

BIJELA BOJA

Bijela je savršena boja, jer sve ostale boje sadrži druge boje. Zato baš bijela boja je u savršenom skladu s Univerzumom, boja je to probuđenog duha, savršenstva, sjaja Kristova i Budine svijesti. Kao takva predstavlja samu božansku svjetlost. Korištenjem bijele boje podižemo samoiscljujuće sposobnosti i moći te se zaštićujemo od sveg zla.

Tema bijele boje je univerzalno iscljeljivanje, pročišćenost, kvalitetna zamjena za bilo koju drugu boju. Bijelu boju, boju božanskih principa treba koristiti za nove početke, jasnije vizije i ciljeve i za iskorake kada se ide u nepoznato.

Prirodna bijela svjetlost (sunčeva) polikromatična je odnosno sastavljena je od kontinuiranog niza boja (zračenja između 380 i 760 nm) koji se pomoću optičke plazme mogu rastaviti na sunčev spektar.

Bijela boja (kao i crna i siva) nemaju svojstveno valno područje, ovise o stupnju osvjetljenosti odnosno sposobnosti površine da jače ili slabije upijaju sva valna područja bijele svjetlosti.

Simbol je duhovnosti, nevinosti, djevičanstva, anđela, višeg Ja, mjeseca, snijega.

Kamenje: opal, prozirni kvarc, sedef, biser, ahat.

Mirisno ulje: sandalovina, mirta, limun, lavanda, cedar, peršin, timjan.

CRNA BOJA

Ovo je boja ne manifestiranog svjetla, na neki način potencijal za nešto što može ili treba biti, a nije. S crnom bojom povezana je tuga, depresija, smrt, očaj, crna magija, tamna strana prirode, tamna strana srca, života, sve nešto skriveno, tajnovito,

nepoznato, ali sjeme se nalazi u tami i rađa se spremno u svjetlosti. Dakle, kao i tama crno nije boja samo je moć koju treba dati drugim bojama, promješana s drugima naglašava moć te boje pa je tako njezina tema samokontrola, ograničenje, disciplina, istina, preporod, mudrost, kontrola. Simbol je negativnosti, smrti, misterija i magije. Kamenje: oniks, crni kvarc, ahat, dijamant. Mirisno ulje: božakovina, tisa, mirta, čempres, bor, jabuka, menta, bazilika.

SIVA BOJA

Siva je boja koja samodoricanja koja se povezuje sa strahom i sprječava osobu da izrazi svoje pravo Ja. Danas smo suočeni sa mnogim strahovima kao nikada prije kada je okolina siva. Neraspoloženi smo i sve je nekako nedostupno, ograničavajuće. Korištenje sive boje u kombinaciji s drugim bojama - siva je pročišćena. Iako je na neki način neutrealna i neemocionalna boja, simbolizira uskrsnuće i inicijaciju. Nakon aktune patnje sivo najavljuje nove energije i sposobnosti, prosvjetljenja i inicijacije.

ZLATNA BOJA

Zlatna je boja, boja iscjeljujućih moći koja je toliko jaka da je mnogi ljudi nisu odmah u mogućnosti podnijeti, pa ju stoga treba lagano unositi u život kako bi mirno i staloženo utjecala na učvršćivanje svih tjelesnih i duhovnih energetskih polja. Ovo je boja moći, bogatstva stjecanja novaca, promaknuća i razumjevanja, podizanja imuniteta, snage. Ima u sebi snagu samog Sunca i njegovog kozmičkog utjecaja te se kao takva koristi za uvide i nova znanja usklađuje volju s emocijama unosi nadu i sreće, donosi samoiscjelenje i snagu Univerzalnog.

Kamenje zlato, topaz, pirit, žuti dijamant, citrin, goldstone, tigrovo oko, karneol.

Mirisno ulje: pačuli, cedar, cimet, đumbir.

SREBRNA BOJA

Srebro (argentum) dolazi od sanskrske riječi i znači bijelo i sjajno, kao takva pridružuje se kraljevskim bojama. U sakralnom smislu - to je boja božanske mudrosti. Srebrna boja veže se uvijek uz telepatijske sposobnosti, vidovitost, psihometriju, intuiciju, snove, magiju, komunikacije i slično.

Srebrna zraka se koristi za uravnoteživanje ženske energije kod osoba koje imaju manjak iste.

Kamenje: srebro, mjesječev kamen, gorki kristal, biser, sedef.

RUŽIČASTA BOJA

... je boja ljubavi, ne u smislu intime i seksualnih aktivnosti već one ljubavi koja nas prožimlje, hrani donosi osjećaj da smo jedno s nekom drugom osobom. Ružičaste boje i sve nijanse iste su boje ljudske ljubavi i privlačeci je u život ona jednostavno djeluje iscjeljujuće i na druge boje koje su oko nas u našoj auri. Mijenja ljudsku ljubav u čistu duhovnu silu. Topla je preporuka one ljude koje smo stavili na ljutnju u našoj psihi treba zamisliti u nijansama ružičaste i energije će se jednostavno omeškati te će se izmijeniti naši i tuđi osjećaji. Primjesu i dodatak zlatne boje ka ružičastoj ili u nju treba raditi samo kada trebamo spokoj, mir i božansku ljubav, emocije, privrženost, emotivno zreljenje, otpuštanje ljubavnih briga.

SMEĐA BOJA

... je boja zemlje i poniznosti, poziva na melakoniju, iskrenost i prijateljstvo. Ovo je trajna boja, najpostojanija boja.

ČOVJEK

Čovjek je stvoren po Božjem obličju i sastoji se od tijela, duše i duha. Sve što je u svemiru u manjoj mjeri je i u čovjeku je.

Hermetički gledano zdravlje je savršen sklad svih sila koje djeluju u tijelu, ali s obzirom na osnovne osobine elementa. U magiji i ooceno u cijelom opusu okultizma elementi se spominju često i njihov je značaj golem. Za praktikante nikako nije dovoljno samo

znati kako postoje osnovna četiri elementa i samo kroz nekoliko osnovnih informacija preći na viši stupanj inicijacije.

Treba se podsjetiti kako:

- ~ mali nesklad elemenata tijelo naročito ne pokazuje, kad se javlja očita posljedica – to je već bolest, a ne samo olako shvaćen poremećaj. Prema univerzalnom hermetičkom zakonu elementi vrše razne i vrlo važne funkcije u našem tijelu, poput izgrađivanja tijela i održavanja tijela i to po nepogrešivom principu da neutralni dio elemenata održava i spaja tijelo dok onaj negativni ga urušava i razgrađuje.

Svoje tijelo i psihu trebamo njegovati i čuvati, jer jedino tako ćemo imati „pravo“ zdravlje koje je osnovni uvjet za duhovno uzdizanje. Da bismo doživjeli status života u kojem vlada ljepota, sklad, zadovoljstvo (kako naše kuće tako i) našeg tijela, moramo paziti zdravlje. Da bismo pazili na naše zdravlje, moramo poznavati dobro elemente i njihove utjecaje kako bismo to postigli.

Proučavajući i slijedeći upute Inicijacije prema Bardonu, praksa je pokazala da poznavanje elemenata i osposobljenost djelovanjima na iste, praktičnom primjenom u kojoj se koriste njihova dobra djelovanja, a izostavljaju ona loša može se itekako utjecati na život pojedinca. Obzirom na drevne spise, i istaknutu 1.kartu Velike Arkane (I Mag) gdje se odmah uočavaju elementi i njihova neizostavna vrijednost može se reći kako je poznavanje elemenata prvi uvjet, prvi stupanj Inicijacije.

(„Ključ za elemente je univerzalni lijek pomoću kojeg se može riješiti svaki problem na koji se naiđe.“ F.Bardon).

Europska primjena i prihvaćanje teorije o elementima potječe iz presokratske filozofije koja se njegovala u tzv. jonskoj

školi predvođenoj s filozofom Empedokleom i kao takav koncept proširio se u Indiji i Kini, zatim kasnije u Europi. U indiji shemu osnovnih elemenata Budha je preuzeo iz indijske filozofije.

U drevnim spisima Ruže i Križa nazivaju se „Principima“ kojima čovjek podliježe upravo kako je to rekao Paracelsus „Četiri elementa oblikuju Makrokozmos, kao i čovjeka. On je Mikrokozmos, ekstrakt svih zvijezda i planeta na firmamentu, ali on je isto od Zemlje, Zraka, Vode i Vatre“.

Danas malo tko se obazire na proučavanje elemenata i drevnih znanja iako se svaki dan koristimo vatrom, koristimo vodu, osjećamo vjetar, i hodamo zemljom. Po analogiji jednostavnije je zapamtiti da je zrak=misao, vatra=želja, voda=emocije, zemlja=stabilnost.

Element: Vatra

Tejas, princip vatre.

Vatra, kao element ne podrazumijeva nužno samo plamen, već općenito svojstvo topline u svakoj materiji, a upravo ta toplina jest element vatre.

Vatra je topla i suha.

U drevno doba europske antike Vestalke su čuvale „Svetu Vatru“ u Templima kako i se time uvijek simbolizirala Božja prisutnost, jer se Vatra u ono vrijeme, baš kao i u većini religijskih tumačenja smatrala kao najveći čimbenik vanjske i unutarnje regeneracije. U Katoličkoj crkvi, na primjer, postoji izraz „Vječno svjetlo“ koje se nikada ne gasi što simbolizira Božju prisutnost u svetom prostoru. Za ezoteričare, baš kao i za pripadnike „Ruže“ i „Križa“ zemaljska vatra je simbol božanske Vatre koja gori u našoj nutринi i koja se mora njegovati velikom pažnjom. Naime, nedostatkom elementa Vatre čovjek postao je hladnim bićem, totalno bez empatije. Vatra može pogreške osobe pretvoriti u suprotno, u vrline i lijepe osobine pa tako alkemijski shvaćeno vatra može uspješno provesti našu unutrašnju alkemiju.

Osobe čije je postojanje pod najvećim utjecajem vatre, vrlo su snažne osobnosti, sposobni, strastveni i imaju potrebu drugima biti inspiracija. Rođeni su vođe, vrlo iskrene osobe i nezasitni novih spoznaja i iskustava.

Vatreni element svojim električnim fluidom obuhvaća aktivnu izgradnju tijela dok u svojem negativnom obliku radi sve suprotno tome.

- ~ smjer iz kojeg dolazi ovaj element vatre je jug.
- ~ doba kada je najizraženiji element vatre je ljeto.
- ~ organi koji su pod direktnim utjecajem elementa vatre su: srce, seksualne žlijezde, tanko crijevo, krvne žile, jezik.
- ~ osjećaji na koje posebno djeluje element vatre su drskost i nestrpljivost.
- ~ mentalni dio koji pojačava element vatre su snaga uma, intuicija, osjećaj sreće, mir.
- ~ okus koji podržava rad elementa vatre je sve ono što je gorko.
- ~ doba dana kada je element u svojoj dominaciji: podne.
- ~ afirmacija kojom se jača utjecaj elementa vatre: NAPRAVI!
- ~ arhanđeo koji odgovara elementu vatre je Mihael.

Vatra je element s najvišim vibracijama i jedini element kojim ima moć preobrazaja, dok svi ostali elementi imaju samo snagu čišćenja.

- ~ magični alati koji se koriste u jačanju elementa vatre su: magični štap, mač, magični dim, svijeće
- ~ kristali korisni za rad: amber, karneol, citrin, dijamant, kremen, granat, oniks, rubin, tigrovo oko, topaz
- ~ metali: bronca, zlato, čelik
- ~ biljke povezane sa elementom vatra: piment, bosiljak, lovor, cimet, kopar, anis, češnjak, ružmarin, pelin, tabacco.
- ~ boja: crvena, zlatna, žuta
- ~ specifičnosti elementa vatre: koristi se kod čišćenja prostora, egzorcizma, pojačavanja snage, za buđenje strasti i želje, kod pomoći za zaposlenje, pojačavanje hrabrosti, pobijanja loše magije i kod uništavanja namjerno nanešenih uroka. jačina se može pretpostaviti po jačini plamena svijeće.

Predstavlja nove duhovne početke spiritualne preporode slobodu volju novi život i pročišćenje

Elementarni kralj: DJIN

- ~ *Oni koji su vidjeli ovog Kralja kažu da je poput eksplozije energije koja pršti svjetlo; njegove su oči tamni ugljeni, a plaštom je pokriven koji je žarko crven od usijanja, Ogroman je zastrašujući, ali nije opasan već nježan ili čak utješan. Direktan pogled koji se sreće s njegovim zarobljuje nas, a govor mu je poput pucketanja vatre.*
- ~ Božica: Majka

- ~ Bića koja vladaju elementom vatre: Salamander (prema legendi stvoreni su od vatre, a inače borave u truleži).

Povezivanje s elementom vatra (meditacija)

Koristite crvenu svijeću koja je prethodno nježno oprana u slanoj vodi te ritualno blagoslovljena. U nju ispišite iglom ili čavličem simbol vatre. Prikupljeno bilje i kristale koje odgovara elementu vatre pripremite sa strane.

Kada se svijeća upali, sjesti treba u položaj za meditaciju, uspravljenih leđa. Duboko se treba koncentrirati na plamen svijeće i svjetlost koja se širi plamenom. U mislima treba imati oganj, vatru, zatim snagom misli plamen koji dotiče tijelo i pročišćava ga. Za očekivati je (fizički) osjećaj velike topline.

Element: Voda

Apas, princip vode

- ~ Voda je elementarna energija, visoko koncentrirani element koji sadrži veliku potencijalnu moć koja čeka da se oslobodi.
- ~ U ljudskom tijelu voda se povezuje s esencijalnim tekućinama kao što su hormoni, limfa, koštana srž, enzimi. Svi su oni puni energetski potencijal.
- ~ U prirodi voda se raspada pod djelovanjem visokih temperatura, a u ljudskom organizmu voda se raspada, točnije gubi i to posebno pod rastom temperature ili pod stresom (način kako očuvati vodu je biti miran i staložen).
- ~ Voda nosi prema staroindijskoj filozofiji, prihvaćenoj kasnije na zapadu, karakteristike tečenja, fluidnosti, ali i koheziju (povezivanje). Element vode ima snagu čišćenja, a sa

duhovne strane predstavlja aspekt duše, emocija i podsvijesti.

- ~ Voda je simbol pročišćenja. Budisti u vodi gledaju princip milosti; spiritualno biće čovjeka može se svjesno vratiti u kozmički ocean odakle je jednom došlo. U taoizmu voda je simbol za mudrost, slobodna je ima svoj tijek i u kršćanskoj tradiciji voda je simbol za stvaranje i oblikovanje svih stvari.
- ~ Voda je hladna i vlažna.
- ~ Element vode utječe na snažnu emotivnu stranu neke osobe i tu su uvijek prvo osjećaji pa onda razum. Ove su osobe zaljubljenici za razne aspekte umjetnost i vrlo su senzibilni.
- ~ Vodeni element u svom pozitivnom aktivnom utjecaju utječe na izgradnju i održavnje aktivnosti dok će negativan fluid utjecati na razlaganje aktivnosti fluida.
- ~ Element vode dolazi iz smjera zapada.
- ~ Godišnje doba u kojem je element vode najutjecajni je jesen/zima, vrijeme kada dolazi mir i odmor za vrijeme kojega se energija kondenzira održava i čuva.
- ~ Dan u tjednu kada je element vode najjači je ponedjeljak.
- ~ Organi na koje djeluje element vode najčešće su: bubrezi, mjehur, kosti, uši.
- ~ Osjećaj na kojeg najviše djeluje element vode: razni strahovi
- ~ Mentalni dio na koji element vode utječe: snaga volje.

- ~ Okus koji najviše odgovara elementu vode je slanost.
- ~ Afirmacija: Usudi se!
- ~ Stanje elementa vode je tekuće.
- ~ Arkandjel koji odgovara elementu vode: Gabrijel
- ~ Magični alati elementa vode: čaša, kup, kalež, pehar, prsten, srbrnina, čajnik, školjka.
- ~ Kristali koji pojačavaju utjecaj elementa vode su: ametist, akvamarin, koralj, lapis, mramor, selenit.
- ~ Boja koja odgovara elementu vode najčešće je srebrna, a dolazi u obzir purpurna, bijela, indigo, plava.
- ~ Specifičnost utjecaja elementa vode je da se koristi u ritualima i čarolijama ljubavnih problema, psihičkih moći, astralnih putovanja i snovima, te kod prizivanja duhova.
- ~ Biljke povezane izrazito sa elementom vode su kupina, jasmin, vanilija, kamfor, mirta, perunika, gavez i čičak.
- ~ Životinje koje odgovaraju i najviše su pod utjecajem elementa vode su ribe.
- ~ Elementarni kralj: Necksa
- ~ Metali koji su dobri za pojačavanje elementa vode su: bakar i srebro.
- ~ Božica koju pripisuju elementu vode je Crone starica (arhetipska figura, mudra starica).

- ~ Elementari bića koja vladaju elementima UNDINE (legendarna vodena vila koja stječe ljudsku dušu tek preko braka sa čovjekom).

Povezivanje s elementom vode (meditacija)

Treba pripremiti plavu svijeću koja je oprana u slanoj vodi, a da je prethodno bazično blagoslovljena i oštrim predmetom (iglom) obilježena simbolom vode. Jednu posudicu s vodom treba postaviti u smjeru zapada i lice osobe koja radi povezivanje s elementom vode treba biti u smjeru zapada. Zapaliti svijeću i smjestiti se u položaj za meditaciju dok u kadioniku već gori malo bilja povezanih sa ovim elementom.

Osoba koja izvodi povezivanje s elementom vode treba zamišljati vodu (more, rijeku, jezero ili kišu i otpiti gutljaj po gutljaj vode iz pripremljene posudice. Obavezno je prilikom pijenja vode osvijestiti kako voda prolazi kroz tijelo i čisti ga. Osjetiti će se gotovo glasno strujanje krvi kroz vene. Cijeli obred traje kakvih petnestak minuta.

Element: Zrak

Wayu princip zraka.

- ~ Poznato je da se zrak sastoji velikim dijelom od kisika i od kozmičke esencije koja prožima zrak sa svih strana. Čovjek ne može živjeti bez zraka i samim time zrak je neminovna esencija za psihički i fizički život. Zrak tako simbolizira dušu koja se uzdiže, predstavlja uspon u sporitualni svijet. Jedan od elemenata, zrak, a vrlo često na posljednjem mjestu, povezan je sa kretnjama koje se odnose na sam život i sa širenjem kao skupljanjem ostalih pristunosti elemenata.
- ~ Smjer utjecaja elementa zraka je istok, mjesto izlaska Sunca.

- ~ Element zraka potiče, ako je dominantan element, kod osoba intuiciju, iskrenost, humanost. Ove osobe onda vole svoje prijatelje iskreno te svaku konfliktnu situaciju rješavaju miranjem.
- ~ Zrak je topao i vlažan.
- ~ Zračni element smatra se neutralnim zato, jer kontrolira električni fluid vatre i magnetični elementa vode.
- ~ Organi na koje iznimno utječe element zraka su: pluća, debelo crijevo, koža, nos i sinusi.
- ~ Osjećaje koje potiče su svakako tuga, a često i gorčina.
- ~ Mentalni dio na kojeg utječe element zraka je iznimna pravednost kod neke osobe.
- ~ Okus koji odgovara elementu zraka najviše je ljuto.
- ~ Doba godine kada element zraka najjače utječe je proljeće.
- ~ Dan u tjednu srijeda.
- ~ Afirmacija: Uplovi u tišinu!
- ~ Stanje elementa zraka je plinovito.
- ~ Arhanđeo koji odgovora elementu zraka je Rafael.
- ~ Magični alati za pojačavanje odnosno smanjenje utjecaja elementa zraka su štap, mač, pero, zvono.
- ~ Kristali: adventurin, meteori i vrlo svjetlo kamenje.

- ~ Boja je žuta.
- ~ Specifičnost elementa zraka je svakako da ima dvije manifestacije zvuk i osjeti se (disanje i vjetar).
- ~ Koristi se kod rituala za vjernost, odanost, za postizanje ugodna putovanja kao i za postizanje nekih oblika slobode.
- ~ Predstavlja pokret, svježinu, komunikaciju, snove, želje.
- ~ Biljke povezane s elementom zraka su kopar, maslačak, lavanda, mažuran, imela i peršin.
- ~ Životinje koje najviše korespondiraju sa elementom zrakau su pauk i ptica.

Elementarni kralj: Paralda

Jutarnje izmaglice i pogled u nebo u trenutku kada sunce izlazi može se pojaviti sjenoviti magličasti plavi odsjaj u oblacima i to je upravo Paralda, kralj elementa zraka. Oni koji ga uspjevaju vidjeti, iako je eteričan i neodređen na neki način kažu da ima krila i njima prelijeće nebo, iako je potpuno čovjekolikog oblika. Njegov pogled ulazi kroz naše misli a govor su mu lagani povjetarci.

- ~ metal aluminij.
- ~ božica Nuit.
- ~ bića koja vladaju elementom zrakom: SYLPH

Povezivanje s elementom (meditacija).

Zelenu svijeću zapaliti i sjesti udobno u položaj za meditaciju s time da noge moraju biti ispružene. U kadioniku treba zapalite viljke koje odgovaraju ovom elementu s dodatkom da ste zapaliili i mali

štapić cimeta. U ruke primite ostatak pripremljenog bilja, zatvoriti oči i disati duboko i mirno mislite ne vjetar koji puše oko vas sve jače i jače a istovremeno pratiti mislima ulazak i izlazak zraka iz pluća ako nema osjetilne reakcije nam veze ispravan je postupak s time da meditaciju treba pojačati slikama šuma, planina i povjetarca.

Element: Zemlja

- ~ Zemlja je hladna i suha. Element Zemlje simbol je za majku zemlju, za majčinsko djelovanje koje nam daruje život i održava ga u njegovim najboljim oblicima. U istočnjačkoj filozofiji je zemlja simbol plodnosti i znak štitnje i brige. U grčkoj mitologiji bila je povezana sa božicom Geom koja je pak bila udana za boga neba Urana i rodila mu je sva božanstva. Uz pomoć tri ostala elementa zemlja je u mogućnosti manifestirati život u najrazličitijim stvorenjima. Univerzalna je supstanca s ontološkog gledišta „Prima Materia“ s kojom je napravljen čovjek od gline.
- ~ U ljudskom tijelu povezana je sa želucom, slezenom, gušteračom koji se nalaze u centru tijela i hrane cijeli sistem Ako je enegija zemlje, nedostatna probava je narušena i cijeli organizam je izbačen iz ravnoteže, jer mu nedostaje vitalnosti i hrane.
- ~ Zemlja kao dominantan elemen odgovorna je vezu koju osoba ima s prirodom donosi mir i spokoj u svaku osobu, ali i za veliku empatiju prema drugima naravno tu je i odgovornost kao i ozbiljna diskrecija koja se razvija kod ovih osoba.
- ~ Element zemlje ima funkciju održavanja, skupljanja svih utjecaja ostalih tri elementa pa tako u svom aktivnom pozitivnom obliku ima pokretačku snagu, a suprotno je kad je negativan. Dakle, tu se može smjestiti i stanje našeg tijela

(dobro zdravlje, dobar izgled i kompletno zaustavljeno starenje).

- ~ Smjer: sjever
- ~ Godišnje doba: kasno ljeto/jesen
- ~ Osjećaj: zabrinutost
- ~ Mentalni dio: zrelo razmišljanje
- ~ Okus: kojem paše slatko
- ~ Organ: slezena i gušterača, želudac, mišići
- ~ Doba dana: ponoć
- ~ Afirmacij nauči
- ~ Stanje: čvrsto
- ~ Arhanđeo: Uriel
- ~ Magični alati: sol, pentacl, metla
- ~ Kristali: hematiti, tigrovo oko, aventurin onyx
- ~ Boja: zelena boja trave
- ~ Element zemlje predstavlja ono svojstvo po kojem svaka materija zauzima neki prostor i koja je čvrsta i kao takva temelj za stvaranje ostalih materijala. Specifičnost zemlje dominira tijelom, donosi rast i ozdravljenje, koristi se u magijskim ritualima vezanim za materijalno dobro, novac, poslove i financije te za opće blagostanje.

- ~ Predstavlja: metal, planine, starenje i mudrost.
- ~ Biljke koje se povezuje s elementom zemlje: patchuli, pelin, čempres
- ~ Životinje: vuk i medvjed
- ~ Elementalni kralj Ghob

Moguće ga je vidjeti u zimskoj noći, ako se popnete na neki proplanak i pogledate duboko u šumu u kojoj će se prikazati figura nalik na goblina koji gleda točno u vas. Njegovo je kraljevstvo u šumama zajedno sa životinjama. Oni koji su ga vidjeli primjetili su da je pun ožiljaka, stoga je i sramežljiv te voli ostati skriven. Uхватiti njegov pogled znači vidjeti koliko je zbunjen i topao, a odluči li se nešto nam poručiti, to će biti nalik na pucketanja grančica pod nogama.

- ~ Metali: željezo, olovo
- ~ Ulje: čempresovo, božica Rhea (majka svih božica)
- ~ Elementari bića koja vladaju elementima: Gnomi
- ~ Tehnika povezivanja s elementom Zemlje zahtijeva prije svega fizičku kondiciju u smislu redovitih vježbi za kralježnicu i ramena.
- ~ Ova vježba zahtijeva dosta materijala kojeg trebate pripremiti ranije, a služe za predodžbu i koncentraciju, kao i za usmjeravanje energije.
- ~ U jednu zdjelicu napunite soli.
- ~ U jednu zdjelicu staviti pijesak ili zemlju.

- ~ U jednu postudicu staviti bilje ili u svježem obliku bilo ili u obliku eteričnog ulja.
- ~ Ispred posložite kristal. Lice mora biti prema sjeveru, jer se ta strana povezuje sa zimom, starošću i svim onim što je prošlo.

Svijeća mora biti zelene boje - nikada korištena! Kada je sve pripremljeno, treba se ugodno smjestiti i zapaliti svijeću šibicom te pokapati nekoliko kapi eteričnog ulja pazeći da se plamen ne ugasi, te dodati listiće biljke. U ruku treba uzeti zdjelicu zemlje. U mislima vizualizirajte planine, stijene, kamenje, tlo i usput treba obratiti pažnju na težinu vlastitog tijela. Zatim polagano zamišljajte da je vaše tijelo drvo koje crpi energiju iz zemlje, iz njenog središta samog te nekako ispušta sve nepotrebno u istu tu materiju. Ova se tehnika prakticira tjedan dana svaki dan uzatopce sopaskom kako je ovo snažna i moćna tehnika koja dovodi promjene. Ako je po vašem ritumu treći tjedan, tjedan rada s elementom vatre, doista biste mogli promijeniti puno toga u svom životu ili donijeti velike životne odluke.

„Prema specifičnim osobinama tijela koje ovise od sastava elemenata svaka stvar u pogledu električnog fluida ima izvjesno zračenje tzv. elektronske vibracije koje privlači magnetni fluid cijelog materijalnog svijeta. Ovo privlačenje naziva se težina. Prema tome težina je pojava zemljine privlačne moći.“

U hrani su elementi pomiješani, stoga je preporuka uvijek jesti raznovrsnu hranu, jer u protivnom loša ishrana, istovrsna, razboljeva naš organizam i tijelo. Brigu o tome kako će nam tijelo slati signale jako je lako prihvatiti; nedostatak vatrenog elementa - postajemo žedni, gladni smo kada je previše elementa zraka, previše elementa vode - osjećamo kako nam je hladno, a ako smo stalno umorni onda nememo dovoljno elementa zemlje. Ako je poremećaj toliko jak onda se vidi odmah, ali nažalost veliki nesklad ne uzrokuje

poteškoće već se radi o bolesti. Disciplina koja se bavi utjecajim elemenata na zdravlje čovjeka i prati magnetični i fluidni utjecaj elemenata zove se Okultna anatomija tijela.

Tijelo

Prema okultnoj teoriji postoji pet tijela.

Na fizičkoj razini ne doživljavamo da imamo pet tijela jer su potpuno uskladjeni i imamo objedinjenu percepciju. Ovo je korisno samo za bolje razumjevanje života.

Fizičko tijelo

To je naše organsko tijelo, tijelo sa svim unutrašnjim organima. Ovo je tijelo najistraženije zahvaljujući suvremenim znanostima. Sastoji se od kostura, mišića, tkiva, organa, krvi i osjetilnih organa. Prema službenim definicijama fizičko tijelo je skup čestica tvari koje povezane tako da se zajedno gibaju. Znanstvena grana koja se bavi proučavanjem sastava tijela je anatomija. Fiziologija je medicinska znanost koja se bavi proučavanjem funkcije organizma. Fizičko tijelo percipira fizički svijet trodimenzionalnog prostora i jednodimenzionalnog vremena.

Etersko tijelo

Smatra se nevidljivim aspektom fizičke razine sastoji se od plave tekućine i osnova je svih senzacija i percepcije.

Astralno tijelo

Sa stajališta budnog stanja u fizičkom svijetu emocije i želje su astralno tijelo. Osjećaj kada netko unosi mir ili nemir u vas su samo vibracije koje osjeća astralno tijelo. Kažu da i nakon smrti svatko ima emocije jer emocije potječu iz astralnog tijela.

Mentalno tijelo

To je naš um. Misli i sve ono što osoba vidi i čuje dio je mentalnog tijela.

Budičko tijelo

U budnom stanju to je manifestacija kreativnosti, mudrosti, milosrđa, volje, spiritualnosti.

Budički nivo je bit života i pokreće um. Budički nivo postiže se prosvjetljenjem iako su mnogi konzumirali LSD da bi dosegli taj osjećaj, može se doseći upornim ustrajnim radom na sebi.

DUŠA



... je prema religijskim i filozofskim tradicijama ne materijalna komponenta čovjekova života ili unutarnji princip tijela. Riječ duša koja se nalazi u Bibliji je prijevod starohebrejske riječi „nefes“ i grčke riječi „psykhe“ (stvorenje koje diše). U Bibliji se kaže da duša može raditi, osjećati želju za hranom, jesti držati se zakona te doticati tijelo mrtvog čovjeka ili uginule životinje (3. Mojsijeva 5:2, 7:20, 23.:30, 5. Mojsijeva 12:20 Rimljanima 13:1 „Sve navedene radnje može napraviti jedino čovjek od krvi i mesa.“Na temelju toga može se zaključiti da je duša cijela osoba, a ne neki njen bestjelesni dio. Prema još nekim navodima, duša je dio svakog

ljudskog bića koji traje vječno nakon što tijelo doživi smrt. Ljudska duša je središnja osobnost ljudskog bića.

Kao što je C.S.Lewis rekao: „*Ti nemaš dušu. Ti jesi duša. Ti imaš tijelo.*“

U literaturi se često spominje izraz „Povratak duše“ što u naravi predstavlja emocionalnu vještinu i moć koju smo izgubili u trenucima trauma, psihičkih i emocionalnih povreda. Na ovaj način želi se reći kako dijelovi duše kojoj su se događale traume u tijelu nečijem napusti nas. U prijevodu u nekim traumatskim situacijama dio duše ostavi nas, ali kada se želi vratiti doslovno ne zna put. Simptomi izgubljenih dijelova duše ili duše u cijelosti su osjećaji praznine, težnja ka povlačenju, depresija, osjećaj da se ostaje bez daha, osjećaj slabosti u tijelu, nedostatak motivacije. Kroz postupak integracije duše kojim se privlaćaju emocionalne snage i vještine osobe, ujedno se i vraća duša pa se sukladno tome podiže razina sreće u životu pojedinca.

Vrijedno je spomenuti kako je teško prihvatiti svoj nesvjesni dio, točnije nepoznatio dio ljudske psihe. Odatle kreće i naziv „gubitak duše“ jedan od najčešćih duševnih poremećaja. Govori se da čovjek uz jednu svoju pravu dušu ima i divlju dušu koju je pronašao u nečem ili nekome te ga ona kroz mistična djelovanja mijenja. Stoga, ako je divlja čovjekova duša u nekom divljem deblu, loši su plodovi života.

Po svojoj definciji duša je pokretački princip naših života. To je dio čovjeka koji živi i nakon našeg života. Kako duša napreduje temeljna boja duše mijenja se kroz nijanse duge, krećući se od crvene do narančaste prema žutoj i tako dalje.

Prema jednostavnoj aritmetičkoj definiciji zabilježena je sljedeća skala duša

<u>Crvena</u>	<u>narančasta</u>	<u>žuta</u>	<u>zelena</u>	<u>plava</u>	<u>purpurna</u>
12	3 4	5 6	7 8	9	10

To su kao neke faze u napretku duše kada se boje naprosto utapaju jedna u drugu. To ne znači da je neka duša bolja od druge, ali pretpostavka je da je u devetoj i desetoj fazi duša beskonačna da ima ogormnu perspektivu i nosi mudrost veću od svih ranijih faza. Na neki način vrlo je jednostavno objasniti put od 1 do 10, strahovi i osjećaj bespomoćnosti koji se utapaju u obeshrabrenju i osjećaju krivice što unosi silne brige i donosi mnoga razočarenja što vodi do nezadovoljstva, nestrpljivosti i preopterećenosti da bi se došlo do entuzijazma i sreće koja rezultira ljubavlju i radošću beskrajnom.

Biti bolja duša, biti na višem nivou duše jednostavno je, a to se postiže brigom o sebi i o drugima jednako, jednostavnim životom, boravljenjem u sadašnjem trenutku, izrazito je djelotvorno govoriti istinu i nikako ne prosuđivati druge osobe. Biti nekome nadahnuće, raditi posao koji volite, iscjeljivati sve oko sebe, čuvati okoliš, skrbiti o sebi, o svima oko sebe i praštati i razumijevati.

Prema mnogim tumačenjima duša je središte osobnosti svakog bića. Rečeno je kako postoje samo dvije stvari koje traju Riječ Božja (Marko 13,31) i ljudske duše.

Iako je puno knjiga napisano na temu Duše (čak i moja, Duša bez grijeha - 21 gram) važno je podsjetiti kako je liječnik iz 19. stoljeća Duncan Macdougall izmislio znanstveni način kako bi dokazao da čovjek ima dušu. Bilježeći i prateći točno svaki trenutak smrti neke osobe pomno je pratio i sve promjene koje su se dogodile u trenutku posljednjeg daha. Pokušao je i fotografirati

dušu i svoje dokaze nazvao „svjetlost međuzvjezdano g etera“ (svjetlost oko glave ili tijela pacijenta koji je upravo umro).

Platon je dušama posvetio svoju desetu knjigu Države gdje je iznio detaljan opis stupnjeva ulaska kroz koje duša mora proći te je tvrdio kako su neke duše imale veliki utjecaj svojih prethodnih života. Prije stupanja na zemljsku razinu, duše hodaju Ravnicom zaborava zemljom u kojoj nema ničega osim Rijeke zaborava u kojoj se krijepe i zaboravljaju sve što se ranije dogodilo. No, ipak duše ne zaborave sve, a ono što nije zaboravljeno stvara kaos i onemogućuje izbore. Tako sjećanja, utisci, obrasci zapravo kočje razvoj iako i sloboda odabira i izbor mogu biti zastrašujući za pojedince, jer nema putokaza kuda i kako proći i poći. Dvojbe, strahovi, nova iskustva, bojazan sve nas to čeka...jednom.

U duši se očituju četiri vrste temperamenta: onako kako elementi funkcioniraju u tijelo tako će se duša i ponašati. Psihički funkcije, osobine i moći svake osobe imaju svoje sjedište u duši čovjeka. Podjelu prema temperamentu i kategorizaciju tipa ličnosti napravio je Hipokrat još prije 2500 godina. Upravo nas ova podjela razlikuje od drugih. Iako je temperament nasljedan i razlikuje se od karaktera do karaktera, Hipokratova podjela osobnosti podlegla je verifikaciji suvremenih metoda i nauka koja se danas primjenjuje. Bazirana je na funkcioniranju unutrašnjih tjelesnih organa i odnosu tjelesnih tekućina (krv, crna žuč, žuta žuč, flegma, sluz). Ovisno od toga koja od ova četiri soka, tekućine prevladava u ljudskom tijelu ispoljava se temperament osobe.

Kolerični temperament (vatreni element)

(Osobe usmjerene na posao)

Osobe koje imaju nagle i snažne reakcije na sve, koj se lako uzbude i često reaguju neadekvatno u raznim situacijama, imaju napadaje euforije kao i česte izljeve plača.

Određuje ih žuč (žuta).

Sangvinični temperament (zračni element)

(ekstrovertiran, usmjeren na druženje)

Brzo reagira, ali nema duboke emocije, niti su one trajne. Reagira vrlo predvidljivo, skloni su promjenama raspoloženja, ali samo prema datoj situaciji. Nisu odbojni na kritike i otvoreno prihvaćaju dobronamjerne savjete.

Količina krvi utječe na razvoj ovog tipa temperamenta.

Melakonični temperament (vodeni element)

(usmjeren na razmišljanje)

Tu spadaju osobe koje su duboko emotivne, ali vrlo sporo reagiraju, skloni su tuzi i pesimizmu, često su i sumnjičavi, jako su nekompatibilni. Život provode nedruštveno i povučeno.

Određuje ih crna žuč.

Flegmatična narav (zemljani element).

(samozadovoljan)

Gotovo uvijek bez obzira na vanjske okolnosti ima emocije na istoj razini kao i njegove reakcije. Često su također bez dovoljno motivacije ili inicijative. Većinom su to hladne osobe, usporene i na van mirne.

Utječe fluid na ovaj temperament.

DUH

Pod duhovima općenito se smatra ponovno pojavljivanje osobe, ali koja je umrla i to u obliku sjene ili mirisa. Istina, treba znati kako postoje duhovi koji su isključivo projekcije čovjekovih projekcija ljudske podsvijesti. Kućni duhovi ponekad se samo halucinacije koje imaju ljudi s mentalnim poremećajima. Samo pravi duhovi ipak postoje. Besmrtni duh ostvaruje primanje i djelovanje s pet čula s kojima je čovjek obdaren. Duh ne može djelovati bez posredovanja duše. S duhovima treba biti oprezan, jer duh može biti i materijalizirani prikaz demona.

Za mnoge kojima se u kući pojavljuje duh se u magiji naziva duhovno kamenje, a to je u stvari fenomen kućnog duha koji se događa samo onima koji su vezi sa nekom osobom koja je medij.

Suglasno svojem razvoju i zrelosti duh ima različitu električnu ili magnetsku vibraciju fluida koja se u duši očituje u 4 vrste. Od njih se izdvajaju četiri nadređena Lucifer (od latinskog Lux svjetlost), Leviatan (od hebrejskog lvithn zmaj), Satan od hebrejskog ShTN (protivnik) i Belial (od hebrejskog BLIOL) onaj koji zlo radi permanentno.

Postoji i jedna podjela u kojoj duhovi egzistiraju koji su nedefinirani ni dobri, ni zli, ni prosti, ni vrijedni, ni časni, samo izvršavaju date im zadatke. Njihove nazive i otkrivenje dali su anđeli, a njihov je niz beskrajn.

HIJERARHIJA DUHOVA

Duša proizlazi iz AKAŠA principa ili finijih eteričnih vibracija.

Onako kako element funkcionira u tijelu tako će se ponašati i duša.

Posvećenici to aktivno ponašanje elemenata nazivaju astralnom matricom.

Astralna matrica je supstanca koja povezuje tijelo i dušu.

ELEMENTI i njihova snaga

Svaka stvar stvorena je djelovanjem elemenata. Prema indijskoj doktrini elementi se obilježavaju TATVE (Tatwas), a njihov je redoslijed sljedeći:

- ~ TEJAS princip vatre,
- ~ WAYU princip zraka,
- ~ APAS princip vode,
- ~ PRITHIVI princip zemlje,

- ~ AKAŠA je krajnji uzrok – peta snaga tzv. KVINTESENCIJA,
- ~ TEJAS (PRINCIP VATRE) - ovaj element ne ostvaruje svoj utjecaj samo u materijalnom nego i u svemu što je stvoreno.
- ~ Osnovne osobine tejasa su toplina i širenje, rasprostranjenost, pozitivan je.
- ~ APAS (PRINCIP VODE) u usporedbi sa tejasom ima suprotne osobine; hladnoću, skupljanje i proizvodi magnetični fluid. Poput tejasa je svugdje prisutan.
- ~ Vatra i voda su dva glavna elementa odnosno najbitnija; električni i magnetični fluid.
- ~ WAJU (PRINCIP ZRAKA) posvećenici ovaj element ne smatraju kao pravi element već kao posrednika između vodenog i vatrenog.
- ~ PRINCIP ZEMLJE isto nije pravi. Stvoren je od međudjelovanja tri gornja elementa, a pomoću svoje osobine očvršćivanja daje konkretan oblik prethodnim elementima.
- ~ AKAŠ PRINCIP ETERA uzročna sfera krajnji najmoćniji uzrok svega stvorenoga i postojećeg. Ona je sve!

ANĐELI – ANGELOGIJA

Angeologija je vrlo originalna i maštovita znanstvena disciplina teologije koja se bavi proučavanjem anđela (bestjelesnih bića), njihovog poretka i njihove proročke zadaće kroz ljudsku povijest. Kao takva postoji u svim religijama svijeta. Sveti Augustin

poučava da riječ „anđeo“ označava službu, a ne narav pa stoga i rasponajemo anđele po onome što rade – služenju Bogu. Anđeli prenose blagoslove, zahtjeve kroz snove, ili jednostavno svojim pojavljivanjem.

Anđeli su naziv za vječna bića koja su pristuna kroz sve religije svijeta, čija je dužnost da služe božanstvima i ljudima. U kršćanstvu su anđeli duhovna bića koja nemaju tijelo, ali imaju svoju osobnost, najsposobniji su iako ne pripadaju ni prostoru ni vremenu. Mogu djelovati u našoj stvarnosti. U svetom pismo anđeli su se pojavljivali i u tjelesnom obliku, ali ono je samo prividno i preuzeto kako bi to čovjek lakše shvatio. To što su ne materijalni ne znači da su bez materije već su sastavljeni od duha i materije koju ne razumijemo, jer je od samog Boga.

U kršćanskoj tradiciji postoji teza da je iznad nas i nebo anđela Isusa i Marije koje je svjetlo, profinjeno, produhovljeno (caelum empyreum) od kojeg su i anđeli sazdana.

Katoličanstvo nije izmislilo anđele. Stari je zavjet pun anđela, a ta se punoća odražava i u Novom zavjetu kada anđeli navještuju rođenje Isusovo. U svakom slučaju anđeli su snažno prisutni u Svetom pismo, a i sama Crkva potvrđuje na IV. Laternaskom koncilu 1215. postojanje anđela. Oni su tu da nas čuvaju da nam pomažu, a s nama su i u trenutku kada postajemo čiste duše, kada napuštamo fizičko tijelo.

Bezbroj je knjiga i uputa kako se može kumunicirati, odnosno kontaktirati anđele, ali uvijek treba biti pažljiv, jer je to osnova okultnih metoda. Okruženi smo anđelima tim nevidljivim bićima svjetlosti koji dolaze iz viših izvora.

Biblijske istine navode da se Svete anđele niti ne može dozvati, jer oni ne uspostavljaju stalnu vidljivu vezu s osobom, već

dolaze samoinicijativno - nikada na poziv. Istina pojavljuju se rijetko i ljudi su vrlo rijetko svjesni da se pojavio anđeo.

Postoji hijerarhija anđela, stupnjeviti poredak anđela. Potječe od pisanih djela Pseudo Dionizija Areopagita, teologa iz 5. stoljeća i navodnog učenika svetog Pavla. On ih je podijelio na devet skupina u tri sfere, a po toj podjeli anđeli su hijerarhijski najniži, a Kerubini najviši. Neovisni su također o strujanjima beskonačnih energija i sila prirode i superiorniji su od osoba, duhova i elementala, kad kada i od samog Vraga, ali po prirodi su apsolutno dobri, savjesni i provode isključivo božansku čistoću i volju. Vrlo su samoodgovorni dakle, ne provode ničiju naredbu, a da o tome nisu niti svjesni.

1. sfera - Nebeski savjetnici

- Serafini (seraphim), čuvari Božjeg prijestolja. Nitko ne može pogledati u njih zbog njihove jake svjetlosti. Imaju po 6 krila;
- Kerubini (Cherubim), čuvari svjetlosti i zvijezda; imaju 4 lica (lice čovjeka, bika, lava i orla).
- Prijestolja – gospodari mudrosti ili Starješine, poznati po izgledu nalik kotačima sa stotinu očiju na žbicama;

2. sfera - Nebeski upravitelji

- Gospodstva (Dominiones), gospodari individualnosti, reguliraju dužnosti nižih anđela, jako rijetko vidljivi smrtnicima, a izgledaju poput običnih ljudi s krilima uz auru.
- Sile (Virtutes) odražavaju kretnje nebeskih tijela, odgovaraju isključivo Bogu, njihov je vođa Samael.
- Vlasti (Potestaes) nositelji savjesti i čuvari povijesti, ratnici – anđeli. Po jednoj teoriji Sotona je bio njihov predvodnik (do pada).

3. sfera Nebeski glasnici

- Vrhovništva (Principatus) nose krunu i žezlo, navještuju blagoslove i brane religiju. Inspiracija su za umjetnosti i znanost.

- Arkandeli, najviše rangirani anđeli koji prenose Božje zapovjedi i služe kao zapovjednici.
- Anđeli Malakh Wat Watim, glasnici čovječanstvu, ujedno najbliži ljudskom rodu, štite ljude i prenose Božje zapovjedi.

Arkandeli (anđeli višeg reda koji za samog Boga obavljaju posebne zadatke) po puno toga su važni za ljudski život. U takozvanim Kumranskim rukopisima (sveti svitci s Mrtvog mora koji sadrže i hebrejsku Bibliju) spominju se da ih je samo tri, u rabinskoj tradiciji šest ili sedam, ali u židovskoj i kršćanskoj predaji ih je sedam;

Arhanđeo Mihovil

Vojskovođa, pobjednik nad Sotonom. Prema kalendaru rimokatoličke crkve blagdan svetog Mihovila slavi se 29. rujna, uz još dva arhanđela (svetog Gabrijela i svetog Rafaela). Štuju ga podjednako i židovi i kršćani i muslimani.

Molitva svetom Mihovilu se upotrebljava kao „zaštita od zlih duhova“ i to je jedina egzorcistička molitva koja je dana na upotrebu ljudima uz dopuštenje Rimokatoličke crkve. Većina ljudi misli da je arhanđeo Mihael samo mit, no postoje dokazi i zapisi o ukazanju svetog Mihaela. Najpoznatije je mjesto ukazanja, ono na brdu Gargano, danas nazvano Monte san Angelo (brdo svetog anđela) smješteno na jugoistoku Italije. U samoj spilji ukazao se do sada arhanđeo Mihovil četiri puta 490., 492., 493. i 1656. Te prve godine, 8.5.490. poslije Krista, mjestašce Gargano je bio potpuno divlji kraj kojeg je obilježilo poganstvo, a u spomentoj pećini se slavio „Kult boga Kalkanta“. Pojavljivanjem i ukazanjem svetog Mihovila ovo je postalo prvo anđeosko svetište na Zapadu. U svojem zadnjem ukazanju sveti Mihovil spasio je sve stanovnike od kuge koja je tada harala Italijom, a zabilježene su povijesno i blagodatni ostalih njegovih ukazanja.

Arhanđeo Gabriel

Junak i Božji glasnik Isusova rođenja, vrlo značajan u oba Zavjeta kao i u Kuranu. Neke tradicije vjeruju da Gabriel nosi sa sobom veliku trubu kojom će objaviti Sudnji dan i dolazak Boga. Muslimani tvrde kako je on bio medij preko kojeg je Muhamed otkrio Quran i da svake godine tijekom Noći sudbine, jedna noć u posljednjim danima mjeseca Ramazana (deveti mjesec u islamskom kalendaru, sveti mjesec) bude dolazak Gabrielov.

Arhanđeo Rafael

Ozdravitelj, smatra se zaštitnikom slijepih, medicinskih sestara, liječnika i putnika. Slavi se 24.10., a i još i sa svetim Mihaelom i svetim Gabrielom 29.9. Rafael je najomiljeniji od svih arhanđela, jer čisti negativne misli i kriva uvjerenja. Nesposobnost da se sami izliječimo od tuge i bolesti, od razočarenja, povrijeđenosti i napuštanja dovela bi nas do same smrti da nema ovog dobrog Anđela.

Arhanđeo Uriel

Savjetnik Ezrin. Njegova svetkovina slavi se 28.7. Zadužen je za transformaciju negativnih misli u pozitivne, pomaže u pritisku od nedaća u životu i daje nam utjehu Njegovo ime prevodi se kao „Božje svjetlo“ i postoji tradicija po kojoj je sam arhanđeo Uriel upozorio Nou na potop te da je iz Raja na Zemlju spustio božansku umjetnost, umjetnost alkemije i hebrejesku tradiciju - kabalu.

Arhanđeo Barakiel

Pomagač Mojsijev i anđeo ostvarenja koji pomaže pri ostvarenju uspjeha, priznanja u svim našim pothvatima i kreacijama. Pomaže i donoseći osmijeh na lica, potiče na smijeh i radost. Smatra se anđelom groma i poglavar je anđela čuvara. Kažu da njemu služi 496.000 anđela.

Arhanđeo Jehudiel

Kažnjavatelj, u prijevodu njegovo ime znači „Onaj koji slavi Boga“. Nekada je na ikonama naslikan s bičem u ruci, a to je zato, jer voli rad, tjera ljude na aktivnost, inspirira one koji traže posao i koji žele raditi, potiče samopoštovanje i jača samopouzdanje.

Arhandeo Zeadkiel

Glasnik, koji za Boga obavlja posebne zadatke. Potiče toleranciju i opraštanje, liječi kad je bol duše u pitanju, omekšava tvrdoglavost. Kažu da je njegov rad i djelovanje najjače subotom, a da nam stoji točno iznad glave.

Svaki čovjek ima svog anđela čuvara koji je zadužen za zaštitu i vodstvo pojedine osobe, a ovo vjerovanje i praksa potječe od stare Grčke iz zoroastrizma, o čemu se nalazi pisani dokaz u „Knjizi o Jobu“. Također u Rabinskim spisima rabini bilježe kako doista postoje anđeli čuvari koje je Jahve postavio da paze na ljude. Arapi i čitav muslimanski svijet zna da postoji pravilo prema kojem svaki čovjek ima dva anđela čuvara, zovu ih Meleki - bezgriješna Božja duhovna bića sazdana od same svjetlosti. Anđeli su po prirodi amfiteron ispunjen čistoćom.

Prizivanje Anđela uobičajeni je ritual u svim radovima magije, ali ono što osobno podržavam su sustavi da se sve radi na bazi pomoći sebi i svojim bližnjima. Kako pozvati svog anđela čuvara na svim medijima postoje objave. Najlakše je molitvom i to onom iz dubine svog srca i to bez razlike o kojem je razlogu riječ. Svakako nam mogu pomoći u malim stvarima ili u onim malo većim, samo ih treba zatražiti. Ne mješaju se u živote sami po sebi, ali na traženje i molitvu znaju dati očiti odgovor i potvrdu svoje prisutnosti. Naravno, uvijek se mogu pojaviti kao unutarnji glas, san, kao osoba u životu, rješenje, iznenadna sreća, kao znak ili simbol na ulici. Preduvjet za poziv svojim anđelima čuvarima je svakako snaga volje, čistoća duše i namjere i svjesnost kako je god dato svakom čovjeku pomoć anđela čuvara tako je i zlog demona.

Nekada anđeo se ne pojavi na dan zazivanja. Možda je bila kriva molitva, možda mentalna meditacija nije dobra ili molitva nije iskreno izrečena. U starini se radio jedan običaj prizivanja anđela: da bi se pozvao anđeo čuvar slalo se dijete starosti oko šest godina koje je oprano, očišćeno obučeno u bijeli haljetak s velom preko glave koje se uvodilo u sobu za molitvu i koje je palilo vatru na žrtveniku te klečilo i molilo uranjajući u miris kadionice dok bi osoba koja zapravo želi prizvati anđela stajala u kutu sobe poklonjena glavom do zemlje i udubljena u meditaciju kojom je molila da nevino dijete bude počašćeno prizorom anđela. Naravno, prije samog obreda djetetu je trebalo objasniti što se radi. Ponekad samo dijete vidi anđela, a opet je to znak da se otvara staza koju prokazuje sam nebeski učitelj.

ČUVARPRAGA nije anđeo. To je pojava. Zastrašujući lik satkan zlaćanom svjetlošću od naših unutarnjih strahova i blokada. Mali oblik čuvara praga, slabiji ne tako teatralan često se pojavljuje pred nama kada god smo pred velikim duhovnim napretkom (u slučaju da smo otvoreni za duhovnost). Nije neovisno biće koje stvaraju sile nad nama. Ukoliko uspijemo unatoč strahu i blokadama, prijetnjama i strahovima dalje ići prema cilju i ako postanemo odgovorni, sposobni i dijeljivi dobrotom s drugima, ustrajni na svojem duhovnom rastu, odani svom vodiču, stat ćemo ispred velikog Čuvara praga prekrasnog bića satkanog od svjetlosti i samog zlata. Neki kažu da je Čuvar praga arhetipski lik kojem oblik daje naše neznanje i sve ono čega se grčevito držimo. U neku ruku on je iskušatelj naše snage i odlučnosti, pojavljuje se u raznim psihičkim razinama, u snu čak želeći nas podvrći iskušenju, odustanka. Moramo znati prepoznati ga i prepoznati smisao iskušenja koje on nosi. Samo oni koji žele, koji imaju volju i koji se usude mogu ići naprijed do svjetla. Tada u tom trenutku postaje naš zaštitnik.

GNOSTICIZAM

Gnoza je sekta koja je težila izvršiti sintezu kršćanstva sa židvoskim učenjem i poganskim filozofijama; gnosticizma – učenje gnostika (B. Klarić 1963.)

Gnoza (gnosis – spoznaja znanje, mišljenje)

Gnosticizam je dio povijesti platonističke tradicije, a neki izvori nalaze u mješavini grčkih oblika i orijentalne sadržaje. Doista, povjesničari često početke gnosticizma smještaju na Istok u ambijent izvornog perzijskog dualizma. Neki čak povezuju gnosticizam sa židovskim ambijentom. Označava niz različitih sinkretičkih religijskih pokreta koji se sastoje od različitih uvjerenja i učenja da su ljudi božanska bića zarobljena u materijalnom svijetu. Kao pokret gnosticizam se razvio u ranom kršćanstvu sa željom da se ezoteričnim saznanjima oslobodi pritiska ovog svijeta. Osnovna zadaća je traženje načina kako osloboditi čovjeka spona zla i omogućiti mu sudjelovanje u božanskoj stvarnosti. Dualizam je oznaka gnosticizma, a očituje se u suprostavljanju Boga sa svijetom, jer gnostici shvaćaju Boga kao apsolutno transcendentnog, nepoznatljivog i nedohvatljivog. Bog je kao „praotac svega“ postupno se manifestira do očitog boga u ljudskom obliku. Stvaranje čovjeka istovremeno znači i zarobljivanje božanskog ostatka u materijalnom svijetu, jer u čovjeku nesporno postoji i duševna snaga koja ograničava moć duha, vezajući ga uz tijelo, čineći Trihotomiju; (duše tijela i vremena).

Gnoza omogućava duhu spoznaju i svijest o svom božanskom porijeklu i pokazuje put povratka iskonskom – Bogu.

MAG – član svećeničke kaste u starih naroda, astrolog, mudrac, svećenik, onaj kojem pripisuju nadnaravne moći; vrlo utjecajna osoba, obdarenost izuzetnim sposobnostima /Goldstein/. Osnovna načela posvećenika (čarobnjaka, maga):

Ljubaznost i velikodušnost, tolerancija prema bližnjem svom, nemilosrdan i strog prema sebi, suzdržan od kritike i osude, ne dozvoljava nikome da gleda ili dirka njegova svetišta, šuti i vrlo je tajnoviti o svojem putu. Mag mora kroz život dobiti sasvim „slučajno“ svojeg vodiča ovozemaljskog.

MAGIJA – bavljenje tajanstvenim natprirodnim očaravajući silama.

Bijela magija - postupci molitve i obredi zazivanja dobra i pobjede nad zlim /Goldstein/.

Magija – 1. bavljenje tajanstvenim, natprirodnim očaravajućim moćima i silama; čaranje, mađija 2. takva sila ili moć (bijela – postupci (molitve, bakanje) obredi zaivanja dobra i pobjede nad zlom; (crna – dozivanje zlih sila usp. Negromantija (Anić-Goldsteine-Rječnik stranih riječi)

MENTALNI PLAN

Tijelo ima svoj zemaljski plan, duša svoj astralni plan, a duh ima svoj tzv. mentalni plan /sferu/ koji je bezvremen i besprostran. Nastanjen je također kao astralni i tu su uglavnom pokojnici čija su se astralna tijela, elementi rastvorili u toku njihovog sazrijevanja.

Spoznajući temelje tjelesnog tijela posvećenik će ići na praktičnu stranu inicijacije. Rad magijske ravnoteže tijelo i duša moraju se uvježbavati istovremeno i ravnomjerno.

OKULTIZAM

/Iz knjige Leksikon Tarota kao škola života, autorica Maja Panić/ lat. Occultus – skriven se tumači kao skriveno znanje nedostupno većini. Metode kojima se istražuje duhovna stvarnost koja se nalazi van dosega osjetilnog opažanja, a primjenjuje se proučavanjem ezoteričnih spisa. Zbog svoje duhovne naravi okultizam je usko povezan sa religijom.

Može se koristiti i izraz „ezoterija“.

Riječi „occultus“ prvi je upotrijebio Cornelius Agrippa njemački liječnik u svojoj knjizi „De Occulta Philosophia“ objavljenoj 1533. i koja je ujedno napoznatije djelo o magiji u doba renesanse.

Okultizam je vjerovanje u tajne sile, dokazivanje da postoje vibracije i nevidljive pojave koje se očituju u vidljivom. Okultizam se zalaže za očuvanje tajnosti dogme kao i za očuvanje tajnosti obreda. Među okultne znanosti općenito se ubrajaju alkemija, astrologija, magija i tarot, kabala, hermetizam i numerologija.

PSEUDONAUKA

... je znanost koja je nastala kao rezultat nekih znanstvenika i teoretičara koji su svoje stavove i svoje teorije predstavljali kao naučne, a zapravo nisu bile naučne. Istina pseudonaučnu teoriju nije moguće najvjerojatnije niti znanstveno provjeriti, jer je uvijek u skladu s mogućim događajima i nikada nije tako uska niti precizna da bi je netko mogao opovrgnuti. Interesantno je da pseudonaučnici prvo imaju zaključak pa se svim silama trude pronaći postupke kojima bi taj zaključak opravdali.

SIMPATETIČKA NAUKA

Jedno vjerovanje i teza koja pripada metafizici je da slične stvari mogu utjecati jedan na drugu iako nisu uopće povezane. Tako se razvila upravo simpatetička magija koja ima brojne teorije i prakse, a najpoznatija je ona s „woodoo lutkicom“ kada u stvari ranjavajući lutku napravljenu na lice i naličje osobe kojoj se zlo radi, postiže efekt da tu osobu ma kako udaljena bila doista fizički boli.

SKEPTIK

Riječ „skeptik“ se odnosi na osobu koja nije u ničemu određenog mišljenja, koja uvijek iskazuje sumnju i nepovjerenje. Ovo je načelno filozofsko razmišljanje koje tvrdi da apsolutne istine niti spoznaje nema.

RAD S KARTOM

Ako želite ostvariti želju iz srca u ovom materijalnom svijetu, morate prvo proučiti samo postojanje, djelovanje i efikasnost složene mreže utjecaja koji vežu Univerzum i vas same. Tako se postaje Magom vlastitog života. Uvijek treba obratiti pažnju na misli koje odašiljemo, jer tako nam se i vrati – uvijek !Ukoliko niste zadovoljni sa svojim životom, Mag oslobađa vašu unutarnju moć i sve što morate je započeti sa sretnijim i boljim životom.

SLIKA KARTE MAG – ARKANA I

I TAROT KARTA

(Le Bateleur-opsjenar, obično se naziva i Čarobnjak)

Odgovara broju jedan i hebrejskom slovu elf

„Um ima istu moć kao i naše ruke da ne bi svijet zgrabio već da bi ga promijenio“ /Colin Wilson/

Aduť I – MAG predstavlja ljudsku inteligenciju i mudrost svijeta, silu koja djeluje na ovom svijetu. Također predstavlja sposobnost da se upravlja i kontrolira svime oko sebe.

Doista, to znači da je mag netko poput samog Boga netko tko ima moć da kontrolira svoj sadašnji svijet. Istovremeno Velika Arkana I – Tarota. Mag je prvi korak na putu do duhovnog prosvjetljenja i razvoja pojedinca i dobro je znati da na toj razini mnogi ljudi zastanu ne želeći rasti i koristiti svoje moći.

Mag se od najdublje prošlosti smatra jednim od najviših adepata (posvećenika), a riječ MAGIJA je izvedenica iz te riječi.

Mag na svojoj najvišoj razini označava isprepletenu i složenu mrežu utjecaja koji povezuju sam Univerzum i njega sa svime.

Objašnjenje slike i simbola:

Na sredini karte prikazan je Mag koji sam čini Merkurov štap ili kaduceus – Drvo života. Golub u krilatoj kugli je glasnik Duha

Svetog, a sam štap je vatra i mač. Pehar oslikava Magovo razumjevanje i ispunjen je božanskom ljubavlju. Mač je Magova sposobnost analiz pozitivnog i negativnog. Magovi dlanovi okrenuti su prema gore, što nam govori da postoji tajno znanje i da sam Mag teži višim duhovnim razinama. Ibisov štap u desnoj ruci predstavlja da je njegov duh pročišćen kroz kontemplaciju i/ili meditaciju.

Mag ima nekoliko božanskih aspekata. On je „glasnik bogova“. Zmije na njegovoj glavi egipatski su simbol iscjeljenja i regeneracije (u ovom slučaju misli se na regeneraciju misli).

Mag se samozatajno, vrlo diskretno smiješi, razigran je i lako manipulira svojim sposobnostima, zapravo je genijalan u korištenju svih mogućnosti koje su mu date na raspolaganje. Vrlo je kreativno biće, a sposobnosti i vještine koje nosi u sebi i kojih je svjestan vrlo radi koristi te usavršava, jer one te koje mu daju samopouzdanje, superiornost i moć.

Mag se doista kreće na tankom rubu između crne i bijele magije – zato se mora stalno preispitivati, kako bi svoje talente koristio isključivo za ljubav i svijetlost.

Nezgodna Maga je u tome što se spoznaja viših svjetova i božanske svjetlosti ne može lako pretočiti u riječi koje bi „običan“ čovjek mogao razumjeti olako, a kojemu su te iste i namijenjene. Sami smo svjedoci toga da se već na razini sna (odnosno astralnih iskustava) gubi mogućnost odgovarajućeg prenošenja iskustava drugim ljudima pomoću pisane ili verbalne komunikacije.

Nešto u utisku bojama, likovima ili drugome uvijek ostane nedorečeno i naobjašnjivo. „Velika je razlika na razini svijesti i duhovne spoznaje prosvjetljenog čovjeka dok sa druge strane učenik ne može u potpunosti shvatiti dubinu učiteljevih riječi“.

VIDŽA TABLA (engl. Ouija) je spirituistička igra predviđena za proricanje sudbinu. U Francuskoj se pojavila pod nazivom „Planšet“,

u Njemačkoj „psihograf“. Đavolje tablice radi na principu otkrivanja stvari koje su u našoj podsvijesti. U vidža tablici sudjeluju doista demonske sile koje se demonstriraju tako na duhovnom nivou, a ista odgovara i komunicira sa mrtvima.

RUNE

U pretkršćanskom dobu ljudi su smagrali da je zemlja živa. Zato su baš koristili sve ono što potječe iz zemlje za runska proračanstva i smatrali su ih svetim predmetima. Runski simboli ugraviravali bi se u komade drveta, metala, kože, natapali pigmentom i čak krvlju da bi bili učinkovitiji kao rune. Najčešće su se koristili plosnati kamenčići oslikani grafitima i simbolima, a tumačenje i proricanje se vršilo na način da se tumače samo one rune koje su licem bile okrenute prema gore.

Runa Hagal/Hagalaz (prirodne sile)

Ovu runu krasi sloboda, inovacija i oslobođenje pa samim tim e izvlačenje ove rune upućuje na nužnost vađenja iz psihe ograničavajućih identifikacija s materijalnim svijetom, te susret sa svijetom arhetipa.

Runa elemntarnog raskola događaja koji su sasvim izvan naše kontrole, Hagalaz, ima samo jedan položaj, dakle nema obrnuti, ali i taj jedan je uvijek naopako. Kada izvučete ovu runu svakako će se izjaloviti svi planovi i probudit će vas iz letargije kao da se budite iz dubokog sna. Može biti toliko snažna da sruši čovjekovo stanje i uvjerenje o njegovoj stvarnosti, sigurnosti, a posebno dovodi u pitanje razumijevanje samog sebe. Ovdje nije riječ o nekoj vanjskoj sili nevidljivoj već je sve ovo plod vlastite osobne prirode u kojoj unutrašnja snaga koju smo ignorirali dugo pomaže na svoj osebujan način da osoba pronađe pravi put.

HIROMANTIJA

Ovo je specijalna drevna vrsta vještine proricanja sudbine i karaktera neke osobe. Gatanje iz ruke ili hiromantija, čitanje linija dlana, može prema različitim sistemima razabrati karakter i sudbinu neke osobe. Pojedinci hiromantiju razrađuju do svojih individualnih seansi, ali se uvijek rukovodi s univerzalnim pravilima.

Elementarni oblik čije su karakteristike čvrstoća i ponekad zdepast oblik. Dlan je kratak gotovo četverokutast pa prstu su kratki i grubi s tim da su crte na dlanu duboke i nema ih baš puno. Takav dlan označava lako predvidljive osobe i uglavnom fizičke radnike.

Četvrtasti oblik koji nosi široki dlan s ravnim prstima i četvrtastim noštima. Ove su osobe sklone praktičnom razmišljanju i mnogi uredski službenici ih imaju ili inženjeri.

Dugački oblik ruke su obilježene šiljatim prstima, a osobe su sklone duhovnosti.

Filozofske ruke su koštunjave, čvorastih pristiju. Sklonost ovih osoba je samoanaliza i burne rasprave.

Lopataste ruke, zaobljeni prsti, poglavito srednji prst znak je da osoba ima sklonost energičnosti, kreativnosti i često se bave atletikom.

Jedna od podjela je prema utjecaju elemenata. Zemljane ruke su četvrtastog oblika s kratkim prstima. Oznaka su materijalističkih osoba, praktičnog, ali čvrstog karaktera vrlo su tvrdoglave i oprezne.

Zračne ruke, četvrtasti dlanovi i dugi prsti, inteligentne su osobe, vješte u komunikaciji i vrlo znatiželjne.

Vatrene ruke imaju pravokutne dlanove, kratke prste, koje imaju ambiciozni, nemirni, energični ljudi.

Vodene ruke imaju pravokutne dlanove i duge prste, osobe su vrlo osjetljive, intuitivne, altruističkog ponašanja, inteligentni i kreativni.

Životna linija - pokazuje životnu snagu i otpornost. Što je zaokruženiji polukrug oko izraženog „venerinog brijega“ to je osoba

vedrija, zdravija, strastvenija i otpornija, a što je ta linija ravnija, osoba je zatvorenija, opreznija, nepovjerljivija i manje vitalna.

Venerin prsten pokazuje da li se radi o zatvorenim ili otvorenim osobama i da li su znatizeljne aktivne ili su tromе i pasivne.

Linija srca, govori o osjećajnosti i kreativnoti, a ako nije razgranata ta osoba nema u sebi ništa osim hladnoće i egoizma.

Linija glave, obavještava nas da li je neka osoba inteligentna i kako vlada sobom i svojim osjećajima.

Linija uspinjanja, nju imaju samo ljudi koji su odriješiti i puni energije.

Saturnova linija, ona se javlja kod nesigurnih, slabih i labilnih osoba, jer trebaju oslonac u životu.

Linija Sunca označava koliko osoba ima talenta i da li ga uopće koristi. U nekih osoba ova linija nedostaje što ukazuje em na nedostatak talenta, em na kratkoću života, ali ako je istaknuta, tu se radi o velikim talentima.

FIZIOGNOMIJA

Nauka koja proučava prirodu samog bića na osnovu i isključivo njegovog vanjskog izgleda.

NAUKA KOJA SE BAVI PROUČAVANJEM PRIRODE SAMOG BIĆA NA OSNOVU NJEGOVOG VANJSKOG IZGLEDA. DA BISTE OD TIH ZAPAŽANJA STVORILI NAUKU SA SISTEMATIZIRANIM PODACIMA BILO JE POTREBNO DA SU U XVIII STOLJEĆU POJAVI LAVATER, A KASNIJE I NEKI DRUGI KOJI SU UTVRDILI OVISNOSTI MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA I FIZIOLOŠKIH, PSIHOLOŠKIH, PATOLOŠKIH KARAKTERISTIKA.

FIZIOGNOMIJA KAO POSEBNA VJEŠTINA PRORICANJA SUDBINE NA OSNOVU POTPUNE STUDIJE VANJSKOG IZGLEDA NEKE OSOBE NASTALA JE KAO REZULTAT POSTOJANJA IZVIJEZNIH ZAKOINITOSTI KOJE SU PRIMJEĆENE U VEZI IZMEĐU FIZIČKOG IZGLEDA I KARAKTERA. (Kapurana/Stanišić)

Čarobnjak mora poznavati osnove fiziognomije kako bi mogao ući u procjenu onoga što čovjek nosi u sebi. Treba uvijek imati na umu da se karakteristike duše uvijek ocrtavaju na licu svakog čovjeka.

Poznavanje fiziognomije može poslužiti i za zabavu, a uvidjeti ćete koliko brzo i točno ćete uskoro procjenjivati ljude oko sebe. U daljnjem koraku, ali ipak na osnovi detaljnih studija, može se doista dati pouzdana procjena nečije sudbine, čak.

Najvažniji dio je shvatiti da lice i njegov izraz koji su rezultat posojanja izvjesnih zakonitosti koje su pak u neraskidivoj vezi sa izgledom i karakterom osobe.

Intelektualni život otkrivamo proučavanjem lica i cijelog stava neke osobe.

Moralni život, definitivno ocrtavaju crte lica.

Materijalni život otkrivamo na osnovu ponašanja i pokreta, gesta.

Osnovne pretpostavke iz Fiziognomijske tabele

Temperamenti i karakteri:

- ~ Koleričan temperament: guste obrve, tanke usne, ljut pogled odaje sigurnost u sebe.
- ~ Flegmatičan temeperament: istaknuta donja usna, pogled bez živosti, ten bezbojan obično ravna kosa.
- ~ Sangvističan temperament: punačko lice, lijepi zubi, gusta kosa, sklonosti prema silnim zadovoljstvima.
- ~ Melankoličan temperament: često opuštene usne, brada mala, tužan pogled, blijedost.

Nepoštena osoba ima često nepravilno i blijedo lice, tanke noge, dugačke prste, vesele osobe imaju široko čelo, uspravan stas, pokretljive prste.

Hrabar čovjek ima vatrene oči, široko i krupno poprsje, dok bojažljiva osoba ima velike oči, slabašne udove i izduženo lice.

Osobe sklone razvratu imaju rijetku kosu, nasmijani su i imaju pohotu u očima.

ČELO

Jako veliko čelo:	dobro pamćenje
Malo čelo:	tvrdoglavost
Čelo udubljeno u sredini:	egoizam
Čelo bez bora:	hladnoća
Poprečno istaknuta vena na čelu:	veliki duhovni kapaciteti

OBRVE

Lijepa obrva:	popustljivost, dobrotu i šarm
Guste obrve:	sigurnost i racionalnost
Tanke obrve:	moralni nedostaci
Spojene obrve kod muškaraca:	tvrdi i hladni srce
Spojene obrve kod žena:	ljubomora

OČI

Plave oči:	blagost, dobrotu,
nedovoljna energičnost	
Smeđe oči:	živahnost i vedrina
Zelene oči:	smjelost
Žučkasto na smeđe oči:	talenti i superiornost
Žučkasto na zeleno oči:	podmukla osoba, sklona
nemoralu	
Tamno smeđe kao crne oči:	lukava i tvrdoglava osoba
Žute oči	nastranosti i
sklonosti koje imaju ubojice	

NOS

Veliki nos:	dobrodušna osoba
Mali nos :	inteligentan osoba
Spljošten nos:	originalnost
Kukast nos:	grabežljivost
Prćast nosić:	vragolasta osoba
Crveni nos:	neumjerenost u
svemu	

OBRAZI

Mršavi obrazi :	melakonlična osoba
Uzdignuti:	velikodušnost

USNE

Oštro oivčene usne:	pakost
Mesnate usne:	putenost
Tanke usne:	bezosojećajnost
Suviše velike usne:	taština
Stisnute usne :	prenemaganje i neitinitost

KOŽA I BORE

Bijela put:	flegmatičnost
Osjetljiva put:	slabosti
Ugasit ten:	izuzetno osjećajna
osoba	
Žučkasti ten:	nervozna osoba
Paralelne bore na čelu:	misaon duh, pravilno
razmišljanje	
Bore više na lijevoj strani:	licemjernost i
lažljivost	
Čelo bez bora:	gotovo savršenost

PONAŠANJA

Oštar glas:	silovit temperament
Sladunjav glasić:	spletkarenje

Zvonki glas:	veselost
Promukao glas:	tuga
Kreštav glas: ogovaranju	sklonost laganaju i
Drhtav glas:	osjetljivost
Smjeh koji radi rupice na obrazima: dobrota	osjećajnost, plemenitost,
Živahan korak:	sklonost svađama
Bezbrizan hod:	lijena osoba
Ravnomjieran i usporen hod:	mudrost, staloženost
Hod po ravnoj liniji: odlučnost, jak karakter	jaka volja,
Neprirodni pokreti: samokontroliranju	pretjeranost u
Ponosno držanje: pretjerivanje	hvalisavost,
Puno pokreta tijelom:	nervoza
Malo pokreta tijelom:	hladnokrvnost

MAGIJSKA SREDSTVA

Postoje čarobnjaci i magi koji svoje obrede rade na svoj način sa ili bez puno magijskih sredstava. Svoje znanje primjenjuje na svoj način, ali ionako je poznato onima koji su inicirani barem na nižim stupnjevima da je svaki instrument u izvođenju procesa obreda i ceremenijama samo podrška u osvajanju i kanaliziranju volje maga ili njegove misije.

Magijska sredstva su relikvije. S njima treba postupati nježno i pažljivo, van dometa bilo čijih energija i ruku. Ionako su potpuno neupotrebljivi u rukama nezalica. Svaki je instrument, svako sredstvo napunjeno energijom i ne može izgubiti svoje moći nikada i snaga magijskih sredstava nije prenosiva s jedne osobe na drugu osim ako u tu svrhu nije napravljena. Postoje situacije i koje su prihvatljive u duhovnom svijetu, da osoba koja provodi rituale

ima dovoljno pozitivne energije u sebi da bi mogla i bez upotrebe magijskih sredstava vrlo uspješno djelovati u postupku iscjeljivanje i pomoći.

Magični krug

Koristili su u svojem radu Albertus Magnus (Ključ kralja Salomona), Agripa i mnogi drugi smatrajaću da je magični krug prikaz simbol Univerzalnog i beskonačnog i stojeći u centru magijskog kruga zapravo se na jedan način direktno povezuje s univerzalnomsviješću i postaje zaštićen od negativnih ovozemaljskih i ostalih utjecaja. Način i sredstva kojim se radi magični krug dati su na volju pojedincu ovisno o njegovim osobnim inspiracijama i vjerovanjima, a svakako ovisi o iskustvu i znanjima maga. Netko će ispuniti svoj krug crtežima i simbolima svemira, netko će ucrtati hijerahijski anđele, netko imena raznih božanstava. Sve je to u korist lakšeg i boljeg povezivanja sa snagom univerzuma Poželjno je u postupku iscrtavanja koristiti magične alate i oruđa, može se koristiti kreda, a može čak i veliki papir koji će se jasno kasnije zamijeniti radi istrošenosti. Krug mora biti dovoljno velik da osoba može stajati /sjediti u sredini. Ponekad i kod visoko obrazovanog inicijanta krug može biti zamišljen, a djelovanje i uspješnost ovakvog kruga je ovisno o stupnju, jačine imaginacije. Vrlo je važno pravilo da tijekom bilo kojeg postupka krug se ne smije napuštati bez dovršetka radnji.

Magični trokut

Osoba ne može koristiti magični trokut u svrhu svojeg napetka i rada dok nije spoznao i osvijestio mističnu trojku; trojka, trokut je analogija mentalnog astralnog i fizičkog svijeta sve što postoji na fizičkom nivou prolazi kroz ove tri dimenzije. Trojka, spoj uma, duha i tijela, simbolizirana je jednokostranačnim trokutom koji je po snazi odmah iza magičnog kruga. Poželjno je u magičnom krugu iscrtati magični trokut radi lakšeg povezivanja, jer se u tom slučaju spajaju simboli beskonačnosti (krug) sa simbolom

(manifestacije- izvršenja). Magični trokut izrađuje se na isti način istim sredstvima kao krug.

Magijsko ogledalo

Služi za jačanje naših moći ili za prizivanje u tiralnoj magiji, ali i za zaštitu od negativnih utjecaja.

Magijska lampa

Poznata kao „lanterna magicca“ prvenstveno je simbol prosvjetljenja, iskustva, inicijacije. Jačina i svjetlost lampe predstavljaju jačinu unutrašnje svjetlosti samog maga. Prema Bardonovim učenjima kada se radi sa duhovima lampu uvijek treba pokriti tamnim staklom ili nekom nezapaljivom tkaninom.

Općenito je danas malo kućanstava i osoba koje koriste lampe, ali da bi ona imala svoju minimalnu magijsku moć. Idealnu svjetlost može se postići tako da, ako alkohol-metil priredimo na poseban način i to ubacivanjem cvjetova kamilice koji su odstajali desetak dana u alkoholu i zatim tu procijeđenu vodu smo primješali u normalnu potrebno pogonsko gorivo magične lampe. Ovo je svojevrsno punjenje magičarovom voljom i postižu se želje i rezultati puno jače i brže. Lampe se vješaju u visini glave i prilikom paljenja se meditira da se potpljivanjem istovremeno podiže unutrašnje osobno svjetlo duše i duha maga.

Magijski štap

Iako je rijetko u upotrebi, svaki inicijant bi trebao imati nekoliko magičnih štapova iz razloga, jer je štap u postupcima simbol volje i moći. Koncentrirana snaga magičareva se šalje i upravlja energijom na ideju koju su stvara. Štap pomaže projekciji i snazi volje u području liječenja živih bića, otklanja njegativne utjecaje, a također za prizivanja viših sfera i inteligencija.

Nije važno od kojeg je materijala napravljen niti na koji je način izrađen. Najlakše je napraviti i zapravo najbolje od drveta kojem ste jednostavno odsjekli jednu granu te skinuli koru. Mogu se

kako se već navelo koristiti i ostali materijali pa se čak ide do savršenstva izrade da se poveže metal sa plentom. Štap se puni snagom volje, elementima, svjetlošću. Napunjen ostaje takav do god postoji.

Magijski mač jači je po djelovanju od magičnog štapa i služi kao apsolutna poslušnost i služi se njime kada se želi psotići prisilno moć nad nečijom voljom. Oblik mača nije važan, a osobna kreativnost će ga učiniti ovakvim ili onakvim, jer je najvažnije kako magičar doživljava magični mač. Bitno je da se nakon svake upotrebe zamata usvilu i smješta na sigurno skrovište. Vrlo je važno upozorenje da se magičnim mačem mogu koristiti samo osobe čista srca i uma.

Magijska kruna ili traka

Samo je simbol onog pravila u kojem bi mag za vrijeme izvođenja svoje prakse trebao imati neštp na glavi. Može to i biti i kapa osobno priređena za ceremonijale sa svakako utisnutim ugraviranim uvezenim zlatnim krugovima kao simbola beskonačnosti što više simbola to je bolje (od simbola može se tu naći jš štošta po vlastitom izboru i znanju). Meditacijom postiže se spremnost za određenu svrhu.

Magijska odora

Koristi se u smislu simbola čistoće, jer svilena duga i kao porkivalo od vrata do nogu jest svojevrsna zaštita. Svila je najbolji izloacijski materijal od svih astralnih ili mentalnih utjecaja zanimljivo je reći da su boje zaštitne odore različite prema utjecaju planeta kada se radi, ali univerzalna je boja ljubičasta i to ne tamna, već svijetla, oprana u tekućici dobiva istinsku magijsku moće pod uvjetom da je nitko nikada ne dira.

Magijsko zvono

Može se prikačiti na pojas, remen da bi se lakše koristilo tijekom obreda, a postoje i običaji i rituali kada se nekoliko malih

zvona zašiju na donji rub odore. Izrađuju se od sedam kraljevskih metala.

Magijski pečat

Pečat lat sigillum eng seal je okultni simbol koji se koristi u ceremonijalnoj magiji s ciljem prizivanja duhova anđela ili demona. Magični pečati korišteni su u davnini, a dokaz tome su nordijski narodi (rune) i Arapi koji su ih utiskivali na talismane. U Europi se pojavljuju u srednjem vijeku u brojnim grimorijima koji su bili u rukopisima, a kasnije su se našli i u tiskovnom obliku.

U suvremenom dobu magiju pečata aktualizirao je vidovnjak okultist austin osman spare u knjizi knjiga zadovoljstava knjiga ekstaze prema kojem su pečati sredstvo koncentriranja magične volje putem djelovanja na podsvijest. Ponekad se magijski pečat ugravira na talisman radi stjecanja zdravlja, sreće ili zaštite, odnosno da se energija dobije putem meditacije molitve ili magije.

TAMJAN

Tamjan je aromatska smola drveta iz roda Boswellia koje raste od Azije do Afrike. (Iz kore stabla njezinim zarezivanjem dobiva se smola koja se zove tamijan). Miris tamjana je najstariji, najoštriji miris na svijetu, a obrednu ulogu ima od pamtivjeka. Prvi spisi gdje se spominje tamjan je Biblija, a još unazad 5000 godina vrijednost tamjana dosegla je vrijednost zlata. Ljekovitost tamjana neupitna je za sve teške bolesti zbog aktivnih satojaka monoterpina, diterpina i bosvelijske kiseline koja biljci daje antiupalna i analgetička svojstva.

Kao važan dio religije prinošenje tamjana bila je dužnost starozavjetnih svećenika i obilježavanjem pojavljivanja anđela Gabrijela.

Kako bi se pojačao učinak tamjana i unijela atmosfera kojom se raskužuje nagomilana nepotrebna, negativna energija tamjan se može koristiti zajedno sa primjesama prema različitim područjima:

1. Mjesečeva sfera - dodati prah aloha vere (ima lagano opojno djelovanje) + mješavina bijelog maka, benzoina i kamforovog praha.
2. Merkurova sfera - mastika, tamjan, cvjetovi karanfila, cvjetovi kamilice i korijen valerijane.
3. Venerina sfera - cimet, cvjetovi ruže, cvjetovi majčine dušice, cvjetovi ljiljana.
4. Sfera sunca - prah sandalovine, prah drveta aloje, šafran, karanfil, lovorovo lišće.
5. Sfera Marsa - izdrobljeno sjeme crnog luka, listovi koprive, listovi ljute metvice.
6. Jupiterova sfera - izmrvljen šafran, sjemenke lana, korijen ljubičice, cvjetovi božura, list breze.
7. Saturnova sfera - cvijet maka, listovi vrbe, papra, kim sjeme komorača.

NEKE PRAKTIČNE I GOTOVO SVAKODNEVNE METODE ISCJELJIVANJA

Postoje tehnike i metode koje svakoj molitvi donose uslišanje, jer ništa se doista ne događa slučajno. Živimo u svijetu uzroka i posljedica i ovdje vas treba upoznati sa nekim praktičnim tehnikama oživaljavanja vlastitog duhovnog života. Naravno, ja se nikako ne bavim u ovom Priručniku formalnim i obrednim molitvama koje se koriste u vjerskim hramovima već metoda osobne molitve kao pomoći samom sebi i drugome. Stoga molitva predstavlja uobličenu ideju pojedinca koji želi nešto ostvariti i ona je iskrena želja koja ide ravno iz dna nečije duše.

VJEŠTINA ISTINSKE MOLITVE

Svjesno razmišljanje, kao i svjesna molitva dobiva neposredan odgovor od neograničene inteligencije smještene u podsvijesti.

Kada se nešto traži treba tražiti s isinskom vjerom.

Um se po svojoj prirodi kreće od misli prema predmetu tj. ukoliko se najprije rodi misao odnosno slika, um se neće moći kretiti, jer neće imati putokaza. Drugim riječima molitva se kao umni čin najprije mora potpuuno i bez ostataka složiti apsorbirati kao slika, prije, nego što je moćna sila podsvijesti ne počne prenositi odnosno djelovati prema njoj. Umni stav trebao bi biti praćen osjećajima sreće i opuštenosti.

Slijedeći ovakav pristup molitvi svaka molitva biti će uslišana.

TEHNIKA ZANEMARIVANJA

Ovo je tehnika čiji je cilj navesti podsvijest da na sebe preuzme zahtjev u onom obliku kojem joj ga daje svijest. Najbolje se primjenjuje u stanju pospanosti, dakle, treba imati na umu koliko snage ima Univerzum i smireno pomisliti na ono što čovjek želi zatim to lagano u mislima dovesti do punog izričaja kao da to već ostvareno.

Ova tehnika se koristi samo kada osoba može doista vjerovati u uspjeh potpuno naivno kao malo dijete.

METODA VIZUALIZACIJE

Ovo je najlakša metoda oblikovanja ideje, jer golemim okom se može vidjeti samo ono što već postoji u vanjskom svijetu. Odnosno sve ono što je moguće vizualizirati u umu, već postoji u nevidljivom svijetu. Ideje i misli su stvarne, dodirljive, prijamljive koje će se pojaviti u objektivnom svijetu ukoliko se čovjek koji ih je stvorio vjerno pridržava svojih mentalnih načela. Dakle, nakon što se čvrsto utemelji neka ideja u umu mirno je preoblikovati u sliku mentalnu predstavu i pri tome zamišljati kako ljudi govore lijepe stvari, npr sretan sam! Takvu sliku valja zadržati barem desetak

minuta znajući da duh i tijelo potpuno ispunjavaju ljubav; moj um je obuzet tom predstavom i sigurno dolazi do uslišanja želje

TEHNIKA SNA

Padanjem u stanje pospanosti svi tjelesni i umni napori svode se na minimum i tada je prilika, jer sve negativne misli koje žele ukloniti neku želju se smiruju.

Ako pretpostavimo da se netko želi riješiti neke neugodne navike i sličnog treba zauzeti dobar i ugodan položaj potpuno se opustiti i umiriti. Dopustiti treba da svjesno osobu obuzme polusan i treba početi poluglasno ponavljati.

KAKO IZGRADITI DUHOVNI DOM

Svakom biću treba siguran duhovni dom i siguran i čvrst duhovni plan. Uvijek je primjenljiva ova tehnika da je osoba puna briga tjeskobe i tuge kada je sklona cinizmu i kritiziranju.

Ako su nečije mentalne slike i misli sazidane od loših materijala; ljutnje, tuge, patnje, namrgođenosti brige, takav će se graditi i uspjeh sreća i u konačnosti zdravlje.

Zato izgraditi treba novi plan od kvalitetnih i dobrih materijala (sreće, veselja, opuštenost, razumijevanja) i za malo vremena i na materijalnom planu sagradit će se divne stvari.

*„Oslobodio sam se te i te navike ili te i te osobe
Mojim tijelom vlada mir
Mojom dušom vlada mir“*

Ponavljati treba desetak minuta prije spavanja i ujutro pri razbuđivanju. Svakim ponavljanjem emocionalna se vrijednost mentalnog stava povećava.

Uskoro će podsvijest prihvatiti sugeriranu ideju i uslijed će očekivani rezultati.

RECEPTI

Radi se u većini slučajeva o receptima magije koji su proistekli iz naroda i koji su bliži praznovjerju ...vračanju, bajanju, nego pravoj magiji. Ti recepti nešto su siromašniji i neutemeljeni na dokazima kako je inače stvar sa magijom te uglavnom funkcioniraju na temelju načela da je u ovom slučaju „važnije znati napraviti“, a magija ipak želi i zna biti svakom na dobrobit.

Za magiju je potrebno puno više. Svaki dolje navedeni recept važno je znati da ima samo onu vrijednost koju mu mi sami želimo dati.

Abramelinsko ulje ritualno magijsko ulje koje se dobiva smjesom aromatičnog bilja Prilagođeno je jevrejskom svetom ulju pomazanja opisanom u Tanahu (2. Mojsijeva 30:22-25). Abremelin je inače bio lik iz knjige Sveta magija Abramelina maga“ koji je podučio magiji glavnog lika.

Ritual se ne smije izvoditi osoba koja mje mladja od 25 godina niti starija od 50.

Ulje protiv bezvoljnosti

U 100 ml baznog ulja

Uliti:

10 kapi eterečinog ulja bora

10 kapi eteričnog ulja apetiti grain

10 mrvica crnog papra

Dobro promiješati!

Zapaliti u maloj zdjelici, a uz to neka gori crvena svijeća.

Ponavljati 12 dana.

Čarobno ulje

Služi za ispunjenje jednostavnijih želja a koje se uglavnom odnose na ljubav i zaradu

4 kapi ulja od bosiljka

2 kapi ulja od đumbira

1 kap ulja o vanilije

Ukupati u neko bazno ulje (suncekretovo, maslinovo, bademovo)

Mislima energizirati i vizualizirati cilj ili želju.

Mješavinu izliti na dlan, protrljati svijeće zelene boje i paliti (svaki dani neko vrijeme npr.21 minutu).

Obvezno na srebrnoj podlozi treba dati ugravirati čarobni kvadrat sa devet brojeva:

6	1	8
7	5	3
2	9	4

Zaštita od bolesti, ali i protiv boli, jer u sebi sadrži svojstvo hiperčarobnog kvadrata (dijaboličan).

MAGIJA NAMIRNICA

Kada kuhate i pripremate objede imajte na umu da neke namirnice imaju magijsku moć !

Šparoge na primjer, vladaju muškom seksualnom energijom i slave misteriju Demetre (boginja plodnosti, zemlje, ratarstva).

Artičoka sprječava erotske, bludne snove i tjera iz života Lilit (ženski demon, prva Adamova žena stvorena iz zemlje).

Avokado se koristi za izazivanje seksualne požude i proljepšavanje na fizičkom nivou.

- ~ grah služi za procese pomirbe, a inače je simbol kružnog plesa u vicama.
- ~ repa se koristi za spravljanje ljubavnih čarolija.
- ~ kupus se koristi za plodnost i za profitiranje u novcu.
- ~ kopar donosi sreću i pojačava mušku snagu.
- ~ mrkva pojačava plodnost kod žena.

- ~ celer budi psihičku energiju.
- ~ krastavac se upotrebljava za zdravlje.
- ~ komorač se koristi za snagu, dobar vid, čišćenje i zaštitu.
- ~ poriluk učvršćuje ljubav i služi kao ljubavna zaštita.
- ~ zelena salata koristi se u nekim postupcima magije da bi zaštitila same magičare.
- ~ masline su za mir, plodnost, zacjeljivanje i zaštitu.

MAGIJA VODE

Napomena: vodeni element vlada magnetizmom, tj. privlačnom silom. Poznato je da se voda može magnetizirati.

ZA SKIDANJE ZLA (tzv.uroka) SA SEBE

7 dana za redom tuširati se u što hladnijoj vodi, koristeći snažno sapun. Prilikom sapuniranja sa sebe zamišljati da sve vaše zle slabosti (neuspjeh, nezadovoljstvo, nevolja, bolesti...) otječu sa vodom.

ZA MIRNU SAVJEST

Ukoliko ste počinili nešto zbog čega vam savjest nije posve mirna, potrebno je u posudi u kojoj je hladna, ledeno hladna voda, namakati ruke dlanovima prema dolje i pri tome vrlo koncentrirano misliti da to zlo odlazi.

Idealno je dodati specijalno pripremljenu mentu.
Ponavljati kroz 7 dana.

Kako magnetizam izvlači zlo iz vaših ruku tu vodu ne smije si ni za što koristiti, već odmah prosuti. Za bolji učinak tj. za vrlo nečistu savjet u vodu dodati još malu količinu boraksa.

KAKO IZLIJEČITI ZUBOBOLJU

Male štapiće narezati od mirtinog drveta kojom se radi zaštita protiv bolesti zuba i čeljusti. Ako se radi o težem slučaju tada se starih čavlića za lijesove rade udlage koje se stavljaju na zubno meso.

MAGIČNO PRANJE OČIJU



Za pojačavanje vidovnjačkih i pronicljivih sposobnosti. Izvodi se minimum 7 dana, ali je najbolje 21 dan!

Ujutro se uroni lice u vodu koja je prethodnog dana prokuhana i stavljena u posudu kraj kreveta. U vodi se također prethodno doda blagi čaj od biljke vidac (*herbaeuphrasia*). Legenda kaže da je vidac dobio ime po grčkoj dami Euphrosyni (Radosnici) upravo, jer je uvijek usrećivala ljude. Alkemičar Arnoludus Villanovanus posvetio mu je i tekst u kojem je tvrdio da je vidac čak nekim slijepim osobama vratio vid. Iako je ovo magijski lijek zapravo se radi o starom prirodnom lijeku koji uz pomoć ljekovitih sastojaka u sebi (glikozid, rinantin, vitamin C, eterična ulja, smola, gorke tvari i kiselina eufrastan, doista smanjuje upale oka, liječi viruse oka,

ublažava osjećaj suhoće oka, smanjuje umor očiju, liječi kratkovidnost, liječi glaukom).

Magijski savjet je kako bi se uz sve blagodati koju ova biljka pruža postigle veće sposobnosti uočavanja i pronicanja u dublje sfere :Oči ne otvarati do uranjanja lica u vodu, zatim kružiti očima u svim smjerovima najmanje sedam krugova (poželjno 21 dan).

Ukoliko neka osoba koja je inicirana za magijsku praksu treba povremeno ojačati svoje sposobnosti poželjno je da napravi sebi za dnevnu upotrebu svoje prirodne kapi koje se rade od svježeg soka vidca razrijeđenog s nekoliko kapi destilirane vode. Prirodni preparat treba ostaviti na mjeseci najmanje 24 sata, prije upotrebe.

MAJIN SAŠET

Za veći novac, veće dobitke, za stalniji priljev novaca, za bolje plaćen novac i dobar posao.

- 2 žlice cimeta
- 2 žlice matičnjaka
- 1 žlica gusje trave
- 1 žlica klinčić
- 2 mahune vanilije

Sve mora biti osušeno zdrobljeno i dobro promiješano.

Staviti suhu smjesu u malu zelenu ili ljubičastu vrećicu od prirodnog materijala. Energizirati i usmjeriti želju. Nositi pokraj sebe najviše tri mjeeca odnosno do ispunjenja realnih ciljeva. Ne bacati ne spremati već rasuti u vjetar.

HRANOM DO ISPUNJENJA ŽELJE

Želje utisnuti u hranu imaju jak utjecaj posebno na materijalnom planu te uzimanjem hrane može se postići bilo što bilo koja želja koja se tiče nečeg što je materijalizirano.

Treba sjesti ispred posude sa jelom pripremljenim uobičajenim načinom te se koncentrirati isključivo na jednu želju i pri tome pokušati biti sam.

Ruke držati nekoliko trenutaka kao u položaju blagoslovljavanja i snažnom voljom utiskivati želju doslovno u hranu. Zatim opušteno s vjerom pojesti hranu, polako svijesno da se sa hranom unosi i konkretna želja.

Ponavljati postupak dok se jedna po jedna želja ne ostvari.

MAGIJA VODE

Napomena: vodeni element vlada magnetizmom tj. iznimnom privlačnom silom, a od davnina je poznato da se voda može magnetizirati. Magija vode iznimno je dobra za SKIDANJE ZLA (uroka sa sebe).

Sedam dana zaredom tuširati se u što hladnijoj vodi koristeći snažno sapun, prilikom sapunjanja misliti na doslovno pranje od zla, a onda prilikom ispiranja sa sebe sapuna zamišljati kako sve sobne slabosti i tuđe namjere zle slabosti i neuspjesi i nevolje i sve ostalo otječu s vodom.

ZA MIRNU SAVJEST

Ukoliko ste počinili nešto zbog čega vam savjest nije posve mirna, potrebno je u posudi u kojoj je hladna ledena voda namakati ruke dlanovima prema dolje i pri tome vrlo koncentrirano misliti da to zlo odlazi. Ponavljati 7 dana (ili 21) kako magnetizam izvlači zlo iz vaših ruku u vodu tu vodu odmah treba prosuti.

Za bolji učinak tj za osobe koje imaju nemirnu jako nečistu savjest dodati malo boraksa.

KONZULTACIJE UZ POMOĆ VODE

Baciti tri novčića u nepomućenu vodu i promatrati krugove koji se na površini naprave od udara novčića. Oblici koji se stvore

interferencijama tih krugova na površini vode predstavljaju obilježja onoga što se pitanje odnosi.

Na kraju jednostavnim koncentriranim gledanjem u mirnu i čistu vodu (može biti i fontana) malo nadarenija osoba moći će vidjeti slike i pronaći neke odgovore na svoja pitanja.

POMOĆ PIRAMIDE

Da biste uz pomoć piramide ostvarili svoje ciljeve prije svega vam treba manja maketa piramide i pri tome nije važno od kojeg je materijala (plastika, karton, papir). Piramida oduvijek nosi simboliku pobjedu duha nad materijanim i vrlo je moćna. Piramida mora stajati u stanu najmanje 21 dan u pravcu sjever jug. Na taj način prvenstveno ćete blokirati podzemne vode, a time ćete pojačati svoju životnu energiju koja je u ovom slučaju usmjerena na zaštitu tumora i raka.

Za žene koje žele učinak liftinga odnosno koje žele pojačati svoj lijep izgled, 3 do 4 dana kremu ili tonik koji svakodnevno koristite treba staviti ispod piramide da se pojačaju učinci iz proizvoda. Za žene koje su psihički napete i razdražljive te za pojačanje njihove koncentracije, piramidu u ležećem položaju treba stavljati dva puta po sedam dana na predjel trbuha, kod pupka 10 minuta.

Za muškarce koji imaju problema sa impotencijom i slabom moći treba uzeti piramidu 7 dana dva puta dnevnom u ležećem, opuštenom, položaju i staviti je u predio pupka. Ravnomjerno disati 10 minuta. Rezultati su fantastični !

MAGIJA PROLJETNIH VILA

Radi se isključivo u proljeće i djeluje u proljeće time se postaje vitalniji, zdraviji, ljepši fizički, ali vrlo moćni u svakom pogledu.

Naravno da ovime možemo nadvladati i tvrdo muško srce i to upravo onakvo kako si želimo.

Planinska vila

Njezina se tajna koristi kada žena želi privući ljude koji vole izigravati spasitelje svijeta. Mora se otići negdje u planine i pronaći bilo kakav gorski kristal. Zavije ga se u bijelu maramicu i spremi u lijevi džep. Svaku večer kristal se opere i tako sedam noći za redom. Nakon toga pospremiti ga na neko tajno mjesto da uvijek oslobađa energiju planinske vile.

Šumska vila

Šumska vila donosi energiju kojom se mogu privući bogati ljudi, a otjerati škrti od sebe. Odlaskom u šumu pronaći treba žir, hrasta i pospremiti ga u malu kutijicu i to limenu. Sedam dana najmanje nositi uza se, a onda ga pospremiti negdje i svaki dan tajno vaditi iz kutijice i pogladiti.

Jezerska vila

Jezerska vila privlači oduvijek uniformirane ljude (spasioci, vatrogasci, policajci, odvjetnike). Treba ponaći jezero i u njemu ili na njegovoj obali sedefasti ostatak ili cijelu školjku. Zdrobiti je i zalijepiti na ogledalce koje se nosi u torbici. Nositi što duže ili barem do ispunjenja želje.

Riječna vila

Riječna vila privlači samo ekstravagantne ljude i dobroćudne osobe. U riječnom koritu pronaći oblutak (kamenčić) da liči na kuglicu. Obojiti u neku lijepu boju i držati ga u torbi.

MIRISNA STRASNA KUPKA

Napraviti pravu mirisnu, opuštajuću mirisnu kupku koja potiče partnera na strasti jednostavno je i bazno se radi na mirisu vanilije.

Uzeti dva štapića vanilije, zarezane nekoliko puta i prelivenu s alkoholom te dobro poklopljenu u teglici. Ubaciti u vodu mali nezaštićeni papirić, zapis, napravljen klasičnim postupkom (želja) sa svijećama. Nakon dva tri dana, izvadite štapiće i dodajte destiliranu vodu, a papirić se do tada počeo raspadati. Treba se okupati u vodi prije nego legnete kraj svojeg partnera.

ČAROLIJA KRIZANTEME

Nekoliko živih cvjetova ovog jesenskog cvijeća staviti u vaz u prostor u kojem se često boravi. Par dana prisutnosti krizantema biti će dovoljno da utječu pozitivno na povratak snage i za veću psiho-fizičku izdržljivost.

Kod starijih ljudi koji odjednom osjete želju za dugovječnošću, potrebno je svake godine u isto vrijeme sedam dana staviti u vaz nekoliko krizantema pomiješanih sa grančicom bora i bambusa (simboli dugovječnosti). Treba paziti da se točno nakon sedam dana, dok cvijeće još nije uvenulo sve zajedno zamota u papir i baci.

Žene koje žele veću superiornost u svojoj obitelji moraju gornji postupak također ponavljati svake godine, ali uz dodatak jednog cvijeta orhideje, a ukoliko žele zaržati i u dubokoj starosti ljepotu i ljupkost moraju dodati u aranžman jedan cvije magnolije.

SRETNI BROJEVI

Brojevi svkako imaju svoju tajnu i oni koji su na putu poznavanja iste redvito su u posjedu većih količina novca, dok

neznalice o brojevima uvijek krive druge i sjede praznih ruku. Upoznavanje tajne brojeve, razotkrivanje njene moći nosi vas na drugačiji put: put oporavka i put blagostanja.

Svaki broj ima svoje značenje i pogodno vrijeme i mjesto djelovanja. Ovdje možete izračunati svoje sretne brojeve, a pravilna upotreba vaših sretnih brojeva mogla bi svakoga dovesti u kratkom vremenu u zavidnu financijsku pozitivu ili vam donijeti iznenadni dobitak u igri na sreću. Između niza brojeva i više njihovih vrsta postoji tzv. niz „Božanskih brojeva“ koji su spona između Svemira i Zemlje, spoj duhovnog i materijalnog. Istražujući brojeve i porijeklo brojeva, podjelu istih došlo se do podataka da tajna brojeva datira još od Atlantide koju je otkrio Sidi Bouhageb - direktni potomak Atlante.

Za početak moramo razjasniti da čak i naše osobno ime znači zbroj nekih brojeva i da je taj zbroj odraz vibracija, strujanja energija koje utječu na život putem imena ili prezimena i da čak utječu na karakter i sudbinu osobu.

Vrlo brzo shvatit ćete koji su brojevi prevladavajući u Vašem imenu, a koji pak nedostatni. Prema priloženoj tablici vrijednosti prevladavajućih i nedostatnih brojeva vrlo brzo pronaći ćete manjkavosti Vašeg karaktera. Ukoliko ne želite mijenjati Vaše osobne podatke, a niste zadovoljni prisutnošću određenih brojeva možete pokušati na svoj karakter utjecati velikom samokontrolom i voljom.

MAGIČNOST BROJA 7

U nedostatku vremena ili volje da izračunavate svoje sretne brojeve uvijek se može poslužiti čarobnim brojem 7, brojem savršenstva. Ovo je broj svemoćnosti, tajna vrijednost mu je 28, a krajnja moć je doista nebeska. Ukoliko malo netko odvoji pažnje primjetit će koliko je broj 7 bitan u svim segmentima života.

Evo nekih primjera u želji da se podsjetimo na primjenu broja 7 – magijsku.

Sva životna ostvarenja u sebi nose broj 7

Glazba: postoji 7 glazbenih nota

Kemija: postoji 7 alkemijskih emtala

Čovjek ima 7 čakri, glavnih.

Stanična tkiva obnavljaju se svakih 7 godina čak je i ljudski puls slabiji svakih 7 dana.

7 je broj savršenstva; u Bibliji 7 je Svetih sakrmenata, 7 pokorničkih psalama pa i sâm Bog dovršio je svijet 7. dana. U potopu Noine arke spašeno je 7 različitih životinjskih vrsta.

U islamu je prorok Muhame išao u kaabu i napravio 7 krugova oko Svetišta, a na sedmom nebu ugledao je anđela sa 70000 glava. U kabali nas pdsječaju da imamo 7 ljudskih vrata (oči 2 uši 2 nosna šupljina 2 i usta). Broj 7 je zvanično jedan od najvažnijih brojeva kabale.

U magiji ima 7 zlih duhova.

U vjeri 7 glavnih grijeha.

Ukratko 7 je broj trijumfa apsolutne pobjede i broj sreće! Preobrazit će uvijek primjenom vaše negativne energije i vibracije koje svatko treba za nove sretnije okolnosti.

PRORICANJE IZ KAVE

(kaldomantija, taseomantija)

Gledanje u talog kave.

PRORICANJE BUDUĆNOSTI OOMANTIJOM

Oomantija je postupak gledanja u jaje. Uzima se obvezno jaje crne kokoši .

Postupak: U čaši vode u kojoj je nekoliko mrvica crne soli, utuče se bjeljanjak. Ostavi se pokriveno 24 sata i nakon što se stvore figurice pristupa se tumačenju.

PRORICANJE HIROMANTIJOM

Već smo govorili o ovoj vještini, ali važno je reći dodatno da za ovu djelatnost nije potreban talent niti vidovitost, već je potrebno znanje i dobra interpretacija viđenog. Fizička svojstva šake poput oblika pristiju urođenih linija na dalunu uz dobro proučavanje daje izvrsne podatke za budućnost. Iako su znanstvenici i struka dokazali da se dlan na ruci tijekom životnog razdoblja može potpuno transformirati (svoju morfologiju), bitno je da se sve promjene događaju progresivno u osnovi ostajući iste, obogaćene novim linijama koje nastaju tijekom ljudskog života. Razne bolesti, stanje organizma, način života, psihologija sve to vidi na dlanu pa se može doći do preopznavanja karaktera neke osobe kroz hiromantiju koja nije dovoljno u upotrebi.

Lijevi dlan uvijek govori i iznosi prirodne sklonosti i sposobnosti osobe kojoj se gleda u dlan. Desni dlan govori o postignutim uspjesima ili onima koji trebaju doći.

Neka načela hiromantije:

Oblik šake: primitivna elementarna umjetnička filozofska duhovna mješana

Fizička svojstva šake i dlana: mlitava, mekana, čvrsta, gruba, velika, mala, uska, široka.

Snažna ispunjena strašću osoba i ustrajna u svemu ima šaku snažnu čak i debelu, dok osobe koje su iscrpljene bez životne i bez energije, imaju uski dlan i nježni gornji dio šake.

Prsti su svakakvi; lopatasti, uglasti, komični, kratki, debeli, mesnati tanki koščati, a od njih najvažniji je palac, jer označava sva moguća ostvarenja, seksualnu moć. Kažiprst govori o stupnju

inteligencije i volji koju osoba posjeduje, srednji prst je sudbina, prstenjak komunikativnost i entuzijizam, mali prst intuicija.

Dlan otkriva intimu svakoga; cjelu osobnost, životnu pokretačku energiju. Ako je mek govori da je osoba puna nježnosti, otvorena osoba. Topao i vlažan dlan otkriva nervozu, stres i pasivnu energiju.

Linije na dlanu:

Linija života daje uvid u dužinu života i zdravlje generalno Počinje od jupiterovog brijega i okružuje venerin i donji marssov brijeg.

Linija glave intelekt i njegove mogućnosti mentalno zdravlje psihičke tegobe presjeca dlan koso preko sredine počinje izađu palca i kažiprsta i spušta se do mesecevog i merkurovog brijega.

Linija srca odnosi se na osjećanje ljubav sentimaentalne odnose temeprement seksualnost počinje ispod jupiterovog a završava kod ispod merkurovog brijega.

Linija sudbine znači bogatstvo uspje posao sreću od njenog početka i zavrisi i njeno značenje presjeca dlan vertikalno i penje se prema saturnogvom brijegu.

Linija zdravlja nije uvijek potpuno jasna, ali ako je isprekidana znači probleme sa zdravljenje.

Linija braka počinje sa strane ispod malog prsta i ide do Merkurovog brijega, ako se baš ne vidi ili slabo se vidi nema braka ili grozan.

Linija uspjeha označava uspjehe madaresnost slavu ide od linije života do apolonovaog brijega.

Blaga uzvišenja na dlanu nazivaju se brijegovi:

Venerin brijeg ljubavni zivot seksualnost sreća u ljubavi ljepota.

Jupiterov brijeg sreća i bogatstvo moć volje i akcije, moral, čast, slava.

Saturnov brijeg sudbina strpljenje upornosti razum.

Sunčev brijeg umjetnički brijeg ako velik velik je i uspjeh, ako je slabo izražen odsustvo smisla za lijepo osoba sklona prostakluku.

Merkurov brijeg sklonost trgovini označava i laganje nepoštenje koristoljubivost.

Mjesečev brijeg idealizam osjećajnost sanjarenja putovanja promjene, ako je veliko taštijna ludilo.

Marsov brijeg nalazi se u levom udubljenju dlana okružen sa šest drugih brijegova znači slavu brak borbenost hrabrost smjelost.

Simboli na dlanu susreću se rijtko kao crte ili znaci mrlje točkice križičii zvijezde krugovi ...uvijeknešto znače.

PRORICANJE ANKROMANTIJOM

... je zapravo mantička vještina kojom se dozivaju simboli slike kroz koji se može predvidjati budućnost. Datira od 1920. Na komadiću papira napiše se ime prezime i datum rođenja osobe i psotavljeno pitanje mastilo se prosepe po dlanu pa se otisne po papiru koji se presavije kako bi se dobila skica i crtež. Crteži daju proročko značenje.

MOĆNO MUŠKO SREDSTVO

Ukoliko se koristite celerom postat ćete neodoljiv muškarac! Naime, celer je oduvijek ljubavno sredstvo s jakim djelovanje, a muškarac koji celerov sok pomiješaju s medom i namažu ud i muda postat će neodoljiv svim ženama. Osim toga, taj isti muškrac koristi celer samo kao stručak u svom džepu izbjeći će nevolje koje zadaju vještice.

VJEŠTINA ISTINSKE MOLITVE

Svjesno razmišljanje kao i svjesna molitva dobiva neposredan odgovor od neograničene inteligencije smještene u podsvijesti. Želite li nešto tražiti tražite s vjerom. Um se po svojoj prirodi kreće od misli prema predmetu tj. ukoliko se najprije ne rodi misao odnosno slika, um se neće moći kretati, jer neće imati putokaza. Drugim riječima molitva se kao umni čin najprije mora potpuno i bez ostatak složiti apsorbirati kao slika prije, nego što je

moćna sila podsvijesti ne počne prenositi odnosno djelovati prema njoj. Umni stav trebao bi biti praćen osjećajem sreće i opuštenosti. Slijedite li ovakav pristup molitvi, Vaše će molitve uvijek biti uslišane.

METODA VIZUALIZACIJE

Ovo je najlakš a metoda oblikovanja ideje, jer golemim okom se može vidjeti samo ono što postoji u vanjskom svijetu. Sve ono što je moguće vizualizirati, u umu već postoji u nevidljivom svijetu. Ideje i misli su stvarne, dodirljive pojave koje će se pojaviti u objektivnom svijetu ukoliko se čovjek koji ih je stvorio vjerno pridržava svojih mentalnih načela. Dakle, nakon što se čvrsto utemelji neka ideja u umu, mirno je preoblikujem u sliku u mentalnu predstavu i pri tome zamišljam kako ljudi govore lijepe stvari npr. „sretan sam ili nestaje ta i ta poteškoća“ itd itd. Takvu sretnu sliku zadržavati barem desetak minuta znajući da duh i tijelo potpuno ismijavaju ljubav, a um treba biti obuzet tom predstavom sigurno dolazi do ostvarenja želje.

TEHNIKA SNA

Kao što sam rekla padanjem ustanje pospanosti svi tjelesni i umni napori svode se na minimum i tada je prilika, jer se negativne misli koje žele ukloniti neke želje smiruju. Ako pretpostavim da se netko želi riješiti neke naugodne navike i sličnog treba zauzeti dobar i ugodan položaj tijela potpunose opustiti i umiriti. Treba zatim dopustiti svjesno da osobu obuzme lagani polusan i nakon toga treba ponavljati: „*Oslobađam se te navike ili te osobe mojim tijelom vlada mir i spokoj ...*“

Ponavljati tako treba desetak minuta prije svapavanja i ujutro odmah pri buđenju. Svakim ponavljanjem emocionalna vrijednost mentalnog stava osobe se povećava. Držite li se opisane provjerene metode podsvijest će primiti i prihvatiti sugeriranu ideju i ubrzo će uslijediti očekivani rezultati.

SRETAN ULAZAK U NOVU GODINU

Iako je već uobičajeno mnogi ne znaju kako je buka, perarde, vatromet sve to djelo koje svoje korijenje vuče iz davnina. Naime, od buke crkvenih zvona, pucnjeva, udaraljki i slično bježe sve vještice i zli demoni pa tako ulazak u novu godinu doista uz buku vatrometa ili slične buke tjera doslovno vještice i demone iz naših života.

ZAŠTITA OD ZLIH DUHOVA

Kako je znano, duhovi često pohode kuće i domove i uznemiruju njihove ukućane. Kako bi duhovi zaobilazili mjesta na kojima mi boravimo dovoljno je staviti sliku božura, ako ne svjež božur, dok konzumacija sjemenki cvijeta sigurno spašava od raznih noćnih mora. Kolajna napravljena od božurovih sjemenki donosi hrabrost, ali je i sigurno pomoćno magijsko sredstvo protiv epilepsije. Korijen se treba od božura iskopati u srpnju.

Kako žena može sačuvati ljepotu i dugogodišnju plodnost?

Napraviti napitak od brezina soka u svibnju, ostavitimjesec dana te ga piti i prati se u njemu 30 dana. Ukoliko neka žena ima pjege na licu, tri puta dnevno pranje lica u brezinom soku odstaranit će pjegice.

POMOĆ MAGIČNOG KRISTALA

Magični kristal pravog je imena ametist, ali zbog svojih sposobnosti metamorfoze i preobrazbe zovu ga od pamtivijeka „magični kristal“. Njegova je boja ljubičasta, a kojeg puta je prošaran i bijelim prugama. Tradicija govori da je magija satkana u njega da spriječi alkohol i droge.

Najbolje bi bilo grumen ovog magičnog kristala utisnuti u neki dio koji se nosi kao nakit i tako izazvati djelovanje trezvenosti

koje ta osoba nosi. Osim zbog utjecaja na ovisnosti koje doslovno blokira, djeluje na čakre pozitivno, smanjuje nervozu, pojačava inteligenciju, intuiciju, pomaže kod meditacije i lišava osobu noćnih mora i nesаницe. U slučaju da se želi magijski djelovati na neku osobu da prestane konzumirati alkohol i droge potrebno je ispolirati mali komadić što manji, ovog kamena i staviti osobi ispod jezika da bi se spojio sa žlijezdama koje komuniciraju sa cijelim biokemijskim sustavom ljudskog tijela. Naravno, cilj je da poništi ovisničke impulse. U slučaju pojačane potrebe i rada na nekoj osobi ametist se stavi u platnenu malu vrećicu. 24 sata se drži na mjesecini i nakon toga stavlja pod jastuk osobe kojoj treba pomoć.

ANKSIOZNOST

Dio Knjige bavi se danas vrlo aktualnom temom anksioznosti, u prvom dijelu, a u drugom depresijom, ponajviše iz osobnog razloga znatiželje, spoznaje, razumijevanja te prepoznavanja ovih apstraktnih bolesti koje su u našem svakidašnjem životu u sve većem korištenju. Nastavni dio je Ovisnosti koje su pošasti kako starog tako i suvremenog svijeta, ali krenimo redom.

Upravo učestalost, posebno zadnjih destljeća, pozivanja na oboljenje zvano anksioznost, odnosno depresija - svi problemi i simptomi vezani uz to, sastavni su dio života mnogih osoba, iako "običan" puk ne zna što uopće znači osjećati se anksiozno da li traje kratko, dugo, da li je svakodnevno i kada postaje pravi problem rješiv prirodnom ili službenom medicinom. Jednako tako u drugom dijelu, već spomenuta depresija, bolest suvremenog svijeta zaslužuje pomno istraživanje, primjenu iskustava mnogih koji su osjetili razarajuće zlo koje nosi ova bolest.

Za početak u prvih nekoliko poglavlja, bavit ćemo se anksioznošću, temeljitije. Često se pojmovi "strah" i "anksioznost" miješaju, a ne razdvajaju, interpretiraju se kao bol u duši, razdor su

našoj cjelovitosti, a manifestiraju se kao trauma koja stvara niz unutarnjih konflikata. Iako su, doista, strah i anksioznost po mnogočemu vrlo bliski, znanstvenici u sve više pokušaja nastoje razlučiti oba pojma. Temeljno je da su strah i anksioznost potpuno dvije odvojene reakcije koje nastaju na posve različitim nivoima psihe svake osobe.

Možda je najlakše shvatiti kako je strah nešto što se događa baš u ovom trenutku, a anksioznost se ipak odnosi na neko buduće, trajnije vrijeme. Strah definitivno predstavlja reakciju koja je svojstvena kako ljudima, tako i životinjama, a anksioznost je psihološki fenomen koji je privilegija ljudi.

Razlika između straha i anksioznosti pronalazi se i u samom značenju. Strah od specifičnih događaja, očekivan je, ponekad opravdan i kao takav svakako je manje stresan od anksioznosti. Strah na neki način omogućuje osobi da se fokusira na objekt i da izvede manevar bijega.

Većina autora strah definira kao reakciju na specifične događaje (mrak, grmljavina, potres). Možemo reći strah uzrokuju konkretni prirodni fenomeni, a možebitno su uzrokovani i aspraktnim pojmovima poput povrede, emocionalne, odbačenosti, zanemarivanja.

Obzirom na književnost koja položaj osobe u društvu kroz razvoj civilizacija i naroda prikazuje kao "doslovno udaljavanje izolacijom ličnosti" mnogi su umjetnici i književnici vrijeme od završetka Drugog svjetskog rata sve do danas, nazvali "Erom anksioznosti". U prilog tome govori podatak da su mnoga umjetnička djela nosila u svojem nazivu pojam "anksioznost". Na primjer, tako je nastalo djelo "Godine anksioznosti" pjesnika W. Hugh-a Audena, zatim djelo Amerikanca Lenida Bernsteina u simfoniji istog imena, a kritičari kažu da je Kafka kroz svoja djela vizionarski opisao anksioznost.

Današnje društvo pristupilo je pojmu anksioznosti sa različitih aspekata. Uključeni su akademski pristupi, profesionalna angažiranja, stručna istraživanja i još puno toga, a sve u cilju kompletne dobrobiti za psihološko zdravlje pojedinca. Nizom ispitnih situacija, testova, procesa, evoluiranjem rezultata uporno, no vrlo uspješno nastojalo se osobni proces svakog pojedinca njegove intenzivne patologije, osjećaja kojeg nosi anksioznost ograditi od straha ili od stresa koji je povezan sa životnim okolnostima. Takvi osjećaji dokazano su samo pojedinačne subjektivne interpretacije određene situacije, koje doživljava kao prijetnje uz definiranje emocionalnih stanja koja su izazvana takvom situacijom.

DEFINIRANJE ANKSIOZNOSTI

Definiranje anksioznosti nije ni malo lako niti jednostavno. Postoji bezbroj definicija i ne postoji uopćen prihvaćen koncept definicije u pogledu značaja i obima ovog pojma. Razni autori imaju svoje shvaćanje, svoju interpretaciju, svoj pristup i samim time svoju definiciju anksioznosti.

“Anksioznost se definira kao difuzna reakcija na nespecifične podražaje ugrožavajućeg, ali nejasnog uzroka. Opasnost je objektivno nepostojeća, pojavljuje se tzv. “slobodno plutajući strah” unutarnjeg porijekla koji nije vezan za određenu situaciju ili objekt, prijetnja je nejasna te zato predstavlja opasnost za psihološku egzistenciju organizma.”

(Bumbarač, Budanko i Jukić) 1989; Vulić-Prtorić, 2002; Barlow, 2001, prema Lawson, 2006.) “

Anksioznost u literaturi, naziva se često drugim imenom – tjeskoba. To je stanje koje se opisuje odnosno manifestira osjećajem tjeskobe, ustrašenosti, ponekad panikom, napetošću, nemirom. Ovi osjećaji rastu sve do razvoja osjećaja kao da će osoba u nekom trenutku svoje nemoći eksplodirati.

Stručnjaci dijele tjeskobu u tri glavne vrste:

1. Opća tjeskoba,
2. Fobija,
3. Panični poremećaj.

U skupini anksioznih poremećaja spadaju poremećaji koji su pod nazivom "neurozom". Za bolje shvaćanje neuroze, to su drugačija stanja od psihoza čija je psihička funkcija onemogućena te ne postoji sposobnost razlučivanja fanataziranja od realnosti.

Anksioznost se javlja u različitim psihijatrijskim poremećajima koji su okarakterizirani jakom tjeskobom. Izvor može biti unutarnji svjesni ili polusvjesni do nesvjesni konflikt ili trauma, gubitak. Ako postoji posebno teška životna okolnost, stres kao posljedica toga, raširi se na druga područja života i stvara tjeskobu. Iako je emocionalni stres bitan faktor, ali dodatno uzrok anksioznih poremećaja najčešće u psihološkim uzročnicima, ali svakako ne treba zanemariti genetski utjecaj uz svakako uzročnike koji se mogu pronaći u neurofiziološkoj podlozi.

Simptomi koji obilježavaju anksioznost jesu lagan gubitak strpljenja, početak poteškoća s koncentracijom, očekivanje najgoreg mogućeg ishoda neke situacije, stalno razmišljanje o najgorem mogućem ishodu. Pojavljuju se poteškoće sa spavanjem, depresijom, ovisnošću, opsesivna preokupiranost oko nekih stvari. Naravno, pojavljuju se i tjelesni simptomi: pojačan osjećaj žeđi, nervoza u trbuhu, puštanje vjetrova, nemogućnost reagiranja na seksualnu stimulaciju, stezanje u prsima, lupanje u predjelu srca, bolovi u mišićima, glavobolja, tremor, drhtanje i trnci, vrtoglavice, suha usta itd. Kao u svemu, tako u anksioznosti postoji podjela anksioznih poremećaja.

Anksiozni poremećaji dijele se na:

- ~ generalizirani anksiozni poremećaj,
- ~ opsesivno-kompulzivni poremećaji,
- ~ panični poremećaj,
- ~ postraumatski stresni poremećaj,
- ~ poremećaj socijalne anksioznosti,
- ~ specifične fobije.

Generalizirani anksiozni poremećaj (GAP) je poremećaj s glavnom svojom značajkom - kroničnom tjeskobom koja traje danima, tjednima, čak mjesecima. Pored kronične zabrinutosti, prisutni su drhanje grčenje mišića, nesanica, napetost u abdominalnom predjelu, vrtoglavica, povećana iritabilnost. Bolesnici su stalno zabrinuti, brinu ih najmanje sitnice i izrazito se nesigurno osjećaju.

Opsesivno kompulzivni poremećaj (OKP) je poremećaj u čijem je težištu opsesija, uznemirujuća skala misli, slika, osjećaja, impulsa, stalno ulaze u um osobe, stalno se ponavljaju. Osoba koja pati od OKP-a ima osjećaj da su joj misli nametnute. Ponašanja, radnje, akti koje osoba s OKP-om mora napraviti zovu se kompulzije, njima se nemoguće oduprijeti, iako je duboko u sebi osoba svjesna da je to besmislenost. Prema definiciji, kompulzije bile bi ponavljajući obrasci ponašanja, s tim da to mogu biti samo i misli, a one kao takve pomažu oboljeloj osobi u stvaranju osjećaja sigurnosti.

Opsesivno kompulzivni poremećaj sve više dobiva svoju kategoriju, odnosno ne stavlja se više u klasifikaciju anksioznih poremećaja. Temeljne značajke kod OKP-a su: fuzija misli i akcije (osoba misli da zbog toga što samo misli, nešto loše će joj se i dogoditi), pretjerana odgovornost (nerealno mišljenje da osoba ima moć sprječavanja negativnih posljedica), vjerovanje da se misli mogu kontrolirati, perfekcionizam, vjerovanje da sve mora biti

potpuno ispravno, precjenjivanje potencijalnih opasnosti, netolerancija neizvjesnosti).

Stručnjaci upotrebljavaju u svojem izričaju izraz “OKP krug” – opsesija, anksioznost kompulzija, olakšanje - shema je koja prikazuju točan krug, proces koji osoba sa opsesivno kompulzivnim osjećajem izvršava. Iako na prvi mah izgleda da će izvršavanje ovog ritualnog kruga rezultirati olakšanjem stanje kroz opsesivno-kompulzivne simptome, stanje se ustvari pogoršava.

Panični poremećaj se manifestira sa osjećajem da će osoba pasti, onesvijestiti se, poluditi, doživjeti infarkt, umrijeti. Javlja se snažno lupanje srca, nelagoda, bol u grudima, znojenje, drhtanje, slabost, trnci, suha usta, osjećaj gušenja, gubljenje kontrole. Često se javlja uz agrofobiju, uz strah da će se doživjeti napadaj panike na mjestima s kojih je teško pobjeći. Uzroci se nalaze u podsvijesti kao potisnuta sjećanja koja naizgled bez ikakvog razloga izbijaju na površinu.

Post-traumatski stresni poremećaj (PTSP) je tjeskoba kao posljedica kroničnog stresa. Obično slijedi nakon izloženosti traumatičnim događajima, npr. iznenadna smrt bliskih osoba, zlostavljanje, ratovi, prirodne katastrofe itd.

Tri su osnovne manifestacije PTSP-a:

1. oživljavanje traume (noćna mora),
2. izbjegavajuće ponašanje (izbjegavanje mjesta povezanih sa traumom),
3. emocionalno udaljavanje od drugih i psihološka uznemirenost.

Poremećaj socijalne anksioznosti - socijalna fobija karakterizira se iznimnom anksioznošću vezanom za procjenu drugih ili ponašanje drugih koje bi moglo dovesti do ismijavanja ili

osramoćivanja. Ovakva intenzivna anksioznost može voditi izbjegavajućem ponašanju. Fizičke manifestacije povezane s ovakvim poremećajem su lupanje srca, disanje otežano ili ubrzano, crvenilo ili znojenje.

Fobični poremećaj je neurotski poremećaj karakteriziran prisustvom neracionalnog ili pretjeranog straha od objekata ili situacija koje nisu stvarno opasne i nisu opravdani izvor (npr. strah od lifta, strah od psa).

Obično je sama pomisao na objekt fobije dovoljno da izazove anksioznost. Bolesnik osjeća strah bez obzira na to što je svjestan svoje iracionalnosti. Često radi toga izbjegava situaciju koje se boji, a to vodi obično onesposobljavanju u svakodnevnim aktivnostima, smanjenju normalnog funkcioniranja (mora npr. pješke na visoke katove).

Agrofobija (strah od otvorenih prostora) najčešći je fobični poremećaj. S agrofobijom aktivnosti pojedinca bitno su smanjene do te mjere da na kraju uopće ne može izlaziti iz kuće niti napustiti sigurnost svoga doma.

Osim svega gore navedenog mogu se razviti i specifični strahovi, tzv. "specifične fobije". Osobe koje pate od specifičnih fobija pate istovremeno od intenzivnog straha od specifičnih situacija.

POVIJESNI RAZVOJ SHVAĆANJA ANKSIOZNOSTI

Teorija o nastanku i mentalnim oboljenjama generalno, sadrži oduvijek u sebi idejni koncept da su mentalne bolest uzrokovane tjelesnim karakterom i obrnuto. Oboljenja duše najbolje su shvaćanje dobile sa onim stavom u kojem su tijelo i duša neraskidiva cjelina, tako je da je po tome nekako najprihvatljivija teza kako je svaka mentalna bolest - bolest i tijela i duha.

U srednjem vijeku, kada su uvelike bila čvrsta vjerovanja u demone, vještice, u magiju generalno, svako duševno oboljenje pripisivalo se tome da je netko bolesnome doslovno usadio u dušu samog Vraga.

Kasnije u 17.-om stoljeću proučavajući mentalne bolesti u svojim "Anatomijama melankolije" Robert Burton, engleski pisac, tvorac enciklopedije Anatomija melankolije (1577.-1640.) apsolutno je odbacio mogućnost da dušom vladaju demoni, zvijezde odnosno vragovi. Njegove teze zasnivale su se na činjenici (kako je on galenista koji vjeruje u duhove prirode, životinja i duhove samih života) na bolesti duše. Pišući o strahu pisao je i o anksioznosti za koju je smatrao da je "strah bez osnove čiji uzrok je ili strah ili žalost.

U doba renesanse započinje vrijeme slabljenja vjerovanja u magiju, vještice, zloduhe pa u svemu tome dolazi se do stave kako je mentalna bolest uzrokovana kemijskim uzročnicima.

Fransis Bacon (1561.-1626.), barun, engleski filozof i državnik obilježio je to vrijeme prijelaza iz renesanse u moderno, zaključujući da strasti i strahovi mijenjaju um i djeluju nad njim. Strah i posljedice straha najbolje je opisao u citatu:

"Za dvostruko je razmatranje da li i kako volja i temperament tijela utječu na um i rade nad umom i kako i koliko strasti i strahovi umom mijenjaju tijelo i djeluju nad njim."

Njegove teze, ali i glavno razmišljanje da je strah uzročnik raznih psihopatoloških stanja nazvao je "stanjima straha" pravim terminom "anxiety states", u čemu je korijen današnjeg naziva. Sve što je sir.Bacon prije 350 godina istražio, zapisao, razmotrio i danas je znanstvenicima vrlo vrijedno i aktualno.

Početak 19. stoljeća iznjedrio je egzistencijalizam - filozofiju čiji je stvaratelj danski filozof Søren Kierkegaard (1813.-1855.). Egzistencijalizam, skupni naziv za niz filozofskih dotadašnjih pravaca kao način shvaćanja ljudskog postojanja, a ne postojanja "nečeg uopće". Središte filozofije je čovjek, pojedinac, sloboda pojedinca, njegovo samoostvarenje.

Filozofi dolaze do pojma "apsurd" koji u sebi sadrži ideju kako ne postoji značenje izvan onoga čemu mi dajemo smisla, dok prema Kierkegaardu temelj svakog straha je svijest, duh čovjekov, uz stav kako samo one osobe koje su bez svijesti, bez duha ne mogu osjećati anksioznost ili strah. Značajno u njegovoj filozofiji je da se osvrće na biblijski grijeh Adama i Eve te razlaže kako nemir donosi osjećaj neizvjesnosti, osjećaj straha koji prethodi grijehu. Ovakve idealističke i religiozne ideje kasnije su postale temelj za razvoj psihologije i psihijatrije.

Upravo 19. stoljeće bilo je na neki način presudno u poimanju anksioznosti, jer se u to vrijeme pojavio Viktor Lowenfeld, austrijski profesor umjetničkog obrazovanja, čije su ideje utjecale na mnoge pedagoge, psihologe u poslijeratnim Američki Državama. Njegova studija kojom je napravio podjelu straha i anksioznosti, uz činjenicu da je prvi autor koji je opisao fenomen anksioznog iščekivanja opasnosti doprinjeli su shvaćanju te daljnjem istraživanju anksioznosti. Istovremeno uz Lowenfelda, američki filozof i psiholog William James zastupao je tezu da je anksioznost posve instinktivna reakcija i na neki način pripada obrascu usađene, urođene borbe za opstanak. U tim plodnim vremenima ističu se još mnogi znanstvenici specijalizirani za mentalno zdravlje poput; Regisa Debray, Philippea Devaux, Friedrich von Hartenberga, Freuda, francuski psiholog Pierra Janeta, Alfreda Adlera te mnogi drugi.

Upravo je Pierr Janet naveo da je strah od neuspjeha u životu upravo onaj osjećaj koji potiče razvoj anksioznosti i da se stanja straha mogu grupirati:

- ~ grupa promjena u unutrašnjim tjelesnim funkcijama,
- ~ promjena u intelektualnim funkcijama,
- ~ promjene u ponašanjima postupaka, djela.

Na jedan način svojim pristup upravo je Pierre Janet napravio jednu kompletnu analizu, izvlačeći srž dosadašnjih promatranja proučavanja straha i anksioznosti, spojio sve u jednu sintezu psihičke bolesti.

OSVRT NA TEORIJE S. FREUDA, SULLIVANA, K. HORNAY

Sigmund Freud (tada Freiberg), rođen u Češkoj 6.5.1856. - London 23.9.1939. neurology, utemeljitelj psihoanalize. Obzirom se njegova obitelj zbog materijalnih neprilika morala seliti u Beč, a kao Židov mogao je birati samo medicinu ili pravo odlučio se za medicinu u kojoj se pronašao u potpunosti. Svoje ime kroz mladost i srednju dob mijenjao je, a dokumentaciju o sebi je uništio pa se tako vrlo malo zna o njegovoj mladosti i ranim srednjim godinama.

Radeći studiju o kokainu iskušava ga na sebi ne znajući da će mu stvoriti ovisnosti i nakon susreta s tadašnjim najpoznatijim neurologom Jeanom Charcotom otvara u Beču privatnu praksu posvećujući se oboljelima od histerije. Njegov život doista je impresivan od onog privatnog do doprinosa u medicini, znanosti, psihologiji. Ono što je za ovaj rad najvažnije, Sigmund Freud između ostalog puno pažnje, vremena, truda uložio je u izučavanje problema straha pa je čak prema kasnijim ocjenjivanjima struke zašao najdublje od svih u taj problem.

Njegova istraživanja o strahu temeljila su se na različitosti oblika ispoljavanja straha:

- ~ realan, objektivni ili normalni strah,
- ~ neurotičan strah,
- ~ moralni strah,
- ~ osjećaj grižnje savjesti.

Realan ili objektivan strah, tzv. "normalan strah" je lako razumljiv i pojmiv. U sebi sadrži potpuno prirodnu manifestaciju instinkta za održanjem. Osjećaj koji je prirodan čovjeku, a to je faktor očekivanja opasnosti ima svoj zadatak, jer nas stavlja u pripravnost kada se pojavi. Kasnije su ovakvo Freudovsko mišljenje stručnjaci prihvatili i nazvali ga "konstruktivan adaptibilan strah" iz kojeg proizlaze drugi oblici ispoljavanja straha.

Neurotičan strah može se objasniti činjenicom kako svi u svojoj svijesti nosimo potisnuti sadržaj koji se povremeno pojavljuje van bilo kojeg konteksta. Osjećaj straha koji doživljavamo uz to ne može biti niti normalan, niti konstruktivan niti realan niti objektivan. Jednom rječju, postaje - neurotičan. To je na razini unutrašnje intuitivne opasnosti koji prijeti i koja ne može zadovoljiti neki naš instinkt. Svaki impuls, rekao je Freud, kada želi prodrijeti u svijest i kada se želi ispoljiti, izaziva reakcije.

Naravno, obzirom je Freud poznat po tome da je sve u temelju stvar seksualnosti odnosno od "primjene libida" treba uzeti u obzir potisnute takve utjecaje. Svakako je bitno da je on, kasnije u svom radu, ipak ublažio to svoje mišljenje te je predefinirao tvrdnju rekavši kako sve nastaje kao posljedica konflikta između našeg Ja i neke situacije koja nam prijeti kao opasnosti.

Moralni strah odnosno "moralna anksioznost" je ustvari strah od savjesti. Osobe s razvijenom sviješću, potpuno logično, imaju razvijen osjećaj za krivnju kada učine nešto loše pa čak i kada samo pomisle da bi učinili nešto loše, javlja se taj osjećaj.

Harry Stack Sullivan, američki psihijatar, otac teorije interpersonalnih odnosa, smatra da je uzrok anksioznosti u našoj majci, jer ona direktno prenosi svoje ponašanje na dijete (svojim pogledom, svojim glasom) smatrajući kako je to neka vrsta emfatičkog (napuhanog, ushićenog) procesa.

Smatra također da u određenoj dozi anksioznost može imati odgojni utjecaj na osobu, ali ako se javlja u velikom obimu dovodi do stanja konfuzije i djelomične amnezije.

Teorije Karen Horney, njemačke psihologinja, psihonalitičarka (1885.-1952.) svode se na tezu da je anksioznost u različitim oblicima, nagon neprijateljstva koje se potiskuje, odnosno sve se u konačnosti svodi na tezu da je anksioznost reakcija na potpuno izmišljenu opasnost. Navodi u svojim radovima, knjigama, stručnim člancima Karen Horney stavove da se i strah i anksioznost u svakoj kulturi ispoljavaju na različite načine te da su primjenjivi razni rituali, običaji da se taj strah suzbije. Prihvatila je temeljna Freudova stajališta da anksioznost leži u našim nagonima te da je "anksioznosti u različitim oblicima nagona neprijateljstva koje se potiskuje"(Lj. Erić, Strah, anksioznost i anksiozna stanja, Beograd 1972.,str. 31Savage i Eysenck).

PSIHOLOŠKI ASPEKTI ANSKIOZNOSTI

Mnogi stručnjaci su pokušali dati precizan odgovor objasniti porijeklo anksioznosti i njenog aspekta te jedino što su sa sigurnošću utvrdili jest da identične situacije ne utječu na isti način na iste subjekte. Neke osobe su stalno anksiozne, neke manje, neke reagiraju intenzivno pa su se Savage i Eysenck dosjetili pronaći jedno od rješenja koristeći zakon elastičnosti Roberta Hookea, engleskog prirodnog filozofa. (Hookeov zakon je zakonitost koja navodi da je deformacija tijela proporcionalna primjenjenoj sili pod uvjetom da se ne prijeđe granica elastičnosti tijela).

Stres je, po Savageu i Eysencku, promjenljiv, dok je napetost nepromjenljiva, tako je izvučen zaključak da je jačina stresa različita, a da različitosti ličnosti govore o stupnju anksioznosti. Primjenjujući Eysenckovu teoriju o dimenzionalnom sistemu primijenilo se samo dvije dimenzije različitih emocionalnosti:

1. Neurotično ili nestabilnost,
2. Ekstraverzija – introverzija.

Neurotičnost, neuroza je lakši oblik duševnog oboljenja kod kojeg nema organskog uzroka.

Ekstraverzija i introverzija su osobine koje nemaju komponentu, ali stav je opće prihvaćen da je ekstraverzija nešto poželjno te da osobe traže ugodu u vanjskim okolnostima, dok je introverzija nepoželjna osobina.

Nazivi “četiri temperamenta” povijesno su ustrojstvo široko prihvaćenog sistema koju je moderna psihološka teorija posve prihvatila. Izvorno ju je postavio Eysenck 1968.

- ~ Sangvinik (ekstrovertiran, usmjeren na druženje),
- ~ Kolerik (usmjeren na posao),
- ~ Melankolik (usmjeren na razmišljanje),

~ Flegmatik (samozadovoljan).

Sangvinik onaj koji je vatrenog temperamenta, prilagodljiv, lako radražljiv, emocionalan i žestoke čudi, odlučan, ima dobar osjećaj za humor, veseo, iskričavog izražaja, izvrsno se snalazi (M. Panić, (2010.) 11 ženskih zapovijedi, Zagreb, Orbis).

Melankolik, stanje opće potištenosti, slabljene volje, neambicioznost, nije usmjeren prema drugima, depresivan, uvijek odabire teže poslove, ima vrlo visoke kriterije, duboko promišljen, neraspoložen, uglavnom sam sebe ne poštuje, sklon hipohondriji, dugo pamti. negativne događaje egocentričan (M. Panić (2010) 11 ženskih zapovijedi, Zagreb, Orbis).

Kolerik, onaj koji je po temperament sklon brzom i snažnom uzbuđivanju, nema izraženu potrebu za dubokim prijateljstvima, sudjeluje često u društvenim događanjima, sve zna, jako je posesivan i ne zna reći "žao mi je", donosi brze odluke, voli izazove, neprilagodljiv. (M.Panić, (2010.) 11 ženskih zapovijedi, Zagreb, Orbis).

Flegmatik, prošireno u značenje "na čovjeka flegmatične naravi", nikada se u potpunosti ne predaje, nikada nije usmjeren na ostvarenje ciljeva, nikada nije dovoljno motiviran život, shvaća sve prejednostavno, sposoban, spokojan, izbjegava sukobe, može izdržati veliki životni pritisak. (M.Panić (2010.) 11 ženskih zapovijedi, Zagreb, Orbis).

Ovakva podjela daje naslijeđu veliki značaj, a kasnije nove eksperimentalne studije potvrdile su isto, iako se ovakva podjela prepliće sa raznim drugim socijalnim i psihijatrijskim čimbencima.

Prema Eysencku, anksioznost kao uvjetovani odgovor strahu smještena je u dijelu melakoličnih što je potkijepio dokazanom

tvrdnjom da visoko emocionalni ljudi pokazuju jače reakcije na bolne stimulanse.

ANKSIOZNA STANJA

Pokušaj klasifikacije anksioznih stanja nije bilo moguće u potpunosti napraviti iz razloga, jer su to oboljenja širokog spektra s naznakom da su i uzroci jednako tako različiti pa ne mogu biti osnova za klasifikaciju. Kako sam već spominjala u svom Seminarskom radu, jedna od prvih klasifikacija anksioznih i fobičnih stanja potječe od Pierre Janeta, francuskog psihologa, liječnika.

Klasifikacija fobičnih stanja P. Janeta:

1. Sistematizirane forme - fobije dijele se na:
 - ~ Tjelesne fobije (algije - bolovi koje prati strah, fobije od tjelesnih funkcija),
 - ~ Fobije od objekata (od opasnih objekata, od prljavštine, od životinja),
 - ~ Situacijske fobije (strah od visine, od dlaka, od poslova u kući, od vjenčanja),
 - ~ Fobije ideja (religiozne ideje, moralne ideje, ideje bolesti).

2. Difuzne neuroze straha) dijele se na:
 - ~ fiziološku anksioznost (digestivna, cirkulatorna, respiratorna),
 - ~ mentalnu anksioznost (stah od ludila, gubitka slobode).

Treba uzeti u obzir da je Freud iz velike grupe psihičkih oboljenja nazvanih "Neurastenija" izdvojio ona koja su bila povezana sa strahom. Godine 1895. objavio je "Anksioznu neurozu s poremećajem srčanog ritma, drhtanjem". Stekel i Freud su su razišli u svojim stavovima, jer Stekel je to pojednostavio rekavši da između straha i fobija nema nekih bitnih razlika.

Lewis je dao svoju klasifikaciju afektivnih poremećaja u tri grupe svrstavajući anksiozna stanja u ovakvu klasifikaciju:

1. manična uzbuđenost,
2. melankolija ili neurastična depresija,
3. agitirana depresija anksiozna stanja.

Klasifikacija anksioznih stanja po Woolfsonu, ova klasifikacija dijeli se u velike dvije grupe:

1. akutna,
2. kronična anksiozna stanja.

Ova podjela razrađena je dalje kroz definiranje pojedinih stanja pa tako jednostavna anksiozna stanja posljedično radi socijalnih stresova mogu trajati jednako koliko stres traje. U ostalim situacijama anksiozno stanje prelazi najvjerojatnije u neki od oblika psihosomatskih bolesti. Ukoliko stres prestane, prestane i anksioznost.

Anksiozna stanja koja se javljaju uslijed organskih oboljenja npr. epilepsije su Psihoneurotična anksioznost.

Fobična anksioznost gdje Woolfson uzima u obzir sve svoje znanje te tumačenje temelji na klasifikaciji fobičnih stanja koje je predložio Marks:

- ~ fobije uz afektivna oboljenja,
- ~ difuzna anksiozna stanja, opsesivna i shizofrena stanja uz poremećaj ličnosti,
- ~ fobična stanja gdje je fobija glavna karakteristika ,
- ~ socijalne fobije,
- ~ razne monosimptomatske fobije (kao što su fobije od mraka, visine),
- ~ hipohondrične fobije koje su prilično povezane sa depresivnim stanjima,
- ~ anksiozna stanja u sklopu drugih psihijatrijskih oboljenja poput depresije, opsesivno kompulzivnog stanja.

Kielholz je svoju klasifikaciju anksioznih stanja zasnovao na patogenetskim mehanizmima pa je sva anksiozna stanja smjestio između ordinate koja predstavlja somatski pol. Podjelio je anksioznost na pet grupa:

1. Anksiozna stanja uvjetovana organskim oboljenjima (infarkt, miokard, pneumonija),
2. Anksiozna stanja toksične geneze (psihoze izazvane toksičnim djelovanjima amfetaminima, hašišem, LSD-om),
3. Psihотиčna anksioznost,
4. Psihogeni anksiozni procesi,
5. Objektivna anksioznost koja potječe iz vanjske okoline.

LIJEČENJE ANKSIOZNIH STANJA



Svako biće posebno je i svako biće na bilo koju bolest ima uz očekivane, već utvrđene simptome i svoj način ispoljavanja bolesti. Stoga svakom oboljelom treba pričati individualno kako bi se

uspješno smanjio osjećaj njegove vitalnosti, energije, napetosti koja proždire anksioznog bolesnika.

Kako obrambenih mehanizama od negativnog djelovanja anksioznosti doista ima jako puno. Kako je Karen Horney u svom radu isticala da je osnova liječenja anksioznosti ljubav, pokornost, moć i povlačnije - dominantne crte ponašanja koje mogu itekako utjecati na tijek liječenja.

U obrambene mehanizme spadaju:

- ~ izbjegavanje misli, osjećaja, nagona i situacija koji potiču anksioznost,
- ~ iako je opće poznato da anesteziiranje anksioznosti tjeskobe i ostalih duševnih boli najlakše ljudi liječe alkoholom i raznim drogama svakako bi to trebalo isključiti kao vid pomoći, jer će otežati u daljnjem liječenju oporavak,
- ~ izbjegavanje osvješćivanja anksioznosti možda je uspješna obrana, ali ovo može biti kratkotrajna pomoć, stoga je upravo preporuka suprotna - osvijestiti problem.

Racionalizacija spada u klasični oblik obrane koje traži opravdanje za ponašanja i osjećaje pa se koji puta može vrlo uspješno anksioznost preokrenuti u sustav racionalnog straha.

Potiskivanje - u slučaju, ako je to moguće automatskom radnjom izvoditi, onda stručnjaci kažu da je to tzv. "slobodna lebdeća anksioznost", ali nema dokaza da je učinkovita pogotovo, jer se krije pravi uzrok anksioznosti.

Projekcija je jedan vid, mehanizam obrane od anksioznosti, u čijoj osnovi je kognitivno iskrivljavanje, jer osoba ne percipira nešto kao svoje pogreške, već kao tuđe pa se miče od vlastite odgovornosti.

Identifikacija. Čest je slučaj da anksiozna osoba identificira sebe s drugim osobama pa tako umanjuje svoju anksioznost. Još uvijek nije sigurno u kolikoj mjeri je ovo dobar vid obrambenog sustava.

Povlačenje je suštinski proces prilagodbe na konflikt, konfliktne situacije. Na samo izbjegavanje takvih situacija ovo nije dobro, jer se osoba povlači lagano od aktualne ili svakodnevne situacije i izgrađuje negativistički stav prema svemu i svačemu.

Psihofarmakoterapija anksioznih stanja je najčešće primjenjena i zauzima najznačajnije mjesto u liječenju, čak se nalazi ispred psihoterapije. Prednost je u tome što primjena psihofarmakoterapije daje brzu i efikasnu intervenciju. Iako svi lijekovi manje više djeluju, opće je prihvaćeno mišljenje da je anksioznost primamljiva i liječiva raznim metodama psihoterapije.

Carlo Lorenzo Cazzullo, talijanski psihijatar, smatra da primjena lijekova u stanjima anksioznosti, iako ima niz pozitivnih učinaka samo je metoda za produženo davanje sigurnosti i zaštite te tako je na neki način samo sugestivno sredstvo za osobe koje vjeruju u lijek. To je taj tzv. placebo efekt dosta je efikasan.

Bihevioralna terapija u liječenju anksioznosti podrazumijeva primjenu različitih tehnika liječenja poput tzv. desentizacije, averzione terapije, operativnog uslovljavanja. Desentizacija je metoda kojom se anksiozni pacijenti izlažu sistematski serijama raznih nadražaja koji provociraju anksioznost. Zatim se ta probuđena anksioznost neutralizira metodom relaksacije koja inhibira anksioznost.

Institucionalno liječenje anksioznosti tzv. terapija sredinom (terapijska zajednica) primjenjuje se kada anksioznost uporno opstaje iako se primjenilo niz terapijskih mjera. Može se ovisno o

stanju oboljele osobe, vršiti djelomična hospitalizacija (dnevna bolnica), ili potpuna hospitalizacija.

Bez obzira što bilo čije prethodno znanje, osim ako ne uključuje spoznaje iz oblasti psihopatologije ili nauke o duševnim bolestima, istraživanje na temu anksioznosti svede se uvijek na spoznaju samog pojma anksioznosti, kao i povijesnog razvoja iste. Zašto nam trebaju takvi podaci? Da bismo uopće mogli prepoznati da li je doista osoba anksiozna i da bismo mogli odlučiti kakvim terapijama bismo bili korisni toj osobi. Uvidjevši koliko stručnjaka je naišlo na problem u opredjeljenju da li je strah isto što i anksioznost svojim saznanjima i načinima kako su ta saznanja sticana, očito je da su strah i anksioznost bitno opsežno i različito područje psihopatologije. Razlučivanje ova dva pojma olakšava život svakog pojedinca u korist njegovog zdravlja.

Proučavanje pojma anksioznosti način je da se sistematski uvide razne teorije i tvorci teorija kao osnove za daljnje proučavanje ovih bitnih emocionalnih reakcija. Posljedica niza drugih psiholoških fenomena i oblika ponašanja svoj uzrok često imaju u strahu i/ili anksioznosti te kao takve uzrok su mnogih mentalnih oboljenja. Također, kroz skriptu je moguće prepoznati da se anksioznost izražava kroz depresiju, kroz razne psihosomatske poremećaje, agresiju, tugu, problem oko stabilnosti te na taj način oemogućavaju integritet pojedinca.

Anksioznosti nije bila tema samo stručnjaka psihoanalitičara, psihologa, psihijatara već se razvijala i prožimala kroz filozofiju, kulturu, umjetnost, stvaralaštvo. U prilog tome zabilježena je "Era anksioznosti" kako sam navela započeta krajem Drugog svjetskog rata koja je danas afirmirala smjer u filozofiji čija je nakana istraživanje teškoća čovjekovog opstanka i sve prijeteće anksioznosti te straha, bola i patnji koje ista uzrokuje.

DEPRESIJA

Depresija je danas najčešći i ozbiljan psihički poremećaj koji nepovoljno utječe na osjećaje, razmišljanje i ponašanje čovjeka. Depresija može pogoditi svakoga, a uzrokuje gotovo stalan osjećaj tuge i/ili gubitak interesa za aktivnosti u kojima je osoba nekada uživala. Depresija može dovesti do niza emocionalnih i psihičkih teškoća te utjecati na sniženu mogućnost funkcioniranja osobe u poslovnom i privatnom okruženju. Danas je sve više osoba koje su obavijene tugom, samotništvom, težinom Taj svijet depresije u kojem je osoba koja boluju od depresije je ustvari doista užasan. Sve je tama, sve je nevolja, sve je strah, sve je promašeno. Svijet je to u kojem nema nade, vjere, nema boja, sve je monotono, sve je besmisleno. Nema nikakvih ni kratkoročnih niti dugoročnih ciljeva, nema težnji ni volje. To je svijet u koji jednom, kad se potone, teško se izbavljuje van. Dakle, prvo i osnovno treba shvatiti da je depresija bolest stvarna vrlo stvarna te da uz pomoć prave dijagnoze uz pravilno liječenje može se izliječiti. Ne postoji laboratorijski test kojim bi se potvrdilo postojanje velikog depresivnog poremećaja, a testovi koji se vrše kod oboljelih imaju za svrhu da se isključe ostali fizički poremećaji.

Evo nekoliko citata poznatih osoba koji svakome mogu poslužiti kao motivacija da može sam sebi pomoći, ili nekome u svojoj blizini:

- ~ *“Kao potvrđeni melanholik, mogu posvjedočiti da je najbolji možda jedini lijek za melankoliju akcija. Međutim, kao mnogi drugi melanholici ja također patim od lijenosti.”*
(E. Abbey)
- ~ *“Očaj je cijena koju čovjek plaća kada postavi sebi nemoguć cilj.”*
(Dodie Smith)
- ~ *“Depresija je tanko raspoređen bijes.”*
(George Santayana)
- ~ *“Ako znate nekoga tko je depresivan, molim vas nikada ih ne pitajte zašto. Depresija nije jasan i direktan odgovor*

na lošu situaciju; depresija jednostavno je kao vrijeme. Pokušajte razumijeti crnilo, letargiju, beznade i usamljenost kroz koju prolaze. Budite uz njih kada izađu na drugu stranu. Teško je biti prijatelj nekome tko je depresivan, ali to je jedna od najplemenitijih, najljubavnijih stvari koje ćete ikada uraditi.”
(Stephen Fry)

Danas se olako svakome čim opadne raspoloženje ili energija proglašava stanje depresije, ali za razliku od ranijih vremena, danas medicina smatra depresiju bolešću, iako se razlikuje službeni izraz “veliki depresivni poremećaj” što je službeni naziv koji koriste psihijatri i “melankolija” - dijagnoza, izraz koji se puno ranije koristio za ovu bolest. Danas su oba izraza jednokoznačajna i isto znače.

Depresija spada u grupu poremećaja karakteriziranih kao poremećaji raspoloženja, povlačenje bolesnika u sebe, potištenost, pad vitalnih dinamizama, nesanicu, gubitak apetita, crne misli.

Melankolija (od grč. žuč) je psihičko stanje depresije bez specifičnih razloga. Karakterizira ju nedostatak entuzijazma odnosno spremnosti da se organizam aktivira u cjelini.

Općenito, svi depresivni poremećaji obilježeni su tugom, žalošću koja je dovoljno izražena ili dugotrajna da ometa funkcioniranje osobe. Točan uzrok nije poznat, ali su kako je već rečeno uključeni naslijeđe, promjena razine neurotransmitera, promjene endocrine funkcije i psihosocijalni čimbenici.

Velika depresija - često zvana “depresija major” (unipolarni poremećaj): su razdoblja koji uključuju najmanje pet simptoma psihičkih ili tjelesnih. Simptomi moraju obuhvaćati dovoljno izraženu tugu da se ona može nazvati potišćenošću ili očajem. Tjelesni simptomi ponekad obuhvaćaju osjećaj bezvrijednosti,

umrtvljenosti tijela ili golem paralizirajući osjećaj krivnj., gubitak sna, izbjegavajući pogled, ranojutanje buđenje, poremećaj sna.

Distimija se klasificira depresivnim simptomima niske razine ili one ispod granice. Simptomi započinju podmuklo tijekom adolescencije te tijekom više godine ili desetljeće. Imaju blagi tijek za dijagnoziranje je potrebno više od dvije godine, a bolesne osobe obično su zlovoljne, letargične, introvertirani. Svi ljudi s vremena na vrijeme dožive depresivno raspoloženje odnosno patnju, bol, neraspoloženje, pesimizam, pad energije koji traje nekoliko dana, sati, tjedana. To je znak da malo stanemo, razmislimo, usporimo, i napravimo neke promjene i nove odluke.

Prevladavaju osjećaji beznadnosti i bespomoćnosti koji povezani s nedostatkom koncentracije mogu značajno otežati provođenje svakodnevnih aktivnosti. Ovi osjećaji mogu biti vrlo intenzivni i mogu trajati duže vremensko razdoblje. Depresiju prate i tjelesni simptomi poput umora, iscrpljenosti te poremećaja sna i apetita. Naravno, depresija nije tuga i žalovanje koji su uobičajeni u ljudskom funkcioniranju kao odgovor na gubitke.

Tuga je raspoloženje okarakterizirano osjećajima gubitka i suprotno je od radosti. Dok je strah usmjeren na budućnost, tuga je usmjerena na prošlost. Kod tuge prouzročenom smrću bliske osobe ona bude popraćena nekim društvenim ritualima kako bi olakšalo žalovanje, ali ako tuga postane dugotrajna postaje patološka (depresija).

Simptomi žalovanja mogu uključivati šok, otupjelost, zbunjenost, distres, plačljivost, poremećen san, gubitak apetita, krivnju preživjelog, iluzije te ponekad halucinacije.

Gubitak i reakcija na gubitak ovisi o kulturnim normama i okolnostima npr. iznenadni gubitak. Međutim, žalovanje se s vremenom smanjuje, osoba se oporavlja i povlači se kroz 6 do 12

mjeseci žalosti. Ako patnja nastavi, osoba može zapasti u depresivnu epizodu, a to znači oštećenje funkcioniranja, psihoza, suicidalne misli, osjećaj bezvrijednosti i psihomotorna usporenost.

Kako se osjeća depresivna osoba?

Sve ono što ju je zadovoljavalo i ispunjavalo dobrim u jednom trenutku nestane. Nema mirnog sna, ne može se usredotočiti na rad, ne može se suočiti s nekim neuspjehom, ne očekuje dobar završetak ičega. Uglavnom, započinje vrijeme potpunog nezadovoljstva: ne percipiramo, nismo svjesni svojih mana, zaboravljamo na svoje vrline, a teške greške koje smo učinili ne možemo si oprostiti. Nemir ne dopušta niti jednostavne radnje poput čitanja knjige.

Prema definiciji (J. Holmes) depresija kako je danas definiramo jednako toliko "rezultat suptilnog oblikovanja stavova o našem emocionalnom životu od strane farmacije koliko i psihologije. Proizvođači lijekova protiv depresije su se pobrinuli da svaku svoju uznemirenost shvaćamo kao depresiju i da osjećamo potrebu za njihovim proizvodima".

Svjetska zdravstvena organizacija najavila je da će baš depresija postati najčešći uzrok ozbiljnih zdravstvenih problema, iako su istovremeno istakli da u nekim kulturama jezik tijela je izražavanje emocionalne uznemirenosti pa tako narod Yoruba iz Nigerije nema u rječniku uopće riječ za depresiju.

NEKI OD UZROKA SIMPTOMA DEPRESIJE I MANIJE

- ~ Bolest - uzrok u bolestima vezivnog tkiva,
- ~ Bolesti endokrinog sustava, (Addisonova bolest, hiperparatireoza itd.)
- ~ Zarazne bolesti (AIDS, gripa, infektivna mononukleoza itd.)

- ~ Neurološke bolesti (tumori mozga, trauma glave, multipla skleroza itd.)
- ~ Prehrambene bolesti (pelagra npr.)
- ~ Farmakološki uzroci (metkopramid, rezerpin, talij itd.)
- ~ Psihički uzroci (alkohilizam, antisocijalna osobnost, shizofreni poremećaj itd.)

*Pelagra – bolest vitaminske deficijencije

OBRASCI DEPRESIJE

U svojoj knjizi “Prvoklasno ludilo” psihijatar Nassir Ghaemi napisao je “Tijekom dvije ili tri godine nestalo je svjetla u slici mog života. Radio sam svoj posao, ali depresija mi je sjedila za vratom. Ne volim stajati ni blizu tračnica vlaka niti s broda promatrati more. Nekoliko kapljica očaja i jedna nagla odluka okončale bi sve. Ne volim spavati blizu balkona, jer mi dolaze misli, očajne misli.”

“Crni pas” - naziv koji je opisivao stanje depresije od kakve je patio Winston Churchill. Naime, zbog nedostatka ljubavi i podrške roditelja imao je razdoblja koje nije zvao depresija, već upravo “crni pas”. Izbjegavajući liječnike i bolnice Churchill se sa svojom bolešću dobro nosio. Raspoloženje mu se često mjenjalo, iako se njegovo pretvaralo u rad. Stručnjaci su zaključili da je Churchill imao maniju blaže vrste nazvanu “hipomanija” koju medicinski stručni leksikon opisuje kao “stanje otkočenosti živahnosti motorne, a posebno verbalne”. Naravno, zna se još nešto da je svoju depresiju Churchill uspješno liječio alkoholom. Šampanjac mu je bio sve, nagrada i utjeha...

Međutim, piscu Williamu Styronu ovakav mračan naziv za proplamsaje očajnih stanja opisao je u knjizi “Vidljiva tama” gdje je opisana provalija koju mnogi koji pate od depresije opisuju, dok svjetlost se javlja kao nedostižna iluzija. Uvijek se osjećamo tamo - sami u mraku, u opasnosti, nezaštićeni, izgubljeni, a Svjetlost koja se

javlja kao naša želja, kao spas, možda je simbol osobe koja nam daje snagu, sigurnost, otvorenost.

Depresija nosi sa sobom uvijek ljutnju i očaj depresivne osobe, jer je osoba svjesna stanja u kojem se nalazi, ali i istovremeno je svjesna da ne može ništa napraviti da to stanje pobijedi. Razvija u sebi na neki način mržnju prema svemu, jer ta ljepota blistavost, veličanstvenost svijeta i života, jer su joj nedostižni. Depresija znači vidjeti tamnu stranu života. Depresija znači biti odvojen od svih, usamljen. Često su svi odnosi i veze prekinuti sa bliskim osobama. Rađa se depresivna mržnja, jer želimo da oni koji su uzrok naše patnje potaknemo da i oni pate, ali ustvari je to samo prešutna molba “nemojte me opet odbaciti”.

DEPRESIJA JE RIZIK KOJI PREUZIMAMO KAD SE ZAJUBLJUJEMO!

U jednoj varijanti smisleno je da nas može napustiti osoba koja nas je rodila, koja nas tješi kad treba, a to je majka, stoga je depresija urođena ljudskoj psihi, a psiholozi to nazivaju pojmom edipovske situacije u kojoj se tijekom odrastanja moramo pomiriti za potpunim posjedovanjem majke.

Psihotična depresija na neki način je izmišljen profil depresije, ali je dobar, jer nosi obilježja prekomjernog umišljenog osjećaja krivnje. Opsesivnost i depresija često su povezane opsesivnim ponašanjem pokušavamo nametnuti red u prirodno kaotično stanje svijeta i života i pokušavamo kontrolirati ono što se uopće ne može kontrolirati. Imamo samo privid da se sve može kontrolirati, ako se ponašamo na odgovarajući način.

Depresivni samoprijezir je psihonalitička perspektiva i odnosi se na projekciju osjećaja. Osoba osjeća bijes prema roditeljima koji nisu bili kako treba ili napuštaju dijete. Izvori samopoštovanja u svakoj osobi su temljeni na bliskom i zaštitničkom

odnosu s našim roditeljima. Ako to nemamo - nemamo ni samopoštovanje, a problem i traume su u nama. Često se događa da taj osjećaj grozne napuštenosti ta trauma bude usmjerena na nekog drugog ili na sebe samog i započinje krug samodestruktivnosti koja nažalost pogađa i bliske osobe i na one naravno koji su nas iznevjerili.

Upravo ovdje je ključ depresije radi gubitka roditelja u kojem periodu osoba ne može proći kroz tugu radi gubitka majke, oslonca. To samo znači da nema unutarnjih resursa koji bi joj mogli pomoći da prebrodi neizbježnu bol gubitka. Taj gubitak truje njezinu psihu, izaziva nezadovoljstvo, osjećaj se javlja praznine, nema se snage niti samopouzdanja. Jedino što želi je sjedinjenje sa potpuno sigurnim osloncem, ako to nemamo javlja se depresija.

TEORIJE DEPRESIJE

Depresija je slojevita duboka i da bi se shvatila, mora se tretirati kao mentalni problem koji se liječi uzimajući u obzir biološke psihološke društvene utjecaje i njihovu interakciju.

Poremećaj raspoloženja u depresiji koji nosi bezvoljnost, težinu, gubitak libida, retardacija, poremećaj sna, anhedonija (nesposobnost doživljavanja užitka i životne radosti) može se pripisati genetskoj predispoziciji - smetnjama u prijenosu živčanih impulsa i psihofarmatika. Postoji krivnja potisnuta ljutnja, nisko samopouzdanje, beznadnost, nesposobnost vizije budućnosti, pesimizam, depresivan pogled na svijet.

“Gubitak” je pokretač depresije koji je pojačan odsutnošću međuljudskih odnosa ili problemima unutar njih kojeg prati nedovoljna društvena uloga, deprivacija, predrasude i društvena isključenost u pozadini pojačava aktiviranje neposrednih uzroka depresije.

Neurobiologija kao znanost nažalost jako je povezana s farmaceutskom industrijom stvara jedan ograničeni model shvaćanja depresije kao bolesti koju treba liječiti lijekovima, Alternativni, tradicionalni načini kroz razmatranje uzroka i liječenje istih, odbacuju se kao prazne teorije postmodernizma, Teorije da mentalni život "iskustva ranog djetinjstva" - trauma nazvana kao odsutnost uma ili odsutnost mozga postale su samo psihoanalitičke perspektive koje nude jednostavne modele negirajući mozak i njegovu ulogu kao biloškog entiteta u razvoju depresije.

Paralelno raste razvoj i saznanja neuropsihologije koja je stvorila nove pristupe depresiji te kategorizirala dvije skupine: endogena (unutarnja, nastala bez ikakvog vanjskog uzroka) i reaktivna depresija (reakcija na vanjski događaj ili okolnost).

Psihoanaliza donosi zanimljivu spoznaju, važnost iskustava iz ranog djetinjstva gdje rani gubici mogu pokrenuti receptore u mozgu koji kasnije dovode do osjetljivosti na depresiju. Pojava "aktiviranja receptora izvedena je iz eksperimenta i istraživačkog rada na epilepsiji gdje se ustvrdio mehanizam na kojima se temelji povećana osjetljivost. Što više napada netko ima, još više će ih biti, jer prethodni napadaji čine mozak osjetljivim pa tako kasnije dođe se do toga da već sitan podražaj može aktivirati veliki napad. Slično tome se dešava da gubici ili da jednostavno slike koje nisu uopće povezane sa gubicima dovedu neurokemijskim sastavom mozak u stanje depresije (psihoanalitičko stajalište je da zamišljen ili simboličan gubitak jednako je snažan i uzrokuje depresiju kao i stvarni gubitak).

PSIHOANALITIČKI MODELI DEPRESIJE

Freudovo objašnjenje:

“...samopredbacivaje kojima se depresivne osobe tako okrutno muče zapravo se odnosi na drugu osobu na seksualni objekt koji su izgubili ili kojeg su prestali cijeniti zbog određenog nedostatka, melankolik je u procesu koji moramo nazvati narcisoidnim identificiranjem uspostavi objekt unutar svog ja projicirao ga na svoje Ja i zatim prema Ja postupa kao da je napušten objekt; Ja odnosi sve osvetničke i agresivne postupke usmjerene na objekt. Kod melankolije obilježje emocionalnog životakoje smo navikli zvati podvojenost dolazi u prvi plan; pod time mislimo na usmjeravanje oprečnih osjećaja (prijateljskih i neprijateljskih) prema istoj osobi.”

Uvijek je u pitanju Edipovska dvojba, nerazjašnjena, oralni užici, pijenje, odbijanje hrane sve su to znakovi regresije u kojem stanju osoba voli i mrzi istovremeno (primjer dojenja kada dijete ono što voli istovremeno uništava) – prema Freudu, op.a.

Freudov esej Žalovanje i malankolija nosi izvrstan opis melankolikove samokritičnosti i navoda gdje govori da je unutarnji svijet svakog od nas sastavljen ne od poriva i obrana već od unutarnjih prikaza nas samih i naših odnosa (“Ja” u odnosu na mater, oca, druge. Unutarnje “Ja” - skladište internaliziranih ideala i vrijednosti stečenih iz odnosa s roditeljima ili drugim autoritetima o kojima pojedinac ovisi).

Sociološki, žalovanje je definirano kao proces žalovanja, kao paradigma depresije. Ali, osobi koja žaluje treba pomoći, postaviti se kao siguran oslonac da se suoči sa ljutnjom, očajem, strahom, bolima. Naravno, ako osoba ne odboluje svoje i potisne sve to samo je znak da se nikada nije niti pomirila sa gubitkom.

Ova razmišljanja i stavovi djelo su suradnje Abrahamovih ideja prezetiranih usmjernih na pomoć kod Freudovog rada da bi kasnije Abrahamove ideje utjecale na Melanie Klein koju je obilježilo zanemarivanje bilo kakvih ranijih dokaza već je model razvoja razvrstala na dvije depresije.

Njezina maksima Gdje ima depresije ima i nade +

Uz dobru terapiju osoba se može osjetiti sigurno i ugodno u unutarnjem svijetu iako je u vanjskom izgubljen.

Prva vrsta depresije prema Klein je paranoidan osjećaj koji se temelji na razdvajanju, osjećaj zavisti i očaja svijeta u kojem živimo, jer je svijet lišen dobrih stvari. U životu oboljele osobe ne postoji osjećaj podržavanja. Drugi model je vrsta depresije definiran kao osjećaj, tuge, opravdane žalosti, popraćen nekontroliranim ispadima i mučnim emocijama .

Freud je bio uz Kleina siguran da depresija nosi u sebi narcisoidnost i to ima logike, jer pacijent je sve zaokupljeniji sa sobom i udaljuje se od svih i svakoga. Osim toga objasnio je kako depresivna osjećanja proizlaze iz straha i to (vrlo često) straha od uspjeha. Svi težimo životnim dostignućima kao lijeku protiv osjećaja manje vrijednosti, a to nije sreća zadovoljstvo već baš naprotiv osjećaj velike praznine, vlastite nedostotnosti. Priznanje okoline, uspjeh ima kratkotrajnu sreću, jer osjećaj praznine i nedostatak ljubavi ili preteška samoća samo na kratko umrtvljuje taj osjećaj pobjede. Upravo je iz toga proizašao zaključak da je nisko samopoštovanje presudno za razvoj depresije.

Razočarenje koje je kao pojam razvila Edith Jacobson prilikom istraživanja izrazito niskog samopoštovanja depresivnih osoba, a povezano je uvijek sa velikim traumama ili zanemarivanje kao posljedica njihovih loših roditelja. To zanemarivanje ne mora se ispoljiti odmah već tijekom života odrasle osobe (zato, jer je osobi uništen dio osobnosti, dio onog što zovemo "Ja").

Kognitivno-bihevioralni modeli

Kognitivno-bihevioralni modeli su terapije koje se interpretiraju kao suprotnost psihoanalitičkim modelima pomoći. Kako mnogi krive za svoju depresiju nepovoljne ili užasne životne okolnosti znanstvenici su dokazali da ima istine u tome. Naime, pet puta je veća vjerojatnost da su osobe koje pate od depresije u posljednje vrijeme doživjele neko negativno iskustvo, gubitak i ukoliko ne posjeduju tzv. otpornost koja je djelomično genetski uvjetovana, a djelomično proizvod povoljnih iskustava u razvoju, njihov svijet se urušava te se razvijaju razne mentalne devijacije.

Kognitivna terapija depresije temelji se na Epiktetovoj izjavi da "ljude ne muče nevolje, nego njihovo shvaćanje nevolje". Upravo ovom terapijom ustanovilo se kako kategorije negativističkih ideja, stavova koje su karakteristični za depresiju (koji su kognitivni, jer su posljedice pogrešnog zaključivanja). Neki disfunkcionalni obrasci razmišljanja i isto takvog zaključivanja, zasigurno su duboko usađeni u našem umu, a proizlaze iz iskustva u djetinjstvu. Isto tako obrnuto je tako s pozitivnim razmišljanjem. Tu se Jeremy Holmes psiholog izvrsno dosjetio Hamleta", jer navika je kadra gotovo promijenit biljeg ljudskoj prirodi, ukrotiti đavla ili ga čudnom snagom izbaciti".

Depresivne osobe imaju tipična razmišljanja i to automatska negativistička koja utječu na njihovo razmišljanje. Čim su automatske odmah su podsvijesne ili polusvjesne. To su:

1. proizvoljno zaključivanje negativnih činjenica, iz razloga nikakvog ili iz vrlo slabog samopoštovanja i odmah nastupa ta negativnosti u zaključivanju.
2. selektivna apstrakcija – odnosi se na izvlačenje riječi, misli, stavova iz rečenica iz nekog konteksta; često se radi o paranoidno-shizoidnom razmišljanju prožetom negativnim mislima koje ne podnose pozitivne mogućnosti.
3. pretjerana generalizacija u smislu da se uzme jedan negativan obrazac temeljen na negativnom iskustvu i da se

tako obilježava cijela jedna cjelina. prema psihoanalitičaru Ignaciju Matte-Blanco koji je rekao da nesvjesno uvijek zaklanja razlike u procesu koji je nazvao "simtrizacija" dok se logični svjesni um usmjerava na razliku između tih stvari što znači da depresivne osobe su sklone simetrizaciji, a ne pronalaženju ravnoteže.

4. personalizacija koja u sebi nosi egocentričan mentalni sklop karakterističan za paranoidno-shizoidnu poziciju.
5. minimizacija i maksimizacija - preuveličavanje negativnih događaja i smanjenje, poništenje uspjeha.
6. dihotomno razmišljanje - promatranje svega crno-bijelo, takvo razmišljanje je povezano s perfekcionistačkim aspektom depresije zbog opsesivne potrebe za potpunom kontrolom.

Depresija uvijek za sobom vuče grozan izraz samoubojstava, čak ubojstava. Karl Menninger došao je do pouzdanog stava u kojem činu (samo)ubojstva mogu pridonijeti želja za ubijenjem, želja da budemo ubijeni i želja za smrću. Želeći se ubiti depresivne osobe skreću osvetu, mržnju, gorčinu na one koji ostaju živjeti, a u duhovnom smislu treba ih prilikom terapije usmjeriti na činjenicu kako mentalna bol neće prestati ako se oni ubiju, (ta bol se nastavlja na njihovim osobama koje ih vole).

Želja da se bude ubijen je u stvari prešutna pasivnost i osjećaj da "biti ubijen" podrazumijeva osjećaj krivnje, osjećaj da nismo niti vrijedni života.

Postporođajna depresija vrlo je uznemirujuće stanje kod žena koje su imale kompliciran porod. U toj fazi majci nedostaju majčinski osjećaji, neprijateljski se ponaša i tu je nužna potpora, jer "tijelo vraća svoju bol" na ovaj način.

Psihoanalitičke tehnike liječenja svakako moraju biti uspostavljanje kvalitetnog radnog savjetništva bez ikakvog

izražavanja očaja razdrzjaljivosti i ikakvog ispoljavanja tješnja i brige za pacijenta. Prisiljavati nekoga tko ima depresiju na razumijevanje da je uzrok depresiji njegov iskrivljen pogled na svijet i da uništavanjem u sebi i oko sebe proizvodi sadomazohističku strukturu. Unutarnji svijet takve osobe gubi ikakvu empatiju, a ustupa mjesto njihovoj želji za ili dominaciju ili pak potpunu podređenost. Poneki “depresivci” mogu u osobi terapeuta pobuditi osjećaje žaljenja i želju da im pomognemo, ali to stvarno mora biti strogo kontrolirano, jer ako uđemo presuosjećajno u taj regresivni negativni unutrašnji svijet, zajedno smo u priči s njime te ga još guramo da odbacuje sposobnost vlastitog promišljanja i nadilaženja boli na ljudski način, ali davanje nade, razmjena, spoznaja, učenje, zajedništvo pomažu jako, jer se smanjuje pacijentov osjećaj izoliranosti i otuđenja od svijeta i svih.

Kognitivne tehnike liječenja uključuje u novije doba bihevioralnu terapiju odnosno tehnike poput vođenja dnevnika. Ovo praćenje raspoloženja pomaže oboljeloj osobi u objektivizaciji njezinih depresivnih raspoloženja tijekom dana. Tu je i rad na ozbiljnosti i težini različitih razmišljanja, bez da se automatski zaključuje nešto negativno. Moguće je koristiti “ispitivanje stvarnosti” u kojoj se tehničar terapeuta trudi potaknuti pacijenta da se suoči sa svojim negativnim pretpostavkama, (jer postoji ona teza da ako mijenjamo misli mijenjamo i pogled na svijet i samim time čitav svijet se mijenja). Jedan vid bihevioralne terapije je često planiranje aktivnosti kao oporavka. Time se neutralizira sklonost osobe da se osjeća beskorisno i da ima nedostižne ciljeve.

Freud je rekao izvrsno: “nema sumnje da bi te sudbina lakše oslobodila tvoje bolesti nego ja, ali moći ćeš se uvjeriti da ćeš mnogo dobiti, ako promijeniš svoju histeričnu patnju u normalno nezadovoljstvo. Kad tvoj mentalni život bude opet zdrav, bit ćeš spremniji za borbu protiv tog nezadovoljstva.”

Depresiju ne smijemo gledati samo sa jednog aspekta, s aspekta službene medicine. Svi bismo trebali znati bez obzira na religijsko uvjerenje i odrješenje da je ljudsko biće spoj uma, duše i tijela - integralni humanizam. Kako to navodi dr. Kheriaty u svojem djelu "katolici katkada zapadaju u iskušenje da ublaže problem depresije tvrdeći da ona uopće nije medicinski problem, već "isključivo posljedica nedostatka duhovnosti kod patnika"...i doista, zar nije malo suludo požaliti se i reći - meni nije dobro, a za to dobiti recept?!

Depresivna osoba zapravo je hypersenzibilna i u njoj rade sve strahote teškog života, sve duhovne rane koje se otvaraju jedna za drugom. Odjednom se udruženi akumulirana patnja, bol, razočarenja zajednički udruže, izvire iz dubine i osoba pati do granice u kojoj je to nepodnošljivo. Stvarno niti nas itko voli kao što mi to očekujemo i trebamo niti onda mi možemo tu silnu ljubav uzvratiti kako treba, a ljubav, ta pokretačka sila, vodi nas u dno i u visine i ako smo na dnu onda smo "poremećeni" ne funkcioniramo i postajemo robovi depresije.

Nikako skriptom, svojim riječima ne želim istaknuti da se izbjegava stručna liječnička pomoć, jer tamo gdje postoji pravi mentalni problem mora postojati i lijek. Posebice zato, jer neke mentalne bolesti koje se manifestiraju na psihološkoj razini posljedica su genetskog koda ili neurološkog ustroja. Danas najteže, najkompleksnije, najučestalije mentalne bolesti imaju medicinski lijek, samo treba biti oprezan u pristupu svojem problem da bi struka s prirodne ili službene strane mogla pravovaljano reagirati.

Iako nema niti jedne osobe koja nije prošla fazu potištenosti, tuge, slomljenosti psihičke ili duhovne, to nije uvijek depresija. Depresija mijenja život osobe doslovno prvenstveno, jer osoba koja pati od depresije prolazi vlastiti unutrašnji pakao, a drugo, jer je uglavnom okolina ne razumije odnosno ne želi razumijeti takva stanja. Nije to samo nedostatak empatije okoline, nego neznanje,

neiskustvo pa čak nemogućnost da zamisle duševne boli koje prolazi oboljela osoba.

Treba znati ponešto o povijesti same depresije kako bi se primjenilo nešto iz davnine, jer svi znamo da tada nije bilo farmaceutskih pripravaka koji su riješavali bolesti općenito. U Hipokratovo vrijeme (temeljna medicinska teorija započeta u 4.st.pr.kr kroz Antiku i Srednji vijek mogu se već pronaći zapisi o stanju bolesti poznate kao melankolija).

Dakle, kako Hipokrat, tako kasnije Galen od 2. st.pa sve do 19. stoljeća započeli su teoriju, praksu i dokazivanja kako je uzrok svih fizičkih i mentalnih bolesti neravnoteža četiri tjelesna soka (crna žuč, žuta žuč, flegma, tj. sluz i krv) od koje prirodno prevladava jedan u trenutku rođenja uzrokujući kasnije četiri klasična temperamenta. Iako su dijelu gdje govorimo o anksioznosti navedeni, ponovit ćemo, jer se odnose podjednako na depresiju.

To su:

- ~ melankolični (introvertan, mrzovoljan),
- ~ koleričan (žestok i ekstrovertiran),
- ~ flegmatični (miran i blag),
- ~ sangvinični (optimističan i otvoren).

Kada prevladava jedan od tjelesnih sokova u odnosu na ostale tj. ako ga ima više nego treba ili manje nastupa bolest. Prema ovoj teoriji svatko tko ima u sebi terapijsku i/ili stručnu dimenziju, odnosno oni koji imaju duhovnu dimenziju shvaćaju da uzrok depresije leži u prekomjernoj dozi crne žuči (melas=crn, hole=žuč).

Simptome depresije, dakle, proizvodi mozak odnosno znači da je uzrok depresije u psihološkim uzrocima, ali što je uzrok depresiji? Da li su to geni? Da li stres? Da li krive odluke? Da li pogrešan odgoj? Sve skupa i životne okolnosti i genetika i odgoj, osobnost, apsolutno zbir svih mogućih komponenata!

Iako je genetika vrlo bitna i određuje sklonost ka svakoj bolesti, tako i za depresiju, nije presudna. Podsjećam iz ranijih skripti genetski može netko imati sklonosti ka razvoju neke bolesti, ali to ne znači da ima tu bolest. Struka, filozofi, psiholozi, psihijatri skloni su depresiju pripisati različitim uzrocima neravnoteži u mozgu genetskim predispozicijama fizičke, psihičke traume slabi loši ili nikakvi odnosi s drugima te ostalim društvenim čimbenicima.

Duhovne osobe depresiju su sklone optužiti kao posljedicu dubljih potreba (najčešće ne zadovoljenih), a to je ljubav. Sklad i bezuvjetna ljubav u mnogim životima nezamisliva je, utopistička ideja. Duhovni život, svakog pojedinca trebao bi biti u razvoju permanentnom kroz život i tada bi svima bilo potpuno jasno da je ljudska tuga, mentalna nemoć, ujedno i gubitak smislenosti života. Zato baš duhovnost u bilo kojem obliku religija ili prakticiranje nečega što se zovu alternativne metode, terapije, donosi mir, spoznaju, uspostavu osobne cjelovitosti i boljitak osobnosti.

Postoji jedna podjela zadnjih desetljeća kod psihijatarata, a to je egzogena depresija koja se odnosi na onu koja je posljedica životnih okolnosti i ona druga endogena depresija za koju se vjeruje da je njezin uzrok više vezan uz genetiku. Neko vrijeme smatralo se da je endogenu depresiju potrebno liječiti lijekovima, a egzogenu zbog okolnosti potrebno je liječiti psihoterapijom ili promjenama ponašanja.

Depresija se može manifestirati u bilo kojoj dobi, u bilo kojem životnom razdoblju, a nije niti utvrđena nikakva uzročno-posljedična veza između socio-ekonomskog statusa i depresije. Isto tako od depresije boluju podjednako bogataši i sromasi. Vrlo je važno ne napraviti grešku i pripisati simptome nekoj drugoj bolesti. Na primjer hipotiroidizam - niska razina tiroidnog hormona koji regulira metaboličke funkcije ili simptome prema nekim istraživanjima često se pripisuje depresiji, a također anemija i vitaminska deficijencija zna biti zbunjujuća. Depresiju osim toga

pojačavaju neki lijekovi i sigurno je da povećavaju rizik od pojave nekih medicinskih bolesti, jer na neurotransmitere, hormone i fiziološke efekte u mozgu utječu kako na depresiju, tako i na druga medicinska stanja i uzajamno jedno na drugo.

Ovisnosti o alkoholu, drogama može doprinijeti depresiji, ali mnogi se pitaju što je tu prvi problem i koji prvo treba liječiti. Sigurno je jedno, treba liječiti istovremeno oboje. Treba u ovom slučaju znati kako droga i alkohol često imaju za posljedicu razvijanje depresije. Nikako se ne smije zaboraviti teorija Freuda koji je vjerovao da je depresija posljedica potisnute srdžbe, gnjeva (polusvjesne ili uopće ne svjesne) koja je okrenuta protiv osobe same. To je moguće, ali nije isto kod svih.

Zanimljivo je također istraživanje psihologa Arona Becka koji je razradio na kraju teoriju po kojoj je depresija posljedica negativnih obrazaca razmišljanja koji nemaju uporište uopće u stvarnosti. Razvijaju se kroz tri dimenzije mišljenja:

1. negativne misli vezane uz same sebe,
2. negativne misli vezane uz svijet i loše okruženje,
3. strah, negativno razmišljanje o budućnosti.

U svojoj knjizi navodi romanopisac Walker Percy *“ljudsko nezadovoljstvo koje je uzrok poremećenosti svih ljudi”*. Na sarkastičan način dao je savjet za pomoć kod depresije:

“Depresivni ste zato, jer trebate biti depresivni. Imate pravo na svoju depresiju. Zapravo bili biste poremećeni kada ne biste bili depresivni. Razmislite malo o jedinim odraslim ljudima koji nisu nikada depresivni; glupanima, kalifornijskim surferima i fundamentalističnim kršćanima koji vjeruju da su osobno upoznali Isusa, da su jednom zauvijek spašeni. Biste li se odrekli svoje depresije samo zato da budete jedan od njih?”

Liječenje depresije

Još od svijeta i mitologije koja je imala uvijek odgovor na sve Homer je u svojoj Odiseji spominjao "ustuk od tuge" (Zeusova kćerka Helena narkotik je unijela u pehar s vinom koji je izvrsno djelovao kao antidepresiv. U knjizi se kasnij spominje kao Narkotik Helene Trojanske djelujući senzacionalno i učinkovito).

Danas se kupuju, pišu recepti, savjetuju antidepresivi, a oni su u prijevodu načelno mjenjanje našeg raspoloženja kemijskim susptancama! Osobno sam kao i mnogi koje znam i s kojima surađujem protivnik korištenja lijekova, iako prihvaćam postoje situacije gdje su oni jedini spas.

Nastavno na povijest liječnici drevne Grčke tvrdili su da depresivna stanja izaziva pretjerana količina crne žuči, pa su liječili puštanjem krvi, a danas ipak napretkom medicine pokušava se ovdje primijeniti medicinsko dostignuće radom na promjeni, utjecaju razine monoaminskih neurotransmitera (norepinefrin, serotonin, dopamine) u mozgu. Monoamini se kemijske tvari u mozgu odgovorne za prenošenje signala između neurona

Kada govorimo lijekovima - antidepresivima dvije su glavne grupe:

- ~ selektivni inhibitori (ponovne pohrane serotonina),
- ~ inhibitori,
- ~ nuspojave su uvijek blage mučnine, instinalne smetnje, glavobolje, slabljenje seksualne želje itd.,
- ~ bupropijek je antidepresiv koji je jako djelotvoran u slučajevima kad se pacijent odvikava od pušenja.

Svi lijekovi antidepresivi, ne djeluju odmah, potrebno je najmanje 4 tjedna da pokaže svoje efekte. Nakon tog perioda može

se uočiti polagano povratak razine energije. Koncentracije, motivacije, gubitke osjećaja, beznada.

Prema provedenim svjetskim istraživanjima i zaključcima antidepresivi su u pravilu na trećinu djelotvorni. Naime, trećina pacijenata nakon terapije antidepresivima dokazali su da simptomi nestaju, kod trećine terapija je korisna, ali ne uklanja simptome samo ih smanjuje, a kod trećine pomoć je zanemariva.

Još je nešto vrlo zanimljivo; zahvaljujući enormnim dostignućima znanosti na području medicine na tržištu su se pojavili tzv. "kozmetički antidepresivi" koji se daju ljudima koji nisu mentalno oboljeli. Osim što su to lijekovi koji popravljaju raspoloženje depresivnih osoba, mjenjaju crte ličnosti osoba koje su tako reći potpuno zdrave osobe. Povećava se njihova radna učinkovitost, bolje se osjećaju.

Znam da je ovo zbunjujuće, ali kako je rekao Aaron Kheriaty da je psihijatrija općenito rekla puno toga o crtama ličnosti kao o jedinstvenim sklonostima i osobnim tendencijama koje traju unatoč promjenama u našem mišljenju i raspoloženju, logično je da ti tzv. "kozmetički lijekovi" pružaju mogućnost trajnih promjena crta ličnosti. Ovaj proces samousavršavanja temelje ima u u duhovnosti koja čovjeka vidi kao spoj, duha i tijela, kao nerazdvojne cjeline. Borba sa našim nesavršenstvima ne samo da je dopuštena moralno već je i nužna.

Način prehrane i dodaci prehrani u liječenju depresije

Povezanost načina prehrane i mentalnog zdravlja, neupitno je. Sva istraživanja u jednom su stavu podjednaka i sugeriraju svim osobama sklonim depresiji ili onima koji su skloni mentalnim općenitim oboljenjima da se trebaju hraniti tzv. "mediteranskom prehranom" što uključuje dobro znani meni; razno povrće uz strogo kontroliranu konzumaciju mesa, prerađene hrane.

Dodaci prehrani jesu korisni, ali nisu čudotvorni. Prehrana bogata Omega 3 masnim kiselinama ili ribljim uljem pomaže u prevenciji depresije i stabiliziranju kod bipolarnog poremećaja, ali svakako to mora biti provjereni proizvod koji nema u sebi teški metal. Redovita tjelesna aktivnost pomaže kod “slabije depresije” posebno ako su osobe starije dobi isto tako. Tjelesna aktivnost smanjuje hormone kortizola i norepinefrina, smanjuje nakupljanje trombocita, otpušta endorfin.

Higijena spavanja

Obzirom da depresivne osobe pate od nesanice ili barem od smetnji sa spavanjem, bilo da je to stalno buđenje ili tzv. atipična depresija - prekomjerno spavanje. Higijena spavanja podrazumijeva zdrave obrasce spavanja otprilike isto vrijeme odlaska na spavanja i dizanja, uz izbjegavanje ležanja, drijemanja tijekom dana.

U remek djelu 17. stoljeća “The Anatomy of Melancholy” Robert Burton daje mudri savjet za liječenje depresije:

Ne prepuštajte se samoći i ljenčarenju ne osamljujte se i ne budite lijeni.

Četiri načina “službenog” liječenja koja su svrstana u četiri kategorije nazivaju se “neuromodulacija” tzv. metode koji utječe na provođenje elektrociteta u moždanim živcima ili izravno u tijelu.

Elektrokonvulzivna terapija (EKT) najduže se koristi i najučinkovitija je, iako je (po meni) sadistička, jer je to tehnika elektrošokovima. U pacijentov mozak pušta se određena količina električne struje koja izaziva konvulzije.

Stimulacija vagusnog živca prvenstveno je način liječenja uz uređaj. Uređaj je prvobitno bio namijenjen liječenju epilepsije, a tek kasnije započeo se koristiti u liječenju depresije. Vagusni živac

pomaže komunikaciji tijela mozga i obratno, regulira autonomne procese u tijelu kao što su otkucaji srca i probavni procesi.

Transkranijalna magnetska stimulacija primjenjuje se tek od 2008. godine kao najnovija neuromodulacijska tehnika za liječenje depresije temeljena je na elektromagnetskim zakonima fizike. Snažan električni naboj koji prolazi kroz spiralu stvara magnetsko polje koje na određenoj udaljenosti stvara novu električnu struju u drugom živčanom namotaju. Tako uređaj modulira kroz lubanju električnu struju u moždanim živcima.

Električna stimulacija dubokih struktura mozga prvenstveno je metoda kojim se liječila Parkinsonova bolest, ali se pokazala iznimno djeletvornom u liječenju depresije. Male elektrode implantiraju se neurokirurškim putem u dijelove mozga, zatim one odašilju male električne impulse koji djeluje, a druge strukture u mozgu. Za sada je ovo humanitarna eksperimentalna metoda.

PSIHOTERAPIJA

Prema psihijatrima koji je definiraju psihoterapiju "Terapija u pravilu uključuje uspostavljanje osobnoga odnosa između onoga koji liječi onoga koji pati". Iako se niti danas još sa stopostotnom sigurnošću ne zna kako točno funkcionira liječenje razgovorom, ono je doista moćno sredstvo ozdravljenja čovjekove psihe. Upravo kao takvo, apstraktno, jednostavno, gotovo intimno mnogima je prejednostavno, preugodno, prelako pa ne žele prihvatiti to kao model terapije liječenja. Ispada da je mora biti nešto vrlo intenzivno, gotovo bolno da bi pomoglo, a to je posljedica obrasazaca, o čemu se govori u jednom drugom kontekstu.

Iako se na prvi pogled može učiniti ponešto zagonetnom, nevjerovatnom tvrdnjom da je nekoga moguće ozdraviti riječima takav stav ne bi trebao iznenaditi niti jednog kršćanina. "Na kraju

krajeva svijet je stvoren po Sinu Božjemu i na - Riječ Očevu i On nas kao utjelovljena Riječ Božija otkupljuje i ozdravlja”.

Mnogi ljudi ismijavaju, marginaliziraju psihoterapiju računajući kako bilo tko može slušati njihove probleme. Pri tome zaboravljaju da stručnjak za razliku od prijatelja, društva, rodbine, sluša pažljivo, profesionalno, objektivno, temeljito. Izraz psihoterapeut je netko tko se bavi mentalnim zdravljem.

Velika je razlika između psihijatra i psihoterapeuta. Psihijatar može i propisuje lijekove, dakle, liječenje je farmaceutski temeljeno, dok psihoterapeut (psihološki analitičar sve radi na bazi savjetovanja). Preporuka je da psihijatri svoje tretirane osobe zovu pacijenti, dok psihoterapeuti klijenti.

Teraputske strategije usmjerene na mjenjanje emocija i načina ponašanja putem promijene misli dio su zapadne tradicije koja potječe još iz davnina (svodi se na to da terapeut pokuša osobi pomoći da prepozna svoje loše, toksične obrasce u svom razmišljanju te da shvati koliko su loši).

U prošlom stoljeću Alfred Adler i Aaron Beck skovali su izraz kognitivna terapija objasnivši sve u knjizi za liječenje depresije. Negativni obrasci u našim mislima, u našim razmišljanjima utječu na naše emocionalno stanje, ali i na naše emocionalno stanje. Upravo zato naše terapeutske metode moraju pobijati, mijenjati nerealistične obrasce negativnih razmišljanja. Depresivne osobe uglavnom selektivno percipiraju i imaju selektivnu pažnju; usredotočuju se na isključivo negativne aspekte određenih osoba okolnosti ili situacija. Beck je to nazvao “kognitivnom trijadom”. U stanju depresije negativne misle o sebi kao o osobi, ili negativne misli o svijetu, o prilikama u kojima živimo, o budućnosti su sasvim normalna pojava.

Kognitivna terapija nastoji osporiti negativne misli uvijek spojene s negativnim emocijama, te osporiti pretpostavke, uvjerenja koja tvore pozadinu ovakvih negativnih misli. Da se krivo ne shvati proces se ne svodi samo na razvijanje pozitivnog, već razvijanje objektivnog racionalnog razmišljanja. Kognitivni terapeut započinje terapiju na način da se osobu usredotoči na ono što je sada bez puno osvrta na prošlost i iskustva koja su bila.

U kognitivnoj terapiji u pravilu se ne preispituje način na koji je tekao čovjekov životni put odnosno kako je sticao svoja životna iskustva, kako je kroz njih emocionalno, psihički, fizički prolazio upravo zato, jer ova terapija ne traži odgovor na pitanja zašto se pacijent osjeća ovako i zašto tako razmišlja, već se traži praktično sredstvo i način za mjenjanje takva razmišljanja, a to za rezultat ima poboljšanje kompletnog emocionalnog stanja osobe.

Bihevioralne terapije su strateške promjene nastojanja, brisanja ustaljenih obrazaca ponašanja. Ona ostaje vjerna stavu "ovdje i sada" bez zadiranja puno u prošlost. Za početnu točku rada na osobi uzima obrasce ponašanja. Obzirom da depresivne osobe izbjegavaju situacije u kojima dolazi do konfrontacije samim time izbjegavaju rješavanje interpersonalnih problema, a s vremenom to postaje navika. Bihevioralna terapija vrlo je uspješna u liječenju alkoholizma ili ovisnosti o drogama. Također je vrlo korisna u rješavanju poremećaja u prehrani odnosno, a najvažnije izvrsne rezultate daje kod osoba čak kod onih osoba kojima se javlja pomisao na samoubojstvo.

Psihodinamičkom odnosno dubinskom psihoterapijom podrazumijevamo čitav jedan golemi sustav teorija započet sa Freudovom psihoanalitičkom teorijom koju su kasniji modificirali drugi analitičari.

Henz Kohut razvio je "self psihologiju" (psihologiju sebstva), a John Bowlby koji razvio teoriju privrženosti. Psihodinamička

terapija često uključuje temeljito pretraživanje samih duševnih "rana" uz istraživanje psihološke i društvene konfliktne situacije.

Prema psihoanalitičkoj teoriji gnjev, srdžba, agresija izvorni su porivi koji moraju naći svoj odušak, ali nikada se ne smije dozvoliti da se pretjerano to iskazuje. Izražavanje srdžbe stvara još veću srdžbu (i još veću depresiju) uz to da uvijek imamo štetu u svim svojim odnosima. Ovi toksični osjećaji najbolje se svladavaju opraštanjem. Ovo je teraputski učinkovito, vrijednosno, traži od terapeuta i pacijanta identifikaciju krivnje i nepravde uz neizostavno prepoznavanje, osvješćivanje tog osjećaja ogorčenosti, srdžbe. Želja za osvetom uvijek postoji zbog osjećaja nepravde koja nam je nanesena. Ovakve terapije baš rade na suočavanju, a ne na ignoriranju ili poricanju.

Terapija praštanjem ima četiri faze:

Otkrivanje kada osoba postaje svjesna emocionalnih tegoba prouzročenih nepravdom razvija se samouništavajućim ponašanjem te jačanjem želja za osvetom,

Faza odluke, u kojoj je potrebno imati pomoć terapeuta, jer je to na kognitivnoj razini, radna faza, koja je teška, jer fokus se premješta, a uviđanje odnosno prihvaćanje da osoba koja nam je nanijela nepravdu, nije isto što i nepravda koju nam je ta osoba nanijela. Oprostiti se može, ako se sve spozna pa nastupa emocionalna transformacija prema osobi koja nam je nanijela nepravdu, a to je to faza u kojoj smo na kognitivnoj razini odlučili oprostiti.

Faza produbljivanja, novi uvidi i promjene koje iz toga proizlaze.

Praštanje kao terapija nije nimalo laka, iziskuje dugački period i ogroman trud uz percepciju da čin praštanja ne ispričava i

uklanja nanešenu nepravdu koja je, ustvari, grijeh. Praštanje nije stvar pravde, već stvar našeg izbora i milosrđa.

Duhovna pomoć u depresiji

Koliko god ljudi mislili karakter nema veze sa depresijom iako pomažu da izađemo ili ne zapadnemo u to stanje. Također vrline koje su naše usavršavanje mogu dovesti do sreće i zadovoljstva u našem životu. Prema staroj grčkoj filozofiji četiri su kreposti koje pomažu:

- ~ razboritost odnosno praktična mudrost,
- ~ pravednost da uredimo odnose s drugima i da im damo ono što im pripada,
- ~ umjerenost koja dovodi u red sve naše potrebe,
- ~ odvažnost ili snaga koja nam daje strpljenje za savladavanjem naših lošijih okolnosti

Uz ovo istraživači na polju psihologije došli su do neizostavnih šest značajki koje doprinose mentalnom zdravlju osobe, ali istovremeno i blagostanju prosperitetu života svakog pojedinca:

- ~ Mudrost uz kreativnost, vjeru u uspjeh i ljubav prema učenju,
- ~ Pravičnost, odanost, poštenje, sposobnost da se ponašamo kao vođe,
- ~ Umjerenost, ali s uključenim praštanje, milosrednost, skromnost, samokontrolu,
- ~ Odvažnost koja uključuje hrabrost, ustrajnost, moralnost
- ~ Humanizam koja uključuje ljubav, ljubaznost
- ~ Trancendentnost sa smislom za humor, nadu, zahvalnost, smisao za lijepo.

Mir je posljedica reda

Uspostaviti mir, promicati mir, držati se mira stvaranje je unutarnjeg mira. Mir nije odsustvo sukoba - mir je pozitivnost. Prema Augustinu "Mir je spokoj koji nastaje kao posljedica reda. Između vrline i mira koji nazivamo redom postoji stanovit odnos. Red je neophodan za naš unutarnji mir. Ako nemate mir unutrašnji, upitajte je li se vaš život uredan. Izvanjski nered u pravilu dovodi do nereda u duši. Jednako tako nered u našoj duši ili u našim odnosima s drugima dovodi do nereda u izvanjskom svijetu."

Planom života možemo se izliječiti od depresije. Plan života daje prioritete različitim elementima našeg života. Naš plan života mora biti individualiziran, treba odgovarati našim potrebama, isto tako ako se borimo sa depresijom moramo uključivati naš plan za ozdravljenjem.

Mir nije bauk, mir je potreba. Pascal filozof 17. stoljeća smatrao je da "sve čovjekove nevolje proizlaze iz njegove nesposobnosti da sjedi sam u tišini svoje sobe". Molitva je prirodna potreba, zdrava za tijelo i dušu, dokazano ljekovita, uključuje u sebi kontemplaciju. Psihološka korist kada angažiramo maštu u molitvi je da anagažiramo emocionalne centre u mozgu, uz uvjet da molitvu ne doživljavamo suhoparno i reda radi.

Ostale mentalne bolesti

Već smo zaključili kroz ranija poglavlja da svi mentalni poremećaji zahvaćaju fizičko tijelo. Liječenja tijela nema bez liječenja kako kažu duše i obrnuto. Nerijetko se događa da tjelesne boelsti izazivaju teške mentalne poremećaje.

Prirodnim načinima se može puno napraviti u korist izliječenja ovakvih stanja. Protivnica sam električnih i inzulinskih

šokova i tvrdnji da se tako mentalno oboljelim osobama vraća pamćenje ili razum.

Osobe koje su mentalno obljele trebaju ljubav pažnju razumijevanje podršku njegu, trebaju promjenu okoline podneblja i puno novih navika.

Fizikalno liječenje u vidu kupki pa čak i Schlenzine kupke (kupke u iznimno vrućoj vodi) s povojimaza znojenje. Naravno, službena medicina bi rekla na ovo da mentalne bolesti ne možemo liječiti kupkama, ali dokazano su nastupila poboljšanja i oporavci kod osoba koje su imale priliku mijenjati sve počev od prehrane do fizikalne i psihološke terapije. Mentalno obljele osobe često imaju probleme u krvotoku i potpuno prirodan preparat je Hyperisana kojom se povisuje količina kalcija u krivi.

Općenito, voda ima ljekovito djelovanje na mentalne bolesti s tim da je velika zablude kako to mora biti more ili bistar potok. Čak močvara koja naizgled ima prljavu vodu ima bolje djelovanje od one bistre i čiste. Osim toga, voda je nositelj energije koja se prenosi na čovječje tijelo. Nema svaka voda jednako polje električnog napona niti jednako ljekovito djelovanje. Svaka voda nosi tvari sa sobom rastoljene minerale i sve ostale prirodne primjese. U nedostatku prirodnih voda ljekovite su parne kupke u vlastitom domu ili sjedeće kupke.

Parne kupke pripremljene u vlastitom domu pomoći će nam u zastojima cirkulacije krvi i limfe i otklonit će zdržavanje vode u tkivu i šupljinama posebno kod ljudi sarije životne dobi. Ovakve kupke spašavaju kod problema sa prostatom i upalam mokraćnog mjehura.

Jedan od primjera je skupiti aromatično bilje trina, kamilica majčina dušica pripremiti uvarak koji se izlije u vodu, dok je vruća i pkriveni plahtom udišemo isparavanje. Sjedeće kupke su nja i naše

zdravlje te svakako pojačavaju ljepši izgled našeg tijela i kože kao i kože lica. Ovakve kupke spasonosne su za jajnike sprječavaju rast priraslica i smanjuju sterilitet. Na neki način sjedeće kupke u vlastitom domu mogu se nazvati savjesna tjelesna njega koja se obavlja najmanje jednom u tjedan dana u trajanju od 20 do 30 minuta. Toplina vode trebala bi biti najmanje 37 stupnjeva, a uvarak od timijana ili mačuce matičnjaka pomladit će nas momentalno.

Prirodni put liječenja mentalnih bolesti

Ovakav pristup naziva se icjeljenje koji je poznat, prihvaćen i dokazano djelotvoran u raznim kulturama svijeta. Ovo je uvijek nadopuna službenoj medicini ili ugodan dodatak svakom pristupu liječenja mentalnih bolesti. Stres, anksioznost, depresija su tegobe svijeta i svaki drugi čovjek zna koje su to muke koji besmisao i očaj prati te dijagnoze.

Iscjeliti je moćna, novija riječ; koja u sebi uvijek ima prizvuk nečeg nedokazanog graničnog, neprovjerenog, no tko god se iscjeljivao, iscjelio se i na kraju je priznao i rekao da se kako god ta terapija ili metoda zvala, iscjeljenjem vratio u život, u funkciju. Ispada kad slušamo statistike, kad promatramo ljude, kad osjećamo ljude, kad s njima radimo, surađujemo, uočavamo da je tako malo sretnih, zadovoljnih, harmoničnih ljudi. Istina jedni imaju bogatstvo, jedni nemaju, ali to zadovoljstvo u životu u balansu podjednak je. Pomisao da nisu imali teških trenutaka odmah je za odbaciti, jer i oni su prošli kroz vlastite traume, kroz iskušenja, muku, bol, tjeskobu, ali su postali otporni.

Kako i da li je otpornost nekih ljudi na sve životne udarce, otpornost ili samo bijeg ili put ka sreći i ispunjenju svojih snova.

Sofrologija kao metoda koja obnavlja energiju koja pobjeđuje tjeskobu.

Stres je sigurno povezan sa nastankom i razvojem anksioznosti i depresije, a dokazano je da je on kao takav veći uzročnik raspada sustava organizma nego nikotin. Iako su stres, anksioznost i depresija u očitom porastu, osobe nisu baš sklone liječenju farmaceutskim proizvodima. Na svu sreću, mnogi su sve više naklonjeni alternativnim metodama uz neke metode psihoanalize i to posebno psihoterapije kognitivno-bihevioralne terapije. Psihoterapeutski tretman može biti nevjerovatno koristan, a ako se tome pridoda tretman emocija olakšanje je relativno brzo i iznimno jako, uz dugotrajnost postignutih rezultata.

Ljudski mozak, odnosno mozak kod svih sisavaca limbičke je strukture izgrađene od živčanog tkiva koje je odgovorno za emocije i instinktivnu kontrolu ponašanja. Duboko u unutrašnjosti mozga je amigdala, skupina neurona odgovornih za reakciju straha.

Emocionalni dio mozga kontrolira i upravlja svim psihičkim procesima, krvnim tlakom, radom srca, krvnog tlaka, hormonima, probavnom pa čak i imunološkim sustavom. Jednako tako emocionalni mozak sadrži prirodne mehanizme samo-iscjeljivanja. Sposobnost je to da emocionalni mozak pronađe ravnotežu i zdravlje. Osobe koje imaju mentalne probleme zapravo su izgubile mentalno zdravlje. Izgubile su sposobnosti donošenja odluka koje su nam neophodne. Ljubav, ljepota, pravda, napredak, nastojanje, to je ono što svi želimo. Sve su to pozitivne emocije koje moraju biti usmjerene racionalnim odlukama koje šalje kognitivni dio mozga.

EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

Emocionalna inteligencija je pojam koji oslikava ravnotežu između emocija i razuma. Ovo je noviji pojam koji se pojavio nakon doprinosa znanstvenog novinara Daniela Golemana o inteligenciji kojeg su istraživači dobrano analizirali te doveli u vezu dajući objašnjenje da upravo o emocionalnoj inteligenciji ovisi uspjeh pojedinca u životu. Tada ne samo da su pokušali definirati

emocionalnu inteligenciju, već i emocionalni kvocijent i utemeljili ga na četiri osnovne vještine:

- ~ sposobnost da identificiramo svoje emocionalno stanje i emocionalno stanje drugih ljudi,
- ~ sposobnost da shvatimo slijed emocija svojih, ali i tuđih emocija,
- ~ sposobnost da prepoznamo i razmatramo vlastite emocije,
- ~ sposobnost da reguliramo svoje emocije.

Kako je ustvrdio dr. Damasio, duboko u mozgu leži, skroz u središtu tzv. „primitivni mozak“. Mentalni život izvire iz nastojanja da ostvarimo ravnotežu dva mozga (tzv. limbički mozak). Oko njega kroz evoluciju nastao je novi mozak ili neokorteks u slobodnom prijevodu “nova ovojnica”. Neokortekst površinska ovojnica, omotač, sadrži šest neurona koji su savršeno pravilni i organizirani za optimalnu obradu informacija. Kod ljudi područje neokorteksa smješteno je iza čela (naziva se prefrontalni korteks) i dobro je razvijen te kao takav odgovoran za pažnju, koncentraciju, inhibiranje, instinkte, za moralno ponašanje. Kada je emocionalni mozak u neredu, srce trpi i iscrpljuje se. Taj proces djeluje i obrnuto. Dokazalo se da dobro funkcioniranje srca, dobro utječe i na mozak, tako se stvara dobar srčano - moždani sustav.

Emocije osjećamo u tijelu, a ne u glavi. Osim što ima vlastitu mrežu poluautonomnih neurona, srce je i mala vojska hormona. Proizvodi zalihu adrenalina, proizvodi hormone atrijalnog natriuretičkog faktora koji regulira krvni tlak. Izlučuje vlastite rezerve oksitocina koji se naziva “ljubavni peptid”.

“Od rođenja kada je najveća i vremena bliskog smrti, kad je najmanja varijabilnost otkucaja našeg srca smanjuje se za otprilike 3 % godišnje. Naša fiziologija gubi fleksibilnost, malo pomalo i sve se teže prilagođava varijacijama u našoj fizičkoj i emocionalnoj okolini.

Ovaj gubitak varijabilnosti je znak starenja. Kočnicu zdravo "stanje našeg parasimpatičkog sustava. Kao mišić koji se ne koristi ovaj susstav s godinama progresivno atrofira, a za to vrijeme ne prestajemo koristiti svoj gas - simpatički sustav. Kada varijabilnost opada, to je dijelom zato što ne održavamo naše fiziološku zdravo stanje našeg parasimpatičkog sustava. Zato nakon destljeća funkcioniranja na ovakav način naša fiziologija postaje kao automobil koji može brzo uhvatiti brzinu ili se u leru spustiti nizbrdo, ali se gotovo ne može prilagoditi zavoju na cesti. Opadanje varijabilnosti srčanog ritma povezano je s viskim krvnim tlakom, aritmijama, naglom smrću... "
(Dr. David Servan-Schreiber)

Da bi sve to uspješno nadvladali sjetimo se da jednostavan organizam može stasati u puno žešći, kompliciraniji (primjer: jaje, jednostavno - pile, kompliciranije).

Samoupotpunjenje nije misterija to je proces individualizacije.

Emocije

Kada bismo ljude pitali da definiraju emocije, zastali bi i ne bi znali točno izraziti riječima da li je to osjećaj, doživljaj, stanje.

Emocije su procesi koji se pokreću kada neka situacija iznajska ili koja potiče unutar nas samih (misao, npr.) dovodi do promjena u našem tijelu ponašanju i koje mogu biti ugodne ili neugodne. ožemo reći da su emocije vrlo složene fiziološke i psihološke reakcije na neku situaciju. Vrlo je važno imati u vidu da osobna procjena situacije i njezinog značaj za nas izaziva emocije, a ne sama situacija. U svakom slučaju emocije pokreću naše reakcije. Emocije imaju svoju biološku funkciju, vrlo su korisne, jer usmjeravaju našu pažnju, kanaliziraju naše ponašanje, njima prenosimo naše osjećaje i uostalom daju nama samima informaciju

kako se osjećamo i da li želimo mijenjati naš osobni emocionalni, socijalni ili neki drugi vid života.

Emocije mogu biti pod našom kontrolom i tada vlastitim mislima koje usmjeravamo možemo regulirati intenzitet emocija. Dobro je znano da kada potiskujemo ili ignoriramo emocije da se one vrate još jače, još žestće. Zato je potrebno biti uvijek svjestan svojih emocija, moramo ih znati prepoznati, imenovati, moramo naučiti usmjeravati svoje misli koje se javljaju uz određenu emociju, moramo znati kontrolirati svoje ponašanje, a napokon najvažnije moramo prestati osuđivati svoje osjećaje. Osvješčivanje emocija tehnikom „mindfulness“ vrlo je učinkovito, jer ta tehnika ima brojne alate za povećanje svijesti o sami sebi.

Službeno emocije možemo podijeliti na osnovne i složene. Osnovne emocije su: ljutnja, radost, tuga, strah, gađenje, iznenađenje i svi ih manje-više izražavamo podjednako. Složene emocije razvijaju se s nama tijekom odrastanja i zrenja kroz različita osobna iskustva i socijalne interakcije. U njih spadaju krivnja, sram ljubomora, ljubav ili kombinacija nekih od njih.

Emocije se manifestiraju na puno načina;

- ~ na fiziološkom planu pri proživljavanju emocije događaju se promjene u našem tijelu. dolazi do povišenja krvnog tlaka, ubrzavanja pulsa, promjena u endokrinom sustavu, a čak se zna manifestirati i na vanjskom izgledu zbog crvenila lica ili znojenja dlanova.
- ~ neverbalnim putem kroz izraz našeg lica ton glasa položajima tijela i gestama,
- ~ subjektivno kada emocijama dajemo ime našeg osjećanja,
- ~ ponašajna komponenta podrazumijeva da emocija pokreće ciljano usmjereno ponašanje nužno za suočavanje s okolnostima koje su izazvale tu emociju.

U rješavanju odnosno pri liječenju depresije, znatno pomaže vježbanje srčane koherencije što u prijevodu znači naučiti kontrolirati naše emocionalno biće. Nije važno čiju metodu koristimo niti da li je ona svima jednako korisna, važno je da pomaže točno određenoj osobi. Ne smijemo dopustiti da apriori prihvatimo liječenje koje nama nije u korist, koje ne prihvaćamo, već mislimo kako nemamo nikakvog drugačijeg izbora. Naravno, iz iskustva znam, mnogi se obrate službenoj medicini. Ne mogu i ne smijem reći ništa drugo, osim da psihijatrijski pristup je (navodno) lijekovit uz poznate lijekove npr. Xanax, Valium, Prozac, Zofolt itd. itd.

Puno je osoba koje ne znaju koji je drugi način, vrte se u nesretnom krugu anksioznosti, depresije, tuge pa pristupaju alternativnoj mogućnosti, takozvanom uličnom liječenju pa su mogli postali konzumenti marihuane, kokaina i još gorih droga. Upravo zato treba potaknuti svaku osobu da radi na uravnoteženju razmišljanja, doživljavanja, emocija i osjećaja povjerenja. Osim toga treba naučiti ili truditi se ovladati sposobnostima za samopomoć, samoizliječenje te svakako pronaći način za uspješnu (samo) kontrolu vlastite srčane koherencije. Dakle, vježbanjem koherencije postizemo da izbjegnemo stresne situacije i kaos. Ukoliko osoba započene s vježbom vrlo brzo će uočiti da doista može proizvesti u svojem srcu mir, osjećaj opuštanja ili čak topline. Slijedeći korak je prepoznati događaje koji i dalje izazivaju bolne emocije, ono što nam izaziva suze, izaziva osjećaj srdžbe - zovu se "patnje iz prošlosti". Nekoliko dobrih seansi kvalitetne terapije često vrlo dobro pomaže u smanjenju patnji i izgradnji ugodnijeg života.

Preporuka je prihvatiti šest točaka rješavanje sukoba:

Akronim "**STABEN**" u sebi sadrži šest ključnih točaka djelotvornog, nenasilnog pristupa. Pojačava uspjeh za dobivanjem onoga što osoba želi u svom životu.

S - izvor – (engl. source)

Pokušaj komunikacije s osobom koja je izvor nećijih problema Obratiti njemu ili njoj se treba obratiti direktno i izravno – obratiti se izvoru problema.

T - vrijeme i mjesto – (engl. time & place)

Za svaku raspravu treba odabrati povoljno vrijeme i privatn prostor. Mirno mjesto osigurava transparentnost razgovora.

A - prijateljski pristup (engl. amicable approach)

Uvjeriti se da vas uoće osoba kojoj želite reći nešto važno, uopće sluša. Ne smije se napadati, jer ako se jedna osoba osjeća napadnuto preplavljaju ga emocije, već pri početku razgovora. Osjećaj opuštenosti postiže se i izgovaranjem imena osobe kojoj govorite; to je poznat fenomen kojeg vole psiholozi i naziva se “fenomen zabave”.Doista, rasprave nije lako započeti u prijateljskom tonu i pozitivnom, ali to jedino otvara vrata za zdravu komunikaciju.

O - objektivno ponašanje

Objasnite bez donošenja moralnog suda.

E - emocije

Opišite činjenice koje ste doživjeli kao emocije.Nemojte spominjati svoju ljutnju, jer ljutnja ne objašnjava povredu i izaziva kod druge osobe odmah obrambeni stav.

N - potreba (engl. need)

Izrazite istinsku emociju.Recite za svoje iznevjerene nade i očekivanja.

Samo su tri načina reagiranja u nekom sukobu, a to su:

- ~ pasivno agresivno (najmanje zadovoljavajuća reakcija),
- ~ agresivno (vrlo je opasno),

- ~ nenasilno i asertivno (reagiranje nenasilnom emocionalnom komunikacijom).

Također vrlo je dobro koristiti takozvanu tehniku “KUPKA ZA SRCE” (akronim: **BATHE**).

Sastoji se od 5 koraka koji moraju biti u brzom tempu:

B - pozadina (engl.background)

Moramo povezati sebe sa osobom koja pati. Moramo saznati što je izazvalo bol (preporuka za pitanje: što ti se dogodilo?)

A - osjećajno stanje (engl.affect)

Brzo treba postaviti pitanje: Kako se ti zbog toga osjećaš? (100 posto provjerena metoda dr Davida Servan Schreibera).

T- briga (engl.trouble)

Ulazak u srce patnje uz pitanje: a što te sada najviše brine? Čarobno pitanje iako djeluje toliko banalno, ali pomaže da se osoba usredotoči. Osjećaj bespomoćnosti se gubi, jer osoba se konačno koncentrira na ono što je najviše boli. Možda čak sama reakcija npr. plakanje ništa ne rješava, ali se doznaje što izaziva toliku bol.

H - poduzimanje (engl. handling)

Pitanje: Što vam najviše pomaže da se s tim suočite?

Pitanje je ovo koje okreće pažnju osobe prema svojoj snazi i otkriva gdje i u čemu treba tražiti pomoć.

E - empatija

Osjećaj koji je nužan da se osoba bolje osjeća - povezivanje sa osobom koja pati. Tuga, bol, patnja tope se, odlaze takve osobe u dan s uvjerenjem da je nekome stalo do nje. Samo jednostavno iskreno izražavanje suosjećanja je i pomoć i djeljenje, preuzimanje njihovih tereta.

Usput, osobe su jako tužne kad se raspadaju njihove veze ili brakovi. Poznati američki znanstvenik John Gottman provodio je desetljećima istraživanje parova u svojem ljubavnom laboratoriju. Ustanovio jeda za samo pet promatranja interakcije parova sa 95% točnosti može znati da li će par opstati ili ne.

Prema Gottmanu većina bračnih nesuglasica nikada ne može biti razriješena. Iako se parovi godinama trude promijeniti svoja stajališta jedno drugom, nemoguće je to u potpunosti, jer većina nesuglasica počiva na temeljnim razlikama u životnom stilu i u karakteru.

Četiri su znaka problematičnih veza ili brakova, on ih je nazvao "četiri konjanika apokalipse". To su: kritiziranje, omalovažavanje, obrambeni mehanizmi, povlačenje u sebe.

Njegovih sedam principa braka su osnova za sretno partnerstvo izgrađeno na prijateljstvu uz uzajamno poštovanje i pozitivan stav. Emocionalna inteligencija iznimno je važna, a sedam principa su:

1. poboljšanje ljubavnih mapa partnera,
2. njegovanje naklonosti i divljenje,
3. okretanje jednog prema drugom, umjesto svatko na stranu,
4. puštanje da jedan utječe na drugog,
5. rješavanje njihovih rješivih problema,
6. prevladavanje zastoja i stvaranje zajedničkog osjećaja smisla.

SVIJEST I POREMEĆAJ SVIJESTI

(mentor prof.dr. N. Mulaosmanović)

Isječak: seminarski rad Maja Panić, dodiplomski studij pedagogija i psihologija

UVOD

“Odabrana tema je uvijek aktualna i iznimno bitna, jer iako već odavna ljudi znaju sve tajne postanka svijeta, znaju pronaći lijek za najgore pandemije, suprostavljaju se prirodnim nedaćama još uvijek pouzdano ne znaju od kuda i kako se naša svijest rađa i kako baš stanuje u mozgu.

Gotovo tijekom cijelog 20.stoljeća dominantan pravac bio je bihevizizam. Kako je bihevizizam u slobodnom prijevodu i lakšem razumijevanju zapravo grana psihologije koja istražuje i dokazuje da je ponašanje pojedinca vrijedno istraživanja, svijest kao pojam nije se naročito istraživala. Moguće je da se to poimanje svijesti zanemarivalo, jer je na neki način posebice u ono vrijeme bilo nedostupno za istraživački rad.

Prema nekim općim podacima iz kulture, tek puno kasnije na samom kraju 20.stoljeća, a očito pod jakim utjecajem drugih psiholoških nauka, svijest se počela intenzivnije proučavati. Navodno je na tu istraživačku inspiraciju utjecala značajno kognitivna psihologija. Već samim površnim zanimanjem za svijest zanimljivo je saznanje do kojega su došli neki istraživači; kako su pojedini psiholozi tog vremena išli toliko daleko da su nepobitno smatrali i zagovarali kako je upravo proučavanje svijesti glavni predmet psihologije. Nastojali su definirati čak samu psihologiju kao čistu znanost o svijesti.

Temu sam odabrala iz više razloga, ali meni osobno najvažniji je onaj koji otkriva što sve utječe na razvoj, ali i na ponašanje pojedinca. Čak površnim proučavanjem ove zanimljive teme spoznala sam nepobitnu činjenicu koju znanstvenici dobro argumentiraju, a to je da iako su važni parametri mozga geni, inteligencija, kultura - svijest, ipak igra gotovo odlučujuću ulogu. Čitajući razne knjige, upuštajući se u proučavanje pojedinih stručnih radova, manje ili više, jasno mi je kao i većini od nas svaki izraz

ponaosob. Može se spretnije, stručnije, ali općenitije definirati gotovo svaka napisana riječ gotovo lako, ali kod pojma "svijest" vjerujem da se svatko od nas zaustavi nekako razumije, ali ne zna ni približno definirati taj pojam i k tome još, zbunilo me razno tumačenje svijesti, tako da sam odlučila ovu očito uvijek aktualnu temu i istovremeno ne dovršenju bolje istražiti. Nije mi dovoljno objašnjenje da svijest kao takva ima iznimno važnu ulogu u našim životima. Potrebno mi je, a vjerujem i mnogim drugima osobama približiti teze, definicije, važnosti svijesti u našim životima. Netko je jednom rekao da ponavljanje istih grešaka kroz naše živote ne treba tražiti u tome tko ili što upravlja našim postupcima i reakcijama. Iz ovoga se nameće da je neistraženo, nekontrolirano bogatstvo naše svijesti u velikom dijelu odgovorno za naša postupanja, odabire, odluke pa tako i pogreške.

Upravo ova tema - svijest jako je izgleda mučila i samog velikog Freuda koji u svojim teorijama čovjekovu svijest uspoređuje sa santom leda. Kaže tako da je samo vrh sante svjesni dio našeg uma, a sve ono ispod površine je čista podsvijest.

Misleći kako je svijest ono što upravlja našim životima ili pak potpuno oprečno uvjerenje kod pojedinaca kako vanjski utjecaji upravljaju svime, cilj mojega rada je prihvatiti činjenicu kako ipak našim životima velikom većinom upravljaju slike naše podsvijesti. Vjerujem kako ukoliko uspijemo ostvariti nečujnu komunikaciju s našim nesvjesnim dijelom uma možemo zaustaviti, riješiti, izbjeći velike nelagode i probleme u našem životu. Osobe koje negiraju važnost podsvijesti dokazano je, često su u velikim životnim mukama (*"podsvijest je sjajan sluga, a loš gospodar u teologiji"* Joseph Murphy).

Nadalje, spoznaja o svijesti toliko je uvijek aktualna da je vrlo ozbiljno održan i na našim područjima međunarodni znanstveni simpozij "Svijest - otvaranje suvremenog interdisciplinarnog poliloga" u organizaciji Katedre za filozofiju Katoličkog bogoslovnog

fakulteta sveučilišta u Zagrebu i Katedre za društvene i humanističke znanosti u medicini Medicinskog fakulteta u Rijeci. "Svijest izaziva pažnju stojeći na raskrsnici biomedicinskog i društveno-humanističkog promišljanja" (citat Amir Muzur.) Svijest je posebna tematika kako su i nazvali jednu od tema Simpozija "O važnosti interdisciplinarnog promišljanja odnosa svijest – duh – duša u teologiji" (Veronika Nela Gašpar iz Rijeke) i mnoge druge s istim ciljem. Ovo je neoboriv argument kako je pitanje svijesti suvremenog čovjeka jedno od najsloženijih problema ne samo u području filozofije, teologije već i medicine. Pitanja; što je svijest, odnos svijesti, sebstva, uma, mozga i duše pa kako se svijest uopće razvija - sve je to način razumijevanja i približavanja raznih perspektiva, različitih gledišta na ovaj fenomen.

Zadatak kojeg sam sebi postavila jest obraditi što je svijest da li je misterija ili fizika ili priroda?

Svijest, svjesnost, (i nesvjesnost) imkaju doista veliki broj značenja pa je doista teško snaći se i razumijeti dvosmislenost kada se ova riječ koristi. Prema medicinskoj literaturi njihova praksa upotrebom riječi svijest koristi se kao posve praktičan izraz; kada je trenutno stanje svjesnosti sebe i svoje okoline kao odgovor na vanjske poticaje i unutrašnje potrebe. Kako se spominje uz razne tekstove o svijesti (i podsvijesti) svijest je privilegirano stanje subjektivne realnosti koje ne postoji samo kod ljudi već i kod životinja.

Često se u praksi izraz svijest upotrebljava i izjednačava sa stanjem svijesti i budnosti osobe. Za svijest odnosno za svjesnost sebe i svoje okoline nužna su dva faktora; budnost i mentalni sadržaj svijesti.

Uvod je osvrtno na opće teze i objašnjenje vezano uz pojam svijesti kako bih isto približila sebi i ostalima. U prvom poglavlju koje nosi podnaslov Pitanje svijesti kroz povijest kratkosam se osvrnula

na djelo i teze jednog teretičara i znanstvenika, jer mi to u potpunosti približava i pojašnjava pojam svijesti.

U drugom poglavlju koje nosi naslov Svijest objasnila sam pobliže temu, ali i dodala pojam panpsihizam na koji sam naišla ne poznavajući ga i samo definiranje pojma doima se kao izvrsna dopuna za shvaćanje pojma svijesti.

U trećem poglavlju pod nazivom Podsvijest željela sam naglasiti da je sastavni dio svijesti odnono onog što smatramo svijest i podsvijest kao takva. Iako sam donekle svjesna u potpunosti kako podsvijest odigrava užanso veliku ulogu u našim životima, uočavam kako ne percipiram dovoljno ozbiljno tu dokazanu tezu.

U četvrtom poglavlju pod nazivom Različita stanja svijesti bavim se upravo, meni poznatim raznim stanjima svijesti. U Zaključku nakon analitičke obrade i sveobuhvatnog sagledavanja došla sam do spoznaje da je spoznaja svijesti poimanje svijesti, definiranje svijesti još uvijek ne samo meni osobno ne dovoljno poznato, već je općenito malo istraženo malo pojašnjeno i da kao takav pojam treba biti više pojašnjen, podaprt dokazima, znastvenim tezama, kako bismo mi koji nismo eksplicitni stručnjaci mogli se posvetiti više svojim unutarnjim spozanjama.

PITANJE SVIJESTI KROZ POVIJEST

Svako povijesno razdoblje promatrajući iz današnje perpektive donijelo je nešto revolucionarno u vidu filozofske spoznaje i to na raznim područjima počev od sociologije, psihologije, filozofije, kvantne fizike, i drugih disciplina. Oduvijek pa tako i danas mnogi žele doprinjeti evolucijskim tezama, žele ih dokazati, žele da ih se čuje i da se njihovo poimanje svijesti utisne u život svakog pojedinca.

Svijest i njezine razine pokušao je objasniti čuveni Ken Wilber u Teoriji holarhijske evolucije Kozmosa tvrdeći da je svijest

nemoguće svesti na jednu razinu. Njegova je interpretacija kako postoje stupnjevi spiralnog razvoja ljudske svijesti koji upravo tim stupnjevanjem gotovo automatizmom transformiraju razvoj ljudske svijesti i to kroz razine na kojima um prestaje. O istome svjedoče neke mistične tradicije poput one jogijske.

Prema Wilberu koji sintezom istočne i zapadne filozofije, religije, psihologije savršeno pati počevši od Velikog praska od fiziosfere (materije) preko biosfere (života) do noosfere (uma) pojavom svjesnosti uma, odvajajući sve to u nekoliko velikih epoha ljudske evolucije u kontekstu duhovnosti.

Wilber kratko i sažeto pojedinca koji usponima i padovima kroz svoj razvoj kreće od prekonvencionalnog stupnja (kolektivna nesvjesna sfera) preko konvencionalnog (usvajanje osnovnih vrijednosti društva u kojem čovjek odrasta do postkonvencionalnog stupnja na kojem pojedinac stvara odmak od društva otkrivanjem svijesti u samom sebi. Ova tri opća stupnja moralnog razvoja nazivaju se orijentacijske generacije.

U svojem modernizmu Wilber razlikuje dva puta; ekstremni konstrukcionizam ili postmoderni oblik nihilizma kojim zastupa stav kako je istina relativna i ograničena, te da nema univerzalnih istina (njego čuveni stav da su sve istine relativne osim ove).

Onaj drugi put umjereniji konstuktivizam ili evolucijski put koji priznaje da se svijest i svjetonazor razvijaju kroz povijest. Kada već spominjemo nihilizam koji prema Jordanu P. Petersonu svojim postojanjem doziva beznađe i očaj, svijest o tome itekako korisna je, jer potiče balans i smisao samog življenja.

Novi svijet i novo vrijeme sve više potiče i razvija osjećaj posebne pažnje pojedincu i njegovom osobnom razvoju. Rušeći programe začete u doba babilonskog poimanja svijeta u kojoj Bog nagrađuje dobre i kažnjava griješnike. Upoznavanje dubljih slojeva

svijesti i usklađenje pojedinca sa samim sobom, tzv. osobna mentalna higijena ili popularno "rad ne sebi" donosi nam nove stavove u kojima shvaćamo kako ne vrijedi više stara latinska poslovice Si mens sana, corpus sanum (kako unutra- tako vani). Još je važno istaknuti kako je veliko otkriće suvremenog svijeta da je subjektivni prostor neodvojiv od intersubjektivnog (kolektivnog).

Svaki veliki ciklus evolucije svijesti slijepo slijedi kozmičke obrasce; kada evolucija dosegne noosferu u njoj se mogu pronaći prevladavajući svjetonazori arhaički, magički, mistički, racionalni i egzistencijalni. Oni su sukladni sa odgovarajućim stupnjevima tehnološkog razvoja, industrijom, informatikom, agrarnom djelatnošću i slično. Tako se formiraju nove svijesti uvođenjem, npr. polarizacije spolova muško-ženski, u kojoj u povijesti dominiraju muškarci. U ovom slučaju je jedino važno da je to društveno utjecalo na svijest, jer svaki stupanj evolucije je ujedno i pokretač samotranscendirajućeg poriva kojim se mijenjaju svjetonazori pojedinaca.

Prema psihologiji i teoretičarima integralne psihologije (Abraham Maslow, Jane Loevinger, Kohleberg) izmjenjuje se svijest i svijet i to na način da slijedi promjena kako pojedinac doživljava samog sebe.

Vrijedno je spomenuti da je u svakom slučaju do 18. stoljeća prevladavao ascendentni tip duhovnosti, asketski koji poriče čula, tjelesnost i koji teži onostranom. Ovaj način života koji se odriče svega i svih potreba – po meni pitanje je svijesti koja zasigurno ima ili neuništiv utjecaj podsvijesti ili je jednostavno u pitanju neki poremećaj svijesti. U vrijeme Augustina pa sve do Kopernika dominirao je upravo taj ascendentni tip duhovnosti. Tek kasnije pojavom moderniteta javila se potpuna suprotnost koja veliča tijelo i vitalnost.

Svijest

Svijest je najviši domet psihičkog života i isključivo posebnost samo čovjeka, ujedno je i najsloženija psihička funkcija. Teško je pronaći definiciju, jer se često pod izrazom svijest podrazumijeva cijeli duhovni život suvremenog čovjeka.

Možda je najjednostavnije objašnjenje pojma svijesti dato u ovome; svijest je znanje ili svjesnot o samom sebi, o svojim doživljajima i svijetu oko nas, kao i mogućnost upravljanja vlastitim ponašanjem (kada započeti i kada završiti neko ponašanje.)

Svijest treba shvatiti kao stalnost koja ide od potpune koncentracije na nešto izvan nas ili u nama samima, kao i mogućnost da svjesno upravljamo svojim akcijama preko usputnog zapažnja pojava.

Svijest je filter, realnost našeg mozga, odgovoran za racionalnost, za logiku, otkrivanje istine, za donošenje odluka. Čovjekova volja smještena je u ovom dijelu uma. Psiha je najsavršenija odražena posljedica funkcije mozga kao najsloženije žive materije u prirodi. Svijest je krajnji domet i reflex psihe. Svijest omogućava funkcioniranje ostalih fizičkih funkcija, jer poremećaj svijesti dovodi do oštećenja drugih psihičkih funkcija.

Psijijatrijska stručna definicija svijesti podrazumijeva kako je svijest složena psihička funkcija koja omogućuje individui sebe doživjeti ispravno.

Svijest samog sebe ima slijedeće karakteristike:

- ~ svjesnost vlastite aktivnosti,
- ~ svjesnost jedinstvenosti (ja sam jedan jedini),
- ~ svjesnost sebe na jednoj i ostalog na drugoj stranici.

Ovaj doista složeni pojam fascinira svojom kompleksnošću i to je jedan od razloga zbog kojeg privlači toliku pažnju naučnika. Oni

se trude objasniti svijest na ćelijskom i molekularnom nivou i na nivou cijelog mozga, ali obzirom da je svijest, kako smo već zaključili, vrlo složen pojam koji nema jedinstvenu definiciju nije lako naučno istražiti mehanizme koji dovode do svijesti u mozgu. Promatrajući svijesti kao svojstvo mozga tada se kaže da svijest ima materijalnu narav koju je moguće istraživati, ali mora se imati na umu da je svijest fenomen koji ne podliježe istim fizičkim zakonima koji upravljaju ostalim funkcijama u organizma.

Normalnu svijest odlikuje:

- ~ jasna prisutnost doživljavanje sebe, vlastitog iskustva i vlastite ličnosti (autopsihički, alopsihički i spaciotemporalna orijentiranost),
- ~ jasna prisutnost doživljavanja okoline,
- ~ stalnost sinteze uz postojanje saznanja dinamike odnose.

Suštinu svijesti čini integracija kongitivnog i emocionalnog. U praktičnom radu stanje svijesti se ispituje prisustvom budnosti ili sna kao normalnog stanja svijesti ili ako je osoba pospana (somnolentan) u stanju sopora ili kome. Uvijek se ispituju da li je osoba orijentirana prema sebi i prema drugim osobama, kako je prema prostoru i vremenu kako doživljava sebe i okolinu i kakve promjene proživljava. U slučaju gdje je potrebno ispituju su ostale psihičke funkcije koje dovode do poremećaja stanja svijesti.

Za očekivati je da prilikom utvrđivanja svjesnosti o unutrašnjim psihičkim doživljajima osoba daje jasne i logične opise svojeg unutrašnjeg psihičkog života, ali kod delirantnih stanja to nije tako. Umjesto jasnog određivanja sebe sa svojim psihičkim i fizičkim karakteristikama ovakve osobe pod utjecajem droga i toksina nemaju jasne granice, one doživljavaju "odvajanje svojih dijelova tijela". Poremećena svijest neke osobe dovodi do pogrešnog svrstavanja i prepoznavanja osoba i predmeta u okolini koji tada postaju iluzije.

U stanjima djelovanja jakog afekta (ljutnja, srdžba, bijes) dolazi do suženja svijesti kod potpuno normalnih osoba čak koje traje kratko i za to vrijeme ne postoji sjećanje za događaje koji su se dogodili.

PANPSIHIZAM (PAMPSYCHIA)

Ovaj izraz prvi je koristio Frane Petrić u svojem kapitalnom djelu „Nova sveopća filozofija“. Dolazi od grče riječi pan-sve i psukhe-duša, stoga je doslovna definicija; sve ima um ili dušu. No, u suvremenoj analitičkoj filozofiji uma najčešća definicija je *“Svijest je prisutna kao svojstvo stvari na osnovnoj razini stvarnosti”*.

Argument za panpsihizam je da ako nismo eliminativisti što se tiče svijesti odnosno ako ju prihvaćamo kao stvarni fenomen koji želimo objasniti moramo postulirati svijest u stvari na fundamentalnoj razini stvarnosti.

Pokušaj integriranja svijesti u našu standardnu sliku svijeta koji se nalazi između dualizma teorije da su um i tijelo odvojeni i različiti fenomeni fizikalizma ili materijalizma, teorije da se um može objasniti potpuno putem fizičkih činjenica.

Panpsihizam je pokušaj odgovaranja na pitanje kako tvar bez svijesti na fundamentalnoj razini može uzrokovati kompleksnu svijest poput ljudskog mozga? U suvremenoj filozofiji uma trenutno postoji obnovljeni interes za panpsihizam i srodne teorije.

PODSVIJEST

Ne samo kontraverzni Freud kojeg sam već spomenula na početku, već kasnije i drugi naučnici su prihvaćajući njegove stavove dokazali da je ljudski um sastavljen iz dva dijela: svjesni um – svijest i podsvjesni um – podsvijest.

Podsvjesni um je naš emotivni dio i čini više od 90% uma. Odgovoran je za sve funkcije našeg organizma. Tu je smješten naš imunostav, brine se o našem krvotoku disanju i svim automatskim tjelesnim funkcijama. Njegova osnovna funkcija je natjerati naše tijelo na preživljavanje i prilagođava naše tijelo onome što smatra da je realnost. Murphy je govorio kako je sa podsvješću moguće upravljati i navesti je da radi za nas.

Prema službenim definicijama značenje podsvijest može se pojasniti ovako: podsvijest psih. Duševno stanje, odnosno pretpostavljeni "sloj" psihike, nepripistupačan samoopažanju koji se (po nekim teorijama psihoanalize odnosno dubinske psihologije) nalazi ispod praga svjesne očitosti, ali bitno utječe na mentalitet i opće ponašanje pojedinca; psih. Proces koji se odigravaju na rubu, periferiji svijesti-podsvijest psihički posjed i zbivanje kojeg osoba nije svjesna. Postojanje ovog sloja u sferi psihe, mada je virtualan i nije izravno dostupan nesporno je poznat već i Aristotelu. Pojedinač postaje svjestan tih nesvjesnih sadržaja tek kada se u cjelini bića uspostave odnosne veze (kolektivno nesvjesno, podsvijest, predsvijest, predsvjesno, svijest) i te sadržaje tek njegova kritičnost propusti u svijesti. Freud je uveo psihijatrijsko istraživanje ovih nesvjesnih zbivanja iz zamišljenog sloja podsvijesti čime je otvorio epohu psihoanalize.

Vrlinologija se koristi izrazom podsvijest za označavanje dijela svijesti u eteru koji poput automatiziranog programa stalno prikuplja pohranjuje i obrađuje sve multisenzorne podatke tj. frekvencije kojima je osoba (kao i njezini preci) bila podvrgnuta čime formira karakter, navike, osjećaje, ponašanje i sve ostalo. Ukratko podsvijest je unutarnji sustav kondicioniranja koji se može konfigurirati procesom podizanja svijesti.

Bez svjesnog uma naša podsvijest ne zna što je stvarnost što je je iluzija. Ono što psiholozi nazivaju podsvijest, biokemičari nazivaju stanična memorija smatrajući da sve ono što je u osobi

pohranjeno nije samo u mozgu, već u svim stanicama tijela. Neki čak znanstvenici tvrde kako sjećanja stanuju u morfičkom polju zagovarajući ideju da je memorija nematerijalna i da boravi u prirodi kao morfička rezonanca, a da naše stanice cijelog tijela djeluju kao prijemnici. Ovo se podudara uglavnom sa akaškim zapisima, Teslinim eterom, Einstenovim jedinsvenim poljem i Jungovim kolektivnim nesvjесnim.

U podsvijesti je cijeli naš život, svi odgovori, sve reakcije sve ono što nam se događalo u životu: sve je u podsvijesti, sve naše navike, također, Podsvijest je primitivna na neki način programirana i djeluje po križljkaма koje smo kroz djetinjstvo usvojili.

POREMEĆAJ SVIJESTI

Svijest je preduvjet normalnog odvijanja psihičkih funkcija. Istovremeno sve druge psihičke funkcije uvjet su odvijanje svijesti, što znači da poremećaj drugih psihičkih funkcija ili bilo koje od njih pojedinačno za posljedicu ima i poremećaj svijesti.

Poremećaj svijesti prema kvantitativnim razlikama kategoriziran su. Tako imamo:

- ~ kvantitativne poremećaje svijesti,
- ~ kvalitativne poremećaje svijesti,
- ~ somnolencija,
- ~ konfuzno stanje ili dezorijentacija,
- ~ spoor,
- ~ delirij,
- ~ koma,
- ~ amentni sindrom,
- ~ kriza svijesti,
- ~ sužena svijest,
- ~ stupor,
- ~ sumračno stanje,
- ~ automatizam,

- ~ somnambulizam,
- ~ fuge,
- ~ hipnotičko stanje.

Kvantitativni poremećaj svijesti je u biti alteracija (pogoršanje) budnog stanja.

Somnolencija je najbliži oblik kvantitativnog poremećaj svijesti. Osoba je tada pospana, nezainteresirana za događaje oko sebe, uzroci mogu biti trovanje sedativima i ostalim. Osoba pati od somnolencije zbog velike nesanice, velikih fizičkih napora, gubitka krvi. Liječi se uvijek osnovni poremećaj koji je doveo do somnolencije.

Sopor je oblik kvantitativnog poremećaja svijesti kad je osoba u dubokom snu i reagira samo na vrlo jake podražaje. Zna tko je, zna kako se zove, zna tko su mu najbliže osobe. Ovakav sportski poremećaj javlja se kod teških trauma te kod teških trovanja i kod teških polutrauma. Traje različito od nekoliko sati do nekoliko dana sa oporavkom, ali i nažalost do padanja u komu.

Koma je najteži kvantitativni poremećaj svijesti koji može trajati godinama. Nalik je anesteziji ili vrlo dubokom snu u kojem osoba nema reakcije. Neurološkim pregledima se utvrđuje stupanj kome.

Stupor je duboka nereaktivnost za vrijeme koje se osoba može samo kratko uzbuditi, ali samo stimuliranjem.

Krize svijesti dijele se na kolaps i sinkopu. Nagli gubitak svijesti i vrlo brzo vraćanje svijesti nakon svega par sekundi je kolaps. Sinkopa je ozbiljnija gubi se svijest na nekoliko minuta, a uzroci mogu biti srčani ili neurološki kao što je epilepsija. Vrtoglavica je symptom.

Kvalitativni poremećaj svijesti u suštini čini sindrom poremećaja svijesti sa refeleksom simptoma suženja svijesti.

Konfuzno stanje je oblik kvalitativnog poremećaja svijesti. Osoba je zbunjena, smetena ne prepoznaje predmete niti osobe oko sebe ne razumiju, nesigurne su, labilnog efekta, nesigurne orijentacije, a prisutan je i strah.

Delirij je specifično pomućenje svijesti izazvano toksičnim djelovanjem na mozak. Prati ga obmana, iluzija, halucinacija, strah, nemir.

Delirijum tremens akutni je organski psihosindrom alkoholičara.

Provokativni faktori delirium tremensa su fizička trauma, infektivna bolest, stress, nagla asptinencija bez adekvatnog liječenja.

Amentni sindrom je posebno stanje u kojem osoba nije u stanju shvatiti u cjelini u kojoj se nalazi. Ispravno se opažaju predmeti i pojave, ali se ne može shvatiti njihova povezanost

Sužena svijest je stanje kvalitativnog oštećenja svijesti, vrlo teško opisivo. Nastaje naglo u vidu krize i osoba se ne sjeća svojeg ponašanja ni svojih događaja za vrijeme trajanja suženja svijesti. Poznata, a prolazna stanja sužene svijesti su: histerično suženje svijesti – hipnoza* (u biti suženje svijesti izazvano sugestijom hipnoterapeuta) boksački nockdawn i nastavak borbe, epileptički napadi.

Sumračno stanje je stanje koje karakterizira sve simptome kao suženje svijesti, nastaje naglo i prestaje naglo. Osoba je uglavnom uplašena, nije svjesna sebe ni svojih postupaka. Prisutna je samo predmetna svijest dok je svjesnost o vlastitom "ja" izgubljena.

Automatizam je oblik u medicini kvalitativnog poremećaja svijesti gdje se radnje izvode automatski bez učešća i kontrole volje.

Somnambulizam je stanje popularno nazvano mjesečarenje.

Stanje manje ili više koordiniranih radnji za vrijeme sna kojih se u budnom stanju osoba uopće ne sjeća; može biti u pitanju organsko oštećenje ili psihološki poremećaj.

Fuge (ili bjekstva) u medicine su oblik kvalitativnog poremećaja svijesti koji se manifestira nemotiviranim besciljnim lutanjima, bježanjima koja nemaju svrhu ni cilj. To je najčešće podsvijesno izbjegavanje neke odgovornosti, neke situacije i nekih okolnosti. Fuge treba razlikovati od impulsivne potrebe za kretanjem, kada takva osoba gonjena unutrašnjim porivom odluta (poriomanija) i pri tome je svijest potpuno očuvana te nema amnezije za taj period.

**Hipnotičko stanje je oblik kvalitativnog poremećaja svijesti. Ovo suženje postiže se pomoću hipnoterapeuta koji je sposoban drugu osobu dovesti u stanje sužene svijesti.*

RAZLIČITA STANJA SVIJESTI

Snovi

Posebno pitanje svijesti su snovi.

“Snovi osvjetljaju mračne prostore koje razum mora tek istražiti.”

(Jordan B. Peterson).

Nisu potpuno objašnjeni, iako je Freud nastojao sve snove objasniti seksualnim frustracijama. Na snove utječe intenzivni vanjski podražaj iako psihoanaliza traži još uvijek značenje snovima. Smatra se da su snovi rezultat slučajnih podraživanja moždanih stanica, a mozak te slike sintetizira i daje im određeni smisao.

Hipnoza

Prema većini stručnjaka hipnoza predstavlja alternativno stanje svijesti koje je okarakterizirano pojačanom sugestibilnošću, suženom pažnjom, lakim doživljavanjem halucinacija i smanjenom osjećajnošću na bol. U hipnozi dolazi do disocijacije - podjele svijesti jedan je dio svjestan događanja, dok drugi uopće nije.

OVISNOSTI

KOCKANJE: IZREKE - MISLI - CITATI O KOCKANJU

- ~ Wilson Mizner: Kockanje je siguran način da dobijete ništa za nešto.
- ~ Narodna: U kockanju uvijek postoje dva aktera: budala i lopov.
- ~ Kin Hubbart: Najsigurniji način da udvostručite Vaš novac je da ga presavijete i vratite u džep.
- ~ Heywood Broun: Nagon za kockanjem je univerzalan, a zadovoljenje tog nagona može biti tako ugodno da je jedino moguće da zaključim da je u pitanju potpuno zlo.
- ~ Jack Yelton: Postoji jedan način da iz kasina izađete sa malim bogatstvom – da u njega uđete s velikim.
- ~ Bolitho William: Kockar nije ništa više, nego netko tko je odlučio živjeti od nade.
- ~ Albert Einstein: Na ruletu možete dobiti jedino ako ga opljačkate.
- ~ Švedska poslovice: Sreća nikada ne daje, ona samo posuđuje.

- ~ Kineska poslovice: Za kockarskim stolom nema ni očeva ni sinova.
- ~ Will Rogers: Konji su pametniji od čovjeka. Nikada niste čuli da je konj ostao bez svega kladeći se na čovjeka.
- ~ Syrus Publilius: Što bolji kockar to gori čovjek
- ~ Nepoznati autor: Postoji jedan najbolji način bacanja kockica; bacite ih što dalje od sebe.
- ~ Owen Feltham: Kockanjem se gubi vrijeme i bogatstvo – dvije najvažnije stvari u čovjekovom životu.
- ~ Bert Ambrose: Ne kockaš se da dobiješ, nego da bi mogao i sutra kockati.
- ~ Julius: Čovjek koji je izmislio poker bio je pametan, međutim onaj koji je izmislio čip bio je genije.
- ~ Gloria Steinem: Netko me je jednom pitao zašto žene ne kockaju kao muškarci, i ja sam mu pružila razuman odgovor - da nemamo jednoko novca kao muškarci. To je bio točan, ali ne i kompletan odgovor. Naime, ženska potreba za kockanjem u potpunosti se može zadovoljiti brakom, to je dovoljna kocka.
- ~ Engleska poslovice: Kocka se najbolje baci kad se odbaci.
- ~ Nikolaj Vasiljevič Gogolj: Kockanje je sjajna igra i svi muškarci su u kartama jednaki.
- ~ Ian Flaming: Kod kockanja je grijeh pogrešno igrati lošu igru.

- ~ Engleska viktorijanska poslovice :Nemojte mi govoriti o svojim dobicima, nego o gubicima.
- ~ Baltazar Morales: Prestanite dok napredujete.
- ~ Talijanska poslovice: Boca i karte zastave su siromaštva.
- ~ Nepoznati autor: Neko vrijeme bio sam bogat, ali me tri stvari učiniše siromašnim; kocka vino i žene.
- ~ Nepoznati autor: Razlika između molitve u crkvi i u casinu je što u casinu zaista moliš iz dna duše

KOCKANJE - NAJTEŽA SOCIOPATOLOŠKA POJAVA DANAŠNJICE

Kockanje je zajednički naziv za sve igre ili klađenje koje uključuju ulaganje novca odnosno materijalnih stvari s nakanom oplemenjivanja. Kockati se, u slobodnom prijevodu znači, prepustiti se zapravo sreći na milost ili nemilost.

Obzirom da je rasprostranjeno kockanje širom svijeta i da je to postalo nešto što je prisutno svuda oko nas, sve je više znanstvenika i struke koja je kockanje svrstalo u noviju patološku ovisnost. Ovo je postala jedna univerzalna aktivnost kojom su se ljudi bavili tijekom svih doba kroz sve kulture.

“Kockari su skloni hazardnim rizičnim ponašanjima (pušenje, noćna vožnja, ekstremni sportovi).

Čovjek se igra od malena, životinje se igraju, priroda se igra. Doista kakav bi bio ovaj život kada bismo svi bili roboti, ozbiljni, bezgrešni, samo igra koju igra kroz život može biti poželjna, ako ne i neophodna već strogo kontrolirana da ne bi padao na svojoj duhovnoj i velucijskoj razini.

U tom smislu razumljive su teze poput ove:

“Igra je (kockanje op.a.) dobrovoljna radnja ili djelovanje u unaprijed određenim granicama prostora i vremena, na osnovi dobrovoljno prihvaćenih, ali bezuvjetno obavezenih pravila, djelovanje koje je samome sebi svrha i koje je popraćeno osjećajem napetosti i radosti, kao i svješću o življenju koje se razlikuje od običnog života.”

(Johan Huizing).

KOCKANJE

Definicija Nelsona Rosea najbliža je opisu kockanja kao pošasti. On definira kockanje kao aktivnost *“u kojoj osoba plaća neku vrijednost koja se naziva ulog, ishod barem djelomično određuje sreća, a dobitak je nešto vrijedno.”*

PATOLOŠKO KOCKANJE

Prema Američkoj psihijatrijskoj udruzi patološko kockanje je ustrajno i neprilagođeno kockarsko ponašanje koje unosi razdor u osobna obiteljska pa čak i poslovna nastojanja.

PROBLEMATIČNO KOCKANJE

Pod problematičnim kockanjem podrazumijeva se način kockanja koji okupira najveći dio slobodnog vremena osobe, uz nekontrolirani ulog nemogućnost limitiranja dobitaka ili gubitaka, te kompulzivnu želju za povratom izgubljenog uloga.

KLADENJE

Igra u kojoj sudionici pogađaju ishode raznih događanja dok iznos dobitka ovisi o visini uloga po kombinaciji.

IGRE NA SREĆU

Su igre u kojim za uplatu određenog iznosa sudionici mogu steći dobitak u nocu ili stvarima.

DOKOLICA

Vrijeme izvan rdnog vremena a riječ dolazi iz latinske riječi “otium” što znači slobodno vrijeme. Dokolica dovodi do nastanka industrije koja osmišljava kako bi pojedinac ispunio to svoje slobodno vrijeme, a u novije vrijeme zbog svih mogućih pritisaka kojima smo izloženi ona njeguje i potiče otuđivanje

KASINO

Posebmo teotralno uređen prostor gdje se priređuju igre na sreću uz stolove ili automate za igru na sreću.

KOCKARSKI AUTOMAT

To je uređaj programski napravljen na kojem igrači imaju mogućnost stjecanja dobitka.

LUTRIJSKE IGRE

- ~ njih ima nekoliko vrsta,
- ~ igre s izvlačenjem,
- ~ igre s unaprijed utvrđenim rezultatom,
- ~ igre čiji rezultate je uvjetovan ishodom neizvjestnog događaja,
- ~ igre čiji je rezultat uvjetovan igračevim odabirom redosljed, a odigravanja pojedinih elemenata igre.

Različite forme kockanja imaju svoju različitu povijest. U skladu s povijesnim zapisima i arheološkim istraživanjima svi antropolozi svijeta se slažu da je kockanje postojalo od kada je svijeta i čovjeka. Zanimljivo je reći kako je nizozemski povjesničar Johan Huizing u svojoj knjizi Homo ludens – O podrijetlu kulture u igri, došao do teze kako je današnji svijet nastao upravo iz igre! Rezulati igre ovise o sreći, a malo ili uopće nikoliko o sposobnosti igrača npr. u igri Blackjack ili u sportskom klađenju.

Pomisao na kacino rulet kockice loto je nastarija ljudska ljubav. Arheološki dokazi ukazuju na to da je čak i najstariji spiljski čovjek bio kockar dok se neki oblici kockanja nisu promijenili čak

tisućljećima. Postoji dokaz da su pet pronađenih željeznih kocki stvorene 1500 godina prije nove ere vjerojatno iz Tebe.

Homerovi spisi kao i neki drevni tekstovi ukazuju da se kocka kao igra prakticirala u drevnoj Grčkoj, a i tada su postajele igraonice u koje su odlazili igrači i gasili svoju želju za adrenalinom. Naravno takva mjesta bila su na lošem glasu, smatralo ih se utočištem samog sotone, kako tada tako i danas to su mjesta zla.

Najstariji oruđe za kockanje je staro 40.000 godina, a dokaz za to su crteži u spiljama.

U staroj Grčkoj grci su vjerovali da pri kockanju igrače štite dva boga; Hermes i Pan, a prema mitologiji Zeus, Posejdon i Had odlučuju tko će imati dobitak.

Rimski car Klaudije (Tiberije Druz) bio je poznati kockar, organizirao je smotre kockanja, napisao knjigu na tu temu i k tome još redizajnirao svoju kočiju kao bi u njoj imao mjesta dok putuje za kockanje.

Drugi rimski car - Kaligula (Gaj Julije Cezar) koji je vladao od 37. do 41. godine, jednom prilikom dao je zaplijeniti svu imovinu svojih viteza kako bi pokrio svoje nastale kockarske dugove dok je bio na samom vrhu slave.

Većina drevnih grčkih pisaca i filozofa je osuđivala kockanje te u svim njihovim tekstovima piše da je to pošast.

Dama je npr. igra koja se u staroj Grčkoj nazivala "tilica", dok su je u rimskom dobu zvali "Igrom 12 redaka". U suštini je to apstraktna misaona igrana ploči za 2 igrača. Najmanje je odlučujuća sreća u ovoj igri.

Prvi tragovi o ovoj igri nalaze se u trećem tisućljeću pr. Krista, u starom Egiptu. O postojanju "dame" kod starih Grka

doznajemo iz Homerove Odiseje te raznih drugih spisa Seneke i Basusa. Njemački egiptolog Brugsch tvrdi u svojoj knjizi "Egipatski zagrobni život" da je upravo ova igra starija od samog Egipta, jer su i sami bogovi igrali "damu" (Platon prenosi mit o egipatskom bogu Thatot koji je igrao "damu" čak na ulog s boginjom Lunom i od nje zaradio sedamdeseti dio svakog dana.

U drevnoj Kini, oko 2300 godine pr.n.e., izmišljena je igra na sreću pomoću korištenja pločica nazvana "Keno". Igra se pomoću kartica označenih od 1 do 80 brojevima te se izvlači 20 dobitnih brojeva. Toliko je prisutna dugo da nosi naziv "karta bijelog goluba".

U Kini su izmišljene i karte, ukrašene ljudskim oblicima što su kasnije islamski sljedbenici dopunili i proširili po Europi gdje su dobile kraljeve i kraljice. Osim toga, prvi pisani podaci o kockanju pripadaju kineskoj drevnoj kulčturi. To su očuvana pravila igre veičei iz 2300 g.pr.Kr.

U Indiji postoje epovi koji su pokazivali drevne običaje u kojima su čak u igrama na sreću sudjelovale žene. Osim toga one su bile donositeljice sreće. Čak je država propisivala pravila igara i uzimala od najanina za prostore igračnica. Znači, iako je brahmanska tradicija suzbijala igre na sreću, njima su se svi odali i dodatno se igrao šah.

U židovskom Talmudu (najsvetija židovska knjiga), kao što se i u budizmu spominju tekstovi o kockanju, a čak se u biblijskim tekstovima nalaze se priče o rimskim stražarima koji su bacali ždrijeb nakon Isusova smaknuća tko će dobiti dio njegove odjeće.

U Hrvatskoj najstariji dokument u kojem se govori o igrama na sreću datira od 4.2.1272. (Barada Miho, djelo: Trogirski spomenici). Ovo je ujedno i jedini tekst na području Europe u kojem se u to vrijeme spominje kockanje.

Postoje i dokumenti da je novcem dobivenim na bečkoj lutriji godine 1836. Zagreb dobio kazalište kao dar trgovca Kristofora Stankovića.

Prvi casino u svijetu izgrađen je 1638. godine Vijeće Venecije.

Riječ "casino" dolazi iz Venecijanskog jezika i izvorno označava privatne prostorije mletačkih plemića u blizini Duždeve palace gdje su oblačili U Hrvatskoj prvi casino je otvoren u Opatiji davne 1884. i to samo za strance.

Danas je to postala bolest, ovisnost koja za posljedicu ima teške mentalne poremećaje, jer zbog posljedica živčanog naprezanja lako je postići da se dogodi duševni slom (tako to tvrdi Gizicki I Gorny 1973).

Tijekom igre povisuje se sekrecija epinefrina (adrenalin) raste plazma, raste kocenetracija beta-endorfina, raste sekrecija kateholamina, kao i srčana frekvencija. Usputna navika pušenja koji nikotinom inducira dopaminsku sekreciju, a afektivni i kognitivni status se mjenja sa djelovanjem beta-endorfina koji djeluje imunosupresorski.

Psihodinamski realizacija kockarskog poriva u vezi je sa potrebom za izražavanjem seksualnih i agresivnih nagona s tim da je u podlozi kockanja uvijek depresija koja predstavlja nesvjesnu potrebu za gubljenjem ili doživljavanjem kazne za nesvjesni osjećaj krivnje. Narcističke grandiozne fantazije uvjeravaju igrače da se mogu kontrolirati događaji i da se može određivati ishod. Ovo ponašanje je maldaptivno ponašanje, a kognitivne hipoteze su usmjerene na greške percepcije koje remete lokus kontrole(percepcija kojom vidimo kontrolu u našim životima kao vanjsku ili unutarnju odnosno stupanj u kojem pojedinci vjeruju kako imaju kontroilu nad ishodom svih ogađaja u svojem životu) i dovode do kongnitivnih promjena. Povijest pamti mnoge

pasionirane kockare koji su bez obzira na svoj krimen, stekli drugim zaslugama mjesto u povijesti.

Claude Monet čuveni francuski slikar rodonačelnik impresionizma, novcem od kockanja bezbrižno je slikao cijeli život. Naime, 1891. osvojio je 13.450\$ na francuskoj lutriji čime je mogao mirno živjeti do svoje smrti.

Malo tko nije čuo da je **Dostojevski** bio jedan od najpoznatijih kockara suvremenog svijeta, ali se uspješno izliječio. Njegova dva romana; Zločin i kazna, te Kockar pisani su brzinom vjetrova da bi dobio avans koji bi odmah zakockao. Naravno naljepše je što je Dostojevskog izliječila ljubav jedne žene, a ne medicina, lijekovi ili neimaština. Njegova supruga kada je vidjela da njihov brod tone zbog kockanja je ženskom intuicijom shvatila kako njegovog muža na kocku tjeraju demoni koji izazivaju drugi ljudi koji su ga željeli svojim pametovanjima odvratiti od kockanja. Naravno, uz prisutnost želje za velikim dobitkom. Polako i sigurno uspjela je izbiti iz njegove glave mogućnost ikakvog dobitka, istovremeno tjerajući ga na igru kao igru. Kada je shvatio, upio činjenicu da dobitka nema igra mu je postala dosadana i odustao je nakon svega 4 godine.

Wild Bill Hickok narodni heroj američkog Starog Zapada poznat po životu na margini, iako je bio čestit čovjek ratni heroj i pravnik po struci. Volio je više od samog života Poker igru. Kad bi ga netko pokušao prevariti u igri, vadio je svoj pištolj, od kojeg je kasnije poginuo za pokerskim stolom držeći u rukama par asova i par osmica. Od tada je ova kombinacija nazvana mrtvačeva kombinacija (dead mans hand).

Karlo II.- kralj Velike Britanije i Irske, koji je 1660. obnovio englesku monarhiju više je bio poznat kao “ veseli kralj”, jer su ga na dvoru igre na sreću najviše veselile.

Rene Descartes ugledni filozof, matematičar, fizičar, uživao je u kocki. U život je stasao sa željom i nakanom da bi postao profesionalni kockar, no kako od toga nije imao napretka okrenuo se radu. Ostatak života, rekreativno je kockao.

Kazanova de Sengal ne onaj lomitelj ženskih srdaca, već ugledni član europskog društva u 19. stoljeću pravnik koji je u krvi nosio gen kockara, ali se savladao i zbog osvješćenja da ne može kontrolirati svoj nagon posvetio se drugim stvarima u životu.

Girolamo Cardano naučnik koji je živio od 1501. do 1576. talijanski renesansi matematičar fizičar, najpoznatiji po svojim dostignućima iz algebre bio je strastveni kockar koji je čak napisao knjigu o igrama na sreću, s izračunom vjerojatnosti kao i s diskretnim poglavljem o uspješnim metodama varanja u kockanju.

Michel de Montaigne francuski filozof povijesna osoba strastveni kockar I najutjecajni francuski renesansni pisac začetnik onoga što se danas zove moderni skepticizam bio je veliki kockar.

John Victor Aspinall imao je veliku ulogu u tadašnjoj vojsci i politici, osnovao je engleski zoološki vrt novcem dobivenim na kocki 1956. te je istovremeno uz sve počasti društva bio i domaćin kockarskog kluba.

ZNAKOVI KOCKANJA

Službena medicinska klasifikacija kockanja datira iz 1980. kada u SAD-u kockanje postaje službeno – bolest, najjednostavnije F 63.

“U međunarodnoj klasifikaciji bolesti DSM-IV I ICD – X (312.3 vrs. F 63.0) patološka sklonost kockanju kao poremećaj navika i nagona - Patološko kockanje spada u poremećaje navika i nagona. U istu skupinu spada i patološko potpaljivanje vatre, patološka sklonost krađi, manija čupkanja kose, intermitentni eksplozivni poremećaj i poremećaj kontrole poriva, neodređen, kao patološko kupovanje, internet ovisnost i SMS-mania. Svi poremećaji svrstani su u poglavlje poremećaja kontrole poriva koji imaju zajedničko obilježje, a to je nemogućnost otpora porivu nagonu ili iskušenju odnosno nesposobnost suzdržavanja od izvođenja čina koji je opasan ili šteti samoj osobi ili drugima karakterizirani su povećanom napetošću prije i osjećajem olakšanja i zadovoljstva za vrijeme i nakon izvršenja radnje koja je bez vidljivog motiva, a kojom je osoba stalno preokupirana. Često ponavaljanje direktno šteti materijalnim, radnim, socijalnim i obiteljskim uvjetima pacijenta.“

Zaokupljenost kockanjem

- ~ povećanja uloga kao povećanje više razine uzbuđenja
- ~ sve češće napor da se obuzda kockanje
- ~ nemir zbog odluke o prestanku kockanja
- ~ kockanje kao bijeg
- ~ vraćanje kockanju radi nadoknade gubitka
- ~ skrivanje istine o problemima, životu pred prijateljima i obitelji zbog želje da se prije uvučeno u kockanje
- ~ sklonost čak nezakonitim djelima da se dođe do novca
- ~ oslanjanje na druge za novce
- ~ ugrožavanje običnih svakodnevnih navika, zdravlja, obitelji prijatelja, posla, hobija
- ~ često i ponavaljano kockanje unutar 18 mjeseci

KOCKARSKA KARIJERA

Tijek ovisnosti o kockanju je podmukla cesta koja vodi u propast.

Faza dobitka Sporadično kockanje veći dobitak od gubitka pozitivno uzbuđenje, nerealan optimizam, sve češće igranje, stresovi se javljaju, ali dobitak stvara osjećaj omnipotencije.

Faza gubitka bagateliziranje gubitka vremena i novaca, prvi veliki gubici češće igranje potpuno samo zanemarivanje obitelji, prijatelja, prikrivanje neuspjeha u igri. Prisutan je osjećaj loše sreće.

Kašnjenje u plaćanjima i vraćanjima dugova, agitacija, poremećaj spavanja, povlačenje iz društvenog života, sve vrijeme i energija, ulaže se u kockanje, beznađe i gubitak smisla, dok se probudi misao o besmislenosti samog života i ideje o suicidu. Pojavljuju se simptomi jasne depresije.

Faza bezizlaza beznađa s vrlo vjerojatnom izraženom percepcijom da se gubici ne mogu vratiti, no usprkos tome igra i dalje traje, a motivacija je čisto uzbuđenje, grižnja savjesti i osjećaj panike, nepodnošljivo je.

VRSTE KOCKARA

Tija Žarković Palijan uradila je sa svojim suradnicima 2001. tablicu opisa tipova kockanja i njihovih osobitosti:

- ~ *Društveno socijalni kockar* (osoba koja je ušla u kockarnicu radi društva zadovoljstva ili rekreacije, koja ne plaće za gubitkom i nema nadu za dobitkom, ne ponavlja se i ne vraća se u to okruženje) ovo je trajanje ograničeno uz predvidljive i ograničene gubitke. Može biti nefrekventno epizodično manje od jednom na mjesec i redovito barem jednom na mjesec.

- ~ *Ozbiljni društveni kockar* (sve vrijeme ovog svijeta provode u kockarnicama sve u svrhu zabave i opuštanja, ali ne dižu i ne smanjuju dobitak i ulog. Drže se svojih pravila, ali često ih dobitak nagovori da krenu dalje s većim ulogom)
- ~ *Problem kockar* (igraju dok ih ne obuzme strast kojojne mogu odljeti. Svaki gubitak prate novim ulogom i tako u krug dok se ne transformiraju u patološkog kockara i tako počnu ugoržavati vlastitu egzistenciju i egzistenciju svoje obitelji. Ove osobe imaju veći razvoj psiholoških oboljenja promjeni im se ponašanje, antisocijalni poremećaj razvijaju postaju sve skloniji duhanu, alkoholu, drogama, kad ih sreća uporno iznevjeri, skloni su doslovnom smoubojstvu. Naravno, zato se i zove "problematično kockanje", jer izaziva problem u svim područjima često kockaju i imaju najmanje tri problema vezana uz kockanje.
- ~ *Patološki kockar* to su osobe koje više ne mogu obuzdati svoj poriv za kockanje i igraju dok sve ne izgube. Doslovno sve. Prema istraživanju Pastrnaka i suradnika 1999. patološko kockanje tipično počinje u ranoj adolescenciji kod muških, a kod žena kasnije. Također se navodi da je patološko kockanje kompleksni bipo-psihosocijalni poremećaj čija se etiologija još istražuje, a združeno je s brojnim faktorima kao što je sociokulturno zaleđe osobnost pridruženi simptomi drugih psihičkih poremećaja. Osobe s patološkim kockanjem često su natjecateljski raspoložene, energične i vrlo nemirne kad nisu u igri, radoholičari su i kampanjski radnici, ali svakako u sebi razvijaju sva bolesna stanja vezana uz stress, hipertenziju, ulkusnu bolest, migrene i slično.
- ~ *Profesionalni kockari* su osobe kojima je glavni izvor prihoda kockanje, često se "kače" na druge osobe i počinju im

izvlačiti novac. U profesionalnom kockanju stega je najvažnija, a rizik je ograničen.

- ~ *Kriminalni kockar* zapravo više nisu kockari već osobe sa disocijalnim poremećajem osobnosti. Način dolaska do novaca jest kriminal ili prijevara, ali izbjegavaju ga ulagati opet u sreću.

ŽENE KOCKARI

To što je navodno manji broj žena u ovisnosti o kockanju je netočan podatak. Istina je da žene počinju kockati u puno kasnijoj dobi, nego muškarci. Kada kockaju kockaju jako puno i jako dugo. Kod većine žena kockara u podlozi je iskustvo trauma, patnje, depresije, ansioznosti. Kockanje je za takvu ženu hipomana obrana, bijeg od stvarnosti. Dio žena kockara ima u sebi duboko zakopan osjećaj prezerenosti i odbačenost još u djetinjstvu pogotovo od majke koje su ih svojim ponašanjem kaznile i bile kao roditelj neefikasne, nesklone zaštiti - to malo dijete od nasilnih očeva. Svojom ovisnošću podsvijesno se dovode u onaj osjećaj prezrene usamljene i odbačene osobe.

STAV O KOCKANJU

(Torre i Zoričić 2013.,str.41) Nadam se da nitko razuman više ne drži kako je kockati nemoralno i kako nitko ne prosuđuje osobe koje kockaju s moralističkog gledišta, jer kockanje je ionako tu, već stoljećima više, nego tu i naravno da će dalje biti tu s nama i među nama, a prohibicionističkoj utopiji društva bez kockanja ne bi trebali težiti niti kao nedostižnom idealu.

Osobni stav, mišljenje pojedinca je vrlo kompleksana psihološka kategorija koja je vrlo značajna u ljudskom ponašanju. Definiciju stava možemo posuditi (Petz 1992.) - "stečena, relativno trajna i stabilna organizacija emocija, vrednovanja i reagiranja

prema nekom objektu, proizvodu ili nekom elementu socijalne strategije”.

Stav se formira i jača, raste procesom socijalizacije kroz posredna i neposredna iskustva, senzacije. Sastoji se svaki stav od tri komponente; saznanje o objektu (kognitivna komponenta), doživljavanje (emocionalna komponenta) i djelovanja prema objektu (konativna komponenta).

Imati svoj stav očituje se itekako i u području kockanja, jer je upravo stav motiv i prediktor osobnog ponašanja. Malo tko će dugotrajno ići protiv svojih stavova. Iako stav osobe može utjecati na njegovo ponašanje, ponašanje je ono što će iskonski izmijeniti pogrešne stavove. Prema mnogim istraživanjima osobni pozitivni stavovi često se više vežu sa kockanjem.

Kassinove je 1998. razvio skalu za mjerenja stavova prema kockanju pod nazivom Gambling Attitudes Scale GAS, sastavljenu od 59 čestica, ali znanstvenici i osobe koje rade na tom području često koriste sve metode zajedno (metoda deskriptivne statistike za opisivanje uzroka stavova prevalencije problema povezanih s kockanjem i test za nezavisne uzorke za ispitivanje razlika u stavovima obzirom na razvoj problema s kockanjem. “Hi kvadrat test” za ispitivanje razlika u problemima povezanih Mann Whitneyev test za ispitivanje razlika u učestalosti kockanja.

Kockari imaju povijest i uzrok u ovisnostima, jer se uz alkohol ili druge ovisnosti smanjuje mogućnost nadzora poriva (dezinhibicija), no nije osnovni uvjet. Gubitak ove sposobnosti i pretjerano kockanje nekada se pojavljuju kao popratno obilježje maničnih epizoda u bipolarnom afektivnom poremećaju. Osim toga, znanstvenici su dokazali da zbog izrazito malog interpersonalnog kontakta na kockarskim aparatima koji su jasno opisani u izbjegavajućim ili shizoidnim poremećajima. Dr Raine je dokazao da za nasilne antisocijalne osobe karakteristično je loše, prefrontalno

funkcioniranje koje se vidi kao prefrontalni strukturni deficit tj. redukcija volumena i sve kore u odsutnosti moždanih lezija. To je podloga lošem kondicioniranju straha, gubitku svjesnosti i deficitu odlučivanja koji karakteriziraju antisocijalno psihopatološko ponašanje. Kockari gube emocionalnu stabilnost i s tim da visoke samokontrole emocija neprijateljstva lakše usmjeravaju na sebe nego na druge.

Put oporavka

Put oporavka je moguć put, ali težak. Podignuti se iz faze u kojoj nema nade u kojoj nema popravka oporavka u kojoj sigurno dolazi do raspada mnogih odnosa ispadanja i iz sigurnosti svoja četiri zida, doživljavaju slomove nije lagano izaći, ali je moguće.

Prije svakog odlučivanja o spremnosti na novi način života osoba koja je ovisnik o kockanju treba se zapitati:

- ~ Da li sam spreman na za žrtve u korist drugih osoba?
- ~ Da li mogu pokloniti svoju pažnju drugima?
- ~ Da li želim više mira?
- ~ Da li želim egzistencijalnu sigurnost?
- ~ Da li želim opet svoju obitelj i dom?
- ~ Krenuti se može samo svjesnim odlučivanjem.
- ~ Da li je osoba iskreno svjesno svojih potreba za stručnom pomoći?
- ~ Da li soba može temeljem svojih realnih razmišljanja realno prekinut kockanje?
- ~ Da li soba može realno prijaviti svoje buđenje i vrijeme novac i snagu upotrijebiti u druge svhre, jer je prepotpstavka da je na kockanje odlazilo i puno vremena?
- ~ Napraviti ciljeve svog razvoja.

Rezultate osoba može osjetiti i doživjeti odmah, ali pravi zaokreti događaju se tek nakon 6 mjeseci, te svakako usput treba

liječiti i prateću depresiju, maniju, seksualne smetnje te po potrebi i na savjet liječnika pristupiti antipsihoticima koji reduciraju žudnju.

Svakako je dobro proći i terapiju, neki autogeni trening, trening socijalnih vještina, individualnu kontrolu stimulansa, trening za pronalazak sigurnih putanja za izbjegavanje situacija velikog rizika za kockanje.

Averzivni tretman i preventivnih razgovor

Osvještavanje svjesne i nesvjesne motivacije za kockanjem potreba za kompeticijom, gušenje epktakularnih pobjeda, bijeg od odgovornosti, bijeg od realiteta bijeg od bolnih afekata suzbijanje neracionalne potrebe za nezavisnošću gušenje, pobune protiv autoriteta, smanjivanje težnje k slomu i to samo da bi se poricao problem.

Pokušaj prekidanja ciklusa lova i progona povećanjem motivacije za neštetno ponašanje prvenstveno gašenjem stida, krivnje i stigme.

Preporuka je i sustavna imaginarna desenzitizacija tijekom koje se nakon indukcije u relaksaciju zamišljaju scene u kojima je pacijent izložen porastu očekivanja koja bi ga opet dovela do kockanja.

Terapija po uzoru na "gamblers anonymous" utemeljena u Los Angelesu 1957. kao Program oporavka u 12 koraka.

Tehnike povećanja motivacije koje su dizajnirane na predviđanju odgovora kockara na moguće posljedice njegova ponašanja, rad na motivaciji za smanjenje ili eliminiranje patološkog ponašanja.

Korisna je i relaksacija, meditacija, vizualizacija kao što pomaže financijsko savjetovanje (upoznavanje sa situacijom, zakonom, rješavanje bankrot situacije, uspostavljanje limita, itd.

KOCKANJE I SOCIJALNA PATOLOGIJA

Socijalna patologija je znanost koja proučava uzroke, pojavnost mjere za spriječavanje i suzbijanje društveno neprihvatljivih ponašanja. To je nova znanstvena disciplina nedovoljno još razvijana. Prvi puta se ovaj pojam pojavio 1848. u sustavu medicine.

Predmet socijalne patologije su socijalno-patološke pojave, a u žargonu se kaže često devijantna ponašanja. Patologija je znanost koja se bavi proćuvanjem bolesti. Ime je izvedeno od dviju grćkih rijeći, *paathos* patnja, bolest i *logos* znanost.

Osobe koje više zanima socijalna patologija trebaju proućavati i područje socijalne medicine gdje se tzv. moralne bolesti društva npr. siromaštvo, nezaposlenost, prostitucija, kriminal proućavaju sa znanstvene strane. Izmeću svega toga raća se izraz "patološko kockanje" koje se smatra kockarskim ponašanjem koje šteti samom kockaru i ostalima. Obzirom da kockanje uključuje "riskiranje nećeg vrijednog u nadi dobivanja nećeg još vrijednijeg" (B.Kozjak, Kockanje). Prema istom autoru, suštinsko obljegje poremećaja kockanje je ustrajno i neprelagodljivo kockarsko ponašanje koje narušava osobne, obiteljske i/ili profesionalne aktivnosti.

DIJAGNOSTIĆKI KRITERIJ ZA PATOLOŠKO KOCKANJE

Prema Dijagnostićkom i statistićkom Prirućniku duševnih poremećaja, poremećaj kockanja dijagnosticira se kao "ustrajno i opetovano problematićno kockarsko ponašanje koje vodi klinićki znaćajnom pogoršanju, oštećenju" (Kupfer Regier 2013.) Patološko

kockanje se manifestira na način da osoba ispoljava barem četiri od nekih dolje navedenih kriterija u razdoblju od 12 mjeseci:

- ~ potreban sve veći novac za postignuće više razine uzbuđenja,
- ~ kada osoba pokuša smanjiti ili prestati s kockanjem postaje razdražljiva i nemirna,
- ~ velika zaokupljenost kockanjem kroz prepričavanje događaja kockarskih, smišljanjem kockarskih taktika i dr.,
- ~ često kocka kad se loše osjeća,
- ~ često želi nadoknaditi izgubljeno i zato se vraća u igru,
- ~ osoba koja kocka već je ugrozila ili izgubila vezu i/ili posao zbog kockanja,
- ~ oslanja se da joj druge osobe nabave novac,
- ~ (jačina ovisi o broju).

DROGE – OVISNOSTI O RAZNIM DROGAMA

Pjesnici su pisali o drogama, a njaljepše se izrazio Baudelaire nazvavši drogiranje umjetnim rajevima (“Čovjek je htio sanjati, san će upravljati čovjekom”). Ne znam da li su bili svjesni da unoseći takve pojmove u svoje literarne uratke utječu na ljude i uvode droge u mondana, civilizirana društva. Umjetnici, dekadencija, buržuji smatrali su odjednom da je droga i njezina upotreba njihovo pravo pa čak i neka izvrnuta obveza. Kažem civilizirana zato jer su u pretpovijesnim dobima droge odnosno točnije opojna sredstva bila u velikoj upotrebi. Mak, hašiš, opijum, gljive (teonacati), peyote, betel - oraščić *areke*. Isprava su to bila pomoćna sredstva koja su davne civilizacije koristile kao anestetik, ili prilikom izvršenja raznih religijskih obreda, a kasnije tek su počeli uživati u njima.

Pejotl, peyote, meskalin strvara vizije blještave pune živih boja. Nikada to nisu zastrašujuće vizije, već su bogate slikama kao da osoba upada u najbogatiju holivudsku scenografiju izaziva euforiju koja isključuje moć volje u potpunosti. Ukupno trajanje opijenosti traje od 4 do 8 sati, nestaje bez tragova pa se osoba vrlo laka vrati redovitim obavezama. Osim toga ne stvara naviku. Meskalinska intoksikacija ima svoje faze koje se kasnije mogu uočiti kao smanjenje koncentracije, pažnje opadanje vitalnog tonusa.

Gljive, psylocibin

Još od nekih pradavnih vremena neke vrste gljiva tzv. svete gljive imale su korist samo za izazivanje halucinacija tada samo u vjerskom smjeru. Kasnije pod okriljem jednog samoprozvanog psihologa, korisnika opijata proglašava sebe svećenikom psihodeličke religije i kroz znanstvena istraživanja širi korištenje gljiva. Za vrijeme seansi gubi se pojam o vlastitom identitetu, gubi se pojam prostora i vremena, a prošlost nema značenje.

Mak, derivati maka, vrste kao i podvrste maka razlikuju se prema obliku čahure (ima ih izdubljenih, loptastih, mekih,

izdubljenih). Biljka doseže veliku visinu, siromašna je granama, sa cvjetovima na vrhu. Kada sum lade biljke ne sadrže morfij i to samo u čahuri.

Biljke imaju mliječni sok koji kondenzacijom postaje opijum, mijenja boju iz bijele u smeđu. **Opijum** ima specifičan miris, ali je ugodnog okusa. Ostatak od popušenog opijuma također se koristi zove se dross pun je morfija. Uživatelji opijuma doživljavaju poptunu relaksaciju, nema vizija, niti halucinacija, samo postoji mir, iako se ne brišu sjećanja, nestaje racionalnost, svjesnost, samim time zabrinutost. Pušenje samog opijuma nije zlokobno, dugoročno ne uništava intelektualne sposobnosti pa svatko tko umjereno koristi ovu opojnu drogu ne može biti praktički konzument cijeli život bez patoloških posljedica. Žvakanje opijuma je opasnije psihofizičke posljedice su brže vidljivije, stvara se opasna navika, pospanost je ogromna, javljaju se psihičke smetnje.

Morfij je otkrio skromni berlinski profesor Friedrich Serturner. Ovaj kristalni prah stvoren jeda bi bio farmak da bi pomagao ljudima. Unesen u ljudski organizam lokalizira se u jetri I živčanom sustavu stoga se uvijek u bolnim stanjima upotrebljiva kao sredstvo za umirenje. Svi ostali koji se nazivaju laički morfinisti nemaju normalne životne stavove I iz objesti koriste morfij, iz čistog egoizma. Dokazano je da takvi čine puno više kaznenih djelane samo da im je paralizirana volja nego I karatkter, svi kriteriji pucaju pod ovim otrovom. Poptuno je dobro tumačenje da svi oni koji koriste morfij u svoje bolesne rekreativne svrhe zaslužuju liječničko promatranje, jer u sebi imaju neku tešku anomaliju. Defaktno te osobe imaju nekontroliranu potrebu za otrovom. Također je vrlo izvjesno da su te osobe već koristile droge u obliku alkohola kanabisa amfetamina. Tjelesna pothranjenost, apatija, virusne upale, razdražljivost, čest osjećaj fizičke ili psihičke boli. Psihički centri se razboljevaju, trunu tolerancija se razvija I sve vise je potrebno opijata da bi zadovoljili svoje dnevne potrebe. Mijenja se karakter; javlja se sve češće tuga, razdražljivost, krize bijesa,

slabljenje pamćenja. Cerebralno uživanje guši crne misli, tijelo je omekšano i za takvu osobu potrebno je samo mirno mjesto gdje može beskorisno ležati.

Heroin je prokletstvo

Njemački znanstvenik Herman Dresern otkrio heroin kako bi pomogao ljudima u liječenju, ali to se poptuno preokrenulo kada je engles Alexander Wood smislio špricu kojem se uštrcavalo u tijelo malu dozu radi ublaženja bolova. Međutim, obzirom na lakoću korištenja, njegova moć postala je pogubna. Osim toga, heroin je danas ulična droga koja za samo desetak dana razvija ovisnost. Osim što djeluje jako brzo može se konzumirati užmrkavanjem preko sluznice nosa pušenjem i udisanjem heroinskih para te intravenozno. Djelovanje heroina više puta je jače od morfija iste količina, manje je hipnotičan, izaziva snažne senzacije; osjeća se euforija, zaboravljaju se problemi, brige, boli uz javljanje i jačanje zadovoljstva i ljubavi u svakom obliku. izazivajući ozbiljne poremećaje, smetnje u disanju i iznimnu potrebu za novom količinom. Ubojitoj količinom.

Indijska konoplja, ova dvospolna biljka, konoplja, cannabis sativa danas je poznata cijelom svijetu. Smola ove biljke unesena u organizam ima

Mitologija je ispunjena porukama starih Grka pa čak i samog Homera koji su propagirali opijum. Hipokrat je koristio preparat za liječenje koji jenapravljen od hašiša, Egipćani su liječili ekstraktom maka, Indija i ostali istočni svijet obilato su koristili hašiš izazivajući posebna stanja. Rimljani su javno koristili čaj od maka, a njihova povijest oslikana je makovima s porukom da su makovi dar Boga sna.

Dan danas postoji pripravak, točnije otopina od opijuma, cimeta, šafrana i karanfilčića koja liječi mnoge bolesti i sedative je koji je smišljen od engleskog liječnika Sydenhama s kraja 17.stoljeća. Arapi su bili pioniri u upotrebi droga i širenju istih kroz svoja

osvajačka ratovanja. Paracelzus, autoritet u liječenju tog doba, osim što je sam koristio opijum, plasirao ga je kao izvrstan stimulans osvajačima.

Evropsko tlo u srednjem vijeku plivalo je u čuvenom terijaku (elctuarium theriaca andromachi). Sastav je varirao ovisno o ljekarniku koji jag a je spravljaao a sadržavao je vrlo neobične sastojke poput zmijskog otrova i opijuma iz maka. Med se dodavao da bi se dobio elektuarij, pekmez ljekovitih osobina i danas postoji terijak na spisku nekih farmakopeja, a u zemljama Srednjeg Istoka vrlo je popularan.

Samedicinskog aspekta sve do otprilike 1800. nije se dizala velika prašina, ali sa znanstvenim radom liječnika za duševne bolesti Moreau iz Toursa osvještuje se da fiziološke poteškoće radi uzimanja hašiša nisu nimalo zanemarive. Tu počinje istraživački rad mnogih tadašnjih liječnika o svim takvim opojnim drogama sve, dok same vlasti nisu shvatile da morfij, kodein, heroin, opijum i slično su veliko društveno zlo.

Danas smo uvjerenja da o drogama znamo sve: od prisutnosti u ljudskim epohama kod raznih naroda, poznate su prirodne, sintetičke, polusintetičke tvari, proučavaju se društvene kategorije biološki psihološki obrasci korisnika droge te se vodi borba na svim razinama protiv trgovine drogom. Uz sve to detektiraju se lijekovi poput amfetamina, raznih sedativa, nove sintetičke droge, jer zasigurno postajamo galaksija droge kako bi se barem privremeno velika veličina ljudi osjetila nakratko opušteno ili prividno zadovoljno. Koristiti drogu mnogima je postala užasna navika pa mnogi ne mogu više živjeti bez nje. Droga im bar na kratko uz užasne posljedice olakšava život. Problem svakako predstavlja i činjenica da je jedna od droga, morfij, lijek koji nema premca pa ga se ne može zabraniti, jer se smatra (vrlo dobrim) lijekom.

ALKOHOL – OVISNOST O ALKOHOLU – ALKOHOLIČARI



Posljednjih desetljeća tek se uviđa problem ove opake ovisnosti koja je zapravo prava socio-medicinska bolest. Strašno je koliko osoba pati od ove bolesti i koliko je onih koji nisu alkoholičari, ali zbog suživota sa oboljelom osobom imaju ogromne posljedice. Na neki način ova bi skripta trebala biti obavezan priručnik u kući svake obitelji kao samopomoć za one koji su već utabali ovisnost o alkoholu, kao i onima koji su žrtve njihove bolesti. Mnogi će reći šta se točno ima za dodati kada je netko postao alkoholičar, vjerujte mi kao najteži oblik toksikomanije upravo je alkoholizam, a treba znati i podatke svjetske zdravstvene organizacije da je po morbiditetu i mortalitetu, alkoholizam odmah iza kardiovaskularnih bolesti. Ne postoji niti danas kao niti prije sto godina jedan odgovarajući recept način za suzbijanje alkoholizma ne zato što netko nije želio napraviti program, već jednostavno ne može se sinhronizirati niti jedan medicinski program u liječenju protiv ove opake bolesti.

Alkoholizam podrazumijeva grupu različitih simptoma veliki spektar raznih oblasti ljudskog funkcioniranja (biološku psihološku socijalnu, kulturnu, pravnu devastaciju i poremećaj). Prema najstarijoj definiciji zdravstvene organizacije iz 1951. Alkoholičari su one osobe koje ekscesivno piju postajući postepeno ovisni o alkoholu pri čemu ispoljavaju bilo otvorene duševne poremećaje bilo manifestacije koje oštećuju njihovo tjelesno i duševno zdravlje njihove odnose sa drugim osobama i njihovo socijalno i ekonomsko ponašanje, bilo da samo ispoljavaju predznake koji nagovještavaju poremećaje takvog karatera. Zbog toga oni zaslužuju liječenje.

Jedan alkoholičar nije jedan problem, jer pati cijela njegova okolina pa se uvijek oboljela osoba množi sa pet koliko najmanje osoba pati zbog alkoholizma. Posebna specifičnost alkoholizma je dugotrajnost. Razvoj ove bolesti je spor, treba otprilike deset godina da alkoholičar stigne do liječnika najviše iz razloga, jer alkoholičar ne vidi svoj problem i ne reagira adekvatno i oslanja se na tobožnju snagu svog morala. Sve je više alkoholičara u suvremenom svijetu koji imaju posao, obitelj, koji imaju društvenu pripadnost.

Alkoholizam je najžalosnije je doista obilik psihijatrijskog poremećaja po svojoj svojoj kompleksnosti. Alkoholizam kroz povijest poznato je da postoji od kada je svijeta zapravo protežući se kroz čitavu povijest ljudskog roda. Hipokrat je govorio da je pijanstvo umišljeno samovoljno izazivanje ludila. Riječ "alcohol" je arapskog porijekla i znači "vrlo fin", a smatra se također da je otkriće alkohola kao takvog pripalo baš arapima.

U prapovijesti prije nekih 3000 godina Spartancima koji bi se odavali pretjeranu alkoholu prema naredbi cara rezane su noge, a Rimljani čak 1000 godina kasnije su alkoholičare definirali kao bolesne ljude.

Prva alkoholna pića su bila tekućine dobivene fermentacijom grožđa i meda, a žestoka pića su bila dobivana

procesima destilacije. Dakle, oduvijek je alkohol i njegova konzumacija bila moralno vrednovana kao nešto loše, a prvu službenu liječničku dijagnozu upostavili su farmaceuti Benjamin Rush i Thomas Trotter, dok je Wernicke prvi opisao **encefalonski** sindrom.

Encefalopatija predstavlja doslovno u prijevodu patnju mozga, ali u medicinskom smislu to je bolest mozga kronično degenerativno stanje koje se ne odnosi na samo jednu bolest već na ukupnu moždanu disfunkciju.

Danas možemo razlučiti dva glavna koncepta u suzbijanju alkoholizma:

Poremećaj interpersonalnih relacija u kojem nije dobro izvlačiti alkoholičara iz njegove socijalne okoline što načelno govori da to nije osobni problem već zajednički problem svih koji su s njim povezani. Na taj način dolazimo do spoznaje da je alkohol ovisnost i individualnog i interpersonalnog karaktera. Alkoholizam je proces u kojem sudjeluje i alkoholičar i njegov okolina, jer zajedno sve vrijeme kako kažu neki piju i sudjeluju u svim razvojnim fazama alkoholizma. Alkoholno prisustvo ili odsustvo u jednoj okolini, obitelji zauzima centralno mjesto, određuje ponašanja odnose funkcioniranje cijelog jednog tima. Dakle, svaka obitelj u kojoj se nalazi prisutan alkoholičar je disfunkcionalna, patološka, bolesna, jer njihov sustav života jest manje ili više poremećen. Alkoholičar se doživljava kao krivac ili žrtva najčešće loša osoba koji ignorira da je svaki odnos koji uspostavlja jednostran, a trebao bi biti uzajaman što izaziva velike poremećaje u svim smjerovima. I svi funkcioniraju na alkoholičarski način.

Zadnjih dva desetljeća postoji epidemija alkoholizma, a koja počinje time da se uopće ne definira alkoholizam kao teška mentalna bolest, nisu niti kriteriji medicine usaglašeni dovoljno jasno. Stopa prevencije u društvu nije dovoljno visoka i sigurno je

jedno da postoji minimaliziranje problema. Alkoholizam je kompleksna bolest, podmukla, prije svega dokazano je danas na trećem mjestu svih svjetskih bolesti.

Alkohol u sebi sadrži etil alcohol - etanol sastavljen od jednostavnih organskih kemijskih supstanci kisik, voda, ugljik u raznim omjerima. Jačina alkoholnih pića izražava se postotkom čistog alkohola kojeg oni sadrže.

Alkohol se dobiva fermentacijom (prirodnim putem varenjem, djelovanjem kvasca kojem se dodaju razni sokovi).

Alkohol se nakon konzumacije apsorbira iz želuca i crijeva u krv, vrlo brzo gdje počinje njegova razgradnja i izlučivanje. Krvlju se prenosi u sve organe. Prvi stupanj razgradnje alkohola odvija se uglavnom u jetri gdje se on pod utjecajem enzima alkoholne dehidrogenaze (ADH) razlaže na vrlo toksičan acetaldehid. Brzina razlaganja alkohola u krvi je dosta spora (0,1 do 0,2 promila za jedan sat). Djelovanje alkohola na psihičko i fizičko stanje osobe koja ga pije rezultat je njegovog toksičnog efekta i to uglavnom na stanice centralnog živčanog sustava i jetre. Jako puno efekata alkohola; nastaje sekundarna kao posljedica loše prehrane, nedostataka raznih vitamina, neurednog života. Dakle, alkohol uništava neposredno i dugotrajno kako liječnici kažu efekti alkohola mogu biti akutni ili kronični.

Prvi znaci alkoholne piritosti javljaju se pri alkoholemiji od 0,5 promila čija granica se smatra graničnom kritičnom za efikasnost u radu i postupanju.

Laka intoksikacija, lako pijanstvo nastaje pri alkoholemiji od 0,6 do 1,5 promila. Razvija se promjena pulsa, mijenja se krvni pritisak, dolazi do promjene u govoru, mimici, javljaju se samovolja i samouvjerenost se mijenja.

Naredni stadij akutne alkoholne intoksikacije, pravo pijanstvo, nastaje pri koncentraciji od 1,5 do 2,5 promila kada alkoholizirane osobe doslovno umišljaju da mogu sve odnosno potpuno gube kontrolu nad svojim ponašanjem.

Stadij teške intoksikacije alkoholom nastaje pri koncentraciji od 2,5 do 3,5 promila što se smatra teškim pijanstvom.

Koma uz pospanost, pa čak i besvjesno stanje mjeri se sa četiri promila, a obično zna biti i uzrokovana mješanjem alkohola i sedativa.

Smrtni ishod se događa obično pri alkoholemiji od 5 i više promila, što je u naravi $\frac{3}{4}$ alkoholnog žestog pića ili 3 litre vina na naglo.

Uzroci alkohola

Najprihvatljivije je prihvatiti suvremeni multifaktorski pristup problema alkoholizma sa bazom u tri osnovne grupe uzročnih teorija, a to su biološke, psihološke i sociokulturne.

Genetska teorija dokazano je da stvara buduće alkoholičare - dakle utjecaj naslijeđa je jako, jako bitan. Neke fiziološke teorije govore i o poremećaju staničnog metabolizma koji je rezultat nedovoljne ishrane, deficit esencijalnih vitamina, elektrolita, aminokiselina što sve uzrokuje primarnu patološku potrebu za alkoholom.

Postoji neurotransmitterska teorija zasnovana na procesu oslobađanja moždanih transmitera kemijskih supstanci koje su uključene u prenošenje živčanih impulsa od jednog do drugog neurona preko sinapsi koje ih povezuju.

Zajednička teorija u okviru biološko-fiziološkog modela nastanka alkoholizma kao bolesti je da je riječ o patološkoj potrebi organizma za alkoholom zbog poremećaja sposobnosti organizma alkoholičara da metaboliše normalno alkohol, zbog prevelike senzibilnosti na alkohol, uvjetovanoj konstitucionalnoj predispoziciji koja zatim se razvija u ovisnost.

Psihološke teorije objašnjavaju da je alkoholizam posljedica poremećaja osobnosti alkoholičara. Psihoanalitička teorija daje nam na znanje da alkoholizam često nastaje kao rezultat nesvjesnih konflikata u ranim djetinjstvu (oralna fiksacija, samodestruktivnost, latentna homoseksualnost).

Oralna fikcija odnosi se na zastoj u psihoseksualnom razvoju pojedinca - u ranom djetinjstvu najčešće nezadovoljenje i nemogućnost ostvarivanja zadovoljstva koje se provlači kasnije kroz cijeli život.

Autodestruktivnost - rezultat nemogućnosti suprostavljanja roditelju gdje se vlastita agresija okreće unutra. Kod alkoholičara stanje napetosti i euforije se izmjenjuje uz depresiju, pa i uz grižnju savjesti.

Latentna homoseksualnost - rezultat ne razriješene konfliktne situacije s ocem uz pretjeranu vezanost za majki.

Alkoholičar vječno igra igru alkoholičara gdje je njegova uloga glavna, zatim ulogu progonitelja ima obično partner, spasitelj, liječnik naivko za majku ili prijatelje alkoholičare i peta uloga je veza konobar koji kaže nema više. Ponekad uloga progonitelja ima tri uloge: ujutro je "glupača", popodne progoniteljica, a spasilac kada moli da se popravi. Nužno je prekinuti tu igru (promjena transakcijskog obrasca) uz rekonstrukciju obiteljskog sustava. Intimnost mora postati cilj.

Socijalno-kulturalni faktori djeluju na osobu prvenstveno preko obitelji i kasnije PUTEV IZVJESNIH PROFESIONALNIH GRUPA GDJE JE TAMO DALEKI VEĆI BROJ ALKOHOLIČARA. Iako sredina prema mišljenju mnogih stručnjaka ima veliku ulogu ako je osoba svojom psihološkom i fizičkom strukturom osnovni čimbenik u nastanku alkoholizma.

Etape alkoholizma najbolje opisuje i dan danas je Dželinikov klasičan opis razvoja alkoholizma koji je stvorio "Kartu alkoholne ovisnosti i rehabilitacije". Postoje definirane četiri faze:

Prealkoholičarska faza

Osoba počinje piti u društvu nalazeći izvrstan način za oslobođenje od briga i napetosti i pije s ciljem olakšanja. Ispočetak je to povremeno, kasnije sve češće. Alkohol još uvijek ne izaziva u njegovoj okolini problem. Ova faza traje od nekoliko mjeseca do nekoliko godina.

Prodromalna faza

Obilježena je alkoholnom amnezijom tj. poremećajem pamćenja za prethodni događaj koji je popraćen alkoholom. Pojava amnezije alarmantni je znak, jer se tada počinje mišljenju gramajenjati odnos osobe prema alkoholu. Već tada osoba počinje lagati te često se upuštaju u opasnost da voze automobile pod utjecajem alkohola.

Krucijalna ili kritična faza

Faza sa svojim fenomenom prve čaše gdje fizička potreba za alkoholom počinje biti stvarna i jaka. Teško da osoba može stati piti kada uzme prvu čašu. Ovdje više kontrole nema i sve se mijenja u životu alkoholičara. Konačno ovaj problem i očitu ovisnosti, već svi primjećuju iako ih alkoholičar još uvijek negira. Svaki napor da prestane piti uzaludan je. Često mijenja stil i način pijenja, osoba ne održava svoja obećanja,

gubi volju, fizički propada i događa se prvo bolničko liječenje.

Kronična faza

Alkoholičar živi samo za piće. Prekida sve prave veze, ruši obitelj, traži sebi slične osobe, moralno degradira, pije stalno traži opravdanja. Kada dođe do dna fizičkog, moralnog, energetskog i financijskog - možda zatraži pomoć.

Tipovi alkoholizma

Alfa alkoholizam, alkoholičar pije da se oslobodi stresa i da pobjegne od stvarnosti Često izaziva probleme u obitelji, probleme s partnerom i radi probleme na poslu.

Beta alkoholizam prate zdravstveni problemi, tjelesna oštećenja, cireza jetre, gastritis, oštećenje mozga i perifernih živaca - ovdje je problem neovisnosti od alkohola, nego ovisnost o lošim navikama u pijenju.

Gama alkoholizam progresivan tip alkoholiziranja uvjrenje da alkoholičar može bez alkohola, a najčešći simptom je problem s partnerom, na poslu i u prometu.

Delta alkoholizam karakteriziran je nemogućnošću apstinencije – sistem dolijevanja.

Epsilon alkoholizam periodično pijenje, jer osobe mogu vrlo dugo bez alkohola, ali kad počnu, moraju jako piti.

Miçigenskitest (MAST) koji se pokazuje kao najrelevantnijim rezultatima

- ~ tu i tamo volim popiti alkohol.
- ~ ja odvuijek pijem normalno.

- ~ dogodi mi se da se probudim ujutro i da poslije alkohola ne mogu se sjetiti točno svega što se odigravalo.
- ~ moja žena, muž, rodbina prigovaraju mi da pijem.
- ~ problem mi se zaustaviti nakon prve i/ili druge čaše.
- ~ ponekad se osjećam krivim zbog pijenja.
- ~ moji rođaci i prijatelji misle da pijem normalno.
- ~ u stanju sam prekinuti pijenje kad god poželim.
- ~ liječen sam već od alkohola.
- ~ dogodi mi se uvijek uz alkohol svašta ili tuča.
- ~ zbog alkohola navodno se svađam s partnerom ili roditeljima.
- ~ netko moj je tražio pomoć zbog pijenja mog.
- ~ dogodilo mi se već da sam zbog alkohola izgubio prijatelja, djevojku/dečka, ženu/muža.
- ~ zbog svojeg pijenja imam problema na poslu ili oko egzistencije.
- ~ dogodilo mi se da nekoliko dana zanemarim sasvim kuću, obveze, posao, jer sam za to vrijeme pio.
- ~ događa mi se da često popijem prije podne neko piće.
- ~ rekli su mi da mi je jetra oštećena.
- ~ imao sam delirium tremens ili jako drhtanje: događalo mi se da čujem glasove i vidim stvari koje ne postoje.
- ~ u vezi problema sa pijenjem, obratio sam se već za pomoć.
- ~ bio sam na bolničkom liječenju radi pijenja.
- ~ liječen sam na psihijatrsjkom odjelu radi pijenja.
- ~ tražio sam pomoć psihijatra, psihologa, socijalnih radnika zbog problema uzrokovanih problemima pijenja.
- ~ kažnjevan sam zbog vožnje u alkoholiziranom stanju.
- ~ imao sam privođenje u alkoholiziranom stanju.
- ~ tjelesne komplikacije javljaju se zbog alkoholizma.
- ~ vanjski izgled dosta je jasan i otkriva alkoholičara. zapuštenost, neuredna odjeća, zanemarena osobna higijena s naglašenim kapilarnim crtežom na vratu licu, a i zadah koji se osjeti na alkohol, halitus.

- ~ zubi alkoholičara često su zapušten, a mnogi nedostaju. često su jače mučnine ujutro zbog nadražajnog djelovanja sluzokože jednjaka.

Zbog nedostatka unosa hrane, jer alkoholičari nisu često gladni, javljaju se problemi sa želucem. Često imaju oštećenu jetru, a tijekom evolucije alkoholizma razlikuju se dva stadija oštećenja jetre početni lakši i jači, neizlječiv.

U kardiovaskularnom sustavu karakteristično oboljenje je alkoholna kardiomiopatija oboljenje srčanog mišića, a na disajnom sustavu respiratornom uz obvezno prisustvo nikotina razvijaju se često plućne bolesti.

Koštani sustav također pati pa alkoholičari često gube koštanu masu, kalcij iz kostiju, a koža im je vidno u propadanju, uz sklonost ka raznim infekcijama. Također zbog alkohola centralni i periferni živčani sustav trpi štetu i to nepopravljivu do te mjere da se često oboljeli liječe od reume, a ne od bolesti alkohola koja se manifestira upalama i trncima u mišićima (to je i umor i bolovi razni).

Alkoholičarsko ponašanje uključuje propadanje koncentracije, otežano je razumijevanje, opada inteligencija, emocionalno su razdražljivi ili se javlja ravnodušnost, popušta volja i uglavnom osobnost propada uz rast psihopatologije. Gubi se individualnost pod razvojem alkoholičarske psihologije tj. ponašanja. Alkoholičar razvija obrambene stavove i najčešće oblike koje koristi kao odgovor na svoj problem jest negacija, racionalizacija i projekcija uz život koji je je konfuzan, pun iluzija, zabluda. Istina je da svugdje vide osobe koje piju, razvija svoj svijet, svoju iracionalnost, izbjegava sve više odgovornost i nema samokontrolu. Ponašanje alkoholičara uvijek na kraju postane neprilagođeno, neusklađeno, asocijalno, nesposono, neodgovorno.

Alkoholičar i obitelj

Iako na prvu alkoholičar je uvijek netko marginaliziran uspostavilo se da zapravo alkoholičari pokušavaju funkcionirati normalno te da manje-više svi imaju obitelj. Jedno od istraživanja provelo se vrlo dugoročno i ustrajno, a to je da se proučavalo - supruge alkoholičara u cilju kategorizacije specifičnih tipova supruga alkoholičara koje se smatraju primarno zdravim osobama koje su postale poremećene zbog izloženosti stresogenim utjecajima alkoholizma supruga. Najčešće citirana psihološka teorija je ona od T.Wahlen kojoj se opisuje četiri tipa ličnosti supruga alkoholičara:

- ~ žena paćenica koja je u braku s alkoholičarem koja je jedna i trpi.
- ~ žena majka koja se dvoumi između ljubavi i odbacivanja, nesigurna i ima promjenljivu toleranciju za supruga alkoholičara.
- ~ žena kontrolor koja naređuje dominira u tokvom odnosu.
- ~ žena koja kažnjava traži u alkoholičaru muža s kojim će moći ostvariti dobar odnos.

Možda ovo jesu grupe žena supruga alkoholičara, a možda su ipak samo razvojne faze jedne supruge alkoholičara uvijek s istim ciljem: metodom pokušaja i pogreške u traženju načina kako da se nosi s problemima njezina supruga alkoholičara i kako da to promijeni.

Termin koji se koristi za brak između žene i alkoholičara zove se **alkoholičarski brak**. Ovaj pojam govori da oba partnera imaju udio u beskrajnom oboljenju u alkoholiziranu partnera iako je nosio simptoma samo jedan. Alkoholičarski brak razboljet će oba partnera, jer će doći do poremećaja osobnosti u funkciji zadovoljenja nesvjesnih patoloških potreba supružnika. Alkoholičarski brak podložan je fazama emocionalnih odnosa koji osciliraju od ljubavi do mržnje. Seksualnost nestaje, nema zajedničkih planova niti zajedničkog budžeta te se rađa neadekvatna

porodična hijerarhija. Guši se svaka zdrava životna filozofija, smanjuju se socijalni kontakt. Zato se često ovakve obitelji nazivaju neurovnotežene, pomaknute, bolesne, konfliktne.

ANATOMIJA I FIZIONOMIJA

Dio Knjige posebice područje anatomije i fiziologije nije bilo lako pripremiti, jer je područje obimno, a nije nužno opterećivati čitatelja suvišnim podacima. U izučavanju anatomije i fiziologije pokušala sam sabrati osnovne podatke potrebne čak i laicima, no nužno je ne u potpunosti spoznati građu čovjeka tijela kao i međusobne odnose pojedinih dijelova tijela, usputno tijelo životinja i bilja, ali je potrebno razumijeti neke stvari.

Anatomija je nauka o građi tijela svih živih bića dok je fiziologija je nauka koja proučava i objašnjiva normalne funkcije pojedinih dijelova organizma i organizma kao cijeline. Osim toga izučava različite funkcije u ljudskog tijela.

Anatomija je sa fiziologijom u uskoj korelaciji sa drugim disciplinama (histologija, citologija, embriologija). Fiziologija je jedna od temeljnih znanosti medicine koja se bavi proučavanjem funkcija zdravog organizma s naglaskom na mehanizme koji nadziru i reguliraju životne procese.

Anatomija i fiziologija su uskopovezane pa se kaže da anatomija istražuje oblike dok fiziologija proučava funkcije, te današnji kurikulum nedjeljivo poučava jedno i drugo.

Anatomija prema definiciji je biološka disciplina koja se bavi strukturom odnosno organizacijom organizama. Spada u znanstveno polje temeljne medicinske znanosti. Kako sam spomenula u širem smislu riječi, anatomija se bavi znanošću o sustavu tijela životinja što se naziva zootomia, i biljaka – pythotomia. Sama riječ anatomija

potječe od grčke riječi anatomia (rezati, otvoriti) koji datira još od 5.stoljeća pr.Krista.

Grane anatomije potječu od najstarije - sustavna anatomija koja istražuje pojedinačne organske sustave bez obzira na lokacije organa koji mu pripadaju. Topografska ili opisna anatomija prikazuje pojedine dijelove tijela kao jednu cjelinu, a u nju spada topografska anatomija koja služi potrebama kirurgije (tzv. kirurška anatomija). Komparativna anatomija uspoređuje građu tijela različitih životinjskih vrsta od onih najjednostavnijih do najsloženijih.

Specijalna anatomija spada u najvažnije područje anatomije, a ograničena je na jednu vrstu. Šire područje od anatomije je morfologija koja istražuje uzorke po kojima nastaju i sve zakonitosti po kojima se na potomstvo prenose tjelesni oblici.

Fiziologija je medicinska znanost koja se bavi prema definiciji proučavanjem funkcija zdravog organizma kroz mehanizme koji nadziru i reguliraju životne procese. Službeno se kaže da održavaju homeostazu. Kroz područje fiziologije nastoji se razjasniti niz različitih funkcija u ljudskom tijelu kao što su kemijske reakcije, prijenos živčanih impulse, kontrakciju mišića, razmnožavanje te pretvaranje svjetlosne energije u kemijsku.

Fiziologija se dijeli na :

- ~ fiziologiju stanice,
- ~ fiziologiju krvnih stanica, imuniteta i zgrušavanje krvi,
- ~ fiziologiju srca,
- ~ fiziologiju cirkulacije,
- ~ fiziologiju tjelesnih tekućina i bubrega,
- ~ fiziologiju respiracije,
- ~ fiziologiju letenja,
- ~ fiziologiju živčanog sustava i osjetila (neurofiziologija),
- ~ fiziologija probavnog trakta,

- ~ fiziologija metabolizma i regulaciju temperature,
- ~ fiziologiju endokrinologije i reprodukcije.

Čitav sadržajni program anatomije i fiziologije predstavlja jednu logično cijelinu. Poznavanje cjelokopne nastavne građe anatomije i fiziologije neophodno je jedino za savlađivanje drugih medicinskih disciplina.

Anatomska terminologija

Svojevrsan rječnik koji se koristi u anatomji čovjeka i zoologiji za komunikaciju, radove u znanstvenim časopisima, udžbenicima priručnicima pa čak za naučno-stručne publikacije ljekarnike sadrži brojne jedinstvene nazive za opisivanje anatomske lokacije. Ova terminologija omogućuje svima preciznije određenje strukture i smanjuje mogućnost greške raznih nejasnoća u međusobnom korespondenciji.

Anatomski smisao riječi čine korijeni, prefiksi i sufiksi. Korijen je termin koji se često odnosi na organe, tkiva, zdravstveno stanje, dok prefiks ili sufiks opisuju korijen. Kada se opisuju položaj anatomske strukture one se mogu opisati prema anatomskim orijentirima u njihovoj blizini. Ta obilježja mogu uključivati strukture, kao što su ispupčenja ili grudna kost ili anatomske linije, kao što je srednja linija ključnače iz središta ključne kosti. Ponekad jedinstvena terminologija se koristi za smanjenje konfuzije u različitim dijelovima tijela.

Ljudski organizam vrlo je kompliciran i nikada nije u potpunosti objasniti. Tijelo u biologiji je fizička materija jedinice odnosno organizma. Ponavljam, izraz *termin* se koristi samo za organizme koji su u jednom dijelu ili cjelini. Ljudsko tijelo se kao i tijela životinja sastoji od organa, organi od tkiva, a tkiva od stanica.

Sustav organa kod čovjeka:

- ~ krvožilni sustav (protok krvi od srca do krvnih žila)
- ~ dišni sustav (organi za disanje, pluća)
- ~ probavni sustav (razgradnja hrane u probavnoj cijevi uz pomoć žlijezda)
- ~ živčani sustav (prikupljanje projenos, obrada informacija pomoću mozga i živaca)
- ~ endokrini sustav (kemijska signalizacija među organima uz pomoć hormona)
- ~ mišićni sustav (pokretanje tijela mišićima)
- ~ sustav kostiju (strukturalna potpora i zaštita pomoću kostiju)
- ~ obrambeni sustav (obrana tijela od uzročnika bolesti)
- ~ limfni sustav (građa koja uključuje protok limfe između tkiva i krvnih žila)
- ~ integumentarni sustav (koža, kosa, nokti)
- ~ mokraćni sustav (bubrezi, organizam za izlučivanje produkata metabolizma mokraćom)
- ~ spolni sustav (organi za razmnožavanje)
- ~ glava anatomski naziv za dio tijela gdje se nalaze mozak usta osjetilni organi. prednja strana glave je lice. više od 30 mišića omogućuje ljudima da izraze svoje osjećaje. glava se sastoji od 28 odvojenih kostiju koje zajedno čine lubanju.
- ~ vrat - dio tijela između glave i trupa, sastoji se od sedam vratnih kralježaka i mišića, vrlo je ranjiv isložen dio tijela.
- ~ trup dio ljudskog tijela koji se sastoji od prsnog koša trbuha zdjelice. stražnji dio čine leđa, donji dio leđa koji pripada trbuhu naziva se slabine.
- ~ grudni koš
- ~ trbuh
- ~ karlica
- ~ gornji ekstremiteti dio tijela složene građe visokodifencirane funkcije čija je glavna ulogamehanička interakcija s okolinom
- ~ ramena

- ~ nadlaktice
- ~ lakat
- ~ šake

Svaki od ovih dijelova se sastoji od površinskog i dubokog dijela. Površinski dio čini koža potkožno tijelo potkožni limfni i krvni sudovi i živci. Na granici između površnog i dubokog sloja nalazi se površina fascija. U dubokim slojevima nalaze se mišići, duboki limfni i krvni sudovi i živci. Donji ekstremitet - u općem smislu ljudska je noga cijeli jedan donji ekstremitet, uključujući stopalo bedro kuk i sjednu regiju.

Organski sustavi

Premda jedan organ ima specifičnu funkciju, organi mogu također djelovati kao skupina zvana organski sustav. Organski sustav je organizacijska jedinica koju medicina proučava, prema kojoj grupira bolesti i planira liječenje. Jedan primjer organskog sustava je srčanožilni sustav (kardiovaskularni) koji uključuje srce (kardio) i krvne žile (vaskular). Ovaj sustav odgovoran je za pumpanje i cirkulaciju krvi u našem tijelu.

Probavni sustav koji se proteže od usta do anusa odgovoran je za primanje i probavu hranu i odstranjivanje ostatka hrane. Ovaj sustav ne uključuje samo želudac, tanko crijevo i debelo crijevo koje potiskuje hranu, već i pridružene organe kao što je gušterača, jetra, žučni mjehur koji proizvode probavne enzime, odstranjuju orove i skladište tvari nužne za probavu. Lokomotorni sustav uključuje kosti mišiće ligamente, tetive i zglobove koji podupiru i pokreću tijelu.

Organski sustavi ne djeluju izdvojeno. Na primjer, nakon obroka probavni sustav treba krv za obavljanje svoje funkcije. Znači potrebno je imati pomoć srčanožilnog i živčanog sustava. Živčani impulsi idu u mozak izvještavajući o povećanoj aktivnosti stanica probavnog sustava. Probavni sustav čak i izravno stimulira srce

živčanim impulsima i kemijskim tvarima otpuštenim u krvotok. Srce odgovara pumpanjem više krvi mozak odgovara smanjenjem gladi i smanjenjem interesa za napore aktivnosti.

Povezanost među organima i organskim sustavima osobito je jako važna, jer omogućava tijelu da prilagodi funkciju svakog organa potrebama cijelog tijela. Srce mora znati kad se tijelo odmara, kako bi se usporilo te kada organi trebaju više krvi, kako bi se ubrzalo pumpanje krvi. Bubrezi moraju znati kad tijelo ima previše tekućine da mogu izlučiti više mokraće i kad tijelu nedostaje vode da je može zadržati.

Kroz povezanost organskih sustava tijelo se održava u ravnotežnom stanju zvanom homeostaza. U homeostazi organi niti proizvode previše niti premalo i svaki organ olakšava djelovanje drugih organa.

Povezanost organskih sustava u održavanju homeostaze ostvaruje se živčanim sustavom i hormonima. Autonomni živčani sustav velikim dijelom nadzire složenu komunikacijsku mrežu koja regulira tjelesne funkcije. To je dio živčanog sustava koji djeluje bez svjesnog razmišljanja osobe i bez puno zamjetljivih znakova svog djelovanja. Kemijske tvari koje posjeduju u povezivanju stanica zovemo transmittori, a oni koji prenose poruke među dijelovima živčanog sustava zovu se neurotransmittori.

Jedan od najpoznatijih neurotransmittora je hormon adrenalin. Kada je osoba iznenada potresena ili uplašena mozak odmah šalje poruku nadbubrežnim žlijezdama koje brzo luče adrenalin. Momentalno ova kemijska tvar dovede tijelo u stanje pripravnosti stanje ponekad nazivano rakcija Događa se nešto! Srce tuče brže snažnije zjenice se šire, jer više svjetlosti ulazi u oči, disanje se ubrzava aktivnost probavnog sustava se smanjuje a protok krvi u mišićima se povećava.

Učinci drugih kemijskih tvari su manje dramatični ali jednako učinkoviti. Npr. kad je tijelo dehidrirano i treba više vode, volumen krvi djeluje na receptore u arterijama vrata. Receptori šalju živčane impulse do hipofize, žlijezde smještene na bazi mozga koja onda proizvodi antiduretski hormon. Ovaj hormon signalizira bubrezima da proizvode manje urina i zadržavaju više vode. Istovremeno mozak osjećaj žeđ.

U anatomiji se od davnine upotrebljava kao međunarodno, latinska terminologija. Ovi nazivi ili termini mogu se podijeliti u sljedeće grupe;

Opći nazivi (termini generals)

Aditus ulaz, laringealni ulaz (grkljanski aditus, otvor grkljana povezan sa ždrijelom)

Ala krilo

Antrum izlaz

(koristi se kao izraz za označavanje tjelesnih šupljina

poput

nosnica ili želučane šupljine)

Annulus prsten

Apex vrh

Arcus luk

Basis osnova

Cavum šupljina

Collum vrat

Corpus tijelo

Facies lice

Foramen otvor

Fossula jamica

Faveola mali otvor

Longus dugačak

Macula mrlja

Pars dijeo

Pelvis	karlica
Region	predio
Spina	bodlja
Sulcus	žlijeb
Tendo	tetiva
Torus	greben
Tuber	kvrga
Vagina	omotač

Nazivi tijela koji određuju položaj dijelova tijela (termini situm er deration partium corporis indicantes)

Verticalis	uspravni
Horizontalis	vodoravni
Medianus	srednji
Sagittalis	uzdužni
Frontalis	čeonni
Medialis	unutrašnji
anterior	prednji
Medius	srednji
Posterior	zadnji

Nazivi koji određuju položaj organa prema drugim organima

Proximalis	gornji
Distalis	donji
Radialis	vanjski
Fibularis	vanjski prema lišnjači
Palmaris	dlanski
Plantaris	tabanski

Dijelovi čovjekovog tijela

Glava	(caput)
Vrat	(collum)
Trup	(truncus)
Grudni koš	(thorac)
Trbuh	(abdomen)

Karlica	(pelvis)
Gornji ekstremitet	(membrum superius)
Rame	(omos)
Nadlaktica	(brachium)
Lakat	(cubitus)
Podlakat	(antebrachium)
Šake	(ma121nus)

Donji ekstremiteti (membrum inferius)

kuk	(coxa)
but	(femur)
koljeno	(genus)
potkoljenica	(crus)
stopalo	(pes)

Standardni termini

Kada se anatomske termini odnose na desni i lijevi dio tijela, određuju se u odnosu na desnu i lijevu stranu subjekta, a ne lijevo i desno od posmatrača. Kada se posmatra tijelo u anatomske položaju lijevio dio tijela je na desnoj strani posmatrača i obrnuto. Ovi standardi su opće usvojeni kako bi izbjegle zabune.

Na primjer, Anteriorno-posteriorno opisuje strukture naprijed u odnosu na zadnje. Superiorno – inferiorno opisuje strukture iznad (superiorne) i ispod (inferiorne) nekog dijela tijela.

Proksimalno – distalno su termini koji opisuju položaj koji je bliži ili udaljeniji od trupa, točnije uzdužne tjelesne osi. Rame je proksimalno od nadlaktice, a stopalo je distalno od koljena.

Superficialno – dubinski opisuje strukture koje su bliže ili dublje od površine tijela. Koža je površinska (superficialna) za kosti, a mozak je dubinski za lubanju.

Medijalno-lateralno, položaj koji je bliže (medijalno) ili dalje (lateralno) od središnje linije tijela. Nos je medijalno od očiju, dok je prst na ruci lateralno u odnosu na ostale prste.

Ventralno-dorzalno, termini su koji opisuju strukture koje su izvedene od prednje (ventralno) i zadnje (dorzalno) strane embriona, prije rotacije udova.

Kranijalno-kaudalno opisuje strukture bliže vrhu lubanje (kranijalne) i prema dnu tijela (kaudalno)

Svaki spomenuti lokacijski termin može definirati pravac, os. Za krv se kaže da teče u proksimalnom ili distalnom smjeru, no anteroposteriorne mediolateralne i inferosuperiorne osi jesu linije duž kojih se tijelo širi kao što su X, Y i Z ose Descartesovog koordinatnog sistema.

Tri anatomske ravni ljudskog tijela sigitalna (leđno-trbušna ili gornje donja), transverzalna (poprečna ili horizontalna) i čeona ili frontalna.

Anatomski pojmovi se često opisuju u odnosu na ravni (površine) što se odnosi na dvodimenzijske presjeke tijela. Sekcija je dvodimenzijska površina presječene trodimenzijske strukture. Ravan je zamišljena dvodimenzijska površina koja prolazi kroz standardne razine tijela.

U službenoj medicini uobičajeno se razlikuju tri tjelesne ravni:

- ~ Sagitalan ravan dijeli tijelo ili organ na lijevu i desnu stranu. Ako se promatra direktno po sredini tijela zove se ssrednjesagitalna ili medijalna ravan. Ako dijeli tijelo na nejednaku desnu i lijevu stranu zove se parasagitalna ravan ili longitudinalni (uzdužni) presjek (sekcija).
- ~ Frontalna ravan dijeli tijelo na prednji ili frontalni i zadnji (posteriori) dio.
- ~ Transverzalna ravan je ona koja tijelo ili organ dijeli poprečno i horizontalno na gornji i donji dio.

Funkcijsko stanje

Anatomske termini se mogu upotrebljavati i za funkcijsko stanje organizma odnosno organa. Anastomoza se odnosi na veze dvijeju struktura koje su ranije bile odvojene, kao krvni sudovi ili lisna nervatura.

Zapreke označavaju da struktura poput arterije ili vena nenormalno ostaje otvorena kao što je ductus arteriosus koji obično postaje ligamentum arteriosum neposredno nakon rođenja djeteta. Takve prepreke mogu uključivati kamen u bubregu ili kamnce u žuči, plak odnosno neke druge neoznačene opstrukcije poput crijevne opstrukcije.

Funkcionalna organizacija čovjekovog organizma i funkcionalni sistema

Funkcionalni sustavi u organizmu su mnogobrojni, međusobno povezani i cilj im je održavanje homeostaze. Funkcionalni sustavi su krvotok sisajni sutav digestivni trakt skeletni mišići bubrezi

Homeostaza – takozvana unutrašnja sredina ustvari je tečnost međucelijskih prostora koja se neprekidno obnavlja putem razmjene na nivou kapilara. Ova vanćelijska tečnost se po sastavu vrlo malo razlikuje od krvne plazme i to samo zato, jer ima puno malo bjelčevina nego u plazmi.

U fiziologiji održavanje stalnosti (konstantnosti) unutrašnje sredine se naziva homeostaza – a održava se zahvaljujući funkciji gotovo svih organa i tkiva

BIOLOŠKAREAKCIJA pojam je kojem izmjena strukture i funkcije tkiva i njegovih ćelija kao odgovoru na različite podražaje.

REFLEKSNAREAKCIJA poseban je tip biološkog reagiranja.

Stanica je najmanja anatomska i funkcionalna jedinica našeg tijela koja se sastoji od protoplazme složene organske materijal bjelčevine masti ugljikohoidraa i vitaina. Oko ćelije nalazis tkivna tečnost iz koje ćelija crpi sve materije potrebme za život i aktivnost. Ta konstruktivna aktivnost ćelija naziva se anabolizam, alli stanica ima još jednu funkciju, katabolizam – funkciju razlaganja hranjive materije i oslobađanja energije. Upravo anabolizam i katabolizian stanice su aktivnost u razmjeni materija koji se službeno zove metabolizam.

Shematska struktura stanice

Citoplazma

- ~ Sastavljena od mitohondrija, okrugle formacije mikroskopske građe.
- ~ Goldžijev aparat u oblikuje te obavlja sekretornu funkciju stanice.
- ~ Osnovna citoplazma kompleks koloidnih materija
- ~ Centroza u obliku loptice od koje se zrakasto u svim pravcima šire vlakna.

Stanična opna

- ~ Opna koja obnavlja stanicu vrlo promjenljiv sloj citoplazme koji djeluje poput propustljive membrane.

Jedro (nucleus)

Ovalnog oblika okružen citoplazmom i odvojen od nje opnom sadrži specijalnu bjelančevinu naziva se hromatin u njima senalaze sitne čestice nazvane geni.

MEĐUSTANIČNA SUPSTANCA je organska materija koja ispunjava prostor između pojedinih stanica.

Najvažnije funkcije stanica su:

- ~ Stvaranje energije i hranjivih materija,

- ~ Fagocitoza (proces kojim stanica uzima veće čestice i razgrađuje ih u sebi),
- ~ Razlaganje stranih čestica u stanici,
- ~ Amebidno kretanje.

Transport materija kroz staničnu membranu vrši se:

- ~ Difuzijom - proces prolaženja materija kroz membranu stanice.
- ~ Osmozom prolazak vode kroz membranu stanica iz sredine sa manjom koncentracijom u sredinu sa većom koncentracijom.
- ~ Aktivnim transportom najvažniji oblik transportiranja materijala koristeći energiju prolaze kationi, aminokiseline i dr.
- ~ Olakšanom difuzijom proces prolaženja materija kroz membranu sličan je aktivnom transportu, ali se pri tome ne troši energija.

MORFOLOŠKE I FUNKCIONALNE KARAKTERISTIKE TKIVA

U izgradnji tijela sudjeluju četiri osnovne vrste tkiva:

- ~ epitleno tkivo pokriva vanjsko i oblaže unutrašnje tijelo. potporno je tkivo. ovo tkivo gradi kostur, omotač je za tetive.
- ~ vezivno tkivo. izgrađuje vretenaste stanice i vezivna vlakna, omogućava procese obnavljanja oštećenog tkiva.
- ~ hrskavičino tkivo osnovano je da je obilato međustaničnom supstancom u kojoj se nalaze elastična kolagena vlakna i hrskavične stanice.
- ~ koštano tkivo sadrži krvne sudove kolagena vlakna prožeta solima, kalcijima.

MEMBRANSKI POTENCIJAL

Membrane svih ćelija su naelektrizirane pa sâm izraz membranski potencijal znači razliku potencijala vanjskih elektriciteta i unutrašnjih (elektronegativnih). Membrane su polupropustljive, a koncentracija kationa, natrija, kalija nikada nije stalna i fiksna, jer to ovisi o membranskom potencijalu koji se mijenja dakle i stvara akcijski potencijal. Upravo ta membranska popustljivost služi natriju da iz vanjske sredine prodire u stanicu uslijed čega nastupa drugačije električno stanje membrane pa ona postaje negativna (to je tzv. depolarizacija membrane). Neka tkiva našeg organizma imaju sposobnost da sama od sebe spontano stvaraju akcijske potencijale a to se službeno naziva automatizam (srčani mišić centar za disanje).

Mišićno tkivo dijeli se na glatko, poprečno-prugasto i srčano.

- ~ Glatko mišićno tkivo se u organima za disanje organima za probavu i spolnim organima.
- ~ Poprečno-prugasto tkivo ili tzv. skeleno-mišićno tkivo je u sastavu mišića trupa i udova jezika ždrijela, jednjaka i grkljana.
- ~ Posebna vrsta mišićnog tkiva je srčano mišićno tkivo koje je po sastavu poprečno-prugasto, ali za razliku od ostalih poprečno prugastih ne podliježe utjecaju naše volje i svijesti.

Živčano tkivo gradi veliki broj živčanih stanica (neurona) raspoređeno je između potpornih stanica živčanog tkiva koje se zove "glijalne stanice".

Tjelesne tekućine

Voda je tekućina u kojoj se odvijaju sve kemijske reakcije razmjene materija i definitivno preko nje su sve stanice u kontaktu sa vanjskim uvjetima. Poremećena količina vode odražava se na niz

načina, a to izaziva promjene u fiziološkim funkcijama pojedinih organa.

Ukupna količina vode u organizmu varira od 50 do 75% tjelesne težine ovisno od dobi osobe spola i uhranjenosti. Svakako je vrlo važno da je postotak vode u organizmu kod starijih osoba se smanjuje što je karakteristika starenja. Spol također igra ulogu, jer osobe ženskog spola imaju manji postotak vode u organizmu zbog većeg sadržaja masnog tkiva, a isto tako je kod pretilih osoba, jer udjelom masnog tkiva smanjuje se udio vode. Prema znanstvenim izračunima prosječna srednja vrijednost sadržaja vode u ljudskom organizmu je oko 55-57%.

Tjelesnu tekućinu čine stanična i izvanstanična voda. Ekstrastanična voda može biti i voda u krvnim žilama. Ekstrastanična tečnost je skup različitih tekućina i može se podijeliti u četiri grupe:

1. Voda krvne plazme,
2. Međustanična tekućina sa limfom,
3. Voda vezivnog tkiva hrskavice i kostiju,
4. Transcelularna voda (moždana tečnost, očna voda, tečnost u zglobnim čahurama, tečnost srčane vrećice, trbušne maramice).

Voda krvne plazme je intravaskularna te nalazi se u krvnim žilama. Krva plazma i međustanična tečnost imaju stalan sastav te se u njoj nalaze rastvorene organske i neorganske materije. Organske materije su uglavnom bjelančevine glikoza i trigliceridi.

Stanična tekućina nema stalan sastav tako da varira zavisno od organa i tkiva sadrži manje natrija više kalija, te ima i bjelančevina. Razmjena između krvne plazme i međustanične tekućine je brza, a razmjena između međustanične i stanične tekućine je spora.

Važnost **kapilara** je u tome što se kroz njihove zidove odvija razmijena materija između tkiva i krvi. Broj kapilara je različit u

raznim tkivima, a krv kroz kapilare teče vrlo sporo (po službenim podacima brzina proticanja svega je 0,3 – 0,5 mm/s).

Glavni kapilari spajaju arteriju i venu. Proticanje krvi kroz kapilare je neravnomjerno zbog toga što naizmjenično dolazi do kontrakcije glatkih mišića metarteriola i prekapilarnih sfinktera. Izlazak tekućine iz arterijskog dijela kapilara naziva se filtracija.

Vraćanje tekućine u venski dio kapilara naziva se reapsorpcija. Ovo sve ovisi od više faktora, a to su krvni tlak, omotski tlak vjelančevina u krvnoj plazmi i međustanična tečnost

Limfa je desetio dio tekućine koja se u arterijskom dijelu kapilara filtrira ne vraća se natrag u krv odnosno ne reapsorbira se preko venskog dijela kapilara. Ostaje u međustaničnom prostoru.

LOKOMOTORNI SUSTAV

Kostur ljudskog organizma jest skup velikog broja kostiju međusobno povezanih spojevima, zglobovima, što je pasivni dio lokomotornog sustava. Aktivni dio je mišićni sustav čijom akcijom dolazi do pokreta. Svi pokreti koje prganizam izvodi su suprotni djelovanju sile zemljine teže pa se često lokomotorni sustav naziva i antigravitacijski sistem.

Osteologija je nauka koja izučava koštani sustav.

Površina svake kosti pokrivena je vezivnom tankom opnom koja se zove pokosnica (periost). Dijelovi kostiju koji su u sastavu zgloba nisu pokriveni pokosnicom već zglobnom hrskavicom. Kostur odrasle osobe ima više od 200 kostiju koje se na osnovi građe dijele na duge, kratke, pljosnate, mještovite. Primjer za duge cjevaste kosti su ramena kost i butna kost. Primjer za kratku kost je šaka, a pljosnata kose ima znatnu površinu ali nema debljinu to je npr. kost krova lubanje.

KOSTI GLAVE

Kosti glave čine kosti lubanje i kosti lica. U lubanjskoj duplji nalazi se mozak. Čeona kost nalazi se iznad kostiju lica, a ispred ostalih kostiju glave. Tjemena kost je u obliku četvrtaste koštane ploče nalazi se u središnjem dijelu krova lubanje odmah iza čeone kosti.

Potiljačna kost izgrađuje zadnji dio krova lubanje i bazu lubanje unutar koje se uočava veliki otvor kružni preko kojeg su spojeni lubanjska duplja i kičmeni kanal. Potiljačna kost ima bazilirani dio, dva bočna i ljuskasti dio. Bazilirani dio je u obliku četvrtaste koštane ploče i nalazi se ispred velikog otvora, a na gornjoj strani nalazi se uzdužni žlijeb na kome leži produžena moždina i moždani most.

Sitasta kost je dio prednje lubanjske duplje očne i nosne duplje. Gledana sprijeda ova kost je u obliku terazija, ima vodoravni vertikalni i dva bočna dijela. Mirisni živci prolaze kroz vodoravnu mrežastu pločicu na kojoj su brojni sitni otvori.

Klinasta kost je neparna kost koja je poput klina umetnuta između susjednih kostiju dio je građe srednje lubanjske duplje, očne, i nosne duplje. U obliku je leptira.

Slijepoočna kost je parna kost koja izgrađuje bočne dijelove krova lubanje i srednji dio baze lubanje.

KOSTI LICA

Kostur lica izgrađuje 15 kostiju od kojih su tri neparne, a 6 parnih. Neparne kosti su donja vilica, ralo, podjezična kost. Parne kosti lica su gornja vilica, nepčana kost, jabučna kost, nosna kost, suzna kost i donja nosna školjka. Kosti lica čvrsto su spojene sa

kostima lubanje pa zajedno izgrađuju očne duplje, nosne duplje i usne duplje te slijepočne jamice.

Razlikuju se gornja vilica središnja kost lica na kojoj se opisuje jedno tijelo i četiri nastavka te donja vilica koja se sastoji od tijela i granja donje vilice. Mjesto spajanja tijela i grane: gradi uglave donje vilice.

KOSTI TRUPA

Kičmeni stup predstavlja dio kostura koji se pruža od baze lubanje zadnjom stranom vrata do karlične kosti.

Kičmeni stup izgrađuje 33-34 kičmena pršljena koji se dijele na 7 vratnih, 12 grudnih, 5 slabinskih, 5 križnih koji su međusobno srasli u sacrum i 4-5 trtičnih. Na svakom pršljenu razliku se tijelo, lukovi, pršljenski otvor i nastavci. Tijelo pršljena sve je masivnije što su pršljenovi nalaze na nižem dijelu kičmenog stupa. Luk pršljena je zadnji dio koji se sastoji iz dva dijela korijena i pločice.

Vratni pršljenovi imaju poprečni nastavak gdje je otvor kroz koji prolaze kičmene arterije. Prvi (atlas) i drugi (axis) vratni pršljenovi se bitno razliku od ostalih pršljenova.

U središnjem dijelu kičmenog stupa nalazi se kičmeni kanal u kojem je smještena kičmena moždina. Kičmeni stup promatran u cjelosti ima oblik izduženog slova S te se na njemu nalaze četiri krivine, vratna i slabinska ispupčene naprijed i grudna i karlična ispupčene unazad.

KOSTI GRUDNOG KOŠA

Grudna kost svojim gornjim dijelom spaja se s ključnim kostima, a bočno sa prvih sedam rebarnih hrskavica. Grudna kost sastoji se od gornjeg dijela ručice tijela i mačnog nastavka (processus xiphoideus).

Rebra su duge kosti ima ih 12 pari u obliku luka su. Prvih 7 pari su prava rebra, osmi deveti i deseti par su lažna rebra, dok

jednaesti dvanesti par rebara su tzv. „slobodna rebra“. Na svakom rebru razlikuje se tijelo i dva okrajka.

KOSTI GORNJIH EKSTREMITETA

Kosti gornjih ekstemiteta ili ruke čine kosti ramenog pojasa i kosti pokretnog dijela ruke. Kosti ramenog pojasa su ključna kost i lopatica, a kosti pokutnog dijela ruke čine ramena kost, žbica, lakatna kost i kosti šake. Ključna kost je postavljena horizontalno između grudne kosti i lopatice.

Lopatica je pljosnata trokutasta kost koja je priljubljen uz zadnji dio grudnog koša.

Ramena kost je duga kost koja povezuje lopaticu sa kostima podlakta. Žbica je duga vanjska kost podklatice čiji se gornji okrajak spaja s ramenom kosti i gornjim okrajkom lakatne kosti a donji dio sa kostima ruke i donjim okrajkom lakatne kosti.

Lakatna kost je duga unutrašnja kost podlakta koji se gornji okrajak spaja sa ramenom kosti i gornjim okrajkom žbice, a donji okrajak s kostima ručja i djonjim okrajkom žbice.

Kosti šake izgrađuju 27 kostiju koji čine kosti ručja, kosti doručja i kosti prstiju.

Kosti ručja kojih ima 8 raspoređene su u dva reda.

Kosti doručja – ima ih 5, a označvaju se rimskim brojevima počev od palca

Kosti prstiju šake grade male kosti koje se nazivaju članci.

KOSTI DONJEG EKSTREMITETA

Kosti donjeg ekstremiteta, noge čine kosti karličnog pojasa i kosti slobodnog dijela noge. Kosti karličnog pojasa su predstavljene karličnom kosti, a kosti slobodnog dijela noge su butna kost, čašica, golenjača, lišnjača i kosti stopala.

Karlična kost je parna masivna kost nepravilnog oblika koja učestvuje u izgradnji zidova karlice.

KARLICA (pelvis) izgrađuje dvije karlične kosti - naprijed i bočno dole iza krsna sacrum i trtične kosti. Podijeljena je graničnom linijom na gornji širi dio veliku karlicu koja pripada trbušnoj duplji i donji dio užu u kojoj su smješteni organi karlične duplje.

Butna kost je duga kost koja se gornjim dijelom spaja sa karličnom kosti a donjim sa šalicom. Sadrži tijelo (corpus femoris) koji ima prednju vanjsku i unutrašnju stranu i tri rubnice.

Čašica, šalica, patella je mala sezamoidna kost bademastog oblika koja se nalazi u tetivi ispred donjeg okrajka butne kosti.

Golenjača (tibia) je duga unutrašnja kost potkoljenice koja se spaja sa butnom kosti i lišnjačom.

Lišnjača (fibula) je duga vanjska kost potkoljenice

Kosti stopala imaju 26 manjih kostiju, raspoređenih u tri grupe kosti nožja, donožja i prsti stopala. Kosti nožja sačinjava sedam kostiju koje su raspoređene u dva reda: zadnji i prednji. Kosti donožja su 5 kostiju koje sačinjavaju donožje i one se obilježavaju rimskim brojevima, prva pripada palcu.

Kosti stopala grade članci prstiju kojih ima 14.

ARTHROLOGIJA?

Zglobovi omogućuju tijelu raspon pokreta. Svaki pokret na sinovijalnom zglobu rezultira iz kontrakcije ili opuštanja mišića koji su priključeni na kost s obje strane zglobljavanja. Načini pokreta su uglavnom u paru, jedni djeluju suprotno od drugih.

Zglobni spoj (articulation) predstavlja spoj između dvije odnosno više njih. Zglobovi se dijele na pokretne i nepokretne.

Sporedni elementi zgloba su zglobne veze – ligament snovi vezivnog tkiva koji pojačavaju zglobne čahure doprinose čvrstoći i stabilnosti zgloba.

Nepokretni zglobovi dijele se na vezivne hrkavične i koštane spojeve. Posebnu vrstu vezivnog tkiva predstavlja klinasti spoj kod koje je zub usađen u zubni nastavak vilice.

Prema obliku i funkciji zglobovi se dijele u šest skupina:

1. Kutni zglobovi omogućuju pokret samo u jednoj ravnini.
2. Klizni omogućuju samo najjednostavnije pokrete između ravnih zglobnih ploha.
3. Obrtni ili rotacijski omogućuju samo vrtnju rotaciju oko središnje osobine zgloba.
4. Jajoliki, elipsoidni, građeni su tako da ovalno izbočenje jedne kosti precizno naliježe u udubinu druge kosti.
5. Sedlasti imaju takvu građu da svako zglobno tijelo je udubljeno u jednom smjeru a izbočeno u drugom i time omogućuje pokrete u dva smjera.
6. Kuglasti su takve građe da udubljeno zglobno tijelo obuhvaća konveksno zglobno tijelo koje je pravilnog oblika kao dijela kugle.

Zglobovi kičmenog stupa su spojevi pršljanskih tijela i zglobnih nastavaka dva susjedna pršljena. Međupršljanski kolut sastoji se od obodnog, vezivnog prstena i središnjeg mekanog jedra. Pokreti

kičmenog stupa su pregibanje opružanje bočno savijenje i uvrtnje kičmenog stupa.

ZGLOBOVI GORNJEG EKSTREMITETA čine zglobovi ramenog pojasa i zglobovi pokretnog dijela ruke. Zglobovi slobodnog dijela ruke su rameni zglob lakatni zglob zglob ručja i zglobovi šake.

Rameni zglob je spoj gornjeg okrajka ramenice i lopatice. Zglobne površine su na gornjem okrajku ramenice, glava a na vanjskom kutu lopatice je čašična jama u kojoj je pridodat vezivno - hrskavični prsten, čašična usna koja proširuje zglobnu površinu.

ZGLOB LAKTA, lakatni zglob ili kubitalni zglob je spoj nadlakta sa podlaktom vrlo je složen zglob koji povezuje tri kosti. To je ustvari kombinacija dva zgloba, kutnog između nadlaktice i kostiju podlaktice i rotacionog zgloba između proksimalnih krajeva palčane i lakatne kosti.

Ručni, radiokarpalni zglob jajolikog oblika između palčane i kositi zapešća omogućuje pokrete oko dvije osobine fleksiju i ekstenziju.

Zglobovi zdjeličnog obruča i noge

Zdjelica, čvrst i stabilni koštani obruč nosi težinu gornjeg dijela tijela i prenosi opterećenja vezana uz lokomociju i uspravan stav. Zdjelični obruč nastaje uzglobljenjem dvaju zdjeličnih sa križnom kosti, u tzv križnobočnom, sakroilijakalnim zglobovima.

Zglob kuka kao ramena kuglasti je zglob sa širokim opsegom pokreta iako nešto manjim, nego u ramenom zglobu. Ligamenti su također snažniji posebno bočnobedreni koji štite zglob s prednje strane i ograničava retrofleksiju noge.

Zglob koljena najveći je zglob u tijelu. Ovo je mjesto gdje uzglobljuju tri kosti. Konveksna zglobna tijela sastavljena su od kondili bedrene kosti, a dvije plitke konkavne plohe nalaze se na kondilima goljeničke kosti. Treću kost čini iver (patela) oja se uzglobljuje s prednje strane bedrene kosti. Između kondila bedrene i goljenične kosti umetnuti su vanjski (lateralni) i unutrašnji (medijalni) meniskus, vezivnohrskavične tvorbe u obliku slova C.

Meniskusi su učvršćeni za tibijalni plateau s funkcijom da povećavaju dodirnu površinu između zglobnih tijela i na taj način smanjuju opterećenje i štite zglobnu hrskavicu. S prednje strane koljena nalazi se tetiva četveroglavog mišića u koju je uložena patela. Završni dio tetive čini ligament patele takozvana sveza ivera. Između kondila, u sredini zgloba bedrenu i goljeničku kost spajaju dvije snažne sveze prednji i stražnji križni ligament.

- ~ Goljeničnolisni zglob nalazi se lateralno i ispod koljena.
- ~ Gornji gležanjski kutni zglob je čvrst i stabilan zahvaljujući ligamentima.
- ~ Donji gležanjski zglob složeni je zglob zbog funkcije kretanja uvrtnja i izvrtnja stopala.

Izrazi koji opisuju pokrete općenito

Fleksija i ekstenzija se odnose na pokrete koji smanjuju ili povećavaju ugao između dijelova tijela.

Abdukcija i adukcija znače povlačenje strukture od = abdukcija ili prema = adukcija središnjoj liniji tijela.

Rotacija unutrašnja i vanjska odnosi se na rotaciju okretanja prema (interno) ili od (vanjsko) u središtu tijela.

Elevacije i depresije se odnose na pokrete prema gore (elevacija) ili dolje (depresija)

Dozifleksija i plantifleksija se odnose na savijanje ili opružanje stopala u gležnju.

Plamifleksija i dorzifleksija se odnose na pokrete dlana i/ili šake u zglobu.

Pronacija i supinacija se odnose na podlaktice i /ili stopala i njihovu rotaciju tako da dođu u anatomske položaje dlana i tabana prema naprijed

Everzija i inverzija se odnosi na pokrete savijanja gležnja i stopala prema ili od središnjeg dijela tijela.

MIŠIĆI

Sveukupna anatomija mišića najvažniji je pokazatelj njegove uloge u organizmu. Tijelo skletnog mišića tipski se javlja u sedam općih oblika.

Mišiće u tijelu možemo podijeliti na poprečnoprugaste (srčani i skeletni mišići) te na glatke mišiće. Poprečnoprugasti ili skeletni mišići čine skoro 50% ukupne tjelesne mase i pod utjecajem su naše volje. Ovakav naziv dobili su zbog svjetlih i tamnih naizmjeničnih pruga koje se vide kada se mišić promatra mikroskopom.

Glatki mišići oblikuje stijenke krvnih žila i unutrašnjih organa, nisu pod utjecajem naše volje niti malo, već vegetativnog živčanog sustava.

Srčani mišić nije pod utjecajem naše volje tj mišićna fascija.

Tetiva je snop vezivnih vlakana koje čine vezivne ovojnice mišićnih vlakana i nova.

Mišićno vlakno sadrži mišićna vlakanca ili miofibrile, koje mišiću daje osnovna svojstva, a formiraju snopove koje povezuju i oblažu vezivne ovojnice. Cijeli mišić oblaže vanjska vezivna ovojnica ili ovoj. Tetiva djelovanje mišićne kontrakcije prenosi na kost i tako uspostavlja pokret. Pojedini mišići imaju dvije ili više polazišnih

tetiva i jednu završnu stoga i gh tako i zovemo: dvoglava (biceps), troglava (triceps) ili četveroglavu (quadriceps).

Podražaj za mišićnu kontrakciju dolazi putem motoričkog živca koji može inervirati nekoli

ko do nekoliko stotian mišićnih vlakana.

Razni pojmovi označavaju različite vrste mišićne kontrakcije:

- ~ Koncentrična i ekscentrična kontrakcija označava da li se mišić skraćuje ili izdužuje pri kontrakciji,
- ~ Izometrička kontrakcija kontrakcija mišića kojoj ne dolazi do skraćivanja i vršenja pokreta,
- ~ Izokinetička kontrakcija koristi se za pokret pod stalnom kutnom brzinom.

Za osnovne pojmove razumijevanja zdravstvenih i/ili estetskih poteškoća dobro je poznavati mišiće glave koji se dijele u dvije skupine potkožni mišići lica (mimični mišići) koji svojom kontrakcijom oblikuju naš izraz lica ili otvaraju odnosno zatvaraju naše prirodne otvore oči i usta pa tako sujeluju u stvaranju govora. Žvačni mišiću su druga skupina, jer oni pokreću donju čeljust.

Mišići vrata zbog svoje strukture podijeljeni su u tri skpine mišići u prednjem dijelu vrata s osnovnom funkcijom spuštanja pregibanju vrata, mišići u lateralnom dijelu vrata koji naginje glavu nasvoju stranu uz rub se nalazi glavna arterija čiji puls osjetimo i mišići u stražnjem dijelu vrata vezani su uz mišiće leđa.

Mišići trupa obuhvaćaju prsne trbušne leđne i zdjelične mišiće.

Prsni mišići skupina je koja se dijeli na dvije skupine a od svega je najvažnije znanje o postojanju diaphragme (ošit) plosnat je mišić u obliku kupole što odjeljuje prsnu od trbušne šupljine. Ošit je glavni udisajni mišić.

Trbušni mišići

Organe prsne šupljine čine srce pluća štiti čvrsti koštani oklop kojeg čine kosti prsnog koša organi trbušne šupljine koju štite snažni trbušni mišići, ali uz dodatnu zdaću da sudjeluju u pokretima trupa i zdjelice stabiliziruju kralježnicu, a kroz takozvanu trbušnu prešu omogućuju nam mnoge životne funkcije poput disanja kašljanja mokrenja kihanja itd.

Trbušna aponeuroza je tetivna ovojnica na koju se hvataju ostali trbušni mišići: vanjski kosi trbušni mišić unutrašnji kosi trbušni mišić i u najdubljem sloju trbušnog zida poprečni trbušni mišić koji polazi sa unutrašnje strane donjih rebara i sa grrebena bočne kosti zdjelice ide vodoravno prema medijalno i hvata se na aponeurozu koja oblikuje stražnju stijenku ovojnice ravnog trbušnog mišića.

Leđni mišići

Također se dijele u dvije skupine površinsku u kojoj su trapezni mišić najširi leđni mišić veliki i mali romboidni mišić mišić podizač lopatice i gornji i donji stražnji nazubljeni mišići

Duboka skupina leđnih mišića obuhvaća veliku skupinu mišića koji idu od zdjelice prema gore do vratne kralježnice i lubanje sa vrlo važnom funkcijom antigravitacija učvršćivanje i uspravljanje kralježnice

Mišiće gornjih udova dijelimo na mišiće ramenog oburača mišiće nadlaktice i mišiće podlaktice i šake, a jednako tako za detaljnije znanje treba proučiti mišiće donjih udova te mišiće zdjeličnog oburača.

Mnogi ne znaju da mišići natkoljenica u prednjem svojem dijelu imaju krojački mišić najduži mišić u našem tijelu koji polazi od prednjeg trna bočne kosti zdjelice ide skoro prema dolje i medijalno i hvata se medijalnog kondila goljениčke kosti i stopala imaju svoje mišiće koji se dijele na dorzalnu i plantarnu skupinu. Na dorzalnoj se nalaze kratki ispružać prstiju i kratki ispružać palca koji imaju baš sumpkije sukladne svojim nazivima.

TRBUH

Većina ljudi već zna da na liječničkim nalazima izraz abdomen znači trbuh. Trbušne regije odnosno trbušna šupljina radi lakšeg dijagnosticiranja boli dijeli se na devet regija, ali službeno amedicina uobičajeno često koristi podijelu trbušne šupljine na četiri kvadrata: koji se međusobno sijeku na pupku.

Desni gornji kvadrat (RUQ) uključuje donja desna rebra desnu stranu jetre i desnu stranu poprečnog debelog crijeva.

Gornji lijevi kvadrat (LUQ) odnosi se na donja lijeva rebra, želudac, slezenu i gornji lijevi dio poprečnog debelog crijeva.

Desni donji kvadrat (RLQ) podrazumijeva desnu polovicu tankog, uzlazno debelo crijevo desna karlična kost i gornji desni dio mjehura.

Lijevi donji kvadrat (LLQ) sadrži lijevu polovicu tankog crijeva i lijevu karličnu kost.

Serozna membrana drugim imenom **seroza** je tanka membrana koja pokriva zidove organa u grudnoj i trbušnoj šupljini. Ima dva sloja šupljinski (parijetalni) i utrobni (visceralni) koji okružuje prostor kojie je popunjen tekućinom.

Visceralno i parijetalno su pojmovi koji opisuju strukture koje se odnose na unutrašnje organe ili zidove šupljine u kojoj se nalaze.

Knjiga za koju vjerujem kako mnogima poslužiti za daljnji rast i razvoj nemoguće je zaobići stavove osoba koji su unatoč potpuno drugoj profesiji, uspjeli pronaći volje, vremena, snage i doprinjeli svojim radovima na upotpunjavanju ovih nepresušnih informacija.

Kristina Horvatinčić iz Zagreba 2021. razmotrila je temeljito prevenciju zdravlja prirodnim putem pa u cijelosti prenosim njezin članak.

Što je zdravlje?

U Oxfordskom rječniku zdravlje je definirano kao stanje bez bolesti i ozljeda. Takva definicija definira zdravlje kao odsutnost bolesti, jer su klasična medicinska istraživanja usredotočena na bolest i uklanjanje simptoma. No, oslobađane od bolesti ne čini nas uvijek zdravima.

Još kao djetetu nisu mi bili jasni pristupi i principi zapadne medicine. S vremenom se moja averzija prema takovom pristupu zdravlju samo produbila i potakla me na dublje istraživanje koje me odvelo mnogo tisuća godina unazad sve do vedskih tekstova, drebni indijskih medicinskih ayurvedskih principa kineske filozofije i prakse i do alternativnih pristupa i tretmana. U tim sam izvoprma pronašla odgovor na moja brojna pitanja i ti odgovorili rezonirali su sa mojom intuicijom onim znanjem što dolazi duboko iz nas i utkano je u svakome od nas.

PREDMET I PROBLEM

Šest od deset odraslih osoba u svijetu ima kroničnu zdravstvenu bolest. Četiri od deset imaju dva ili više dugoročna problema. Najčešće bolesti su karcinom, srčana bolest, dijabetes, kronična bolest pluća. Kod svih ovih bolesti veliku ulogu igra način života. Premalo tjelesne aktivnosti, loše prehranbene navike previse stress premalo odmora tempo u kojem živimo dovodi do rizika od dugoročnih zdravstvenih problema.

Trošimo bilijune dolara na zdravstvo svake godine, a 90% proizlazi iz kroničnih tjelesnih i mentalnih zdravstvenih stanja koje bi se lako mogli riješiti prevencijom. Prevencija je svakako bolja i mudrija opcija od liječenja.

Cilj prevencije u prirodnim terapijama je poboljšati cjelokupno zdravlje osobe, a ne samo izliječiti ili poboljšati bolest ili poremećaj.

Postoje tri vrste prevencija:

1. Primarna prevencija bavi se sprečavanjem razvoja bolesti ili ozljeda,
2. Ssekundarna prevencija bavi se ranim otkrivanjem i intervencijom, tako da se procesi bolesti nemaju priliku razviti i prerasti u nešto ozbiljnije,
3. Tercijarna prevencija bavi se liječenjem bolesti i sprječava njihovo pogoršanje.

“Ako se brinete za svoje tijelo, vase će se tijelo brinuti za vas.”
(dr.P.Volk/Načela zdravog života CPS 2008/str1).

Kako se ponašamo prema svojem tijelu utječe na naše cjelokupno zdravlje i dobrobit. Što prije započemo koristiti preventivnu medicinu kroz holistički pristup zdravlju to je vjerojatnije da ćemo u budućnosti optimizirati svoje zdravlje, izbjeći zdravstvene probleme koji se mogu spriječiti ili zaustaviti prije nego što imaju priliku nanijeti štetu.

CILJ

Čovjek je dio prirode te na nas, kao i na sva živa bića utječu prirodne pojave. Svi smo mi dio velikog kruga života, povezani jedni s drugima. Energije koje čine nas mali su dio velike energije Svemira koja nikada ne nestje, već samo prelazi iz jednog oblika u drugi. U prirodi leži rješenje za sve probleme čovjeka, ne samo zdravstvene, već i psihičke, emocionalne, duhovne. Kada se čovjek poveže sa prirodom i odmakne od stresa, materijalizma i uurbanog načina življenja pronalazi zdravlje, mir sreću i zadovoljstvo.

Ono što je zajednički nazivnik raznim teorijama o zdravom životu, prirodnom i cjelovitom zdravlju su slijedeće osnove:

- ~ Živjeti u sadašnjem trenutku - živjeti svjesno,
- ~ Holistički pristup zdravlju,
- ~ Individualizirani pristup prehrani,
- ~ Post - izvor mladosti,
- ~ Svakodnevno kretanje,
- ~ Zahvalnosti,
- ~ Prirodno, cjelovito, holističko zdravlje je zapravo osobni odabir i životni stil.

ŽIVJETI U SADAŠNJEM TRENTUKU – SVJESNO ŽIVJETI

Ima jedna izreka koja kaže da ljudi ne kontroliraju svoje misli, već njihove misli kontroliraju njih. Da bismo osjećali veću kontrolu nad svojim umom i našim životom moramo više živjeti svjesno, u sadašnjem trenutku.

Živjeti u trenutku jedna je od najvažnijih vrijednosti holističkog načina života. Živjeti svjesno je stanje aktivne i namjerne pažnje na sadašnjost, kojoj smo zbog brzog ritma i pretrpanih rasporeda prestali poklanjati pažnju. Navika da često kopamo po prošlosti ili smo u stalnom isčekivanju nečeg u budućnosti može nas dovesti do kroničnog umora, iscrpljenosti i nezadovoljstva, jer osjećamo da nismo više u kontaktu sa samim sobom, što je i točno. Zato treba pokušati izvući iz najbolje iz situacije kroz koju prolazimo u sadašnjem trenutku. To ne znači da moramo zaboraviti sve iz naše prošlosti ili se ne nadati nečemu u budućnosti. Za zdrav je život neophodno provesti neko vrijeme razmišljajući i o prošlosti i

budućnosti. Da bismo došli do zdrave ravnoteže o prošlosti i o budućnosti moramo razmišljati u malim dozama i pobrinuti se da razlog našeg razmišljanja bude uvijek pozitivan.

Biti u sadašnjem trenutku ili "ovdje i sada" znači da smo svjesni onoga što se događa u ovom trenutku. Nismo ometani promišljanjima o prošlosti ili brigama o budućnosti, već smo usredotočeni ovdje i sada. Sva naša pažnja usmjerena je na sadašnji trenutak.

Svaki susret, svaka situacija, svaki doživljaj je jedinstveni blagoslov koji se više nikaada neće ponoviti na isti način. Dakle, ako pustimo da nam isklizne, a da pritom ne uživamo trenutak zauvijek biti izgubljen. Nakon što to osvijestimo svako jutro, svaki dan, svaka pomisao i svaki trenutak koji provedemo s našim prijateljima, obitelji i sami sa sobom bit će beskrajno vrijedan i znat ćemo da zaslužuje našu punu pažnju.

Fokus na sadašnji trenutak je ključ za očuvanje zdravlja i sreće, smanjuje stres i anksioznost, smanjuje zabrinutost, pojačava imunološki sustav tijela, smanjuje kroničnu bol, snižava krvni tlak, pomaže u suočavanju s bolestima i negativnim emocijama, aktivira empatiju, samopoštovanje, prihvaćanje vlastitih slabosti, drži nas prizemljenima i povezanim sa sobom i svime oko nas.

U užurbanom vremenu 21. stoljeća to je svakako izazov, no biti u sadašnjem trenutku je samo stvar fokusa i prakse. Evo nekoliko trikova koji pomažu:

Moramo prestati razmišljati o tome i prepustiti se. To je kao plešete, a ne osjećate se ugodno na plesnom podiju. Osjećate se kao da svi gledaju samo vas, kako svi čekaju kada ćete pogriješiti kako vas zbog pogrešnog pokreta osuđuju ili vam se smiju.

Prekomjerno razmišljanje o onome što radimo stvara nam problem. Da bismo bili svoji, moramo se opustiti i prepustiti trenutku. Fokusiranje na sadašnji trenutak nas prisiljava da prestanemo prekomjerno razmišljati i da se usredotočimo na svoje neposredno iskustvo, a to je u ovom primjeru uživanje u glazbi, pokretima, plesa, društvu osobe s kojom ste.

Svjesno življenje smanjuje uključenost ega pa ne povezujemo svoje samopoštovanje s događajima i pojačavamo našu svijest o tome kako tumačimo i reagiramo na ono što se događa u našem umu. Fokusiranje na sadašnjost pokreće naš um da odgovori promišljeno, a ne automatski i impulzivno.

Moramo se usredotočiti na sadašnjost i uživati u njoj: često smo toliko zarobljeni u mislima o budućnosti (ili prošlosti) da zaboravljamo uživati u onome što nam se trenutno događa. Umjesto toga uživajte u onome što trenutno radite, bio to obrok, šetnja, druženje, slušanje muzike ili obaveze koje imate tog dana.

Ne traćite od problema, suoćite se s njim: ne znaći da nam se mora sviđati ono što se događa, rješenje je prihvaćanje naših osjećaja o tome. Sasvim je u redu da se tako osjećate, a sad pustite to i krenite dalje

Disanje: postoji jednostavna vježba koju možemo raditi bilo gdje i bilo kada kako bismo potaknuli pozornost: dišimo! Najbolji naćin da se uvedemo u sadašnji trenutak je da se usredotoćimo na svoje disanje i da svjesno dišemo. Dah je sidro koj nas drži u sadašnjem trenutku.

Meditacija: svakodnevna meditacija ćini ćovjeka srećnijim, zadovoljnijim i uravnoteženijim. Pomaže nam da postignemo stanje unutarnjeg mira i sreće, smanjuje stress, bol, poboljšava san, povećava koncentraciju i usredotoćenosst, stabilizira krvni tlak, pomaže u oslobađanju od ovisnosti, usporava starenje.

Yoga nam omogućuje pojačavanje svijesti o sadašnjem trenutku kroz yoga položaje i poze. Video materijali: od pomoći su i brojni video materijali kojih danas na društvenim mrežama ima zaista mnoštvo.

HOLISTIČKI PRISTUP ZDRAVLJU

Bez obzira na to koliko je napredovala moderna zapadna medicina ona još uvijek ne pronalazi odgovor za liječennje određenih bolesti, dapače tako imamo sve više bolnica, liječnika, sve više vrsta lijekova, čovjek postaje sve bolesniji. Zbog toga se ljudi sve više okreću alternativnim prirodnim načinima liječenja, a tome se sve više priklanjaju i sami liječnici.

Prirodna medicina stara je koliko i ljudski rod, a pisani document o načinu liječenja datiraju iz vremena od prije 5.000 godina. Primjerice, drevna kineska i egipatska povijest obiluje zapisima o prirodnoj medicine - od liječenja biljem do akupunkture, pružajući nam i dana dragocjene podatke o zdravstvenoj skrbi za čovjeka. Hipokrat, otac znanstvene medicine je prije 25 stoljeća zastupao tezu da najprije “treba liječiti dušu”, a tek onda tijelo te da bolesniku treba ponuditi “najprije riječ, a tek nakon toga lijek”. Kako se suvremena medicina razvijala tako je odmak od Hipokratovih načela postojao sve veći.

Jedan od najvećih nedostataka zapadne medicine je pristup zdravlju koji tijelo promatra u dijelovima, a bolest u simptomima a ne promatra cjelovit sustav i međusobnu ovisnost i interakciju. Zapadnjačka medicina svoja velika postignuća može zahvaliti proučavanju građe ljudskog tijela seciranjem leševa. Zato je zapadnjačka medicina toliko učinkovita u hitnim medicinskim zahvatima. Istočnjačka medicina je s druge strane uvijek učila iz život tijela pa zato bolje razumije energijske procese u ljudskom tijelu.

Ako osobu želimo sagledati na cjelovit način u onziru moramo uzeti sva 4 njena aspekta fizički emocionalni mentalni i duhovni, jer ono što se događa s jednim aspektom može utjecati na sve ostale aspekte. Dobro zdravlje je rezultat ravnoteže ova četiri aspekta.

Za primjer možemo uzeti stres on je psihološki odgovor, ali može uzrokovati i fizičke simptome poput glavobolje, problema sa spavanjem, debljanje i bolove u mišićima. Naravno djeluje u oba smjera, a fizička bolest može uzrokovati tjeskobu ili depresiju. Dok naša duhovnost i naši odnosi mogu poboljšati naše mentalno i fizičko zdravlje. Razumijevajući to, liječnici koji imaju holistički pristup zdravlju ne pitaju vas samo o vašim simptomima, već o sva četiri aspekta koja vas čine, kako bi mogli dati personalizirane preporuke za poboljšanje vašeg cjelokupnog zdravlja.

Fizički aspekt

Naše tjelesno zdravlje je ono o čemu većina ljudi razmišlja o zdravlju. To je ponajviše zato što nam fizičko tijelo pokazuje fizičke znakove i simptome optimalnog ili neoptimalnog zdravlja. Te je fizičke znakove i simptome također lakše pratiti i izmjeriti u odnosu na druge nefizičke znakove i simptome koji se mogu osjećati apstraktnije.

Emocionalni aspekt

Iako je često zanemareno, naše je emocionalno zdravlje jednako važno kao i naše tjelesno zdravlje, pogotovo, jer naše emocionalno zdravlje može lako utjecati na naše fizičke zdravlje.

Mentalni aspekt

Mentalno zdravlje se često preklapa s našim emocionalnim i fizičkim zdravljem. Ipak, velika razlika između našeg mentalnog i emocionalnog zdravlja je u tome što se naše emocionalno zdravlje uglavnom odnosi na naše svakodnevno raspoloženje i emocije, a naše mentalno zdravlje odnosi se na naše kognitivne sposobnosti koje utječu na funkcioniranje našeg mozga.

Duhovni aspekt

Duhovnost ne znači nužno religioznost, sve kako se povezujete sa svojim ja, svojom dušom i svijetom oko sebe. Ili kako je Deepak Chopra to objasnio “Religija je vjerovanje u tuđe iskustvo. Duhovnost je vlastito iskustvo.”

Prevenција zdravlja prirodnim, cjelovitim, holističkim načinom podrazumijeva uzimanje u obzir i zapadne i istočne medicine, odnosno njihovu sinergiju, kako bi ishod koji se odnosi na zdravlje čovjeka bio najpovoljniji.

Holistički pristup zdravlju nastoji pronaći i iskorijeniti uzrok nastale neravnoteže i bolesti koju je to uzrokovalo, tako da cilj nije puko uklanjanje simptoma. Holističko zdravlje uključuje komplementarne (prirodne, nekonvencionalne) terapije: homeopatiju, fitoterapiju, biljnu medicine, aromaterapiju, akupunkturu, akupresuru, kiropraktiku, biorezonanca, liječenje prirodnim pripravcima) za koje je znanstveno dokazano da djeluju, a usredotočeno je na zdravstvenu dobrobit i prevenciju. Holistički liječnici umjesto da liječe samo bol, oni će liječiti osobu i za to će koristiti sve alate koji su im na raspolaganju.

Holistička skrb je više od integriranja istočne i zapadne medicine, to je svobuhvatniji i personalizirani način razmišljanja o dobrobiti čovjeka. Holistička metoda zahtijeva duže vrijeme za uklanjanje simptoma traži veću posvećenost pojedinca njegovom liječenju, traži promjenu navika stavova i stila života, ali donosi pozitivne i dugotrajne rezultate.

Nakon godina proučavanja ove tematike i brojnih teorija koje se javljaju i od kojih svaka zagovara svoje, često vrlo oprečno i kontradiktorno, kada uklonim sve komplicirane izraze i teorije i dođem do same srži, odgovor na pitanja koja je idealna prehrana je zapravo vrlo jednostavan. Naša su tijela savršeni i vrlo kompleksni sistemi, svako od nas je jedinstven tako da i odgovor na ovo pitanje

ne može unificiran. Ono što savršeno odgovara nekome, može raditi ozbiljne problem nekom drugom. Nekome savršeno odgovara sirova prehrana nekome ona može ugroziti zdravlje; nekome savršeno odgovara prehrana bez mesa, no nekom drugom organizam na to nije spreman; netko slobodno uživa u mliječnim proizvodima, dok netko ima visoku intoleranciju na takve proizvode.

Idealna prehrana je ona koja nam tijelo ispunjava pozitivnom energijom, nakon koje ne osjećamo umor, zamor, bolove u želucu, koja nam ne zadaje problem sa težinom i zdravljem, već ona koja nam daje elan i snagu od koje se osjećamo dobro i poletno. Tako da odgovor na to pitanje možete dati samo vi, naravno uz pretpostavku da pomno oslušujete svoje tijelo i poruke koje vam ono šalje, da ne zavaravate i lažete sami sebe, te kada dobijete impuls da je potrebno nešto mijenjati da to i učinite. Većina nas ima navike koje se rezultat ugrađenih programa o prehrani. Promijeniti i usvojiti nove navike nije lako no ukoliko se ne osjećamo dobro, a želimo biti zdravi dugovječni to je jedini način.

Naša prehrana, odnosno hrana koju nam tijelo traži uvelike ovisi o stupnju našeg duhovnog razvoja. Kao što je Tesla govorio, sve je stvar frekvencija koje odašiljamo, jer sve oko nas je energija. Više energija, privlače visoke energije i traži hranu koja joj to omogućuje i obrnuto.

Niža energija tražit će od tijela vise prehranu baziranu na mesu, masnu i tešku hranu, koja će kao rezultat potencirati teške energije nemir, nasilnost težinu i depresiju Visoku energija tražit će od tijela vise laganu, jednostavnu prehranu organskog, izvornog oblika punu života i životne energije, više voća i povrća, sjemenki i oraštastih plodova, koja će potencirati ljubav, sućut, nenasilje.

Svjedoci smo velikih promjena na Zemlji, velikih energetskih mijena i velikog duhovnog buđenja čovječanstva. Možemo reći da se nalazimo na novoj stepenici evolucije i da se čovjek vraća u svoj puni

potencijal, a to je da iz materijalne ere prelazimo u novu napredniju duhovnu eru. Kad dosegne visok stupanj duhovnog razvoja hrana teoretski nije tijelu niti potrebna za preživljavanje, dovoljna je samo sunčeva energija. No, na tom nivou svijesti se trenutno nalaze još samo malobrojni. Kako se buđenje odvija velikom brzinom (može se toizmeđu ostaloga vidjeti i po brzini kojoj se mijenjaju prehrambene navike ljudi) samo je pitanje vremena kada će tijela svima početi odbacivati tešku, masnu i mesnu hranu. Sigurna sam da će ljudi budućnosti osvijestiti da životnu energiju ne dobivamo samo iz hrane, već i iz okoline i da fotone svjetla možemo pretvarati u energiju.

Koje god je naše opredjeljenje vezano uz prehranu korisno je napraviti test intolerancije na hranu, kako bismo vidjeli koje nam namirnice odgovaraju, a koje ne. Uz to bi morali voditi računa o slijedećem:

- ~ jesti svježe, organsko voće i povrće, netretirano pesticidima, herbicidima i drugim otrovima,
- ~ da jedemo lokalno uzgojenu, a ne uvoznju hranu, jer je naš organizam u sintezi sa našom neposrednom okolinom, pa tako i hranom koja raste u njoj,
- ~ da jedemo samo ono što priroda u tome razdoblju nudi, jer naša tijela su savršeno povezana sa mijenama u prirodi i njima se prilagđavaju, pa to moramo poštivati,
- ~ da ne miješamo previše raznih grupa namirnica u jednom obroku kako bismo tijelu omogućili lakšu probavu,
- ~ da nemamo više od tri obroka u danu i da su oni u razmaku od bar pet sati, jer u suprotnom probava ne stigne dobro

procesuirati hranu i ona se konstantno taloži jedna na drugu,

- ~ da nemamo kasne obroke, jer će ta hrana dočekati jutro u želucu s obzirom da se probava tokom noći usporava,
- ~ da grahorice i žitarice prije upotrebe namočimo preko noći, pa čak i duže,
- ~ da izbjegavamo prerađenu rafiniranu hranu i umjetna sladila,
- ~ ukoliko konzumiramo meso i životinjske proizvode (mlijeko, jaja) nastojimo da namirnice nabavljate isključivo od malih seoskih gospodarstva gdje se sa životinjama humano i primjereno postupa i gdje se one slobodno kreću u prirodi.

Životinje se često uzgajaju u vrlo neprimjerenim i strašnim uvjetima. Često im se radi masovne proizvodnje i profita daju velike količine hormona, antibiotika i raznih lijekova, drže se zatočene u skućenim prostorima, zlostavljaju se, neke cijelog života ne izađu van zgrade u kojoj se uzgajaju. Kakos u životinje osjećajna i vrlo intuitivna bića, sve to procesuiraju kroza svoja tijela, baš kao što to činimo i mi ljudi. Životinje pred klanje točno znaju što ih čeka i pritom prolaze kroz veliku trauma i stres, velike količine adrenalina koje tada proizvode njihova tijela ostaju zarobljena u mesu. Sve to utječe na njihovo zdravlje i kvalitetu mesa i životinjskih proizvoda, a time na tijela i zdravlje onih koji to konzumiraju.

Ukoliko konzumirate mlijeko i mliječne proizvode izbjegavajte kupovne pasterrizirane i homogenizirane proizvode i dajte prednost domaćem mlijeku i proizvodima iz provjerenog uzgoja kod kojeg je pogotovo bitno da životinja puno vremena provodi na ispaši, u prirodi.

Od svih sisavaca jedino ljudi piju mlijeko i kad nisu više bebe. Jedino ljudi piju mlijeko drugih sisavaca. Ljudi ponajprije piju mlijeko, jer je uvrježeno mošljenje da ga trebamo zbog kalcija, što je zabluda, jer unosom mlijeka zapravo gubimo kalcij, to je iz razloga što je kupovno mlijeko acidno (stvara kiselost organizma) pa tijelo pokušava taj unos neutralizirati odnosno alkalizirati, a to čini tako da povlači kalcij iz kostiju. Kupovno mlijeko i mliječni proizvodi su i pasterezirani i homogenizirani što ih lišava svih vitamina, minerala i enzima, što organizmu otežava njihovu probavu. Kao i s mesom isto je s kvalitetom mlijeka na koje utječe način na koji se životinje uzgajaju i tretiraju.

Kako bismo našem tijelu dali maksimum od hrane koje konzumiramo moramo jesti svjesno. To znači da bi obrok trebalo pojesti u miru, polako i smireno, bez buke, TV-a, kompjutera, mobitela, bez listanja časopisa ili čitanja knjiga i drugih distrakcija. Hranu treba također dobro prožvakati. Uživajte u njoj, u njenom izgledu, mirisima i okusima.

Budimo umjereni, ne pretjerujmo s količinom hrane koje unosimo. Da u tijelo unosimo dovoljne čiste izvorkse vode ili vode pročišćene od klora i fluoride. Od davnina slušamo priču o "živoj" vodi i njezinim iscjeljujućim svojstvima. Najnovija istraživanja pokazuju da voda ima "pamćenje". Japanski znanstvenik Masaru Emoto proveo je opsežno istraživanje kako voda reagira na različite utjecaje poput glazbe, misli i riječi. Prirodna voda koja je poticala iz planinskih potoka ili izvora, kao i voda nakon molitve, klasične glazbe i pozitivnih išli, formirala je savršene kristale nevjerojatne ljepote. Kristali zagađene i ustajale vode su bili nepravilnog i deformiranog oblika. Destilirana voda uopće nije imala kristalan oblik, ali kada joj je rečeno "hvala" ili joj je upućena ljubav i pažnja i ona je formirala prelijepe kristale. Ako bi se na bočici s uzorkom vode napisala ili bi joj se uputila ružna ili pogrdna riječ ili bi se taj

uzorak izložio glazbi poput *the a* ili *heavy metala* voda bi odgovarala amorfnim strukturama.

Istraživanja dr. Masarua Emota potvrđuju da je voda “živa” i ima pamćenje. Kada je pijemo, informacije koje se nalaze u vodi prenose se nanas i mogu utjecati na našu produktivnost, raspoloženje, čak i zdravlje.

“Voda posjeduje sposobnost umnažanja i pamćenja informacija. Mogli bismo reći da voda oceana pamti stvorenja koja žive u oceanu. Ledenjaci bi mogli sadržavati milijune godina povijesti naše planete. Voda kržu planetom, teče kroz naša tijela i širi se čitavim svijetom. Kad bismo bili u stanju pročitati informacije sadržane u pamćenju vode, čitali bismo priopovijest epskih razmjera. Razumijevanje vode donosi nam razumijevanje svemira, prirodnih čudesa i samog života”
(dr. M.Emoto/Poruke skrivene u vodi/VBZ2005).

Živa je voda prirodna i čista voda iz izvora ili takozvana informirana, programirana ili energizirana voda. Voda se može programirati i uz pomoć namjere, zvuka, boja, molitvi afirmacija.

Vodu je dobro uzimati na sobnoj temperature, a ujutro natašte dobro je popiti toplu vodu koja olakšava isparavanje nakupljenih otrova iz organizma. Za pohranu vode najbolje je koristiti staklenu ambalažu. Dobro je da odstoji na suncu kako bi upila sunčevu energiju. Kad pijemo vodu za vrijeme jela razrađujemo i oslabljujemo želudačnu kiselinu čime oslabljujemo prodes probave. Vodu ne bi trebalo piti 15-20 minuta prije jela i sat vremena nakon jela. Obrok je najbolje konzumirati u ruštvu dragih osoba. Zahvalnost. Naše misli imaju daleko veću moć nego smo je sami svjesni. Ukoliko prije obroka iskreno i od srca zahvalimo na hrani i obilju koje je pred nama tu hranu obogaćujemo dodatnom energijom. Isto kao i s vodom. Nakon obroka dobro je prošetati 15-tak minuta kako bi se potakla probava.

POST - IZVOR MLADOSTI

Proces probave počinje u ustima dok mi žvačemo hranu aktiviraju se enzimi koji razgrađuju hranu. Nastavlja se u želucu a zatim u tankom crijevu. Cjelokupni process traje otprilike 5 sati (2-3 sata da bi se hrana razgradila + 2 sata koliko želucu treba da odmori mišići). Ako u tom vremenu opet uzmemo neki obrok, mišići želuca imaju problem, zaustavljaju se i ne izbacuju staru hranu, jer čekaju da se i novo pristigla hrana probavi. Za to vrijeme stara hrana u želucu truli, a što nikada nije dobro za probavu i zdravlje probavnog trakta.

Prema starim nutricionističkim preporukama trebali bismo jesti 3 glavna obroka i 2 međuobroka odnosno više manjih obroka dnevno. Nobelovom nagradom za medicine 2016 godine nagrađano istraživanje autofagije stanica japanskog biologa Yoshinori Ohsumia pokazuje upravo suprotno, a to je da povremeno gladovanje koje omogućuje probavnom traktu da se odmori, a time i stanicama da se očiste ima izuzetno pozitivne učinke na uzdravlje, produljuje životni vijek, poboljšava kvalitetu života i otklanja tipične tegobe koje dolaze s godinama poput opadanja kose, gubitak mišićne mase, artritis, dijabetes, depresije, umora i zamora. Štiti krvožilni sustav, sprečava razvoj upalnih procesa, poboljšava metabolizam masti, pomaže mršavljenju, smanjuje razinu stresa.

Kao u svim složenim procesima i u stanicama se događaju oštećenja:

“Ako stanica ne može popraviti svoje oštećene dijelove, mora ih se nekako riješiti. Stanica prepoznaje “otpad” i stvara oko njega mjehurić, autofagosom (poput vreće za smeće) koji se zatim premješta u lizosom (reciklažno postojenje stanica) gdje se njegov sadržaj razgrađuje u sastavne dijelove i zatim reciklira. Dakle, autofagija ne služi samo pribavljanju energije u vrijeme gladovanja, nego ponajprije regeneraciji i zdravlju same stanice jer previse nakupljenih metaboličkih krajnjih proizvoda i drugog “otpada” u

staničnoj unutrašnjosti za posljedicu imaju bolesti, prijevremeno starenje i naposljetku smrt stanice.“

(P.A.Straubinger, M.Fens, N.Karre/Fontana mladosti / Egmont, Zagreb 2019/25.str.).

Uz to što postom stimuliramo autofagiju, odnosno čistimo sve naše stare stanične dijelove, post stimulira i hormone rasta, koji govori našem tijelu da započne proizvodnju novih snažnih stanica tijela, čime dajemo svom tijelu potpunu obnovu, tako da bi autofagija mogla biti jedan od najučinkovitijih lijekova današnjice i jedan od najučinkovitijih procesa ozdravljenja i pomlađivanja.

No, nije svaki post koristan, niti svaki post ima iste efekte na svakoga, jer svatko od naj je jedinstven i ima jedinstven metabolizam. Treba razlikovati intervalni (kratkoročni) i terapijski (dugoročni) post. Intervalni post je suzdržavanje od konzumacije hrane tijekom određenog vremenskom razdoblja i sastoji se od razdoblja jedenja i razdoblja ne jedenja. Proces autofagije započinje kada se potpuno zaustavi dotok novih hranjivih tvari i kad se isprazne kratkotrajne ili srednjoročne zalihe energije odnosno otprilike 12 sati nakon prestanka uzimanja hrane. Prema trenutnim istraživanjima optimalni period posta je 16 sati (8 sati danu se smije jesti, a 16 sati u danu se posti).

Dulja razdoblja posta i radikalni post može biti za nekoga vrlo opasan. Kod posta duljen od 3 dana metabolizam prelazi na štedni način rada i usporava, počinje trošiti manje energije, jer misli da je tijelo u opasnosti od gladi. Po završetku posta metabolizma i dalje ostaje u štednom načinu rada pa ukoliko se vratimo starim navikama, vratit ćemo i vrlo vjerojatno još i dobiti na težini (jo-jo učinak). Kod intervalnog posta se to ne događa.

Post se ne preporučuje djeci, trudnicama i dojiljama. Osobe koje imaju bilo kakvih zdravstvenih problema ili poremećaja moraju se prvo savjetovati sa svojim liječnikom.

SVAKODNEVNO KRETANJE

Sunce i boravak u prirodi izuzetno su korisni za naše zdravlje. Hodanje u prirodi, naročito šumom, u planinama ili uz more, u trajanju od barem 30 minuta jača imunost, smanjuje stres, ublažava depresiju, podiže raspoloženje i budi pozitivne emocije, smanjuje želju za hranom i cigaretom.

S druge strane boravak na suncu dodatno pomaže, jer epifizi treba mnogo sunca za stvaranje dovoljne količine serotonina koji štiti od depresije.

„Kada se izlažemo sunčevoj svjetlosti, broj naših bijelih i crvenih krvnih zrnaca se povećava, i stvara se dobar izvor D vitamina za naše tijelo, rane na koži brže zacjeljuju, bakterije se uništavaju, znojimo se i izbacujemo otrove iz našeg tijela.“

(dr-P.Volk/Načela zdravog života/CPS, Beograd, 2008/str 19).

Vitamin D važan za zdravlja i dugovječnost.

Uz hodanje bi trebalo kombinirati i vježbanje, dovoljno je i dva puta tjedno po 30 minuta funkcionalnog treninga (bez sprava, snagom vlastitog tijela) kako bi se održala mišićna i koštana masa. Vježbe ne bi trebale biti izuzetno visokog intenziteta, jer će to potaknuti osjećaj gladi, no mora biti dovoljno intenzivno da potakne znojenje. Kada su treninzi dugi, česti i zamorni tijelo ih doživljava kao stres. Ljudi su u neprekidnom stanju stresa zbog brzog načina života, a tijelo se nakon dugih treninga ne stigne oporaviti pa česti i izuzetno intenzivni treninzi još dodatno opterećuju tijelo.

Kao posljedica užurbanog života, ai rada koji dovode do stresa, disanje nam postaje sve pliće, zbog čega se javljaju problemi s plućima, jer pluća ne dobivaju dovoljno kisika. Jako je bitno da pri disanju koristimo dijafragmu. Dr. Volk sugerira sljedeću vježbu disanja: „Polakobrojite u sebi do 10 dok udišete i kad dođete do 10

zadržite dah, izbrojte do 10, pa tek onda izdahnite.“Treba udisati duboko kroz nos, kako bi zrak dobio odgovarajuću temperaturu i vlažnost prije nego stigne do bronha, a kod vježbi poput ove je dobro da izdišemo tako da potisnemo u potpunosti sav zrak iz pluća i da izdahnemo na usta.

ZAHVALNOST

Mnogi ljudi vjeruju da će dobro zdravlje dovesti do povećane sreće, no zapravo je obrnuto povećana sreća dovodi do dobrog zdravlja. Iskustvo pozitivnih emocija poput radosti, sreće i zadovoljstvo donosi brojne socijalne, intelektualne i fizičke dobrobiti za pojedinca. Probudite se sa suncem zahvalni na još jednom danu, napunite podsvijest pozitivnim mislima i enegijom, na kraju dana prisjetite se svega na čemu možete biti zahvalni tog dana.

„Čvrsto odlučite da vaša transformacija ne počinje u ponedjeljak, idući mjesec ili godinu. Ona počinje sada kada za nju donesete odluku. Ako se pitate koja iskra će je pokrenuti, to je ona najmoćnija od svih - zahvalnost. To jedina moć koja služi i vama i drugima na putu da postanete najbolja verzija sebe. Uronite u sadašnji trenutak i prepustite se miru koji slijedi zato što sva očekivanja i samokritika koja vas je do sada kočila, u sadašnjosti ne postoji. U sadašnjosti možete samo osjetiti zahvalnost. Transformativna moć mira i staloženosti, bistrine vašeg uma u kojem možete vidjeti rješenje koje je bilo očito cijelo vrijeme, a zbog uzburkanosti koje su prouzročile vaše misli niste ga mogli vidjeti“

Tanja Džido

<https://www.shhhefica.com/zahvalnost-magicna-transformativna-moc-koju-svi-mozemo-imati/>

Nastojte iz svih situacija izvući najbolje i ne gledati na njih kao kaznu ili teret, već kao mogućnost za duhovni i osobni napredak i razvoj. Biti zahvalan u situacijama koje su izazovne nije lako, ali donosi nemjerljive dobrobiti. Ako ste ljuti na nekoga, pokušajte ne ragirati s ljutnjom, smirite se, udahnite duboko nekoliko puta i pokušajte se sjetiti i svega na čemu ste zahvalni toj osobi. Fokusiranjem na stvari koje nas čine zahvalnima mijenjamo naše raspoloženje. Zahvalnosti donosi sreću, a sreća donosi zdravlje.

ZAKLJUČAK

Kako sve to postići?

U teoriji je lako, no praksa iziskuje vremena, strpljenja i ustrajnsoti. Na ostvarenju cilja važno je raditi redovito. Da bis e neka radnja automatizirala, potrebno je na neko vrijeme ponavljati. Već jedan dan propuštanja aktivnosti smanjuje vjerojatnost dugoročnog uspjeha za 5%, dok dva dana smanjuju tu vjerojatnost za 40%. Svakodnevna rutina učvrstit će naše navike. Ono što radimo svakog dana u našoj je svijesti bitnije od onoga što radimo povremeno.

Kod postavljanja ciljeva važno je da budu specifični. Što su apstraktniji, to nam je teže ostati motiviranima. Uz ustrajnost i strpljenje u postizanju našeg cilja mogu nam pomoći i afirmacije i vizualizacije.

I ZA KRAJ ONO NAJVAŽNIJE – UŽIVAJTE U SVEMU ŠTO RADITE!

POREMEĆAJI IZ AUTISTIČNOG SPECTRA I POREMEĆAJA PAŽNJE I KONCENTRACIJE

ADHD

Tema poremećaji iz autističnog spectra i poremećaja pažnje i koncentracije intenzivirala se tijekom zadnjih dva tri desetljeća, a naročito zadnjih nekoliko godina. Kako se prema dostupnim podacima vrlo često događa da se među rođenom djecom rađaju djeca s autizmom postoji bojazan da će se u narednom desetljeću rađati svako drugo dijete prema crnim prognozama s ovim poremećajem. Alarmantno povećanje broja bolesne djece vodi direktno u epidemiju pa to objašnjava da je nužno još više istraživati a ovom polju.

Istražujući na polju prirodne medicine, zadnjih dva desetljeća intenzivno susrela sam se sa osobama koje su doista posvetile veliku pažnju, vrijeme, snagu i volju kako bi pomogli boljem razumijevanju ovih zdravstvenih problema.

Najopširniji prikaz i objašnjenje dala je Barbara B. te ga u cijelosti prenosim:

“Kako funkcionira moza osoba iz odabranih populacija?”

Mozak osoba sa ADHD-om

Prema općoj podjeli mozga i raspodjeli područja kojima odgovaraju pojedine funkcije, mozak dijelom na lijevu i desnu hemisferu. Lijeva je hemisfera ona koja se smatra logičnom, odgovornom za analitičko, prosudbeno i verbalno. Ta strana mozga naglašava dominaciju nad riječima, logikom, brojevima matematikom i sekvencama. Desna se hemisfera smatra kreativnom i dogovorna je za umjetničko, intuitivno, vizualno i emocionalno. Ta

strana mozga preuzima dominaciju nad ritmom, ritmom, glazbom, slikama i imaginacijama.

Ako postoji zagušenost u protoku informacija pri prelasku iz dense u lijevu hemisferu mozga, osoba će više biti usmjerana na poznati svijet, poznatu stvarnost i imat će manje intuitivnosti.

Cijeli obrazovni sustav naglasak stavlja na bombardiranje funkcija koje počivaju na lijevoj strani mozga, a oni koji promiču umjetnost oni su koji daju važnost desnoj strani mozga koja za sada nema prioritet tijekom školovanja. Zato su često najbolji učenici, ili idealni učenici, oni koji su u potpunosti "zarobljeni u lijevoj strani mozga". Vjerujem da je pogrešno odgajati djecu na taj način, bilo djecu iz zdrave populacije bilo izu one s poteškoćama, odnosno educirati ih isključivo potičući, ili često forsirajući, usvajanje akademskih znanja. Mnogoj djeci s poteškoćama koju sam susretala usljed takvih forsiranih konstantnih uvježbavanja i učenje stanje je uvelike regradiralo. Naime, zanemario se aspekt tretiranja na planu rehabilitacije i psihoterapije koji im je neminovno bio potreban. Mnogi su stoga došli u ozbiljne poremećaje i u stanje vrlo narušenog psihičkog zdravlja. No i redovita populacija djece izložena je istome tijekom školovanja – velikom fokusiranju na to da osnaže svoju lijevu hemisferu mozga. Iz istih razloga djeca često iz procesa školovanja izlaze kao nekreativne osobe kojima manjka susosjećanja i humanosti prema svijetu i koje teško procjenjuju nešto izvan kvantitativnog egzaktnog i proračunatog, jer kvalitativno, estetsko i humano za njih ostaje vrlo neistraženo područje ako se pouzdaju samo u edukacijski sustav.

Tzv. zarobljenici lijeve hemisphere mozga ljudi su će se baviti politikom, medicinom, trgovinom, bankarstvom, znanostu, medijima. Jeste li primjetili da sam nabrojala sve grupacije koje na određeni način vladaju svijetom, odnosno u rukama drže konce nad najmoćnijim upravljačkim područjima o kojima ovisimo? Možemo se zapitati je li namjerno ili slučajno da ciljano na isti način provodi

školska politika i odgoj djece i je li to zbog rezultata koji se žele postići na polju budućnosti čovječanstva?

„Ako se “reprogramiranje djece” izvede dobro, dobit će se jednog dana mnogo odraslih koji imaju umanjene sposobnosti kritičkog mišljenja koji vrlo doslovno shvaćaju svijet i ne zadiru u područje duhovnog, ne propituju vrijednosti i nemaju empatiju. Ne samo edukacija već i drugi načini ljude mogu drčati pod određenim utjecajima pomoću kojih je u konačnom cilju moguće ovladati ljudskim mozgom. Ako bi se podizao broj onih koji će osnažiti desnu hemisferu mozga, tada bi postojao veliki rizik da bi u tom slučaju iste osobe mogle početi kritički razmišljati o onome što se pred njih stavlja, a u konačnosti to može dovesti do suprostavljanja i pobune.“
(Reference: Steinberg, M., Othmer, S., ADD: the 20-hour solution, IV izdanje, Robert D. Reed Publisher, Bandon, 2011)

KOLIKI KAPACITET MOZGA KORISTI ČOVJEK?

Mozak ima na milijarde neurona koji su još uvijek velika nepoznanica svijetu neuroznanosti. Proći će još mnogo vremena prije nego se dokaže da su to mali mostovi koji emitiraju i primaju, predstavljaju sponu s onim izvana i iznutra i povezuju nas na određeni način jedne s drugima. Mozak prima 400 milijardi jedinica informacija svake sekunde, a svjesni smo ih svega 2000.

Čovjek rabi vrlo mali kapacitet svojega mozga. To je niti 10%. Električni signali koji su odgovorni za stvaranje pokreta ruke ili noge, otvaranje usta, zatvaranje kapka i bilo koju drugu fizičku aktivnost dolaze oko pola sekunde prije, nego senzorni signali stignu u mozak da bi se fizičku aktivnost dolaze oko pola sekunde prije nego senzorni signali stignu umozak da bi se potom realizirali u aktivnost.

Što se događa s kapacitetom mozga koji je neupotrebljen i je li zaista u svih neupotrijebljen?

Postoji velika vjerojatnost da su upravo ta područja ona koja dok ostaju ovako neaktivna, zagušena ili zakržljala, drže čovjeka u ovisnosti o mnogočemu. Stoga bi njihova kativacija mogla imati veliku važnost. U njima ima sigurno mnogo odgovora koji mijenjaju budućnost čovjeka. Ako postoji vjerojatnost da su prilike da se, primjerice, otkrije ovakva istina smanjene, to bi moglo značiti da zapravo čovjek upravlja čovjekom, odnosno da čovjek upravlja umovima naše djece i priprema ih za pozicije u koma će njemu biti lakše manipulirati.

Područja mozga kojim se ne daje dovoljno pažnje ona su koja mogu osloboditi, koja mogu donijeti nove ideje za čovječanstvo, koja mogu ući u percepciju koja nam trenutno nije dozvoljena, postići još veću kreativnost, maštu, duhovnost i emocije. Jednu od presudnih funkcija u tom području ima corpus callosum koji povezuje lijevu i desnu moždanu hemisferu i služi kao filter i upravljač između informacija koje prelaze iz jedne u drugu polutku. Corpu callosum je taj koji određuje koja će hemisfera upravljati opažanjem i ponašanjem u različitim trenucima.

ODGOVORNOST MOZGA

Cijeli organizam, svaka ljudska stanica, svaki organ i tkivo pod kontrolom su središnjeg živčanog sustava. Informacija dolaze na dva načina, iz mozga prema periferiji tijela ili s periferije tijela prema mozgu. Na taj način omogućeno nam je da osjećamo, čujemo, vidimo, mirišemo, okusimo i dodirujemo. Mozak je odgovoran i za gutanje i probavni process, osjećaj i regulaciju temperature u tijelu, rad pluća, srca i krvnih žila, jetre, bubrega, slezene i žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem. Odgovornost za sve navedeno i za održavanje ravnoteže leži umozgu kao glavnom procesoru kompleksnog sustava koji predstavlja čovjek.

MOZAK KOD OSOBA S AUTIZMOM

Nedavno je istraživanje tima predvođenog Davidom Sulzerom profesorom s Columbia University Medical Centera otkriveno da djeca s poremećajima iz autističnog spektra posjeduju razliku u vidu neuroloških pokazatelja koji su izraženi sinapsama koje se tijekom djetinjstva ne otpuštaju, te im ista situacija priječi napredak. Sve je objavljeno u časopisu Neuron.

Sulzer je to zaključio uspoređujući mozgove zdrave populacije djece kao kontrolne skupine i mozgove djece s poremećajima iz autističnog spektra koja su iznenadno umrla u dobi između druge i dvadesete godine života zbog razloga koji nemaju veze s ciljevima iz njegova istraživanja. U situacijama uobičajenog rasta i razvoja mozak odbacuje pola od tih nepotrebnih sinapsi s kojima se rodi, a koje mozak djeteta s autizmom zadržava.

Naime, molekularni mehanizam koji regulira ovu pojavu otpuštanja koja se naziva autofagija jest odgovor na stres i njime se koriste stanice da osiguraju svoj opstanak u štetnim uvjetima. Sinapse imaju funkciju održavanja komunikacije između neurona u mozgu pomoću električnih signala. Djeca s autizmom na svojim su neuronskim sinapsama imala više izraženih i razgranatih završetaka, no također i puno oštećenih završetaka koje bi tijelo pri urednom razvoju prirodno odbacilo kao dio obrane i čišćenja od štete koju stanici i organizmu donose ovakve nepravilnosti. Održavanje ovakve stanice koja trpi štetu u priličnoj je vezi s apsorpcijom hranjivih tvari i stanica na određeni način gladuje. Autofagija održava stanice na životu kada je tijelo izloženo određenim promjenama ili kada stanice ne dobijaju dovoljno hranjivih tvari.

Otkriveno je da AMPK, odnosno proteinska kinaza (kinaza koja modificira druge protein putem kemijskog djelovanja fosfatnih frupa na njih, fosforilacijom) aktivirana AMP-om (adenozinmonofosfatom) regulira različite enzyme, a odgovoran je i

za aktivaciju auofagičnih enzima. AMPK se aktivira u stanjima metaboličkog stresa, nedostatka hranjivih tvari i hipoksije, jer se zbog potrošnje energijom bogatoga ATP-a, odnosno adenzin-trifosfata, povećava omjer adenzin-monofosfata i adenzin-difosfata. Aktivirani AMPK na metabolizam djeluje stvaranjem ATP-a i zaustavlja procese koji bi nepotrebno trošili ATP, AMPK suspreže stvaranjem proteina pomoću TSC2, odnosno proteina tuberozne skleroze, i zaustavlja stvaranje mTOR-komplksa ili ciljane molekule rapamicina (engl. mammalian target of rapamycin) koji aktivira produljavanje stanice.

Drugim riječima, mogli bismo reći da autofagija ovisi o mTOR proteinu, a u djece s poremećajima iz autističnog spektra pokazalo se da oni imaju preveliku aktivnost mTOR-a, te zbog toga autofagija ne vrši svoju funkciju pa stanica se ne rješava viška sinapsi i prema nekim drugim istraživanjima pokazalo se da se abnormalnost autofagije, koja za posljedicu ima dugotrajno oštećene stanice koje prijevremeno stare, može dovesti u vezu s postojanjem bolesti u tijelu, poput tumora, Alzheimerove bolesti i drugih neurodegenerativnih poremećaja. Za ovo otkrivanje povezano s uzrocima simptoma u osoba s poremećajima iz autističnog spektra eksperimentalno su se primjenili lijekovi koji su do sada upotrebljeni samo na miševima i proći će još dosta vremena kada će se moći primjeniti na ljudima. Kurkuma se kao ljekoviti korijen rabi kao protuupalno sredstvo u borbi s bakterijama, virusima i u liječenju od rada. Prema svojim svojstvima poptuno prirodno inhibira m TOR protein tako da ga je vjerojatno moguće rabiti i u retiranju navedenih abnormalnosti u osoba s poremećajima iz autističnog spectra. To ne znači nužno da će vas ili nekog drugog isključivo kurkuma samo po sebi izliječiti od autizma.

Naravno, ovo otkrivanje svakako nije pravilo, pa će isti uzork u svake osobe s poremećajem iz autističnog spectra. Dakako, ostaje ključno pitanje zašto neki budu ovime pogođeni, aneki ne. Razlozi tome moraju biti oni koji će stvari konačno pokrenuti prema

otkrivanju lijeka. U tom se smislu već sada otkrivaju mnoge druge nepravilnosti koje se dovode u vezu sa štetnim djelovanjem određenih mikroorganizama na mozak osobe koja nosi simptome primjerice autizma.

Do pete godine života formira se 50% sinapsi živčanih stanica u mozgu, do sedme godine života 75%, a do dvanaeste godine života do 95% sinapsi. Znanstveno je dokazano da je genetski potencijal za kvocijent inteligencije određen brojem živčanih stanica u mozgu i količinom sinapsi, odnosno njihovih veza. Jača neuronska mreža znači i bolje potencijale ne samo na planu intelekta već i u mnogim drugim područjima upravljanja mentalnim sposobnostima, poput apstraktnog mišljenja, logičkog razmišljanja rješavanja problema, stvaranja ideja, maštovitosti produktivnosti, pamćenja koncentracije pažnje i dr.

Zamislimo bogatiju neurološku strukturu kakva je često prisutna u djece s poremećajima iz autističnog spektra. Ona je u disfunkciji zbog procesa koji su prethodno objašnjeni, no pitanje je što bi se dogodilo da se ti procesi uravnoteže poput procesa afaqije i kontrole m TOR proteina. Razgranata struktura sinapsi koje bi konačno ostvarile komunikaciju među neuronima ostvarila bi veće potencijale na planu intelektualnih sposobnosti nego ih imaju osobe bez poteškoća. Odnosno probudili bismo ljude s najvećim potencijalima, genijalce koje je do sada društvo osuđivalo dijagnozom prema kojoj su im se brojali nedostaci. Zapravo bi aktiviranje rješenja i pružanje pomoći korištenjem pravoga "lijeka" koji regulira potrebne neurološke funkcije omogućilo da se ovi "nadjudi" otkriju svijetu.

Hipotalamus je važan dio mozga smješten u bazi mozga kao vitalni regulator tijela. U uskoj je vezi s radom hipofize, odnosno glavne žlijezde endokrinog sustava i epifize, odnosno male endokrine žlijezde u mozgu smještene između dvije hemisfere mozga te koja luči melatonin odgovoran za budnost i spavanje.

Hipotalamus je odgovoran za naša emocionalna stanja, on organizira i kontrolira osjećaje i raspoloženja, regulira osjećaj gladi i apetita. Hipotalamus regulira sve što se dovodi u vezu s uživanjem i kreativnim funkcijama te na neki način uravnotežuje tijelo, um i emocije. Neuron u hipotalamusu stvaraju hipotalamičke neurotransmitere koji prenose informacije, upute za reakciju, do svih dijelova tijela. On povezuje sve fiziološke stimulacije, odnosno sažima funkcije svih osjetila, pretvara ih u svoj razumljiv kod i potom "zatvara" sve pohranjene informacije u "paket" koji možemo nazvati nekim iskustvom. Značajke su nekoga iskustva fizičke, mentalne i emocionalne. Hipotalamus ih sve pojedinačno prima i obrađuje u sažeto iskustvo. Na hipotalamus bitno mogu utjecati kemijski sastavi koji se dodaju hrani i piću široke potrošnje.

Postoji jedan fenomen koji se događa na planu mozga i električnih mreža sastavljenih od isprepletenih veza, a koji je u direktnom odnosu spram mentalnih i emocionalnih stanja. Ona se događaju u trenutku kada našim sustavom dulje prevladava neka emocija. Možemo ih zamisliti poput kapa koje prekrivaju naš središnji živčani sustav. Ispočetka izgledaju blijedo, kao zapleteni končići tankih niti poput paučine, a što se stanje odnosno emocije u čovjeku više prolongiraju, to će imaginarna kapa u svojim nitima postati sve vidljivijom i jačom. Mozak se poistovjećuje sa stanjem koje se nad njega nadvilo i refleksno je u stanju dati iste ili slične obrasce odgovora na situacije koje mu dolaze izvana. Možemo si to zamisliti na primjeru depresije. No, ako bilo kakva promjena naših misli i emocija uđe dominantnije u sustav, veze koje su se stvorile počinju pucati i formiraju se nove. Dakle, jednu kapu zamijenimo drugom. U cijelom tom procesu važnu ulogu imaju hipotalamus odnosno hipofiza.

Radeći s osobama s posebnim potrebama otkrivam da gotovo svaka osoba koja ima poremećaj iz autističnog spektra, kao i većina i osoba koje imaju ADHD, nema adekvatan osjećaj sitosti ili

on potpuno izostaje. Čini se da izostaje jasna informacija središnjem živčanom sustavu da je tijelo sito, unatoč dovoljnom unosu hrane. Poznato je da svaka osoba iz populacije, nazovimo zdravih osoba mora jesti sporije kako bi osjećaj sitosti uskladila s unosom hrane, jer informacija o sitosti alarmira ustav nešto kasnije, nakon što smo već unijeli preveliku dozu hrane u sebe.

U slučajevima populacije osoba s poremećajima iz autističnog spektra i ADHD-a neovisno o brzini jedenja, osobe neće u nijednom trenutku osjetiti sitost. Ovo bi moglo ukazivati na neko odstupanje u radu hipotalamusa, odnosno epifize. Iste su osobe sposobne prejedati se preko granica ne zbog gladi, nego dosade, a već po netom unensenom obroku opet pokazivati želju za jelom.

S druge strane, hipotalamus objedinjuje iskustva naših pet osjetila. Ako su osobama s poremećajem iz autističnog spektra i osobama s ADHD-om nerijetke sinestezije, odnosno preusmjerena osjetila i/ili istovremene aktivacije više osjetila ili senzorni disbalansi, tada svoja zapažanja mogu temeljiti na sumnji da se nešto događa u području hipotalamusa.

Treće područje kojeje u vezi s hipotalamusom čine emocije i raspoloženja. Opet promatrajući istu populaciju nalazim nepravilnosti, a uspoređujući is s onima iz populacije, nazovimo, zdravih. Njihov svijet emocijsa ostaje određena nepoznanica. Ove osobe s naporom uče prepoznavati emocije iz svoje okoline, pokušavajući ih dešifrirati na neki svoj razumljiv kod koji često podrazumijeva ulazak i u područje sinestezije, a kad je u pitanju kontrola vlastitih emocija i raspoloženja, osobe iz spomenute populacije ne uspijevaju staviti pod kontrolu ili samoregulaciju svoje emocije i raspoloženja. Njihove emocije su najčešće vrlo ishitrene, bez zadržke, s velikim intenzitetom i naglim rušenjem određenog stanja, eskaliraju često bez predznaka i nagovještaja da će se emocija ili raspoloženje dogoditi, što je često posljedica doživljavanja neugode i boli koje im nosi reakcija po osjetilima.

Četvrta funkcija hipotalamusa tiče se veze s uživanjem, ugodom, krativnošću. Osobe iz populacije s poremećajem iz autističnog spectra i osobe s ADHD-om u velikom broju slučajeva izuzetno kreativne, maštovite, pune ideja. (iako neki od njih tone uspijevaju pokazati, jer ih okolina na to ne zna izazvati) i istim procesima u potpunosti tragaju za osjećajem zadovoljstva, ugone i estetike.

Dakle, sve ono što znamo o hipotalamusu koji sažima fizičko, mentalno i emocionalno iskustvo, očito ne vrijedi za navedenu populaciju. Sve se češće istraživanjima dokazuje da je hipotalamus u osoba s poremećajima iz autističnog spectra manji nego u drugih ljudi. Znači li to da je hipotalamus disfunkcionalan, odnosno prožet neuronima koji su slučajno krivo prespojani kabeli u razvodnoj kutiji? Ili to znači da on drugačije ostvaruje svoju aktivnost koja je super genijalna i nije nam još poznata, a pokazuje se prvi put u osoba s ovakvim poteškoćama? Biko bi vrlo ironično dokazati genijalnost ili nadfunkcije skrivene u sustavima onih koje smo zapravo proglasili oštećenima. Dakle, pojednostavljeno gledajući u područjima za koja hipotalamus odgovora u osoba s poremećajima iz autističnog spectra, odnosno u osoba s hiperaktivnošću postoji:

1. Osjećaj gladi, sitosti, kontrole unosa hrane - disfunkcionalan,
2. Iskustva osjetila - disfunkcionalna, hiperfunkcionalna ili pomiješana u funkcijama,
3. Emocije, raspoloženja, kontrola istih - disfunkcionalna,
4. Uživanje i kreativne funkcije - nadfunkcionalne.

Što možemo iz toga zaključiti?

Prva navedena funkcija hipotalamusa u potpunosti izostaje. Druga je često potpuno drugačija od one koju očekujemo ili dolazi sparena s dvjema funkcijama, ponekad je smanjena, a ponekad

uvećana. Treća funkcija izostaje. Četvrta navedena funkcija više je nego funkcionalna, najčešće u svojim rezultatima, i genijalna. Ako bi bilo točno vjerovati da disfunkcionalnost znači neku drugu neotkrivenu funkcionalnost odnosno da nešto čega nema znači nešto čega ima, ali nema kod drugih, onda si možemo postavljati pitanje gdje su te aktivnosti koje nam nisu dovoljno poznate.

Možemo na neki način reći da je tzv. hendikepirani hipotalamus u osoba s poremećajima iz autističnog spektra i u osoba s poremećajima pažnje i koncentracije zapravo itekako ne hendikepirano i otvoreno područje koje, postići barijeru u jednome, otvara nedostižne granice u nečem drugom. Društvo određuje da se sustavnim načinom "zatvori" desna hemisfera mozga kojom će se odgojiti većinom naraštaji osoba koje nisu kreativne, maštovite, intuitivne i suosjećajne. Navedene populacije preusmjeravaju taj plan. Disfunkcionalnost hipotalamusa čini se upravo ovu djecu i ove odrasle visoko lansira u područja duhovnosti i kreativnosti. Broj takvih osoba sve više i više raste.

Reference: Rowan, A.J., Tolunsky, E., Primer of EEG with a Mini-Atlas, SAD, 2003., Sowell, T., Einsteinov sindrom: inteligentna djeca koja kasno progovaraju, II.hrvatsko izdanje Ostvarenja d.o.o. Lekenik, 2004. "

Nastavno na citirani tekst gdje Barbare mogu se nadovezati sa temom narušenog imuniteta. Imunitet može biti narušen, oslabljen iz više razloga: genetsko naslijeđe, primjena medicinskih intervencija tijekom samog rođenja, izloženost toksinima iz naše okoline, prehrana, cjepivo, nedostatak vitamin, eventualna zaraženost mikroorganizmima i virusima. Organizam mora napredovati, a ne stagnirati u razvoju, jer se tako zaustavljaju ili oštećuju funkcije našeg tijela, a bez jakog imuniteta nema ništa od toga. Jačanje imuniteta gotovo u svim slučajevima radi se umjetno što isto nije dugoročno rješenje.

Ne samo kod osoba koje imaju poremećaje bilo fizičke bilo mentalne već doslovno kod svih osoba metabolizam, točnije unos loših prehranbenih namirnica u naš organizam stvara metaboličke probleme. Kod zdrave djece nastaju manji problem, ali kod osoba koje imaju određeni organski zdravstveni problem se počinje rješavati harmonijom cjelog organizma.

Svi već znamo da je danas tržište ispunjeno genetski modificiranim prehranbenim artiklima koje rade štetu našim organizmima. Znanstvenici su odavno dokazali da se mnoge stvari mogu popraviti, da je moguće mijenjati najgore dijagnoze prvenstveno prehranom i da je moguća promjena kliničke slike simptoma dijagnozi i da su se mnogi ne samo oporavili već izliječili.

Prirodna medicina nudi razne protokole, specifične terapije koje doista imaju za cilj oporavak izliječenje što nisu čuda već samo shvaćanje osnovnih problema koje stvara krivi unos namirnica i ignoriranje povezanost između našeg mozga i naših crijeva.

Rad naših crijeva, propusnost korisnih tvari u sustav tijela može biti onemogućen zbog nagomilane sluzi uz unutarnju ovojnice crijeva što je suštinski poremećen rad žlijezda koje natalože toksine na stjenke crijeva i blokiraju unos hranjivih tvari. Ne trpe tako samo crijeva, već trpi cijeli organizam.

Svaki centimetar naših crijeva povezan je s nekim dijelom našeg tijela. U duhovnosti kažu teške emocije blokiraju crijeva, ili ljutnja, tuga, ogorčenje putem crijeva razboljevaju jetru. Protočnost krvi kroz tijelo nanosi veliku štetu i problem, jer onda imamo problem s cirkulacijom i tako dalje, uglavnom očistiti crijeva znači dobiti zdravu jetru koja je u stanju izbaciti više toksina u crijeva i tako se čisti (prirodno) naš organizam.

PRIRODNA MEDICINA U SLUŽBI LJEPUTE

Osim što svatko od nas želi biti zdrav, nesporno je želja je za lijepim izgledom. Od davnih davnina su ljudi koristili biljke u svrhu zdravlja ili iscjeljenja. U prirodi postoji točno određene biljke koje pomažu u tegoba koje imamo na zdravstvenom polju.

Za oči iznimno pomaže različak ponegdje poznat kao plavulja modrulja zbog plavkaste boje svojeg cvijeta. U ljekovite svrhe te glavice se samo i koriste (Flores Cyani). Prilikom branja u ovu svrhu najbolje je odrezati cijele stabiljke vezati ih i tako osušiti na zraku zaštićene posve od sunca. Cvjetovi će zadržati svoju karakterističnu plavu boju i ljekovite tvari centaurin antocijanski heterozid cijanin, pektine smole i sluzi i u medicine cvijet različka korsiti se prevensstveno kao sredstvo protiv očnih bolesti. Mlakim čajemod ove biljke stavljajući blazinicie kao oblog na oči rješavaju se upale i crvenilo očiju. Za konjuktivitis najbolje je korstiti različak i neven, kao oblog.

Za **bolestiusta** i **ždrijela** aloe vera djeluje umirujuće i ljekovitop. Aloe vera ima sabljaste listove koji podsjećaju na ružu i rastu vrlo nisko prema zemlji. Cvjetna drška završava u vidu žutog ili crvenog cjevolukug cvijeća. Aloe vera pripada porodici ljljlana i u svijetu je poznato 250 vrsta od kojih samo četiri imaju ljekovita svojstva među njim daje i Aloe vera

Od biljke aloe vere najviše se upotrebljava njezin gel želatinaste mase koja se nalazi u unutrašnjosti lista. Gel sadrži preko 240 hranjivih i ljekovitih sastojaka poput vitamin A, B kompleksa, vitamin C, E i folne kiseline. Sadrži i više od 20 minerala poput magnezija, mangana, cinka, bakra, kroma, kalcija, kalija i željeza te 20 vrsta aminokiselina.

Pijući gel kao napitak djeluje prvenstveno na poboljšanje imunološkog sustava smanjuje upale sluznice usta uništava viruse

bakterije i gljivice. Ukoliko u ustima postoji virus Herpes simplex onda je idealano uzimati zelenu papriku, crni ribizl i agrume.

Povijest aromaterapije duga je gotovo koliko i fitoterapija. Korijeni aromaterapije mogu se pratiti unatrag više od 3.500 godina prije rođenja Krista. Eterečna ulja su se koristila u medicine još od starog Egipta, Grčke i Rima te arapskog svijeta do Europe, a koristile su ga i stare civilizacije Kine i Indije. Tada su eterečna ulja služila kao parfemi ili sredstva balzamiranja, a njihov medicinski potencijal nije bio još poznat.

Ukratko proces destilacije kakvu danas koristimo datira iz 10. stoljeća nove ere kada ja perzijski učenjak Avicena napravio jednostavan aparat u kojem se biljni material doslovno kuhao. Vodena para je nosila eterična ulja kroz cijev u posdu gdje se ponovo pretvarala u tekućinu te se ulje odvajalo od vode. Taj proces naziva se destilacija, a aparat destilator. U to davno doba eterična ulja su uglavnom služila kao sredstva za kozmetiku i dezinfekciju, jer para sa biljnim uljima deinficira prostor, a ulje dodano u alkohol služi kao parfem.

Moderna aromaterapija je grana komplementrne medicine u kojoj se koriste eterična ulja i drugi prirodni sastojci poput hladno prešanih, biljnih ulja. Eteriča ulja dobivena iz najljekovitijih dijelova biljaka destilacijom ili hladnim prešanjem metodom enfourage (pri kojoj se latice i dijelovi biljaka stavljaju u bezmirisnu mast koja apsorbira njihovu esenciju) mogu uništiti bakterije i viruse podići imunitet, djelovati pozitivno i na raspoloženje, pomladiti organizam i kožu.

Neki ljudi ostali su vjerni što zbog osiromašenja što zbog vlastitih uvjerenja u prirodnu pomoć. Svjesni da rješenje postoji u prirodi i da je bilje gotovo uvijek besplatno upražnjavaju pripravke iz kućne radinosti.

U ranu jesen zgodno je nabrati pola šake bobica grožđa kojeg ima obilato na našim bregima i svakoj bobici pokušati skinuti kožicu. Takve oguljene bobice treba kuhati u litri vode 30 minuta, a kada se ohladi tekućina treba preko gaze uliti u bočicu sa širokim grlom. Ovo je potpuno prirodan tonik čijom upotrebom ujutro i uvečer će se revitalizirati naočigled koža lica, vrata i dekoltea.

Kamilica nam je dostupna na svakom koraku, a već sa samo 150 grama svježe ili sušene kamilice prelivene sa pola litre suncekretova ulja možemo dobiti fantastično ulje za lice. Dakle, potrebno je kamilicu u ulju kuhati 2 sata na pari, zatim procijediti i uživati u prirodnoj blagodati.

Često se žene znaju žaliti na spor rast kose, posebno u periodu kada bi baš željele imati dužu kosu. U tom periodu za brži rast kose, čajevac može biti instant rješenje. U posudu treba staviti žlicu maslaca, žlicu ulja i jednu žlicu čajevca. Kada se masa homogeno otopi sa svim sastojcima treba ju nanijeti na korijen kose, umotati u foliju i prespavati tako do jutra.

Dobar piling kako lica, tako cijelog tijela potrebno je s vremena na vrijeme napraviti u kućnoj njezi. Za ovo se posebno preporučuje piling od metvice. U posudici se pomiješa 3 šalice zobi, 1 šalica mljevenih badema, 2 čajne žličice lavande i 2 žličice sušene metvice. Sve to treba dobro samljeti i u tu smjesu dodati 3 šalice bijele kozmetičke gline. Smjesu koja je sada potpuno pripremljena prirodna smjesa za piling spremi u kutijicu sa poklopcem i koristiti po potrebi.

Pjegice odavno nisu simpatične na ničijem licu a najobičniji peršin može ih otkloniti u velikom broju. Narezani peršin jednu vezicu treba pomiješati sa 100 grama livadnog meda i sokom jednog limuna. Ovu mješavinu potpuno prirodnih sastojaka treba nanijeti na lice na dijelove gdje se nalaze pjege. Tako neka djeluje najmanje 25 minuta potom isprati hladnom vodom. Ovo treba ponavljati jednom u dva tjedna.

Biljka Rhodiola daje izvrsne rezultate u održavanju vitalnosti snižavanju tjelesne temperature, poboljšanju mentalnih sposobnosti i smirenju.

Acai bobice sadrže u sebi 8 grama bjelančevina i vlakna koja pomažu u čišćenju organizma od otrova. Zaustavljaju starenje, a treba ih konzumirati bez ikakve posebne pripreme.

Odoljen ili valerijana je trajnica koja izrasta vrlo visoka sa šupljom stabiljkom okrunjenih sitnim listićima i cvjetovima bijele ili ružičaste boje. Ispijanje čaja ili tinkture od odoljena smiruje nervozu razdražljivost stimulira osobu energetski i samim time postaje se nekako pun snage i osvježen u potpunosti.

Ogroman životni problem u životu jednog muškarca je impotencija. U meksičkoj farmakologiji čaj, tonik ili diuretic, ponekad pripremljen za konzumaciju kao prašak pripremljen od meksičke damiane ali je ujedno prihvaćen i kao lijek protiv impotencije.

Za muškarce ova biljka je izvrsna, jer smanjuje upale testis, atrofiju testis, kao i protiv prerane ejakulacije. Meksička Damiana mala je biljka vrlo slična metvici.

CELULIT

Jedan od najvećih estetskih problema današnjice žena, a podosta često i muškaraca je celulit. Celulit čine masne stanice koje imaju ulogu prikupljanja energije u slučaju gladovanja. Međustanični prostor postaje krut te nije moguća izmjena hranjivih i štetnih tvari zbog čega se nakupljaju štetne tvari koje truju organizam.

Nepravilna i nezdrava prehrana, stres, nedostatak sna, tjelovježba, loša cirkulacije, nedovoljan unos tekućine, genetičke

predispozicije starenje nakupljanje toksina u organizmu intolerancija na hranu hormonske fluktuacije igraju važnu ulogu u nastanku celulita.

Svi mišići u organizmu obavijeni su naslagama masnoće vezivnim tkivom različite debljine okruženi tekućinom koja ovaj pokrov opskrbljuje hranjivim tvarima te ga oslobađa otpadnih tvari. Ovo masno tkivo pričvršćeno je mrežom vlakana (elastin i kolagen) i kada sustav dobro funkcionira otpadne tvari iz sustava se uklanjaju. Kada se otpadne tvari ne uklanjaju počinje se nagomilavati, te vezivno tkivo postaje zasićeno tekućinom koja se s vremenom zgusne i stvrdne stvarajući tako džepove koji formiraju takozvanu narančinu koru.

Smanjiti celulit jako je teško to znaju svi koji su pokušali svoje tijelo dotjerati do razine estetske ugone. Uvijek u obzir treba uzeti vlastite mogućnosti prilikom cilja, jer kao kod mnogih zdravstvenih ili estetskih problema genetika igra vrlo važnu ulogu. Također s godinama celulit se množi postaje uočljiviji, jer koža gubi elastičnost. Stari prirodnjaci tvrde da talog kuhinjske kave može dobro koristiti našoj koži tako da trljamo celulitne nakupne tim talogom. Pravilna prehrana puna povrća pomaže očito, a vodu u većem obujmu treba piti kako bi se tijelo što lakše očistilo od viška tekućine.

NAPOMENA

Autorica Maja Panić i izdavač pažljivo su odabrali preispitali svaku preporuku i savjet koji je dat u Knjizi uz napomenu da ništa ne može mijenjati konvencionalni medicinski pristup.

Sve zdravstvene tegobe, oboljenja, bolesti opisane u Knjizi zahtijevaju dodatno pojašnjenje i stručnu medicinsku pomoć.

Svaki čitatelj svaka osoba je odgovorna za svoje liječenje postupanje i način izlječenja, jer autorica, niti izdavač, ne mogu jamčiti za navode iz Priručnika, a svaka eventualna šteta izazvana na osobama stvarima ili imovini isključena je u potpunosti.



**RECENZIJIA - Maja Panić: „DOŽIVJETI STOTU!“
Tableta „Sloboda“**

Danas preko mema „*Doživjeti stotu*“ već samo ovlaš preletimo pogledom, ali zadatak recenzenta je da kritički i koliko je moguće objektivno prouči svoj zadatak – ne samo izvana, već i „ispod haube“. Dakle, zašto: „*Doživjeti stotu*“?

Knjiga koju imate pred sobom, naslova „*Doživjeti stotu*“ na prvu može asociirati da se radi ili o još jednom novom bilinaru ili još uvijek prisutnoj integralnoj ljekaruši tipa „Narodni liječnik“ Alfreda Vogela ili „Narodno zdravlje“ Sadika Sadikovića, ali ćete pomisliti nije li tako ambiciozna opsežnost neobična za jedan bilinar? I to nije prvi put da će čitatelj na ovom putovanju promijeniti mišljenje.

Početak je tipičan i ispunjava očekivanja apsolvirajući generičku kolekciju bolesti i oboljenja i općepoznatog ljekovitog bilja i postupaka. Što se tiče medicinskog aspekta, pomalo mediokritetski se slijedi niska najčešćih uzroka smrtnosti što me navodi na 6 najčešćih uzroka smrtnosti izdvojenih u knjizi „Kako umiremo: razmišljanja o završnom poglavlju života“ Sherwina B. Nulanda. U knjizi „*Doživjeti stotu*“ ističu se metode u kojima se miješaju blagodati placebo efekta, aurikulopunktura, vegetarijanstvo, alkalna prehrana, nepovjerljivost prema farmaceutskoj industriji, Tesla, imunoproliferacija od Vogelovog „lajtmotiva“ Molkosana, do popularne zlatne teladi u koje se uzdamo: GcMAF protein koji je makrofagni aktivacijski faktor nastao modifikacijom proteina koji veže D vitamin. Otkriven je 2008. i ulažu se nade u njegovo djelovanje protiv raka, HIV-a, autizma..., metformin – molekula biljnog podrijetla koja se koristi protiv šećerne bolesti koji se pokazao kao instant produživač života, rapamicin – molekula streptomiceta s Uskršnjih otoka koja djeluje na rak i produžuje život, resveratrol – biljna molekula protiv bakterija i gljiva, huperzin A – alkaloid kineske crvotočine...

Taman kad očekujete da je to iscrpljena građa, a preostaje više od pola knjige upitat ćete se: “čega?”

I evo „čega“! Tu će vas dočekati zlokoban citat Abramelinske magije iz pera MacGregor Mathersa, učitelja, kolege i neprijatelja Aleistera Crowleya. Dalje se opisuju osnove magije, okultizma i ezoterije svake vrste.

Tek kada pročitamo taj magijski dio i vratimo se u medicinu, shvaćamo da je sve to u funkciji zdravlja. Time su nam pruženi i ponuđeni raznoliki alati kako bismo održavali svoje zdravlje i dugovječnost, a starenje nije jednoobrazna pojava te danas u doba, da tako kažem, korozivnih poslovnih i međuljudskih uvjeta javlja se i pojava ubrzanog starenja te autorica kao adut citira Ivu Andrića: “Beskorisno je u starosti produžavati život.”

Knjiga se temelji na recentno popularnim saznanjima i metodama medicinskih i bio-znanosti kao i tisućljećnim i modernim znanjima holističke alternativne medicine. Budući da sadržaj ove knjige teži holizmu, njezina bit neodoljivo podsjeća na neke pojave poput djela Rudolfa Steinera. Svi znamo da se ljudski vijek od staroga i srednjega vijeka produžio tridesetak godina, tako bismo se mogli složiti s autoricom pod legitimno da je, pridržavajući se nekih životnih disciplina, čovjekov očekivani životni vijek produžen skoro za još tridesetak godina, a kako to postići ne samo da opisuje ova knjiga, nego sve to i zdravorazumski drži vodu.

Sadrži puno znanja, bogato je obrađena povijest medicine i srodnih područja, još od doba pod kapom magije. Još veće iznenađenje od magije u ovoj knjizi je puno obilnije obrađena tema anatomije i fiziologije nego u sličnim knjigama, ali kako je namjera bila „obuhvatiti sve“, načete su rune i tarot i objašnjena je samo jedna karta i jedna runa. Autorici je „Magija samo jedan izraz Religije.“ Gledajući na taj način, ona je jedan član u lancu Maga koji su objelodanjivali tajne i bar to joj se može priznati kao zahvalnost

za dijeljenje, a oni koji su bez predrasuda konzumenti takvog sadržaja, bit će joj zahvalni. Jedan od alibija je djelo francuskih povjesničara Jacquesa Le Goffa i njegovog studenta Jean Claude Schmitta koje briše razliku između religije i magije i pretvara ih u „folklornu tradiciju“. Drugi alibi je izjava Louisa Pasteura na samrtnoj postelji koji je odao priznanje teorijama svog protivnika da je čovjek ključ: „Bernard je bio u pravu: patogen je nebitan, sve je u supstratu!“ i još, Epiktet: „Ljude ne muče nevolje nego njihovo shvaćanje nevolje.“

Izleti u metafiziku i mistiku smatrao bih kuriozumom za one otvorenog uma koji „ne znaju, a žele znati“, jer onaj tko si priznaje život osviještenog *new age* uključuje pomalo i poznavanje proskribirane literature. Moram reći da se autorica odlučila riskirati, ali baš zbog toga želim tu knjigu imati na polici. Meni je taj folklor vrlo zanimljiv, ali većina čitatelja bi mogla biti nespremna prihvatiti takav sadržaj. Dopušta pravo ocjene raznorodnih osoba iz dalje i bliže povijesti i sadašnjosti kao jednako relevantne. Koliko god je ovo dobrohotno, toliko može biti i nekritički. Kod ovakvih graničnih i efemernih znanja, poslovično je da što dublje u znanju idemo, gubi se mogućnost odgovarajućeg prenošenja iskustava drugim ljudima, a to je zato što je znanje poput stepenica – čista fizika je da možemo preskakati vrlo malu „količinu“ stepenica.

Djelo je to prve pomoći za „alternativnu opciju“, ali nazvao bih to eufemizmom, jer se racionaliziraju okultne prakse koje uključuju iscjeljivanje, proricanje, pronalaženje stvari, pomaganje u ljubavi, tumačenje snova, a sve se pravda pozivajući se na Franu Petrića još iz djela „Nova de Universis Philosophia“, 1591. u kojemu se nastoji pomiriti kršćanstvo s ezoteričnim.

Unutar te ljuske na razmeđu medicine i metafizičkoga ističe se i nastanak Hipokratove zakletve, dva stoljeća nakon njegove smrti. Teofrast prvi bilježi pojavu ovisnosti, Krateus iz 1. stoljeća prije Krista – prvi atlas bilja.

Mišljenja sam da je ovo današnje vrijeme, vrijeme Loma. Naime magija, uključujući i „domesticiranu“ astrologiju, funkcionira po načelu korespondencije i sada dolazi razdoblje odbacivanja tog mehanizma, a koincidiranje s pojavom oslobođenja AI-ja, ja bih ostavio slučajnim.

Bez uvrede, autorica se formira kao „Jack of all trades, Master of none“, a knjiga se može pokazati kao trn u oku našem miljeu, čak i ne uzimajući u obzir „zamku“ okultizma, čisto zato, jer se ističe da postoji više svjetonazora i da imamo pravo i da ih možemo birati i kombinirati.

Ovo je eklektična knjiga sinkretičke duhovnosti *new ageai* najbolje će je opisati pojam „Panorama“. Svejedno, „**Doživjeti stotu**“ bilo bi izvrsno imati u svojoj kućnoj biblioteci, dodao bih: za potvrdu prihvaćenih (sa)znanja i za: upoznavanje jednog cijelog skrivenog svijeta, zato što: znamo što imamo i gdje ga možemo naći pa: neka stoji na polici.

Gabrijel Barišić, 30.1.2024., Slavonski Brod

**AUTORICA OSTAVLJA PAR PRAZNIH STRANICA ZA ČITATELJE
GDJE SVAKI ČITATELJ MOŽE UPISATI SVOJE DOJMOVE
O ODREĐENOJ TEMI KOJU OVA KNJIGA OBRAĐUJE**

SADRŽAJ:

<i>O AUTORICI</i>	05
<i>napisala: prof. Sara Mikačić</i>	
<i>RIJEČ UREDNICE</i>	08
<i>napisala: Jadranka Varga, pjesnikinja</i>	
<i>DO SADA IZDANE KNJIGE</i>	14
<i>ZAHVALA</i>	12
<i>ODREKNUĆE</i>	13
<i>(Maja Panić)</i>	
<i>OSNOVE DUGOG I ZDRAVOG ŽIVOTA</i>	15
<i>UVOD</i>	16
<i>RAZLIČITI PRISTUPI LIJEČENJU BOLESTI SA STAJALIŠTA</i>	20
<i>KONVENCIONALNE MEDICINE I PRIRODNE MEDICINE</i>	
<i>PLACEBO</i>	21
<i>IMUNITET</i>	24
<i>POLICISTIČNI JAJNICI</i>	26
<i>METMORFIN</i>	28
<i>KANDIDA</i>	38
<i>ALERGIJE</i>	33
<i>LJEKOVITO BILJE</i>	35
<i>ČAJ I PRIPREMA LJEKOVITOG ČAJA</i>	38
<i>PREPORUKA ZA PREHRANU STARIJIH OSOBA</i>	47
<i>HRANJENJE TIJEKOM SATA</i>	49
<i>KRV</i>	54
<i>KRVNE ŽILE</i>	54
<i>OPSKRBA SRCA KRVlju</i>	55
<i>TEKUĆI SASTOJCI KRVl</i>	55
<i>KRVNA TJELEŠCA</i>	56
<i>MOKRAĆA (URIN)</i>	62
<i>BOLESTI POVEZANE S LOŠIM NAČINOM ŽIVOTA</i>	65
<i>HIPERTRIGLICERIDEMIJA</i>	68
<i>MOZAK</i>	70
<i>SRCE</i>	72

RAK	74
GLAVOBOLJA	80
HEMERIDI	81
VAGINALNE I GLJIVIČNE INFEKCIJE	81
SLABOST IMUNOLOŠKOG SUSTAVA	82
ŠEĆERNA BOLEST ILI DIJEBETES	88
OSTEOPOROZA	91
ARTRITIS	91
ŠTITNJAJA	93
TESLIN UREĐAJ	99
GOJAZNOST	102
ALKOHOLIZAM	102
PUŠENJE	103
OVISNOST O KOFEINU	105
RAZNE BOLI KOJIMA SMO IZLOŽENI	106
ZLOUPOTREBA LIJEKOVA	108
POVEZANOST UMA, DUHA I TIJELA	109
TOKSINI - DETOKSIKACIJA	116
VODA	116
ZDRAVA ISHRANA	117
PROBAVA	121
VITAMINI	131
MINERALI	143
ZAČINSKO BILJE	145
FITOKEMIKALIJE I ANTIOKSIDANSI	148
KAKO U TEBI, TAKO OKO TEBE I OBRNUTO	156
NEPROCIJENJIV ČAJ ZA ŽENE	157
DOVOLJNO ODMORA	159
ČIST OKOLIŠ	164
POBIJEDITE ŠEĆERNU BOLEST I KOLESTEROL	165
SMRŠAVITE	165
VODA	166
DETOKSIKACIJA	169
MAGIJSKA STRANA ŽIVOTA	186
Uvod u magijske vještine, dio tradicionalnih vjerovanja,	186

<i>sustava pomoći</i>	
<i>VAŽNE OSOBE U SVIJETU EZOTERIJE</i>	208
<i>RAZLIKE IZMEĐU MAGIJE I ČAROBNAŠTVA</i>	214
<i>OKULTIZAM</i>	215
<i>ASTROLOGIJA</i>	219
<i>ARHETIPI</i>	233
<i>HERMETIZAM</i>	240
<i>VJEŠTIČARSTVO</i>	244
<i>KABALA</i>	247
<i>ALKEMIJA</i>	255
<i>AURA</i>	274
<i>ČAKRE</i>	281
<i>MAGIJA BOJA</i>	295
<i>ČOVJEK</i>	307
<i>DUŠA</i>	323
<i>ANĐELI - ANGELOLOGIJA</i>	329
<i>GNOSTICIZAM</i>	336
<i>OKULTIZAM</i>	337
<i>PSEUDONAUKA</i>	338
<i>SIMPATETIČKA NAUKA</i>	338
<i>SKEPTIK</i>	338
<i>RAD S KARTOM</i>	339
<i>RUNE</i>	341
<i>HIROMANTIJA</i>	342
<i>FIZIOGNOMIJA</i>	343
<i>MAGIJSKA SREDSTVA</i>	347
<i>TAMJAN</i>	351
<i>NEKE PRAKTIČNE I GOTOVO SVAKODNEVNE</i>	352
<i>METODE ISCJELJIVANJA</i>	
<i>RECEPTI</i>	355
<i>ANKSIOZNOST</i>	373
<i>DEPRESIJA</i>	393
<i>EMOCIONALNA INTELIGENCIJA</i>	421
<i>PITANJE SVIJESTI KROZ POVIJEST</i>	432
<i>PANPSIHIZAM (PAMPSYCHIA)</i>	437

<i>PODSVIJEST</i>	480
<i>POREMEĆAJ SVIJESTI</i>	439
<i>RAZLIČITA STANJA SVIJESTI</i>	442
<i>OVISNOSTI</i>	443
<i>KOCKANJE: IZREKE - MISLI - CITATI O KOCKANJU</i>	443
<i>KOCKANJE - NAJTEŽA SOCIOPATOLOŠKA</i>	445
<i>POJAVA DANAŠNJICE</i>	
<i>DROGE - OVISNOSTI O RAZNIM DROGAMA</i>	462
<i>ALKOHOL - OVISNOST O ALKOHOLU</i>	466
<i>ANATOMIJA I FIZIONOMIJA</i>	477
<i>MORFOLOŠKE I FUNKCIONALNE KARAKTERISTIKE TKIVA</i>	489
<i>MEMBRANSKI POTENCIJAL</i>	490
<i>LOKOMOTORNI SUSTAV</i>	492
<i>KOSTI GLAVE</i>	493
<i>KOSTI LICA</i>	493
<i>KOSTI TRUPA</i>	494
<i>KOSTI GRUDNOG KOŠA</i>	494
<i>KOSTI GORNJIH EKSTREMITETA</i>	495
<i>KOSTI DONJEG EKSTREMITETA</i>	495
<i>KARLICA</i>	496
<i>ARTHROLOGIJA?</i>	497
<i>MIŠIĆI</i>	500
<i>TRBUH</i>	503
<i>CILJ</i>	505
<i>ŽIVJETI U SADAŠNJEM TRENUTKU - SVJESNO ŽIVJETI</i>	506
<i>HOLISTIČKI PRISTUP ZDRAVLJU</i>	509
<i>POST - IZVOR MLADOSTI</i>	517
<i>SVAKODNEVNO KRETANJE</i>	519
<i>ZAHVALNOST</i>	521
<i>ZAKLJUČAK</i>	522
<i>POREMEĆAJI IZ AUTISTIČNOG SPECTRA I POREMEĆAJA</i>	523
<i>PAŽNJE I KONCENTRACIJE</i>	
<i>KOLIKI KAPACITET MOZGA KORISTI ČOVJEK?</i>	525
<i>ODGOVORNOST MOZGA</i>	526
<i>MOZAK KOD OSOBA S AUTIZMOM</i>	527

<i>PRIRODNA MEDICINA U SLUŽBI LJEPOTE</i>	535
<i>CELULIT</i>	538
<i>NAPOMENA</i>	541
<i>RECENZIJIA - Maja Panić: "DOŽIVJETI STOTU!"</i> <i>napisao: Gabrijel Barišić</i>	543
<i>SADRŽAJ</i>	551

Prilog – Ugovor o korištenju digitalnih knjiga

Digitalne knjige by Impero present dopušteno je koristiti samo za osobne potrebe korisnika, čime želimo izbjeći bilo kakvu mogućnost zloupotrebe autorskih prava autora knjige. Korisnici ih mogu slobodno pregledavati, kopirati, umnožavati te pokazivati i slati prijateljima ili svim onim za koje misle da bi ih takvo što moglo zanimati, no svaka druga vrsta distribucije digitalnih knjiga ostaje isključivo i nepovredivo pravo stranice www.digitalne-knjige.com.

Nenad Grbac iz Zagreba, kao nakladnik, s jedne strane (u daljnjem tekstu: nakladnik) i posjetitelj stranice www.digitalne-knjige.com kao korisnik usluge (u daljnjem tekstu: korisnik) zaključuju klikom na link [Prijhvaćam ugovor o korištenju knjige prije njezina preuzimanja\(download\)](#), sljedeći:

UGOVOR O KORIŠTENJU DIGITALNIH KNJIGA by IMPERO present

čl. 1.

Ugovorne strane su suglasne da se digitalnim knjigama nakladnika korisnik može koristiti samo za osobne potrebe, pri tome ničim ne ugrožavajući autorska prava nakladnika i pisaca koji su nakladniku dali suglasnost da objavi njihovo djelo.

čl. 2.

U skladu s prethodnim člankom, korisnik knjigu može pregledavati, kopirati, umnožavati i slati svima onima za koje smatra da bi ih knjiga mogla zanimati, a nije mu dopušteno mijenjati sadržaj knjiga, dopunjavati ga, kao ni bilo kakva izmjena u izvornome kodu knjiga (bilo u binarnom ili izvršnom obliku).

čl. 3.

Ugovorne strane su suglasne da je svaka druga vrsta distribucije digitalnih knjiga nakladnika zabranjena odnosno isključivo i nepovredivo pravo nakladnika.

čl. 4.

Slijedom prethodnog članka zabranjena je bez znanja i suglasnosti nakladnika i pisaca bilo kakva komercijalna ili reklamna upotreba digitalnih knjiga, njihovo korištenje u državnim i privatnim ustanovama (fakultetima, školama, knjižnicama, knjižarama i slično).

čl. 5.

Temeljem članka 3. ovoga ugovora zabranjena je i distribucija digitalnih knjiga nakladnika putem elektroničkih medija i Interneta.

čl. 6.

Ovaj ugovor zaključuje se na neodređeno vrijeme, a sve sporove proizašle iz njega ugovorne strane će nastojati riješiti sporazumno, dok se u suprotnome ugovara stvarno nadležan sud u Zagrebu.

Maja Panić

DOŽIVJETI STOTU

Priručnik o zdravlju - PRIRODNA MEDICINA

Vlastita naklada autorice

Urednik:

Nenad Grbac

Lektura:

Jadranka Varga

Recenzija:

Gabrijel Barišić

Panić, Maja

DOŽIVJETI STOTU

www.digitalne-knjige.com

ISBN 978-953-99133-2-6



Maja Panić rođena je u Zagrebu 1966. s karakteristikama svojstvenim samo karizmatičkim osobama, ali ne u onom fizičkom smislu, već u nekom puno suptilnijem. Još u mladim danima njezini su pogledi na život bili odbacivani čak i od onih najbližih ne imajući za njih utemeljenja u logici i zdravom razumu.

Davno uz svoje metode Maja je počela koristiti karte i drevno znanje Tarota, napravila je i hrvatske karte Mea Vita, a kasnije i knjigu "Priručnik za početnike" i dugi je niz osoba koje su postali njezini sljedbenici na putu simbola i tajnih poruka Univerzuma koje se očituju kroz tarot karta.

Kad je riječ o tarotu i sličnim aktivnostima energije i duhovne medicine, njezine sposobnosti potvrdilo je tadašnje krovno Hrvatsko udruženje za promicanje alternativne medicine, a tri pune godine radila je kao službeni psychic za Englesku, Škotsku i Irsku.

Radi na osposobljavanju slijepih i slabovidnih osoba u alternative, uz pomoć tarota davala je informacije za emisije Hrvatske televizije, Nove televizije, voditeljica je humanih projekata u Udruzi Mea vita.