

GLADOVANJE RADI ZDRAVLJA

J. S. Nikolajev, E. I. Nilov



OSTVARENJE

Ispravno Te ostvaruje

Naslov izvornika:

Ю. С. Николаев, Е. И. Нилов “Голодание ради здоровья”

Copyright © J. S. Nikolajev, E. I. Nilov

Copyright © za hrvatsko izdanje Ostvarenje d.o.o.

Prijevod: Davor Stančić

Lektura: Antun Vujičić

Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.

II. izdanje 2012

Nakladnik:

OSTVARENJE d. o. o.

Ivana Lackovića 6

Velika Mlaka 10408

tel/faks: 01 62-55-314, 62-55-751

<http://www.izvorznanja.com/>

ostvarenje@hi.htnet.hr

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 814410

ISBN 978-953-306-018-7

GLADOVANJE RADI ZDRAVLJA

O gladi je napisano mnogo knjiga i u njima je uvijek opisana kao čovjekov neprijatelj koji mu donosi patnje. U ovoj knjizi govori se o gladi kao prijatelju, iscjelitelju. Znanstvenici su odgonetnuli tajnu gladovanja i otkrili su njegovu osobinu da budi najvažnije obrambene snage organizma i time mu pomaže da se bori protiv bolesti.

U knjizi će biti riječi o liječenju raznih oboljenja gladovanjem, o tome kako i zašto glad može liječiti i kako čovjek treba živjeti da bi bio zdrav.

SADRŽAJ

SADRŽAJ	5
PREDGOVOR IZDAVAČA HRVATSKOM IZDANJU	7
DIO I	
PO ZAKONIMA PRIRODE	9
GLAVA I	
O JEDNOJ ZNANSTVENOJ RASPRAVI	11
GLAVA II	
IZ STOLJEĆA U STOLJEĆE	25
GLAVA III	
UNUTRAŠNJI LIJEČNIK	47
DIO II	
RAZMIŠLJANJA LIJEČNIKA	65
GLAVA I	
NAŠA STVAR MORA POBIJEDITI	67
GLAVA II	
GLADUJTE RADI ZDRAVLJA	81
GLAVA III	
NAŠI BOLESNICI	107
GLAVA IV	
NEŠTO O PROFILAKSI	169
GLAVA V	
NA RAZNIM MERIDIJANIMA	185

PREDGOVOR IZDAVAČA HRVATSKOM IZDANJU

Autori su djelovali i pisali ovu knjigu u drugačijim društveno-povijesnim okolnostima od današnjih (bivši SSSR) te njihovi svjetonazori i način izlaganja mogu današnjem čitatelju izgledati neobično. Naravno to ne umanjuje njen značaj u stručnom, medicinskom smislu.

Zbog osobnog sam interesa, nadahnut knjigom koja je pred vama i bez druge asistencije, u više navrata prolazio duge kure gladovanja i mogu svjedočiti o izvrsnim učincima. Također sam, zbog vlastitog zanimanja nabavio i niz drugih knjiga na temu gladovanja, različitih autora koje se danas u svijetu nude. Zato mogu reći da se knjiga koju čitate pokazala kao najtemeljitija i najargumentiranija, odnosno najbolja u tom području. Autori su iscrpno istražili fiziologiju gladovanja i dvadestpet godina vodili kliniku za liječenje gladovanjem te imaju dobre temelje za sve što iznose.

Izuzetno mi je drago da je možemo ponovno predstaviti hrvatskom čitateljstvu i vjerujem da će mnoštvo ljudi imati od nje velikih koristi.

Davor Stančić

ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI

Iako se ovdje opisani postupci smatraju sigurnim, s obzirom na različitost ljudske prirode i tjelesnog stanja i okolnosti, niti autori niti izdavač ne prihvaćaju odgovornost za bilo kakve učinke koji bi se mogli pojaviti zbog samostalne primjene ideja iznesenih u ovoj knjizi.

DIO I

PO ZAKONIMA PRIRODE

“Mudrost se sastoji u
tome da se sazna sve
što je stvorila priroda.”

Hipokrat

GLAVA I

O JEDNOJ ZNANSTVENOJ RASPRAVI

Kad bi se skupili na jednom skupu pristaše i protivnici terapijskog gladovanja, čije su se izjave mogle pročitati u tisku diljem svijeta, bili bismo svjedoci zanimljive rasprave.

Pretpostavimo da uistinu pratimo jednu takvu raspravu...

Rasprava poprima buran tijek, ona se osobito rasplamsava poslije referata o metodi terapijskog gladovanja.

Prvi je nastupio počasni profesor.

“Želim reći nekoliko napomena o činjenici koja nam je ovdje priopćena, tj. o dugotrajnom gladovanju, o kome danas trube sve novine¹. Prvo, ako je to odista činjenica, onda je to zaprepašujuće. Drugo, taj eksperiment je vrlo glup, a treće, bilo bi veoma besmisleno i rizično baviti se populariziranjem eksperimenata te vrste.

Ja ne nalazim da je potrebno i umjesno raspravljati o tome je li neosporna spomenuta činjenica, da je izvjesni džentlmen izdržao bez ikakve hrane svih 36 dana. Ako je on profesionalac, onda bez imalo kolebanja tvrdim da se ovdje radi o običnoj obmani.”

Na ovom mjestu govornika prekidoše uzvici iz publike:

“Šarlatanstvo!”, “Trebali bismo vidjeti tog deliju!” I istodobno: “To je nemoralno! Eksperiment su provjerili liječnici!”

¹) intervju koji je dao poznati njujorški liječnik doktor George Shradi povodom dugotrajnog gladovanja doktora Milтона Ratbeina. Citira se prema knjizi Hary Benjamine, člana Britanskog udruženja naturopata (London, 1957.god.)

“Molim da se uzme u obzir da ja ni u kom slučaju ne tvrdim da je dati slučaj obmana - ograđuje se profesor - ja kažem samo: ako je to istina, onda se radi zaista o nevjerovatnoj stvari, jer proturječi shvaćanjima svih autoriteta u tom području. Krajnji rok u kome čovjek može opstati bez ikakva jela jest 9-10 dana.

Sada o džentlmenu koji je gladovao. Nalazim da je postupio neobično bezumno (smijeh u publici). U to nema nikakve sumnje. Ja postavljam pitanje na koje taj džentlmen, nakon izvjesnog vremena, neće moći lako odgovoriti. Kakav će utjecaj gladovanje izvršiti na rad njegova srca, na oslabljenu krv, na živčani sustav, na probavne organe, koji nisu primali hranu tijekom tolikih dana i noći?

Osim toga, priča se još kako je taj džentlmen svakodnevno radio gimnastiku i bavio se svojim običnim poslovima, ne uzimajući nikakvu hranu tijekom 36 dana! To je zaista izvanredno! Međutim, ja se nadam da taj gospodin neće naći istomišljenike, ali, na žalost, i to se može dogoditi ako novine budu reklamirale koliko je na taj način smanjio svoju težinu i tobože poboljšao zdravstveno stanje! Mnogi mogu postati invalidi za cijeli život, ili čak, platiti životom bezumni pokušaj da se podvrgnu makar i petini iskušenja koje je podnio taj čudak. Mi ne možemo ići protiv prirode i nekažnjeno kršiti njene zakone!

Tom efektom frazom profesor završi svoje izlaganje.

Prvi mu je odgovorio mladi biolog.

Uvaženi profesor reče: “Ne možemo kršiti zakone prirode. Međutim, mi nismo otkrili sve njene zakone. O, priroda dobro čuva svoje tajne, i mnogo još trebamo učiti od nje. Što se tiče uzdržavanja od hrane, mi znamo mnogo primjera koji potvrđuju da čak i dugotrajno gladovanje ne samo da ne šteti nego, naprotiv, čovjeku vraća zdravlje. Dovoljno je navesti primjer iz života životinja. Kad se životinja razboli, ona, prije svega, nalazi travu koja joj pomaže da očisti želudac, a zatim dugo (sve dok ne ozdravi) ne uzima nikakvu hranu. A zimski san: tijekom hladnog godišnjeg doba, kada u prirodi caruje ledeni mir, mnoga bića dolaze u stanje

nepokretnosti, tako reći, u stanje potencijalnog života. Za čovjekov razum, s gotovo neshvatljivom sposobnošću prilagođavanja, život mnogih životinja prati pojedine faze sunca. Kada se pojavi proljetno sunce, životinje koje su prespavale zimski san ponovo se bude iz svoje dugotrajne letargije. Za vrijeme zimskog sna, koji u izvjesnim slučajevima traje po nekoliko mjeseci, životinje potpuno egzistiraju na račun svojih zaliha i za promet materija koriste se kako mašću, tako i bjelančevinama i ugljikohidratima svojega organizma, a mnoge od njih, na primjer medvjedi, skotne su za vrijeme zimskog sna². Kao što vidite, životinje prolaze kroz svojevrstu "kuru gladovanja". A one se nikako ne mogu okriviti da ne poštuju zakone prirode, niti da se služe obmanama u reklamne svrhe."

Odmah poslije govornika na tribinu se popeo crnoputi mladi čovjek s bijelom čalmom.

"Cijenjeni kolega je sasvim u pravu - reče on - mi odista vrlo slabo poznajemo zakone prirode, a ako ih i poznajemo, ne slijedimo ih uvijek. Učenje joge govori da moramo živjeti po zapovijedima prirode i da prirodu možemo pobijediti samo uz poznavanje i poštivanje njenih zakona. Naši jogiji se uzdržavaju od uzimanja hrane u znatno dužem razdoblju od 36 dana, za koje vrijeme je izveden eksperiment o kome smo danas ovdje govorili. Jogiji podnose mnogo teža fiziološka stanja.

Govorio bih vam o jednom eksperimentu koji je izveden na imanju Sing Randži u Indiji. Nažalost, taj eksperiment nije znanstveno praćen, ali evo što ja o njemu znam. Jedan fakir je bio sahranjen u grobnicu i proveo je u njoj 40 dana³. Prije sahrane fakir je prošao određen trening u trajanju od 20 dana, pri čemu je neprekidno bio pod nadzorom. Pio je samo mlijeko i uzimao ogromne količine purgativa. U određeni dan fakir je, u nazočnosti mnogobrojnih svjedoka, najprije nekoliko puta duboko udahnuo,

²) Morgulis S. Fasting and Undernutrition. New York, 1923.

³) U opisanom slučaju, pored neuzimanja hrane, riječ je o ukupnom smanjenju razine života. Zahvaljujući tome, u organizmu, pored promjena povezanih s gladovanjem, vrše se i drugi fiziološki procesi.

zatim legao na zemlju bez ikakvog znaka života. Položili su ga u lijes od tvrdog materijala i sahranili u, za tu svrhu, izgrađen mauzolej. Teška vrata grobnice zatvorili su pouzdani ljudi, a zatim je grobnica brižljivo nadzirana. Nakon 40 dana lijes je izvađen i otvoren. Vanjski izgled fakira nije se mnogo izmijenio, samo je bio bljeđi nego obično. Odmah ga je počeo opsluživati jedan čovjek, kojeg je on još ranije odredio. On mu je, prije svega, stavio na glavu dvije polovine okruglog svježe ispečenog hljepčića da bi mu, vjerojatno, povećao temperaturu mozga i pokrenuo cirkulaciju krvi u njemu. Zatim je uslijedila masaža ekstremiteta radi stimuliranja periferne cirkulacije krvi.

Fakir je ubrzo ustao.

Iste večeri bio je na prijemu koji je u njegovu čast priredio Sing Randži, i osjećao se dobro.”⁴

Indijski znanstvenik nije ni uspio završiti svoje izlaganje, a već se na tribinu popeo jedan stariji pastor u krajnje uzbuđenom stanju.

“To je bogohuljenje! Vi posežete za svetotajstvom smrti! Vi ste uvrijedili Boga!” - kliktao je on obraćajući se Indijcu. Međutim, nakon što se malo umirio, pastor je priznao blagotvorno djelovanje uzdržavanja od hrane:

Jedan od crkvenih otaca ovako je pisao o postu: “On obuzdava sladostrašće i gnjev, potiče suosjećanje, daje mislima živost i jasnost, čini tijelo gipkim, potiskuje noćne fantazije, liječi glavobolju i blagotvorno djeluje na oči.”

Pastor je ispričao nekoliko epizoda iz života svetaca, koji su dugim postom i molitvama postigli duhovno savršenstvo.

Sljedeći govornik bio je liječnik. Evo njegovih riječi:

“Stoljećima su religije svih naroda propisivale strogo poštivanje posta. Odbacivši religiozne dogme, čovječanstvo je lakomisleno zaboravilo i ono korisno što religija nosi - zahtjeve o apstinenciji. Sada liječnici ponovo otkrivaju post, ali kao medicinsko sredstvo. Zar nije čudno da to “otkriće” izaziva buru negodovanja?

⁴) Morgulis S. Fasting and Undernutrition. New York, 1923.

Profesor je ovdje izrazio sumnju u vjerodostojnost slučaja s gladovanjem.

Ja bih mogao navesti mnogo takvih slučajeva, ali mislim da je najpoučniji opis eksperimentalnog gladovanja koje je osobno na sebi iskusio doktor Taner u Americi još 1880. godine. On je, pod nadzorom Medicinske akademije, gladovao 40 dana da bi dokazao da, za čovjeka, toliki period uzdržavanja od hrane nije štetan, potvrdivši, na taj način, da zaboravljeno liječenje gladovanjem zaslužuje veliku pozornost. Istina, bilo ih je koji su i u ovom slučaju pokušali govoriti o šarlatanstvu, ali je nadzorna komisija liječnika bila dosta autoritativna. Prema tome, slučaj o kome ovdje raspravljamo nije nikakva novost, a tvrdnja profesora o 9-10 dana ne može izdržati kritiku. Mi, liječnici, imamo već dovoljno kliničkih zapažanja koja dokazuju iznimno djelovanje gladovanja kod mnogih bolesti.”

“A je li cijenjeni kolega upoznat sa slučajevima neuspjeha terapijskog gladovanja? Zašto o njima ne govorite?” - začu se glas iz publike.

Riječ je uzeo visok stariji čovjek u dugom crnom kaputu. On napravi malo dulju stanku, baci pogled na publiku, zatim izvadi iz džepa neke listove, polako ih sredi i otpoče: “Želio bih vam pročitati neke dijelove iz materijala koji je, na molbu Društva liječnika, dostavio profesor doktor Lohte, predsjednik sudsko-medicinske komisije, koja je formirana poslije smrti čovjeka, koji je prošao takozvanu “kuru gladovanja”. Čujte!⁵

“2. ožujka 1923. god. 52-godišnji trgovac N., čovjek jake tjelesne građe, dobroga zdravlja, športaš, koji je inače često putovao u inozemstvo, - došao je u sanatorij u kojem je glavni liječnik provodio takozvane “kure gladovanja”. Riješio je provjeriti spomenutu kuru izrazivši spremnost da se podvrgne higijenski besprijeornom načinu života pred ponovni odlazak u inozemstvo. Žalio se liječniku na pritisak u glavi i brzo zamaranje. Liječnik ga nije ozbiljnije ni ispitao. Međutim, našao je da je bolesnik klinički

⁵) Podaci su uzeti iz časopisa Deut.Ztschr.gerichte Med.1925,6,520-34.

zdrav, ali podcrtao je da kliničko stanje ne jamči da je pacijent zdrav u biološkom smislu. Tijekom kure gladovanja, koja je trajala 45 dana, bolesnik je izgubio 17 kg, što iznosi 30 posto njegove težine.

Drugog dana nakon početka uzimanja hrane bolesniku su počeli podrhtavati mišići, četvrtog dana je počeo buncati, pogrešno upotrebljavajući riječi, šestog dana nastupila je dezorijentacija. Tih dana on je dobivao mliječnu juhu, jaja, dvopek i kiselo vrhnje. Osmog dana nakon početka uzimanja hrane bolesnika je zahvatila pospanost, pojavilo se suženje zjenica, znojenje, izbijanje znoja po licu, jako mu je pocrvenio nos. Desetog dana, poslije kratkotrajnog poboljšanja, nastupila je smrt.

Liječnik, kojega je iznenadila smrt bolesnika, imao je dokaze o tumoru mozga. Međutim, liječnik nije isključio ni mogućnost trovanja.

Sudsko-medicinska komisija je ustvrdila stanje iznurenosti kao rezultat gladovanja. Protiv liječnika je podignuta optužba za "ubojstvo iz nehata". U ekspertizi koju sam ja izvršio trebalo je odgovoriti na pitanja: od čega je umro N.? Je li smrt prouzrokovana iscrpljenošću uslijed gladovanja i, osim toga, je li evidentna nepažnja liječnika i je li ona uzrok smrti?

Zasjedanje komisije je počelo time što je okrivljeni izložio svoje poglede na kuru gladovanja. On je rekao da su ga vlastita promatranja dovela do zaključka o nepravilnosti postavki suvremene medicine, osobito o prehrani čovjeka. Prirodnu hranu predstavljaju voće i povrće. No čovjek se ne može tako lako osloboditi svojih navika. Neophodno je kod njega oživjeti prirodne instinkte kako bi izgubio potrebu za ranijom vrstom prehrane. To omogućuje kura gladovanja.

Dešavaju se, razumije se, i smrtni slučajevi za vrijeme kure terapijskog gladovanja. Oni su neizbježni isto kao i pod rukama kirurga: u teškim slučajevima bolesnik može umrijeti za vrijeme i poslije operacije. Kada kura gladovanja otpočne, onda ju je potrebno dovesti do kraja, kojeg određuju svojstva živog organizma, a ne

rukovoditelj terapijskog gladovanja. Nepravodobno prekidanje kure za vrijeme krize osobito je opasno i smatra se velikom greškom.

Zatim je govornik počeo čitati izjave samog profesora Lohtea koji je podvrgnuo oštroj kritici metodu gladovanja, ističući da "... ako se u nekim slučajevima liječnik i može suglasiti s ograničenjem prehrane, čime se ponekad uklanjaju nervozna stanja, on nikako ne smije primjenjivati kuru gladovanja koja prisiljava organizam da troši svoj vlastiti kapital. Netočno je tvrđenje liječnika da je opasno prekidati kuru, osobito za vrijeme krize. Medicinska znanost ne zna za "krize" tijekom gladovanja⁶. Razumna prehrana nikad nije opasna za bolesnika."

Jedino što bi stvarno moglo spriječiti smrt - to je pravodobno prekidanje kure gladovanja i određivanje potrebne prehrane. Međutim, to nije bilo urađeno i u tome se krije greška danog liječenja. Uspoređivanje rada liječnika, pristaše terapijskog gladovanja, s radom kirurga potpuno je neprimjereno. Kod kirurškog liječenja, još prije operacije postoji opasnost za život bolesnika, i njemu se na drugi način ne može pomoći.

Da je trgovac N. umro uslijed gladovanja, jasno proizlazi iz patološko-anatomske ekspertize; kemijska ispitivanja nisu potvrdila nazočnost bilo kakvih biljnih ili mineralnih otrova u unutarnjim organima; zapisnik s obdukcije daje mogućnost pretpostavke da je smrt nastupila zbog gladi, kao rezultat odsutnosti masti na koži, odsutnosti sala u srednjem dijelu grudnog koša, u srcu, trbušnom dijelu, u masnoj kapsuli bubrega. Gubitak snage, po svoj prilici, bio je tako drastičan da se smrt, bez obzira na prehranu, nije mogla izbjeći. Prema tome, nameće se zaključak, da je N-ova smrt prouzročena gladovanjem⁷.

Ostaje da se utvrdi u kojoj je mjeri i je li uopće dotični liječnik

⁶) U najnovije vrijeme nizom kliničkih i laboratorijskih ispitivanja dokazano je prisustvo acidozne krize za vrijeme terapijskog gladovanja.

⁷) Kliničko iskustvo kojim danas raspolažemo daje objašnjenje uzroka smrti - bolesnik je umro uslijed neadekvatne rehabilitacije: poslije dugotrajnog gladovanja odmah mu je bila data obilna hrana bogata mastima i bjelančevinama - kiselo vrhnje, jaja.

kriv za smrt zbog nehata. Prema riječima samog liječnika, određivanje kure gladovanja uslijedilo je na molbu trgovca N.-a, koji je bio bolestan... Liječnik ne može, bez određenih razloga, zdrave ljude izlagati opasnosti da se razbole ili stanju opasnom po život. provođenje 45-dnevne kure gladovanja ni u kom slučaju nije indiferentna, već vrlo ozbiljna intervencija, od koje je umro bolesnik. Liječnik nije bio dovoljno savjestan pri liječenju o kojem nema dovoljno iskustva u klinikama i bolnicama.

Prema tome, mišljenja eksperata se podudaraju u tome da je, prvo, kura gladovanja djelovala kao uzrok smrti; drugo, okrivljeni liječnik je postupio nemarno, jer je zdravog ili lakše bolesnog čovjeka podvrgnuo kure opasnoj po život i, najzad, pri provođenju kure nije bio dovoljno oprezan.”

Prema zakonu, nastavlja profesor, liječniku je izrečena novčana kazna od 300 maraka, što odgovara jednom mjesecu zatvora.

U zaključku on ističe: “...potrebno je sve ustanove u kojima se sprovode kure terapijskog gladovanja staviti pod nadzor okružnih liječnika i smjesta ih zatvarati čim se uoče bilo kakvi nedostaci u njihovom radu, budući da su kure koje se primjenjuju na nekritičan način veoma opasne, kako za fizičko, tako i za psihičko stanje bolesnika.”

“Ja sam završio. Neka svatko, poslije ovih činjenica, izvede zaključke za sebe. Kakvi će oni biti, mislim, nije teško pogoditi.”

Čovjek u crnom kaputu šutke siđe sa tribine. U dvorani zavlada mučna tišina.

Nju naruši glasniji šapat u jednom dijelu dvorane: “Ne, nemoguće je šutjeti!”, “Moramo o tome obavijestiti ljude”, “To je naša dužnost.” Zatim su se prema tribini zaputila u isti mah tri čovjeka. Jedan od njih reče:

“Mi nismo liječnici ni znanstvenici, mi smo naprosto ljudi koji su izliječeni gladovanjem. Zar nas jedan slučaj smrti može pokolebati kada su poznate desetine i stotine slučajeva izlječenja? I to od bolesti koje su liječnici smatrali neizlječivim.

Evo, ja na primjer⁸, poslije trećeg infarkta miokarda, osjećao

8) Ova i sljedeće dvije izjave uzete su iz knjige izjava bolesnika koji su se liječili u Moskvi u Institutu za banjsko liječenje kod doktora N. Narbekova.

sam katastrofalno pogoršanje zdravlja od onih lijekova kojima su me liječili. Obratio sam se poznatom profesoru i on mi je rekao: "Pružili su vam sve najbolje od onoga čime raspolaže suvremena medicina, pa ni to vam ne pomaže..." Dalje nije imao riječi da bilo što kaže, samo je tragično slegnuo ramenima. To slijeganje ramenima je za mene značilo: lezi i umri!

Uskoro sam slučajno saznao o liječenju gladovanjem. Poslije 31-dnevnog gladovanja i isto toliko dana dijetne prehrane osjetio sam da sam zauvijek spašen od posljedica infarkta, srčanih, reumatičnih i podagričnih bolova koji su me dovodili do onog stanja na koje je profesor slegnuo ramenima. Jednom riječju, postao sam zdrav! Zdrav sam i sada, a prošlo je već više od 3 godine!"

"Ja sam imao: hipertoniju, dijabetes, tuberkulozu kičme, kardiosklerozu, spazmički kolitis, emfizem pluća - jednom riječju, breme bolesti," počeo je svoju priču drugi branilac metode terapijskog gladovanja. "Moj organizam je već teško podnosio teret tolikih bolesti. Otvoreno govoreći, nisam se više nadao da ću povratiti radnu sposobnost i smatrao sam se osuđenim na postupno umiranje.

Poslije liječenja gladovanjem ja uopće ne osjećam dijabetes, iščezla je hipertonija, prošao umor i, najzad, dok sam ranije bio prikovan za krevet zbog tuberkuloze kičme, počeo sam pješaćiti, dugo, po 5-7 km dnevno. To čudo izlječenja podarilo mi je gladovanje!"

"Ja ću vam reći o sebi i još o petoro ljudi koji su se sa mnom liječili metodom gladovanja," reče treći od onih koji su se popeli na tribinu. "Dugo smo se liječili od teških bolesti u bolnicama i sanatorijima. Međutim, bez uspjeha. Sada smo svi zdravi i sposobni za rad. Zar se može o liječenju koje je dalo takve rezultate govoriti da je opasno, pogubno, da treba zatvoriti sve sanatorije gdje se ono primjenjuje! U ime svih bolesnika kod kojih se medicina pokazala nemoćnom - ja protestiram! Možda metoda terapijskog gladovanja nije dovoljno proučena, ali ona pomaže, ona je spasila i spasit će još mnoge paćenike. Obraćamo se vama, liječnicima,

znanstvenicima, ne odbacujte metodu zbog nekoliko neuspjeha, ne zatvarajte oči pred stotinama pozitivnih rezultata!”

To nepripremljeno istupanje izliječenih pacijenata izmijenilo je raspoloženje auditorija, ali sljedeći orator - znanstvenik-medicinar - opet unese sumnju u duše slušalaca.

On je govorio kako se za vrijeme gladovanja razvija acidoza (iscrpljenost alkalnih zalihi krvi), slična dijabetičkoj, povećava kiselost krvi i tkiva, kako slabi funkcija jetre, njena sposobnost da sintetizira ureu; organizam troši dragocjene bjelančevine, čija je količina ograničena, čovjek koji gladuje nema dovoljno minerala i vitamina. Sve to utječe na poremećaj metabolizma, zatim može izazvati burno raspadanje tkiva i u krajnjoj liniji, dovodi do distrofije. Rekao je također da je pozivanje na zimski san životinja potpuno neumjesno, jer je organizam životinja specijalno prilagođen za dugi san i gladovanje.

Govornik još nije završio svoje izlaganje, a prema tribini se počeo probijati jedan stariji čovjek, skladnih i lakih pokreta. On je počeo ovako⁹:

“Koje je, prema vašem mišljenju, najznačajnije otkriće našeg stoljeća? Pronalazak dinosaurusovih jaja u Mongoliji, o kojima su znanstvenici pisali da su stara 10.000.000 godina? Ili radioaktivni sat pomoću kojeg je profesor Lean u Taft-koledžu odredio starost zemlje od 1.250.000.000 godina? Avioni na mlazni pogon? Televizija? Radio? Atomska energija? Hidrogenska bomba?

Ne, nije nijedno od spomenutih!

Po mojem mišljenju, najveće otkriće našeg vremena - to je čovjekova sposobnost da se pomladi fizički, umno i duhovno racionalnim gladovanjem!

Kada se čovjek koristi gladovanjem na znanstvenoj osnovi, može i zaboraviti na svoje godine. Gladovanjem čovjek može

⁹) Paul C. Bragg. P.H.t. The Miracle of Fasting. Sydney, Australia, 1967. Health Science.

spriječiti preranu starost. Imam 85 godina i ponosan sam na pokretljivost svojih zglobova. S lakoćom mogu izvoditi joga-vježbe stojeći na glavi. Samo nekoliko ljudi na svijetu može izvoditi takve vježbe, bez obzira na godine. Moje iskustvo u gladovanju je veliko - 50 godina.

Ja sam postizao rekorde u gladovanju, ali se stalno kontroliram. Jedem dva puta dnevno i nikad ne jedem između obroka. Svakog tjedna gladujem po 24 sata i 7 do 10 dana po 3-4 puta godišnje. Sve ovisi o samom čovjeku i od toga kakav mu je način života, kako se hrani, kako se brine o sebi. Ja vjerujem da čovjek može živjeti do 120 godina, čak i više. Čovjek, zbog neracionalnosti u jelu, piću i neumjerenosti, umire ne proživjevši ni polovinu života kojeg je mogao proživjeti. Čak i životinje, kada ih se ne ometa, mogu živjeti dosta dugo. Čovjek je jedina iznimka. Dok divlje životinje instinktom osjećaju kako trebaju živjeti, što jesti i piti, čovjek jede i pije sve, hraneći se najteže probavljivom hranom, zalijevajući je otrovnim napicima i poslije toga se čudi zašto ne živi 100 godina! U teoriji, svi smo za dug život, u praksi - skraćujemo ga što više možemo.

Fizička slabost je, za mene, uvijek bila zločin, najveća uvreda nanesena tako divnom instrumentu kakvo je čovjekovo tijelo. Da se bude zdrav, da bi se uživalo u beskrajnom zdravlju - treba za to mnogo raditi!

Čovjek može sam stvarati čuda. Zapamtite, sami morate zaraditi svoje zdravlje! Ne možete ga kupiti, nitko vam ga neće dati.

Ja imam odlično zdravlje, dobar sam, energičan, zato što sam proučio zakone prirode i što se vladam prema njima. Prirodna prehrana, čišćenje organizma gladovanjem, tjelesne vježbe - sve to vodi dugom životu. Gladovanje je ključ za zdravlje, ono čisti svaku stanicu organizma. Uvjerem sam da 99 posto bolesnih ljudi pati zbog nepravilne prehrane. Ljudi ne shvaćaju koliko zagađuju organizam uporabom nepravilne masne hrane, i koliko se otrovnih tvari taloži u njihovom organizmu.

Ako hoćete steći dobru fizičku snagu, solidno zdravlje, dobru

živčanu aktivnost, tijelo u odličnoj formi, počnite raditi na tome već danas zajedno s prirodom, a ne protiv nje!”

Što je govor dalje odmicao, to su slušaoci bili sve oduševljeniji. Naprosto je bilo zadovoljstvo slušati tog čovjeka koji je kiptio od energije i koji je samim sobom demonstrirao rezultate primjene sustava života što ga je preporučivao drugima.

Međutim, sljedeći govornik je oštro istupio protiv gladovanja. I istupio je, čini se, tako dokumentirano da su se mnogi ponovo dobro zamislili.

“U posljednje vrijeme - reče on - mi, zdravstveni radnici, često se sukobljavamo sa slučajevima liječenja gladovanjem. U osnovi tog liječenja je shvaćanje da se u razdoblju gladovanja organizam oslobađa suvišnih zaliha masti i “šljake” koja se nataložila u tkivima. Pretpostavlja se da takvim rasterećenjem metabolizam postaje normalan, da se poboljšava kemijski sastav i funkcija tkiva. To se liječenje zasniva na pozitivnom kliničkom iskustvu. Međutim, pri tome se ne uzimaju u obzir razne promjene u metabolizmu kod čovjeka koji gladije, ignoriraju se metaboličke reakcije organizma na ponovno uzimanje hrane. Ja mislim da je ta metoda bremenita neprijatnim posljedicama i za njeno se preporučivanje ne možemo oslanjati samo na kliničke rezultate. Potrebna je ozbiljna eksperimentalna provjera. Rezultati, koje smo mi dobili, pomogli su nam da razjasnimo neke vidove djelovanja gladi na različita tkiva i fiziološke sustave. Tijekom gladovanja brzo se iskoriste nevelike zalihe ugljikohidrata u organizmu. Stoga se pojačava mobilizacija masti iz masnog depoa, što dovodi do značajnog odstupanja od normalne promjene masti i ugljikohidrata. U tom prestrojavanju metaboličkog procesa sudjeluju mnogi sustavi. Prelazak metabolizma na intenzivnije iskorištavanje masti u nekim slučajevima je praćen poremećajem izdržljivosti u odnosu na glikozu (dijabetička glad). Uzimanje hrane poslije gladovanja često je praćeno tako intenzivnim taloženjem masti u jetri da se