

# POKLONI PRIJATELJU I OLAKŠAJ MU TEGOBE

SVE O HEMOROIDIMA - ŠULJEVIMA

MIRKO MIJOVIĆ

## SADRŽAJ

Uvod

### HEMOROIDI

Definicija hemoroida

Simptomatski hemoroidi

Esencijalni hemoroidi

Kako se prepoznaju hemoroidi

Klasifikacija hemoroida

Spoljni hemoroidi

Unutrašnji su hemoroidi

Hemoroidalna bolest se deli na četiri stadijuma.

Patologija hemoroida

Prolaps (ispadanje) hemoroida

Uzroci nastanka hemoroida

Nastanak i razvoj hemoroida mogu pogoršati

NAPOMENA kod hemoroida

Simptomi hemoroida

Da li su pregledi bolni

Dijagnoza

Diferencijalna dijagnoza

### KONVENCIONALNO LEČENJE HEMOROIDA

Fotokoagulacija

Medikamentni tretman

Vazoprotektivi

Inekciona terapija

Podvezivanje ili ligiranje.

Paklenizacija

Elektrokoagulacija.

Hirurška intervencija

Kriohirurgija

Hemoroidektomija

Uspesi operativnih zahvata.

### FITOTERAPIJA

Čajevi protiv hemoroida

Mešovito korišćenje mešavina za obloge i čaj

### AROMATERAPIJA

Podela aromatičnih ulja po grupama

Aromatična ulja za kupke i mazanje kod hemoroida

### HOMEOPATIJA

Zakon sličnosti

Homeopatija je zasnovana na četiri glavna zakona.

Kako deluje homeopatija

Skladištenje energije

Skladištenje energije vibracija

Francuski tim

Klinička homeopatija

Klasična homeopatija

Tri vrste reakcije kod homeopatije

Šta sve leči homeopatija

Homeopatki lekovi kod hemoroida

### AKUPUNKTURA

Pojam – kineska medicina

Dijagnostika u akupunkturi

### AURIKULOTERAPIJA

TERAPIJA KRISTALIMA

Prva čakra  
Drugu čakru  
Treću čakru  
Četvrta čakra  
Peta čakra  
Šesta čakra  
Sedma čakra  
TEČNI KRISTALI  
Blokada prve čakre:  
HEMOROIDI I MEDICINSKA ASTROLOGIJA  
Embrion – antena za zvezdane poruke  
Astro-dijagnoza  
Zračenja  
URINOTERAPIJA  
Biohemiske komponente urina  
Korisna delovanja i primena urina  
AJURVEDA  
Praktični saveti po G. Malahovu - ajurveda  
Ajurvedsko gledište na hemoroide  
Vežbe za lečenje hemoroida – Ajurveda  
Nešto iz istorije hemoroida  
OPSTIPACIJA  
Biljna vlakna čuvaju srce, debelo crevo i – liniju  
Kontraindikacije za primenu laksantnih sredstava  
Neželjena dejstva kod primene biljnih laksantnih sredstava  
Fitoterapija u lečenju opstipacije  
Akupunktura protiv opstipacije  
Aurikuloterapija protiv opstipacije  
Homeopatski lekovi protiv opstipacije  
Astrologija i opstipacija  
Kristali i opstipacija  
Urinoterapija protiv opstipacije  
ČIŠĆENJE KRVNIH SUDOVA  
PUCANJE VENA  
ZAPALJENJE VENA I RANE  
PROŠIRENJE VENA  
ZA POVEĆANJE OTPORNOSTI KAPILARA - ISPOD KOŽE  
KRVARENJA  
UVEĆANA JETRA  
ZASTOJ U KRVOTOKU JETRE  
ENERGOFITAKU FLASTERI

## UVOD

Hemoroidalna bolest je veoma učestalo oboljenje, međutim veoma se malo piše o njoj a o mogućnostima lečenja još manje. Ovom knjigom sam želeo samo skrenuti pažnju kako se sve mogu lečiti hemoroidi. Veoma kratko sam pokušao objasniti neke alternativne metode lečenja koje već vekovima postoje. Danas živimo u svetu gde su nam svake informacije malte ne dostupne, ali na žalost i dezinformacije ili u blagom slučaju prikrivanje nekih činjenica. U svetu postoje oko 130 alternativnih metoda lečenja koje imaju veoma uspeha u saniranju nekih bolesti. Mnoge metode su zarobljene u svom geografskom prostoru, dok se na neke druge vrši hajka, zaboravljajući pri tom da smo upravo tim starim metodama preživeli kao čovečanstvo, kada još nisu postojali sintetički lekovi.

Savremena medicina je postigla ogroman napredak u dijagnostici i zato bih savetovao svakog čoveka da se prvo obrati lekaru i iskoristi te blagodeti napretka. Najgora je stvar samom sebi postavljati dijagnozu ili bližoj okolini ako za to ne postoji određeno znanje i tehničkih mogućnosti. Alternativne metode dijagnosticiranja mogu samo poslužiti samo kao korektor u diferencijalnoj dijagnozi.

Danas smo pretrpani informacijama o raznoraznim plaćenim studijama koje pobijaju uspešnost alternativnih metoda lečenja. Uzmimo, na primer, homeopatiju kao jedan vid lečenja energetskim informacijama. Za mnoge naučnike to ne postoji i kao neodrživo je a zaboravlja se pri tome da se zadnjih 30 godina lome koplja u kvantnoj fizici o jednom informacionom paradoksu, da li se informacija gubi ili opstaje kada je usisa crna rupa u svemiru. Znači nepobitno je da informacija u atomima postoji i tu više nema dileme, a svaki atom i delić atoma je u stvari energetsko stanje. Znači energetska informacija je tu a što je ne prihvataju sem fizike i neke druge prirodne nauke to je već nešto drugo.

Mnoge alternativne terapije su upravo zasnovane na tim nekim informacionim energijama, na samom protoku energije i nije ni čudo što su na udaru savremene farmakologije jer se ta energija nalazi svuda oko nas i svakome je dostupna.

Svako ima pravo da se leči po nekom svom nahođenju i da bude informisan o tome, ali nema svako znanje da postavlja dijagnozu. Zato kada je u pitanju u ovom slučaju hemoroidalna bolest prvo se obratite lekaru da tačno utvrdi i da dijagnozu, jer nije svako krvarenje anusa hemoroidalna bolest. Veoma je bitno da se što ranije sazna uzrok krvarenja jer nekada vam vreme može spasiti život, a o skraćenoj dužini vremena lečenja da i ne pričamo.

Čajevi koji su ovde napisani su od mnogih autora širom sveta, počev od profesora i doktora pa sve do poznatih i nepoznatih travara. Svaki je čaj nekome pomogao, jer samo njegovo pojavljivanje u javnost dokazuje njegovu vrednost. Ni jedna kombinacija čajeva ne može biti univerzalna za neku bolest jer ne postoje ni identični ljudi a ni njihove anamneze zajedno sa simptomima i uzrocima.

„Ako patimo od neke bolesti, to je zato što smo izgubili smisao našeg duhovnog života. Ona je signal koji nas poziva da postanemo opet celina“

C. G. Jung

# HEMOROIDI

Hemeroidni čvorići, šuljevi, zlatna žila;

Latinski: haemorrhoides, noduli haemorrhoidales

Engleski: hemorrhoids

Francuski: hémorroides

Italijanski: emorroidi

Nemaki: hamorrhoiden, goldader.

## DEFINICIJA

Hemoroidi su proširene vene i arterije koje su smeštene ispod sluzokože krajnjeg dela debelog creva. Najčešće se ne ispoljavaju nikakvim simptomima i nisu bolni. Svaki simptom (bol, krvarenje, vlaženje, ispadanje, slivanje sluzi, sekundarna anemija) upućuje na to da je došlo do poremećaja, na primer, tromboze ili upale. Ponavljanje tegoba se naziva hemeroidnom bolešću čiji je najčešći simptom krvarenje.

Treba razjasniti da nekada i postojanje veoma velikih hemoroidalnih čvorića ne znači i obavezno prisustvo tegoba.

Radi se, o venama koje odnose krv iz analne regije. Postoje takozvani spoljašnji hemoroidalni plexus i unutrašnji hemoroidalni plexus. Spoljašnji plexus je više na površini, a smetnje drenaže u sistemu donje šuplje vene mogu izazvati bolest spoljašnjih hemoroida. Najčešće oboljevaju trudnice, zbog pritiska uvećane materice na donju šuplju venu. Veliki, nabrekli modrikasti nabori obično se povlače nakon porođaja, ali na njihovom mestu zaostaju takozvane analne plitke, u obliku većih kožnih nabora. Njima se često pridružuju analna fisura i povećana analna papila. Najmanje jedna od tih promena ostaje ženi poslije porođaja.

Dalji razlozi spoljašnjim hemoroidima mogu biti: dugotrajno sedenje, hronična opstipacija, neprimerena ishrana, jak fizički napor i dr. Međutim, ni muškarci nisu pošteđeni od spoljašnjih hemoroida.

## Postoje zatim: Simptomatski hemoroidi i esencijalni hemoroidi

**Simptomatski hemoroidi** - Simptomatski hemoroidi se stvaraju kada postoji prepreka krvnom protoku kroz venu porte (kao u cirozi jetre): u tom smislu simptomatski ili sekundarni hemoroidi poprimaju značenje kompenzacije, omogućavajući portalnoj krvi prolazak u donju šuplju venu.

**Esencijalni hemoroidi** - Esencijalni ili primarni hemoroidi, koji su najčešći, predstavljaju, opet, pravu bolest vena područja analnog plexusa (čarnog spleta). Pogađaju najčešće osobe u uzrastu između 25 i 50 godina, ali i deca mogu imati problema sa hemoroidima.

Dakle hemeroidi su veći ili manji čvorići proširenih vena koje na granici kože i sluzokože pri otvoru gužnjaka stvaraju krvne sudove pripadnice dveju bezlisnih venskih spletova u tom području.

Ti spletovi krvnih sudova (plexus haemorrhoidalis internus submucosus i externus subcutaneus) stoje međusobno u ravnopravnoj vezi. Proširenja (varice) na pojedinim mestima u tim spletovima, vidljiva su iznad okoline i stvaraju spomenute čvoriće i čvorove različitih veličina. Čvorovi koji pripadaju submukoznom spletu zovu se unutrašnji hemeroidi ili podsluzni (oni koji se ne vide), za razliku od spoljašnjih, potkožnih, koji su vidljivi kao usamljene, češće višebojne tvorevine plavkasto crvene boje, poređane poput venca u krugu oko analnog otvora.

Hemoroide imamo skoro svi. Najčešće se ne ogledaju nikakvim simptomima i nisu bolni.

Hemoroidni jastučići predstavljaju normalnu strukturu završnog dijela čmarnog creva koji obezbjeđuju hermetičnost i kontrolu tečnosti i gasova. Izgrađeni su od krvnih sudova, mišićnih i elastičnih vlakana i vezivnog tkiva. Smješteni su ispod sluzokože. O hemoroidnoj bolesti govorimo kada se u ovim formacijama pojave tegobe. Postojanje čak i velikih hemoroidnih jastučića u odsustvu tegoba ne predstavlja razlog za liječenje.

Na kraju debelog creva je anus. Ispod sluzokože čmara je venski splet koji ima sitne čvoriće. Usled navedenih uzroka ovi se mali čvorići pretvaraju u čvorove, koji se golim okom ne vide. Ovi prošireni venski čvorovi su šuljevi ili hemoroidi. Spoljni hemoroidi su na kraju čmara, a unutrašnji su unutar debelog creva.

Bolest počinje u času kad u čvoriću dođe do upale i do tromboze. U slučaju upale čvorić nabrekne, postaje tamnoplave do crnkaste boje, vrlo je bolan pa smeta pri sedenju i u hodu. Posle odgovarajućeg lečenja, naročito pri mirovanju, nestaju upalne promene, čvorić splasne, a od njega ostaje još samo produžetak hipertrofične kože, koji visi na granici između kože i sluzokože čmara kao resica (fibroza čvorića). Dođe li do prsnuća upaljenog čvora, sadržaj se može isprazniti pa se na njegovom vršku može primetiti perforativni otvor. Ako na tom mestu nastane zaraza gnojnim klicama, čvor se pretvara u apces i konačno u ulkus.

Pacijentima smeta i pojačano lučenje sluzi i iritacija predela oko anusa.

Po svojoj prirodi hemoroidalna bolest je progresivna tako da se samo redovnim pregledima, doslednim sprovođenjem saveta lekara i lečenjem ova bolest može kontrolisati. Naročito je važno obratiti se lekaru kada se radi o hemoroidima prvog stepena, jer u tom slučaju je saniranje ovog stanja mnogo jednostavnije i uspešnije.

To je bolest koja izaziva smetnje kod velikog broja bolesnika. Izaziva i razne nedoumice, kao i strahove, pogotovo od malignog oboljenja. S jedne strane taj je strah pozitivan jer "tera" ljude kod lekara, ipak iako je taj strah u većini slučajeva neopravdan, dolazak kod lekara omogućava dijagnostikovanje nekog težeg oboljenja, doduše u vrlo malom postotku. Iako postoje razne pretpostavke, pravi je uzrok nastanka hemoroidalne bolesti nepoznat.

Hemoroidi su vrlo česti. Svaka četvrta osoba ima ovaj problem u nekom periodu života. Smatra se da čak 50% osoba iznad 50 godina pati od hemoroida, i nikada ne prelaze u malignu bolest ali vrlo mali broj oboljelih osoba traži stručnu pomoć

### KAKO SE PREPOZNAJU

U najvećem broju slučajeva pacijenti se žale na neugodan osećaj težine i pečenja u predelu anusa, u drugim slučajevima, opet, postoji vrlo izražen svrab u tom području.

Postoje slučajevi u kojima osoba primećuje da ima hemoroide jer zapaža da stolica izgleda kao da je premazana crvenom bojom i što prvenstveno tokom izbacivanja stolice gubi pokojnu kap sveže krvi: to označava daje prolazak stolice, ili zbog mehaničkog ili zbog kvasećeg delovanja koje izaziva, uzrokovao prskanje pokojeg hemoroidalnog čvorića s posledičnim krvarenjem.

Na prvom mestu podsećamo na lakoću s kojom hemoroidni čvorići bivaju zahvaćeni flebitičkim procesima, tj. upalom proširenih vena. U tom slučaju čvorići postaju napeti, nabrekli, zacrvenjeni, uvećavaju se, postaju vrlo bolni, izazivaju lažnu potrebu za stolicom; stolica pojačava bolnost, a može se pojaviti i temperatura.

Krvarenje iz čmara je uvek razlog za zabrinutost. Ako se javi u trenutku pražnjenja creva, onda su u pitanju najverovatnije hemoroidi. Ali, pri najmanjoj sumnji, naročito posle 50. godine života ili ako je u porodici bilo slučajeva polipa ili raka creva, potrebno je obaviti detaljne preglede. Pri ispoljavanju drugih simptoma takođe se treba obratiti lekaru

Tokom velike nužde se primećuje krv, najčešće na toaletnom papiru. Trombozirani hemoroid u kojem se krv zgrušala, uzrokuje vrlo jaku neugodu kroz dan-dva, ali se zaleći spontano.

Nakon krvarenja bolovi oslabe ili potpuno prestanu. Međutim, krvarenje se može javiti i na početku i u toku defekacije, a ponekad krv brizga u tankom mlazu što naročito uplašiti pacijenta. Takva stanja podrazumevaju neodložno obraćanje lekaru jer je indikovano nakon detaljnog pregleda učiniti tamponadu do konačnog rešavanja problema.

Postoje tri osnovna hemoroidna čvora. Lijevi bočni, desni prednji i zadnji. Prema svojoj izraženosti dijelimo ih na 4 stepena.

## PODELA HEMOROIDA PO SVOJOJ IZRAŽENOSTI I MESTU

### Klasifikacija hemoroida

Postoje dva tipa: unutrašnji i spoljašnji.

**Spoljni hemoroidi** su oni koji se javljaju van analnog kanala, ispod sfinktera, u početku se takođe sastoje od kolekcije dilatiranih vena, ali su umesto mukoznom membranom prekriveni s kožom. Ponekad su bolni i mogu biti povezani s oticanjem i upalom. Svrab i packanje često se javljaju, ali su više rezultat iritacije kože. Ukoliko vena pukne i počnu se stvarati ugrušci nastaje hemoroidna tromboza.

**Unutrašnji su hemoroidi** smešteni odmah iznad kružnog sfinkteričnog mišića koji drži anus prirodno zatvorenim, i sastoje se od proširenih vena prekrivenih tankim slojem mukozne membrane poreklom od creva.

U najvećem delu obrađenih kliničkih slučajeva spoljašnji i unutrašnji hemoroidi postoje istovremeno; češći su unutrašnji koji zbog kontinuiranog prolaska stolice imaju sklonost izduživanju naniže, do izlaska kroz sfinkter pa se stoga može naići na značajne komplikacije kao što su krvarenja s posledčnom malokrvnošću ili mogu postati lokalizacija upalnih procesa

Za unutrašnje hemoroide postoje dva posebna tipa komplikacija: prolaps (ispadanje) sluzokože i strangulacija. Strangulacija hemoroida je, uzrokovana grčem analnog sfinktera koji se, iritiran lokalnim upalnim pojavama, snažno kontrahuje oko ispalih hemoroida; oni zbog toga postaju tvrdi, ljubičasti, izrazito bolni, povećani i, ako spazam potraje, mogu se odvojiti i otpasti uz ispuštanje krvi i stvaranje čira.

Unutrašnji hemoroidni čvorovi pokazuju sklonost izduživanju prema naniže i izlasku izvan čmara, što uzrokuje povlačenje sluzokože završnog dela debelog creva prema dole: tako dolazi do prolapsa sluzokože.

U ovom području nema receptora za bol pa unutrašnji hemoroidi ne bole pa pacijenti koji imaju unutrašnje hemoroide često i ne znaju da ih imaju

Nevidljivi unutrašnji čvorovi, nepromenjeni u svojoj strukturi, teško se mogu napipati prstom pri rektalnom pregledu. Oni izazivaju osećaj pritiska u području anusa i krsta, a bolesnici se često žale na zastoj stolice. Prvi je znak njihovog postojanja primesa krvi na površini stolice bolesnika ili pojave krvavih mrlja na vešu ili na toaletnom priboru.

Treba naglasiti da su unutrašnji hemoroidi uvek prisutni, ali predstavljaju oboljenje u onom trenutku kada prolabiraju (povećaju se i izlaze kroz čmarni otvor) ili kada krvare.

Razvoj hemoroidnog napada može ići u dva pravca: prestanak upalnog procesa unutar jedne nedelje da bi se kasnije ponovio s različitom vremenskom udaljenošću, ili njegovo napredovanje sve do nastanka apscesa punih gnoja i krvi i njihovog kasnijeg otvaranja u spoljnu sredinu sa stvaranjem analnih fistula ili čireva.

**Hemoroidalna bolest se deli na četiri stadijuma.** Zavisno od uznapređovalosti stanja uz primenu mera higijensko-dijetetskog režima planira se i lečenje. U početnom stanju biće dovoljno povremeno korišćenje antihemoroidalnih krema i čepića. Za uznapređovala stanja u svetu i kod nas su široko prihvaćene dve vrste lečenja, sklerozaciona terapija i primena gumi ligatura po Baronu, ili njihova kombinacija.

### **Prvi stadijum**

Hemoroidi prvog stadijuma potiču od podsluzokožnog vaskularnog. Oni se mogu povećati po broju i veličini i mogu krvariti posle stolice. Oni se pružaju u šupljinu anusa i vide se pregledom anoskopom, ali ne ispadaju napolje.

Pri prvom stadijumu, spoljašnji hemoroidalni čvorovi relativno su male veličine, zategnuto-elastične konzistencije i nalaze se niže od zupčaste linije. Bolni su na dodir. Koža u perianalnoj (okolina anusa) oblasti može biti hiperemisana (prepunjena krvlju). Karakteristične su žalbe na osećaj pečenja i svraba, koji se naročito pojačavaju pri defekaciji.

### **Drugi stadijum**

Kao i hemoroidi prvog stadijuma i hemoroidi drugog stadijuma mogu se komplikovati krvarenjem.

Pri II stadijumu, mogu se videti izraženiji otok većeg dela perianalne oblasti i hiperemija. Na dodir ove oblasti ili pritisak prstom u oblasti pravog creva javlja se rezak, prodoran bol. Bolesnici se žale na snažne bolove u oblasti anusa, naročito pri hodu i u sedećem položaju.

Kod drugog stadijuma oboljenja hemoroidalni čvorovi prolabiraju kada se bolesnik napreže, kao npr. prilikom defekacije. Tada su hemoroidi vidljivi spolja. Po prestanku naprezanja, povuku se u analni kanal.

### **Treci stadijum**

Pri III stadijumu, cela okolina analnog otovra zahvaćena je upalnim otokom. Čak i ovlašno dodirivanje hemoroidalnih čvorova rezultuje jakim i oštrim bolom. U analnoj oblasti vidni su tamnocrveni ili crvenomodri unutrašnji hemoroidalni čvorovi, pokriveni vlaknastim opnama. U odsustvu savremenih metoda lečenja, može nastupiti čak i nekroza hemoroidalnih čvorova! Sluzokoža koja ih pokriva može biti izranavljena, a javljaju se i delovi crne boje sa naletom fibrina. U naročito zapuštenim slučajevima, može doći i do razvoja paraproktitisa (upala pravog creva i tkiva koja ga okružuju).

Treći stadijum hemoroidalne bolesti karakteriše prolaps koji je dugotrajan. Ponekad je potrebna manualna repozicija. Ipak se u većini slučajeva povlače tokom spavanja. Zato bi bolesnicima bilo preporučljivo obavljanje nužde u večernjim satima.

Ova vrsta hemoroida je komplikovanija jer vrlo lako ispada iz rektuma, najčešće prilikom kašlja, kivanja ili podizanja tereta, a prolaps može biti i veoma opsežan. Takođe, za njih je karakteristično da se u većini slučajeva iskomplikuju krvarenjem.

### **Četvrti stadijum**

Hemoroidi IV stadijuma predstavljaju zapuštenu i najtežu fazu bolesti. Čvorovi su stalno prolabirani (ispali) i u njima postoji jako izražen venski zastoj. Ne mogu se ni manuelno vratiti (reponirati), stalno vlaže, obilno krvare i često se komplikuju uklještenjem, trombozom, zapaljenjem i jakim bolovima

## PATOLOŠKA ANATOMIJA.

U početnom stanju razvoja bolesti prvo se dešava umnožavanje elastičnih vlaknaca u krvnim sudovima, venama. To dovodi do proširenja njihovog zida, koji biva sve tanji, dok se na njegovom spoljašnjem delu stvara u znatnom meri fibrozno vezivno tkivo, što u njemu uzrokuje očigledno skrućenje (skleroza). Proširenja u venama imaju oblik kesica ili su jajolika. Jedan je hemeroidni čvor obično građen od više takvih proširenja, koja kadikad čine jedan jedinstven prostor, potpuno odeljen od okoline, opkoljen prilično oporim tkivom koje je slično čahuri. Hemeroidni čvorić u svom početku nije još sam za sebe bolest. To je samo promenjeno stanje u krvnim sudovima.

Krvarenje iz hemeroidnih čvorova može biti i jače, tako da krv štrca u toalet, a može biti i vrlo teško. Obilno krvarenje može kod nemarnih bolesnika uzrokovati i teško stanje anemije. Vrlo su česte, konačno, kombinacije hemoroidi - prskotine čmara (analne regade). Koja u ponekim slučajevima, posebno ako su nedostajali prethodni subjektivni simptomi, otvara simptomatologiju i navodi pacijenta da ode kod lekara na pregled. Postoje, međutim, brojne druge komplikacije hemoroida.

Uklještenje hemoroida nastaje u uznapredovalom stadiju hemoroidalne bolesti, i to obično naglo posle stolice. Zbog uklještenja, u hemoroidalnim čvorovima nastaje tromboza. Takvo je stanje popraceno jakim bolovima u anorektumu, a anus izgleda poput "rascvetane ruže". nakon čega može uslediti pretvaranje čvorića u ožiljak (mariska, bradavica): to je jedan oblik spontanog izlečenja, u koji se, međutim, ne treba previše pouzdati.

Manualna repozicija u pravilu ne pomaže

Hemoroidi su izrazito čest poremećaj kod cirotičara (ciroza jetre); stvaraju se jer hemoroidalni venski pleksusi predstavljaju odvodni put za vensku krv iz vene porte, koja u jetru ulazi otežano zbog anatomske prepreke na koju venski tok nailazi u tom organu. Ova činjenica izaziva povećanje venskog pritiska sa slabljenjem zidova hemoroidalnih vena

Hemoroidi mogu izazvati smetnje slične onima koje se primećuju kod kolitisa (upale debelog creva). Hemoroidi posebno izazivaju spazam analnog sfinktera, ometajući pražnjenja stolice koje je stoga usporeno.

## PROLAPS (ISPAD) HEMOROIDNIH ČVOROVA.

Unutrašnji hemeroidni čvorovi često ispadnu s analnom sluzokožom pred otvor anusa (prolaps). To se događa zbog toga što je sluzokoža od promene koje se zbivaju ispod nje, postala pomičnija; ona je ranije vezana za podlogu, pa prilikom napora pri defekaciji biva potisnuta pred otvor. Uz prolaps hemeroidnih čvorova može da prolabira i veći deo zida debelog creva. Prolaps se ili spontano povratu u otvor, ili se, kao što je obično, daje lako povratiti uz neznatan pritisak prstima preko sterilne gaze.

Kadikad je zbog grča sfinkteričnog mišića u anusu repozicija nemoguća, jer su se prolabirani čvorovi hemeroida uklještili pa leže pred otvor kao tamnoplavi, crnkasti, nabrekli debeli nabor crevne sluzokože koji ga potpuno pokriva. Prolaps i uklještenje hemeroida vrlo je bolno stanje. Ukoliko se ispad brzo ne povratu, može doći do teške upale i nekroze ispalog dela creva. Svrabež, grčeviti bolovi, nečistoća, sve to vrlo uznemiruje bolesnika, koji izbegava i svaki pokušaj ispražnjavanja stolice, a to opet uzrokuje niz drugih smetnji.

Bolesniku tada preporučuje mirovanje, toaletu, regulaciju stolice, analgetika i antihemoroidalne masti s anestetickim delovanjem. U pravilu se smetnje smiruju za dve nedelje. Ako su promene toliko izražene ili toliko bolne da se ne mogu smiriti analgeticima, indicirano je operativno lečenje.

Manje - više većina trudnica ima hemoroide u trudnoći ali samo kod manjeg broja dolazi do izrazitih tegoba, tako da se u pojedinim slučajevima nakon porođaja oni moraju čak i operativno tretirati. Ipak, operacije u trudnoći zbog ovog problema su retke.

## UZROCI RAZVITKA HEMEROIDA.

Pravi uzrok nastanka hemoroida nije sasvim poznat, ali se zna da od svih sisara jedino se kod čoveka sreće ovo oboljenje. Objašnjenje leži u uspravnom stavu čoveka, usled čega se, zbog sile zemljine teže, vene završnog dela debelog creva proširuju. Međutim, postoje mnogi predisponirajući faktori za nastanak šuljeva. Često i dugotrajno sedenja, kao i nepravilna ishrana, jedan su od najbitnijih faktora nastanka bolesti. Usled dugotrajnog sedenja osobe često pate od neredovne stolice, praćene njenim izostankom i po nekoliko dana. U nekim zemljama Zapada osiguravajuća društva ne osiguravaju profesionalne vozače (jer su hemeroidi jedna od njihovih najčešćih profesionalnih bolesti) ukoliko u svom vozilu nemaju obezbeđena antidekubit sedišta.

Postanak hemeroida tumači se lokalnim venskim zastojem krvi u perifernim delovima debelog creva, do kojeg dolazi od pritiska tvrdih fekalnih masa na njegove sudove pri defekaciji. I hronična opstipacija pogoduje njihovom razvitku. Dok u arterijama vlada arterijski krvni pritisak od 80 do 120 mm Hg u venama je pritisak vrlo nizak. Stoga, da bi krv ipak mogla teći vene su snabdevene venskim zaliscima - ventilskim zaliscima koje omogućuju jednosmjerno gibanje krvi, prema srcu. Međutim, ti zalisci mogu vremenom oslabiti, pa i propasti, a u tom slučaju njihova funkcija se gubi. Tada dolazi do staze krvi. To znači sa se krv sporije kreće prema srcu, kumulira se u donjim delovima organizma te vrši pritisak na vene udova. Tada može doći do pojave varikoznih vena tj. "proširenih vena". Takođe, jedna od vrlo čestih oboljenja vena jesu i hemeroidi.

U venama ovog područja, kao i uopšte u venama portalnog venskog sistema, nema zalistaka; prema tome u njima dolazi mnogo lakše do zastoja krvi nego u ostalim venama, onima koje imaju zalistke. Osim toga je poznato da se vene hemoroidales superiores, koje u svom početku prolaze u zidu creva, ispod sluzokože, probijaju u svom kasnijem toku pod sluzokožu kroz sitne otvore u mišićima crevnog zida. Taj njihov tok pogoduje nastajanju krvnog zastoja u njima. I zastoj krvi u portalnom optoku, kao i sve promene koje vrše neki pritisak na vene u maloj karlici (trudnoća, tumori), mogu delovati u istom smislu.

Među činiocima koji pridonose stvaranju ove bolesti na prvom mestu treba spomenuti promenu zidova vena, zbog stečenih uzroka (zbog prethodnih upala vena), osim toga, može postojati određena urođena slabost vena; to objašnjava učestalost naslednog karaktera hemoroida i neretko istovremeno postojanje drugih bolesti vena, kao što su varikoziteti donjih udova i varikokela (proširenje vena testisa).

Neki su autori tvrdili da su hemeroidi novonastali krvni sudovi u smislu angioma (Reinbach, Hartung). Međutim, ova tvrdnja vredi samo za opšte promene krvnih sudova u detinjstvu.

Ima stručnjaka koji kao uzrok za razvoj hemeroida pretpostavljaju da se u defekaciji menja smer strujanja krvi u portalnom području, slično onome što se zbiva u donjim ekstremitetima ljudi s proširenim venama, pa bi ta privremena promena krvnog strujanja bila odgovorna za postanak varica u oblasti anusa.

Rasne razlike među ljudima nemaju u postanku hemeroida nikakvu ulogu, iako postoje i takva mišljenja.

Poznato je da postoji predispozicija za ovu bolest. Utvrđeno je da se u nekim porodicama bolest javlja češće. Od velikog je uticaja i velika količina masti ili povišeni nivo mokraćne kiseline u krvi.

Od hemoroida oboljevaju i deca, ali se kod njih hemeroidi ne operišu. Tegobe su često povezane sa zatvorom koji se ne reguliše u dužem periodu i zato je vrlo važno sprečiti poremećaje rada creva. Treba im davati puno tečnosti i ne dozvoliti da provede puno vremena na noši i naučiti ih da ne "trpe" nego da redovno prazne creva.

Što se ishrane tiče, ona je veoma bitna jer, na primer, u nekim zemljama Azije i Afrike, gde je zastupljena ishrana sa puno vlaknastih ostataka, populacija nezna za ovo oboljenje.

Najčešće se pojavljuju kod onih osoba koje mnogo sede, koja upotrebljavaju jela jako začinjena ljutom paprikom i biberom. Takve osobe nemaju lako pražnjenje creva, već se ono izvodi sa velikim naprezanjem i napinjanjem. Pojavljuje se kod muzikanata i duvača stakla koji se napinju pri sviranju i duvanju. Takođe imaju krojači i obućari koji mnogo sede. Hemoroide dobijaju i bolesnici koji pate od prostate, jer se jako naprežu prilikom mokrenja.

Predmenstrualni period, kao i trudnoća i porođaj, pogoduju pojavi tegoba. U poslednje vreme veliki broj fitnes centara privlači mlade ljude da rade na spravama, naročito onim koje oblikuju trbušne mišiće i dovode do povećanog pritiska u trbuhu, što, takođe, uslovljava pojavu tegoba i proširenje hemeroidnih vena.

Hemoroidi se često javljaju za vreme trudnoće i prilikom samog porođaja. Zbog pritiska uvećane materice na vene trbuha, a pre svega na donju šuplju venu i vene male karlice, usporava se protok venske krvi u predelu rektuma i donjih eksremiteta. Tegobe uzrokovane ovim poremećajem uglavnom su vezane za drugu polovinu trudnoće kao i period nakon porođaja. Naime, retko se problemi sa hemoroidima javljaju do 20 nedelje trudnoće (5 mesec).

Glavni uzrok nastanka hemoroida je opstipacija – zatvor.

Opstipacija (zatvor) je veoma čest zdravstveni problem koji se manifestuje kao neredovno i otežano pražnjenje creva, uz oskudnu i tvrdnu stolicu. Obično se pod opstipacijom podrazumeva manje od 3 stolice nedeljno, ali je raspon normalnog pražnjenja creva od 2-3 stolice dnevno do 1 u 3 dana.

Prema svetskim statistikama skoro svaka treća osoba pati od opstipacije. Učestalost raste sa starošću i žene su više pogođene ovim problemom. Radi se o velikom medicinskom problemu što potvrđuje i veliki broj poseta lekaru, kojih je samo u SAD-u 2.5 miliona godišnje, dok su troškovi za laksative 800 miliona dolara!

Gotovo da nema osobe koja nije, barem jednom u životu, imala problem sa opstipacijom. U većini slučajeva to stanje kratko traje i ne zahteva specijalne analize i lečenje. Veoma je bitno prepoznati uzroke koji dovode do opstipacije jer tada sebi možemo najlakše pomoći.

Usled proširenja hemoroidnih čvorova u sluzokoži čmara nastaju nabori. U udubljenjima između nabora zadržava se pomalo nečistoća, koja se stalno draži i izaziva otok sluzokože. To izaziva osećanje vreline i punoće u čmaru. Na ovo se vrlo često nadovezuje nesnosni svrab u čmaru. Neprestano češanje prouzrokuje površne ranice i ekcem i pogoršava svrab, koji iščezava tek posle odstranjenja ili isceljenja šuljeva.

Tvrda stolica izaziva često krvarenje iz hemoroida. Pri naponu za vreme vršenja nužde, iz povređenog hemoroida teče krv kapljući ili u mlazu. Vrlo su česte teške malokrvnosti zbog stalnog odliva krvi iz hemoroida.

Verovatno je da razvoju hemoroida doprinosi duži boravak u sedećem položaju, kada su mišići sedalne oblasti opušteni i nema prirodne podrške analnih kružnih mišića.

### **Nastanak i razvoj hemoroida mogu pogoršati:**

- nedovoljna količina vlaknastih materija u ishrani;
- sedeći način života, premalo kretanja;
- odveć vrela kupke;
- gojaznost;
- pušenje;
- zatvori;
- teži oblici proliva;
- dugotrajan kašalj;
- naprezanje pri defekaciji;
- podizanje teških predmeta;
- trudnoća (osobito poslednje tromesečje);
- porođaj;
- tumor pravog creva.

### **NAPOMENA kod hemoroida:**

- paziti da se ne pojavi opstipacija
- ne nadraživati želudac alkoholnim pićem
- ne upotrebljavati u ishrani slana, ljuta i začinjena jela
- paziti se od prehlade, posebno donji deo tela
- izbegavati dugotrajno hodanje i rad u stojećem položaju
- nikad ne sedeti na hladnom, posebno na metalu
- posle svakog toaleta koristiti samo hladnu vodu

### **SIMPTOMI.**

Najčešći je znak hemeroida svrabež u području anusa. On može biti sasvim ograničen, na čvor, a može se protegnuti i na celu oblast oko njega. Mnogi se bolesnici žale osim na svrab i na žar i grčeve u anusu, naročito u vezi s ispražnjavanjem creva.

Krvarenje jedan od vrlo čestih znakova bolesti hemeroida, uvek je površno, tačkasto ili prugasto, svetlocrvene boje, nikad nije ispremešano sa stolicom, ono je terminalno, to jest, pojavljuje se samo pri kraju vršenja nužde. Krv iz anusa može da se pojavi i spontano, bez defekacije, u pauzi između dve stolice ili posle neke lagane traume u analnoj regiji. Krvarenje iz anusa je obično vrlo ozbiljan simptom bolesti, kojoj se mora obratiti najveća pažnja. Pri svakom krvarenju iz čmara mora lekar da nastoji pronaći izvor, jer - kako je poznato - krvarenje iz anusa pojavljuje se i u toku drugih bolesti u debelom crevu, tako i zbog raka, koji se na žalost često previdi, jer se obično kad se bolesnik žali na krvarenje iz debelog creva, misli na hemeroide, a ne na karcinom. Zatim kao što su polipi i tumori, akutna i hronična zapaljenja sluzokože debelog creva, urođene malformacije krvnih sudova ili proširenja na zidu debelog creva - divertikulumi, zapaljenske promene sluzokože rektuma (proktitis), kao i još mnoge druge bolesti. A to može biti sudbonosno za bolesnika.

Krvarenje iz rektuma kod osoba starijih od četrdeset i pet godina može biti posledica prisustva i rasta tumora u preko 20% pacijenata oba pola. Nažalost, i danas se dešava da se ovakva stanja nedovoljno ozbiljno shvate, krvarenje iz rektuma olako i bez detaljnog ispitivanja pripiše hemoroidima, i tako izgubi dragoceno vreme u otkrivanju i lečenju tumora, najčešće malignih.

### **Kada se treba obratiti lekaru?**

Krvarenje iz čmara uvek je razlog za zabrinutost. Ako se javi u trenutku pražnjenja creva, verovatno su uzrok hemoroidi. Ali pri najmanjoj sumnji, posebno posle 50. godine života ili ako je u porodici bilo slučajeva polipa ili raka creva, potrebno je obaviti temeljan pregled, u prvom redu kolonoskopiju i rektoskopiju. Pri očitavanju drugih simptoma takođe se treba obratiti lekaru (jaki bolovi koji upućuju na pojavu tromboze tj. ugruška, osećaj težine, svrab ili iscedak koji mogu biti znak fisure anusa, apscesa ili polno prenosive bolesti).

### **Da li su pregledi bolni?**

Bolove izaziva širenje hemoroida ili tromboza u njima, a ne pregled. Ipak, u nekim slučajevima pregled se vrši u lokalnoj anesteziji jer se zbog pritiska dodatno izaziva nadražaj, odnosno bol. Pregled se sastoji od detaljnog pregleda anusa uz pomoć prsta i eventualno anoskopije – pregled unutrašnjosti anusa uz pomoć malog instrumenta sa ogledalom kakav se koristi u ginekologiji. Češće se, međutim, izvodi rektoskopija, odnosno pregled ne samo anusa već i celog završnog dela debelog creva.

DIJAGNOZA hemeroida je vrlo jednostavna kad se radi o spoljašnjim čvorovima, a vrši se inspekcijom, najbolje u kolenolaktenom položaju bolesnika. Čvorovi su uočljivi sami od sebe odmah čim se rašire obe glutealne polovine ili pozove bolesnik da se napne kao da će pustiti stolicu. Unutrašnji čvorovi se ne vide a i pri pipanju obično ih je teško prepoznati sa sigurnošću jer su mekani. Oni predstavljaju nepravilne izbočine na sluzokoži koje je pri rektalnom pipanju

moгуće zameniti s normalnim naborima. U slučajevima dvoumljenja postaviti će se dijagnoza na temelju anoskopije ili rektoskopije. Direktni se pregled može izvršiti i u lokalnoj anesteziji posle prethodnog širenja analnog sfinktera

#### KAKO SE UTVRĐUJE DALI IMATE HEMEROIDE

Najčešću dijagnozu postavlja sam pacijent žaleći se na tegobe kao što su: krvarenje posle stolice, bolovi posle tvrde stolice, ili se nešto promenilo u predelu anusa od pre nekoliko meseci.

Dabi se dijagnoza potvrdila, mora se uraditi pregled završnog dela debelog creva pomoću instrumenta koji se zove anoskop. U svetu su najmoderniji aparati napravljeni od silikonske plastike za jednokratnu primenu. Prednost tih aparata u odnosu na ranije metalne je u tome što omogućuje potpuno bezbolan pregled (razlog zbog kojeg pacijenti izbegavaju pregled) i zaštita od infektivnih bolesti kao što su AIDS, žutica i dr. Ovim putem se utvrđuje stepen oboljenja, posle čega se donosi odluka o vrsti i načinu lečenja. Ukoliko posle pregleda postoji i najmanja sumnja da pored hemoroida postoji još neko oboljenje, pregled i ispitivanja moraju da se prošire, posebno kada je u porodici bilo slučajeva polipa ili raka debelog creva.

#### DIFERENCIJALNA DIJAGNOSTIKA.

Prepoznavanje i razlikovanje hemoroidnih čvorova prema ostalim promenama u području anusa nije teško. Razlikovanje unutrašnjih čvorova od fisura u anusu moguće je samo pomoću anoskopa. Uz hemoroide nije retka i istovremena pojava fisura. Polipi (adenomi) rektuma prepoznaju se po obliku i po tome što su vrlo pomični i što im je obično osnovica uža od same izrasline. Kad prolabirani vise izvan analnog otvora, dadu se lako reponirati; pri tom se stekne i uvid u odnos tumora prema podlozi. Osim toga adenomi su uvek svetlije obojeni od hemoroida, koji su uvek više plavičaste boje. Ušiljeni kondilomi razvijeni i na koži u neposrednoj blizini oko čmara, karakteristični su po mnogobrojnosti i po tome što su retko kad smešteni samo na tom jednom mestu. Njihova je površina uvek glatka, dok je na tromboziranim hemoroidnim čvorovima većinom neravna ili nepravilne slike. Široki kondilomi luetične prirode imaju vlažnu ploču; osim toga njihovi nosioci obično pokazuju i druge znakove sekundarnog luesa (sifilisa). Rektalni prolaps može se zameniti s prolabiranim hemoroidnim čvorovima. Međutim, ispali čvorovi obično su i uklješteni, a karakteristični su po tamnocrvenoj i plavoj boji koja kad ikad prelazi u crnkastu, dok je boja ispalog creva obično sveže crvena, a njegova površina glatka. Uklješteni hemoroidi redovno su bolni, a ispad creva nije

Kadikad se može dogoditi da se zameni bolest raka na anusu sa ispalim hemoroidima. Zamena ovih bolesti može biti sudbonosna, pa je naročito važno da se pregled anusa u sumnjivim slučajevima (stariji ljudi) izvrši s posebnom pažnjom (inspekcija, Palpacija), zatim rektalnim ispipavanjem i upotrebom potrebnih instrumenata (ano-rektoskop). Rak na anusu retka je bolest. Anamneza bolesnika s hemoroidima je dugogodišnja. Stanje dobrog osećaja izmenjuju se s pogoršanjima. U toku bolesti raka tegobe bivaju s vremenom teže, popuštanja nema. Čvorici raka su na opip tvrdi, naročito pri rubu. To je vrlo značajno za prepoznavanje. Oni su više spljošteni od hemoroidnih i brzo se raspadaju na površini. Rak čmara razara kadikad i okolnu kožu. Hemoroidni čvorovi smešteni su strogo samo u području sluzokože. Žlezde u pregibu su u slučajevima bolesti raka povećane, tvrde i bezbolne, a u bolesti hemoroida većinom su nepromenjene.

Najbolje je kada se osoba javi lekaru nakon prvih simptoma, jer se oboljenje u početnoj fazi lako leči. Nažalost, osobe se javljaju lekaru tek kada dođe do ozbiljnih promena, što iziskuje i ozbiljnije lečenje.

Kliničko ispitivanje započinje uzimanjem preciznih podataka od pacijenta o vremenu nastanka tegoba i njihovom načinu ispoljavanja. Ispitivanje se nastavlja digitorektalnim pregledom i detaljnim endoskopskim pregledom od strane hirurga. Unutrašnji hemoroidi zaista predstavljaju najčešći razlog krvrenja iz rektuma (rektoragija). Međutim, kod svake rektoragije treba uvek misliti

i na ostale bolesti koje se manifestuju krvarenjem. Na prvom mestu treba misliti na tumore (pre svega maligne) koji nastaju u rektumu i analnom kanalu. Zato je neophodno uraditi pregled instrumentom – rektosigmoidoskopija i sa svih sumnjivih promena uzeti uzorke tkiva (biopsija) koji se moraju detaljno mikroskopski pregledati (histopatološki pregled) od strane patologa. Kod bolesnika starijih od četrdeset i pet godina sa upornim krvarenjem, promenama u navici crevnog pražnjenja (naizmenične pojave zatvora i perioda sa prolivastim stolicama) neophodno je pregledati debelo crevo celom njegovom dužinom. Danas su standardna dva načina pregleda: rendgensko snimanje uz upotrebu barijumskog kontrasta koji se daje kroz anus – irigografija i endoskopski pregled aparatom sa hladnim svetlom i optičkim uvećanjem – kolonoskopija. Oba pregleda se u trudnoći ne praktikuju, već tek nakon porođaja ukoliko se tegobe i dalje nastave. Jer, u svakom slučaju razvoju i rastu ploda hemoroidu ne mogu naškoditi.

Zbog toga je pre početka lečenja neophodno učiniti opšti pregled bolesnika i njegovog debelog creva. Najjednostavnijim pregledom hirurrg ili gastroenterolog mogu da dijagnostikuju do trideset procenata tumora debelog creva, a kada se otkriju na vreme, ovi veoma agresivni tumori se mogu i izlečiti. Svi ovi pregledi su neprijatni, ali ne i posebno bolni, te ih uz adekvatnu pripremu treba učiniti imajući na umu njihovu vrednost.

## LEČENJE HEMOROIDA

Lečenje može biti konvencionalno (konzervativno – medikamentozno, inekciono i operativno) i nekonvencionalno (fitoterapija, akupunktura, homeopatija i neki drugi alternativni vidovi pomoći)

## KONVENCIONALNO LEČENJE

Nakon što je pregledom utvrđeno da su hemoroidi uzrok bolesnikovih teškoća (i sključivanjem drugih bolesti), započinje se lečenje koje je u početku konzervativno. Najčešće je dovoljno regulisati stolicu i osigurati bolesniku mekanu stolicu, i to dijetom i blagim laksativima. Kako je ranije rečeno, bilo bi dobro regulisati stolicu u večernjim satima, tj. pre spavanja, jer se u snu hemoroidi povlače. Osim regulacije stolice, bitno je izbegavanje prezačinjene hrane, kao i svakodnevna higijena analne regije (pranje hladnom vodom). Na tržištu postoji niz antihemoroidalnih krema i čepića. Bitno je znati da ti preparati ne leče hemoroidalno oboljenje, nego olakšavaju simptome bolesti.

Bolesnici sa hemoroidima su nervozni i jako osetljivi. Ne smeju jesti zabiberena, zaljučena, zamašćena, zakiseljena i jako zasoljena jela. Takođe ne smeju jesti suhomesnate i konzervisane proizvode. Hrana mora biti kašasta. Jestu što više crnog hleba, voća, povrća, kompotu, kuvanu pšenicu sa mlekom.

Konzervativno je lečenje inicirano u početku bolesti, kad su čvorovi maleni, kad nisu trombozirani, kad je krvarenje neznatno i kad ne ispadaju. Lečenje se sastoji u dijetetskim merama i u brizi za redovnu stolicu. Laksancije, hladne sedeće kupke, telovežba (naročito plivanje) deluju povoljno. Od lekova preporučuju se razni puderi, masti, mnogobrojni antihemeroidni analni čepići (Posterisan, Rectasol), ali je pored svega uvek veoma važna higijena i čistoća. U konzervativne mere lečenja hemoroida ubraja se i inekciozna terapija.

Lečenje od hemoroidalne bolesti zahteva prilagođavanje životnih navika i načina ishrane ovom stanju kao i lekarsku pomoć.

Za trajno lečenje hemoroida danas su u svetu zastupljene 3 priznate metode, i to:

- skleroterapija ili inekciozna lečenje
- podvezivanje ili ligiranje hemoroida
- operativno lečenje

Postoje još neke metode lečenja hemoroida koje nisu dale tako dobre rezultate.

Liječenje sklerozacijom i ligaturama se izvodi ambulantno.

Vazoprotektivi su lijekovi za liječenje bolesti vena - pri tome se ponajprije misli na hemoroide i varikozitete vena. Vene su krvni sudovi koje vode krv sa periferije prema srcu. No, kada se kaže "vena" uglavnom se misli na vene koje vode deoksigeniziranu krv iz tela u srce, mada postoje i plućne vene koje vode oksigeniziranu krv iz pluća u srce. Za razliku od arterija koje imaju jake i izdržljive višeslojne zidove, vene imaju slabije zidove.

Ukoliko su u pitanju teži oblici hemoroida ili komplikacije hemoroida tada često antihemoroidalije ne pomažu. Tada se koriste nefarmakološke metode liječenja - hemoroidoliza i galvanska elektroterapija, ligature, skleroterapija, kriohirurgija, laserska, IR ili BICAP koagulacija te hirurški zahvati – hemoroidektomija. Nekim osobama s vrlo teškim oblicima hemoroida može pomoći samo hirurgija.

U većini slučajeva olakšanje se oseti nakon 3 – 7 dana lečenja. Bolesniku se propisuju protivupalni lekovi, kreme i masti, a u nekim slučajevima i inekcije ili čepići. Korišćenje krema i masti preporučuje se samo kratko vreme kako bi se izbegli nadražujući efekti na sluzokožu.

Uz lečenje je neophodna i besprekorna higijena: pranje neutralnim sapunom i hladnom vodom nakon svakog pražnjenja creva, a potom i temeljno sušenje. Za ublažavanje bolova pomoći će tuširanje ili kupke hladnom vodom, te blaga masaža kockicom leda uvučenom u prezervativ.

U slučaju vrlo bolne tromboze s natečenošću neće biti dovoljno uobičajeno lečenje, već je potrebno pri lokalnoj anesteziji hirurški odstraniti ugrušak. Bolovi tada trenutno prestaju. Drugi postupci se preporučuju nakon smirivanja akutnog stanja.

Elastični povoji često se kombinuju s krioterapijom (lečenja ledom) i mogu znatno ublažiti hemoroidne tegobe, ali ovi postupci mogu biti bolni, a ponekad mogu izazvati i neželjene nuspojave.

**Fotokoagulacija** je potpuno bezbolan postupak bez neželjenih nuspojava i naknadnih komplikacija.

Zračenje hemeroida infracrvenom svetlošću može da pomogne pacijentima da izbegnu bolove i operaciju. Uz pomoć novog instrumenta sličnog laseru, nazvanog fotokoagulator, mlazom infracrvene toplote izaziva se koagulacija krvi u hemeroidu i oštećeni krvni sud se začepljuje i povlači.

Postupak je veoma precizan, tako da nema oštećenja zdravog okolnog tkiva, kao što može da bude slučaj kod terapije inekcijama, pa su i bolovi manji. Osim toga, nije potreban nikakav anestetik u toku zahvata, trošak nije veliki, a može se obavljati ambulantno. Autor Džon O. Konor koji je sa svojim kolegama do sada lečio skoro 1000 osoba sa hemeroidima, bez ikakvih komplikacija.

Postupak treba ponoviti 2 – 3 puta u toku 3 nedelje. Može se vršiti i u trudnoći.

Hemoroidalni cvorovi drugog stadijuma mogu se lijeciti postavljanjem takozvanih elasticnih ligatura po Baronu.

Nelečeni hemoroidi mogu dovesti do brojnih komplikacija:

Zbog zastoja krvi i zapaljenja sluzokože anusa često dolazi do zgrušavanja krvi u hemoroidnim čvorićima. Ako se zgrušana krv pretvori u ožiljasto tkivo, čvorić se zatvori i namesto njega ostaje tvrda ožiljasta sisica. Hemoroid se sam zalečio.

Ali može se desiti da se čvor zapali i zagnoji. Iz anusa ispadnu šuljevi i uklešte se sa sluzokožom u mišić-zatvarač anusa. Šuljevi oteknu, postanu tamnocrveni, otvrdnu, ranjave i na pritisak i pipanje su vrlo bolni. Iz sluzokože anusa luči se crvenkasta tečnost. Usled jakih bolova nije

moguće vršenje nužde. Lečenjem otok splasne, čvorići se smanje i pretvore u tvrde ožiljaste sisice, poređane u obliku bradavica oko anusa. Ako čvorovi zagnoje, može nastati teška krvna infekcija, vrlo opasna po život.

Pacijentima smeta i pojačano lučenje sluzi i iritacija predela oko anusa.

Po svojoj prirodi hemoroidalna bolest je progresivna tako da se samo redovnim pregledima, doslednim sprovođenjem saveta lekara i lečenjem ova bolest može kontrolisati. Naročito je važno obratiti se lekaru kada se radi o hemoroidima prvog stadijuma, jer u tom slučaju je saniranje ovog stanja mnogo jednostavnije i uspešnije.

Sve te navedene metode procene su vecim brojem komplikacija, a dugoročno gledano, javlja se velik broj recidiva oboljenja. Za hemoroidalne čvorove trećeg i četvrtog stadijuma indiciran je operacijski zahvat kojim se odstranjuju i unutrašnji i vanjski hemoroidalni čvorovi. Ako je korektno učinjena, vrlo je mali broj recidiva, kao i poslijeoperacijskih komplikacija u obliku jake bolnosti, relativne inkontinencije i posleoperativne stenoze.

### **Medikamentni tretman**

Medikamentna terapija temelji se na higijeni ishrane i tela, koja će garantovati redovno pražnjenje i time izbeći zastoj stolice. Dijeta ne iziskuje preterane žrtve, nego se treba ograničiti na izbegavanje previše obilnih jela bogatih iritirajućom hranom i pićem (salame, senf, alkohol, kafa itd.).

Ako se javi zatvor, potrebno je pražnjenje olakšati uzimanjem umerenih količina vazelinskog ulja ili parafina, izbegavajući laksative (sredstva za čišćenje) koji uopšteno mogu biti iritirajući.

Lokalni bol može se ublažiti toplo-vlažnim oblozima, toplim sedećim kupkama i čepićima dekonjestiva (supstanci koje smanjuju navalu krvi), posebno je preporučljivo izbegavati predugo sedenje.

Hemoroidi prvog stadijuma leče se lekovima u vidu masti i čepića (Factu)

Ovu mast mogu koristiti i trudnice.

U moru medikamenata i masti navešću samo neke:

Panlax pripada grupi veoma pouzdanih preparata koji se odlikuje dobrom podnošljivosti. Prema standardima FDA Panlax (bisakodil) pripada B grupi, što znači da je bezbedan za upotrebu u trudnoći.

Panlax deluje tako što podstiče peristaltiku (pokretljivost) creva i time dovodi do njihovog pražnjenja. Tablete treba uzimati uveče i to cele, bez lomljenja ili žvakanja, da bi se delovanje ispoljilo ujutru. U slučaju primene čepića efekat pražnjenja nastaje brzo, već nakon 15-60 minuta. Panlax se sa uspehom koristi kod dugotrajne opstipacije, kod pripreme za radiološka ispitivanja ili hirurške intervencije, nakon operacija, kod pripreme i nakon porođaja, kod akutnih pogoršanja hemoroida.

Hepathrombin H se u praksi pokazao kao veoma efikasan u otklanjanju simptoma hemoroidalne bolesti, svraba, bola, pečenja, vlaženja. Pomaže regeneraciju vezivnog tkiva i ubrzava zalečenje. Radi izbegavanja recidiva (ponovnog ispoljavanja problema) savetuje se upotreba Hepathrombina® H još 7 dana nakon prestanka tegoba.

Hepathrombin H mast i čepići se efikasno koriste u terapiji hemoroida, tromboflebita analnih vena, analne fisure i ekcema, kao i kod pripreme za operaciju i lečenje tromboziranih i operisanih hemoroida.

Bitno je naglasiti da je pored visoke efikasnosti Hepathrombin H preparat koji može da se pohvali i činjenicom da u dosadašnjoj praksi nije bilo zabeleženih neželjenih dejstava.



DELMESON antihemoroidalija

Indikacije

Spoljašnji i unutrašnji hemoroidi i postoperativna nega

Pruritus ani

Fizura ani

Ekcemi u anorektalnom predelu

### **Vazoprotektivi** Antihemoroidalije za lokalnu primjenu

Vazoprotektivi su lijekovi za liječenje bolesti vena - pri tome se ponajprije misli na hemoroide i varikozitete vena.

**Ultraproct (mast)**

**Ultraproct (čepići)**

**Faktu** lokalni anestetike

**Proctosan**

**Heparin krema, gel** Heparin je fiziološki antikoagulan, a sastoji se od mukopolisaharida s brojnim sulfatnim i karboksilnim jedinjenjima izrazito negativnog naboja.

U lokalnoj primjeni heparin može djelovati antioksidativno smanjujući propusnost krvnih kapilara pa se smatra da sprječava nastanak edema. Nadalje smatra se da djeluje antikoagulantno i fibrinolitički, odnosno trombolitički, a djeluje i protivupalno - smanjenjem viskoznosti krvi poboljšava mikrocirkulaciju.

Kreme i gelovi na bazi heparina ublažavaju bol i napetost, poboljšavaju pokretljivost i pospješuju resorpciju edema i hematoma. Učinak traje 8 sati.

Realna klinička delotvornost ovih preparata je različita - kod određenih pacijenata ovi preparati deluju, kod nekih delomično deluju, ali kod nekih uopšte ne deluju. Dakako, ovi preparati uglavnom nisu štetni pa stoga ne postoji veća opasnost od štetnog delovanja - moguća korist ipak je veća od moguće štetnosti ovakvih preparata

### **Detralex**

Diosmin je delimično hidrogenirani sintetski derivat hesperidina, bioflavonoida koji se ekstrahira iz nezrelih plodova Rutaceae aurantieae, posebne vrste malene naranče koja se uzgaja u Španiji, Sjevernoj Africi i Kini. Diosmin je, kao i njegova sirovina od koje se proizvodi, deo velikog skupa bioflavonoida. Komercijalno, diosmin nikada ne dolazi kao kemijski potpuno čista supstanca - uvek sadržava 10% raznih drugih bioflavonoida, ponajviše hesperidina. Diosmin ima jedinstveni i naučno dokazan mehanizam delovanja, koji mu omogućuje u lečenju svih patofizioloških aspekata venskih bolesti, delujući na vene, limfne, i mikrocirkulaciju.

Za većinu bolesti koristi se u dnevnoj dozi od 1000 mg, dok se za pomoć kod napada hemoroida koristi u dozama od 2000 do 3000 mg.

### **Escin**

Escin je ekstrakt semenki divljeg kestena (*Aesculus hippocastanum*). Escin nije samostalan hemijski entitet - u pitanju je kompleksna smesa raznih triterpenskih saponina.

Zatim, u ekstraktu divljeg kestena mogu se naći flavonoidi poput flavonol glikozida, tanina, kinona, stigmasterola, alfa-spinasterola, beta-sitosterola i masne kiseline kao što su linolenska, palmitinska i stearinska kiselina.

Escin je najznačajniji po svojem pozitivnom djelovanju na vene i kapilare. Delujući antioksidativno jača vene i zidove vena te se zato koristi kod simptoma hronične venske insuficijencije kao što su varikozne vene. Vrlo je popularan u obliku krema i gelova.

**Savet:** Za vreme upotrebe lekova obavezno piti kompot od šljiva, pre i posle svakog jela uzeti 10 šljiva sa čašom vode od kompota.

Bolesnik nesme jesti svinjsko meso, papriku, biber, ni ljuta i kisela jela. Nesme piti nikakav alkohol, po mogućnosti izbegavati duvan.

Nesme sedeti na hladnim mestima

**Inekciona terapija.** Danas je lečenje ovom metodom veoma brzo, skoro bezbolno i bezopasno, a vrši se u ambulantnim uslovima. Bol je sasvim mali i javlja se kod vrlo osetljivih osoba nakon inekcije koja se daje ambulantno. Međutim, ne treba sve hemoroide lečiti inekciono.

U početnim fazama oboljenja to je jedna od najzahvalnijih metoda. Danas se upotrebljavaju već gotovi standarizovani preparati (ranije su u upotrebi bili uljani rastvori, zbog kojih je intervencija bila bolna, što danas nije slučaj), a najčešće sretstvo je polidocanol (aetoxi - sclerol). Za ovu intervenciju nije potrebna posebna priprema. Izvodi se tako što se osoba postavlja u kolen-lakatni položaj i kroz anoskop se pod okom načini sklerozacija krvnog suda. Odmah nakon intervencije bolesnik ustaje i sposoban je za hodanje i rad. Bola, uglavnom, nema ili je mali i podnošljiv.

Inekciona terapija nema komplikacija, krvarenja su retka. Najčešće se dogodi da se na mestu primene razvije upala, odnosno apces, uz povišenu temperaturu i opšte poremećenje zdravlja. Da se takve nudodne posledice izbegnu, važno je da se uštricava pod strogom asepsom. Inekciona metoda nije indicirana u slučajevima bolesti bubrega, prostate, ciroze jetre i u trudnoći. Ni uklještene čvorove ili one već u stanju gangrene ne valja lečiti inekcijama. Prema iskustvu mnogih lekara, uspeh je obično dobar, a uz pravilnu indikaciju i tehniku izostaju većinom komplikacije. Jedino se kad i kad javljaju recidivi (oko 15% slučajeva), koje treba ponovo lečiti.

Kako se nekad radilo.

Kao inekciono sretstva upotrebljavala su se; fenol, kinin i alkohol, zatim rastvor grožđanog šećera, varikocid i druga sklerozantna sretstva.

Mitchell, Lange, Voelcker i drugi upotrebljavali su za ubrizgavanje u početku tečnu karbolnu kiselinu a kasnije karbolni glicerol. Posle toga prešlo se na karbolnu kiselinu u ulju spomenutih biljaka. Terell, Bensaude uštricavaju kinin vezan za ureju, odnosno glicerol. Glicerol se daje i vezan za novokain (antiflebin ili antiproktan Blond - Hoff) Pojedini stručnjaci ubrizgavaju pod kontrolom oka kroz anoskop. Količina inekcionog sretstva za uspešno delovanje iznosi 1 - 3 cm<sup>3</sup> (5%-tnog rastvora fenola). Pri ubrizgavanju se čeka dok sluzokoža ne pobeli ili ne posivi, a onda se prekida. Sledeće ubrizgavanje vrši se isto posle otprilike 7 dana na mestu suprotnom od prvobitne inekcije. Ako čvorovi zauzimaju celi okrug anusa, potrebno je da se ubrizgavanje vrši postepeno oko naokolo otvora. To obično traje 8 - 10 nedelja (8 - 10 inekcija). Bolesnici se posle ubrizgavanja mogu slobodno kretati; samo se preporučuje da se prvih dana izbegava telesni napor bilo koje vrste.

**Podvezivanje ili ligiranje.** To je veoma jednostavna metoda koja se, takođe, izvodi u ambulantnim uslovima i osoba je posle intervencije sposobna za rad. Posle ove intervencije, ponekad, posle nekoliko sati ili dana, može doći do nelagodnosti, pa čak i bola u predelu anusa, koji se može ublažiti običnim aspirinom. Ovom metodom se vrši potpuno izlečenje hemoroida, jer se gumenom vezivanjem hemoroid potpuno uklanja, tj. on otpada zajedno sa gumenom ligaturom, što se dešava kroz nekoliko sati ili dana. Ova metoda se još naziva "metoda po Baronu" lekaru koji je izmislio aparat za stavljanje gumene ligature oko hemoroidnog čvora.

**Paklenizacija.** Postupak se sastoji u tome da se posle širenja sfinktera u lokalnoj anesteziji ili opštoj narkozi pojedini hemeroidni čvorovi uhvate štipaljka, radikalno prema analnom otvoru, a onda Paquelinovim aparatom malo-pomalo pougljene iznad stezaljke. Sloj tako spaljenog tkiva mora biti širok i nešto deblji, da se izbegne naknadnom krvarenju. Payr je ovom postupku pridodao i produženi šav spaljenog čvora s katgutom, takođe s namerom da se spreči krvarenje, koje može da nastupi i kasnije, kad otpadnu površni slojevi spaljenog tkiva. Operacija se završava tako da se u debelo crevo uvuče duži i deblji dren, omotan običnom ili kojom antiseptičkom gazom, premazanom sterilnom masti. Operisani bolesnik dobiva posle operacije kroz 3 dana 3 puta na dan po 10 - 15 kapi opijumove tinkture radi zadržavanja stolice. Dren u debelom crevu treba da omogući izlaz gasova za to vreme, a odstranjuje se četvrti dan posle operacije. Kroz celo vreme drenaže creva bolesnik uzima samo tečnu hranu. Posle vađenja drena daje se bolesniku sretstvo za šišæcnje creva. Stolica treba redovno pregledavati da nisu krvave.

**Elektrokoagulacija.** Po Paessleru se postupa tako da se spoljašnji hemoroidni čvorovi i unutrašnji, koji se posle širenja sfinktera mogu izvući pred anus, uhvate štipaljkama i stegnu. Zatim se drugom štipaljkom dovodi struja i vrši se električna koagulacija. Posle toga se odstranjuje nekrolizirano tkivo. Da se izbegne stvaranje ožiljnih suženja, preporučuje se da se u jednom navratu ne koagulira više od 3 čvora.

## HIRURŠKA INTERVENCIJA

Operativno lečenje može biti: lečenje komplikacija, ili, potpuno radikalno odstranjenje šuljeva. Ovim putem se leče hemoroidi u poodmakloj fazi. Intervencija se obavlja u bolničkim uslovima u opštoj ili regionalnoj anesteziji. Posle operacije, bolesnici su vezani nekoliko dana za krevet. Postoji nekoliko tehnika za odstranjenje šuljeva, ali se sve svode na to da se oboleli krvni sudovi u celini odseku i odstrane.

Najveći broj hemoroida III stadijuma i hemoroidi IV stadijuma leče se jedino uspešno operacijom koja podrazumeva uklanjanje venskog spleta uz brižljivo čuvanje mišića sfinktera (stezač) anusa i rekonstrukciju okolne sluzokože i kože.

Operacija je trajno rešenje

### **Kada je potrebna operacija?**

Ako se bolni napadi ponavljaju i nakon sprovedenog lečenja lekovima, bolesnik se upućuje na hirurški zahvat. i u slučaju kada se mala krvarenja javljaju ustaljenim ritmom (opasnost od nastanka malokrvnosti) ili ako postane teško hemoroide držati pod nadzorom, bolesnik se upućuje na hirurški zahvat.

Zahvat se po pravilu, sprovodi u epiduralnoj anesteziji, a traje pola sata do 45 min. zahvatom se prazne čvorići hemoroida ispunjeni ugrušcima, a potom se podvezuju vene i arterije.

U nekim slučajevima se koristi i laser, ali iskustva pokazuju da se laserom ne pokazuju rezultati bolji od onih koji se postižu klasičnim operativnim zahvatom.

Nakon operacije, bolesnik u bolnici najčešće boravi 4 – 5 dana, odnosno sve dok se stolica potpuno ne reguliše.

Sprečavanjem bola i zatvora olakšava se postoperativno stanje. Lokalni postupci (kupke, ispiranje, zavoji) sprovodi se posle izlaska iz bolnice. Neophodna je redovna hirurška kontrola ožiljka jednom nedeljno sve dok ožiljak potpuno ne zaraste, što traje otprilike 4 – 6 nedelja.

Šavovi otpadaju sami od sebe. Ako je zahvat uredno izveden, recidivi su vrlo retki.

I deca mogu oboleti od hemoroidalne bolesti, ali se kod dece hemoroidi ne operišu. Tegobe su često povezane sa zanemarenim zatvorom. S toga je važno sprečiti poremećaje rada creva. Prema tome, ne valja decu ostavljati da dugo sede na noši. Treba im davati dovoljno tečnosti (vode, a ne zašećerenih pića).

Treba ih naučiti da redovno jednom dnevno prazne creva, uvek u određeno vreme, po mogućnosti kod kuće. Tako će izbeći voljno zadržavanje stolice dok borave u školi, što može s vremenom dovesti do zatvora.

### **Kriohirurgija**

Sastoji se od razaranja hemoroida smrzavanjem, primenom rashladnog instrumenta na bazi tečnog azota ili na bazi azotsuboksida.

Međutim, treba odmah precizirati da je taj tip intervencije, koji često traže pacijenti jer je bezbolan i ne zahteva bolnički smeštaj ni ostanak u bolnici, moguć samo za neke tipove hemoroida (ne prevelike, bolje ako vezani za zid debelog creva jednostavnom peteljkom, neupaljeni i dobro vidljivi, čak i ako su unutrašnji); osim toga nije tačno, kao što se obično veruje, da ta intervencija ne izaziva nikakve poremećaje. Naprotiv, nakon kriohirurške intervencije, česta je pojava brojnih retkih stolica

koje mogu trajati čak i nekoliko dana. Osim toga, nakon smrzavanja, hemoroidi se najpre nadimaju i zacrvene, a zatim, oko šestog dana, hemoroidalno područje postaje crno i gangrenozno da bi se raspalo i odvojilo oko četrnaestog dana.

### **Hemoroidektomija**

Ako medikamentno lečenje nije dalo povoljne rezultate, a smetnje (bolovi, pečenje, gubici krvi) su posebno intenzivne i teško podnošljive, i ako s druge strane nije moguća kriohirurgija, ne preostaje ništa drugo nego pribeci tradicionalnom hirurškom zahvatu odstranjenja hemoroida. Postoperativni tok je uopšteno vrlo bolan i neugodan, i zahteva, za razliku od kriohirurgije, bolnički smeštaj i ostanak u bolnici nekoliko dana, ali je taj tip intervencije jedini sigurno delotvoran u gotovo svim slučajevima.

Whitehead je prvi predložio da se u slučajevima hemoroida odstrani s čvorovima i cela sluzokoža u krajnjem delu debelog creva i da se time odjednom radikalno ukloni celo sedište hemoroida. Autor preporučuje da se operacija izvrši u lokalnoj anesteziji, jer je tako lakše opaziti mišićne niti sfinktera; a to je važno za njegovo održanje i čuvanje. Gustim šavom i širokim poprečnim hvatanjem sluzokože u njemu treba sprečiti da je šavovi preseku i da se sluzokoža uvuče.

**Uspesi operativnih zahvata.** Langenbeckova operacija, iako vrlo jednostavna, vodi u 88% - 95% slučajeva izlečenju, u 8,4% poboljšanju, dok neuspeh iznosi samo 3,6%. Recidivi su dosta retki i iznose do 2%. Celo vreme lečenja traje između 11 - 14 dana. Jednostavno podvezivanje hemoroidnih čvorova ima 8% recidiva. Najnepovoljniji je uspeh Whiteheadove metode. Međutim ima i stručnjaka koji su njom postigli i dobar uspeh; samo ističu da je metoda tehnički teška i da zahteve naročitu pažnju. Oni je preporučuju u teškim slučajevima s cirkularnim čvorovima. Papayoanu upozorava da je važno da se sa sluzokožom odstrani i submukozni sloj crevnog zida, jer se onda sluzokoža teže odere pa ređe dolazi do poremećaja u postoperativnom toku.

Posle operacije može doći do nezadržavanja sadržaja debelog creva koje se deli na mišićnu i osećajnu inkontinenciju debelog creva. Mišićna nastupa posle operativnih povreda analnog sfinktera. Osetna inkontinencija se sastoji u tome što bolesnik ne oseća izlaz crevnog sadržaja, pa i ne razlikuje vetar od stolice, jer se pri Whiteheadovoj operacije odstranjuje baš onaj deo sluzokože koji posreduje u refleksu zatvaranja sfinktera.

### **SAVETI**

Lečenje hemoroida pomoću različitih masti, tableta, mikroklistira, tinktura, neinvazivnih metoda, ali i hirurških operacija – od krajnje je važnosti, pošto vam u protivnom oni neće dati da normalno živite. No, ovu je bolest mnogo bolje preduprediti nego lečiti, tako da ću vam sada navesti neka od osnovnih pravila koje je neophodno imati u vidu kako bi se izbegli problemi sa hemoroidima.

Ukoliko po prirodi posla mnogo sedite, potrebno je da barem jednom na čas napravite petominutni/desetominutni prekid, kako biste malo prohodali ili se na drugi način malo fizički rekreirali. Tapaciranu stolicu bilo bi bolje zameniti nekom sa tvrdom podlogom. Profesionalnim vozačima ne preporučuje se da za volanom provedu više od tri časa odjednom. U putu treba praviti prekide za vreme kojih je poželjno aktivno se kretati.

Neophodno je redovno vežbati mišiće trbuha, kako bi se poboljšao krvotok u karličnoj oblasti. Sa druge strane, ne preporučuje se preterano naprezanje mišića u toj oblasti. Stoga ne treba raditi naporne vežbe, a ne preporučuju se ni vožnja bicikla, niti jahanje.

Kada je ishrana u pitanju, treba se pridržavati takvog izbora koji neće izazvati ni poremećaje rada creva, ni zatvor. To znači da je neophodno jesti manje testa i mlečnih proizvoda (izuzev kiselomlečnih), a jesti više povrća i obavezno obogatiti ishranu redovnim uzimanjem mekinja. Mineralna voda može povoljno uticati na podsticanje crevne peristaltike.

Veoma je važno regulisati stolicu da bude svakodnevna i ne bude tvrda. To se postiže uzimanjem hrane koja je bogata vlaknima celuloze. Pre svega, to su povrće, kuvano žito, mekinje, razne

vrste pahuljica, seme lana i tako dalje. Treba izbegavati hranu sa jakim začinima, feferone i slično, kao i žestoka alkoholna pića i crno vino u preteranim količinama. Povremena upotreba parafinskog ulja može biti od pomoći, dok treba izbegavati razna sredstva za čišćenje, jer naglim pražnjenjem stolice samo mogu pogoršati stanje.

Za normalno neko pražnjenje najprikladniji je kompot od suvih šljiva i smokava, koji se uzima uveče pred spavanje.

U toku lečenja treba izbegavati maksimalno upotreba alkoholnih pića, paprenih i jakih jela, a pušenje treba smanjiti na najmanju moguću meru.

Osoba koja ima problem sa šuljevima trebalo bi da svakodnevno 6 – 8 čaša vode.

Tretman hladnom vodom pomaže venama da se skupe i snaži im zidove. Tretman se obavlja tako što se na dva minuta sedne u kadu ispunjenu hladnom vodom, s kolenima privučenim do brade. Nivo vode trebao bi da prekrije kukove. Ovo bi trebalo raditi dvaput dnevno.

Ostali tretmani vodom korisni za lečenje šuljeva uključuju dugotrajno tuširanje hladnom vodom i hladne obloge, koji se nanose u predelu rektuma sat vremena pre odlaska na spavanje.

Da ublažite svrab, perite se neparfimisanim sapunom i vodom, isperite područje hladnom vodom. Gladovanje i izbegavanje pražnjenja stolice su takođe kontraproduktivni. Posle stolice se preporučuje izbegavanje upotrebe toaletnog papira uz obavezno pranje vodom i sapunom. U slučaju većih tegoba mogu pomoći kupke u mlakom rastvoru sapunice.

Ženama u drugom stanju se, u cilju smanjenja zastoja krvi u venama u karličnom predelu, preporučuje svakodnevna gimnastika, šetnje, racionalna ishrana sa većim količinama hrane koja pogoduje varenju i stolici, a zabranjuje se nošenje zategnutih i krutih pojaseva i kaiševa.

#### IZBEGAVATI

Konzervisano hranu, suvomesnate proizvode, meso.

Jake začine, kafu, alkohol.

So, jer velika količina soli u ishrani izaziva zadržavanje tečnosti, a time i oticanje svih vena, uključujući i šuljeve.

Treba naročito izbjegavati: belo brašno, kolače, peciva, kekse, zatim mahunasto povrće, snažno tiskanje pri pražnjenju, alkohol, jake začine i crni čaj, te kakao i ostalo što izaziva zatvor.

# FITOTERAPIJA

“Najbolji je lekar priroda jer leči gotovo tri četvrtine gotovo svih bolesti, a nikada ne ogovara kolege”. Galen.

Fitoterapija je najzastupljenija metoda lečenja i zato ću se malo više zadržati na njoj. Čovek je deo prirode i svaki put kada je u kontaktu sa njom oseća se prijatno i opušteno. Život urbanog čoveka je težak i opterećujući jer je daleko od zelenila, plavetnila, pun stresnih situacija, sa lošom ishranom i stalnom jurnjavom. Kvalitet, ili bolje reći nedostatak kvaliteta života ispoljava se pojavom mnogobrojnih modernih bolesti. Danas se smatra da je čak 80 – 90% bolesti psihosomatskog porekla.

Upotreba biljaka u svrhu ishrane i lečenja stara je koliko i samo čovečanstvo. Koristeći bilje u svakodnevnoj ishrani, čovek je postepeno uočavao njihove lekovite osobine. S obzirom na to da tada nije imao velika saznanja o uzročnicima bolesti niti o tome koja bi biljka mogla i na koji način da se upotrebi za lečenje, sve se zasnivalo na iskustvu, a i na posmatranju životinja. Sa vremenom su otkrivani razlozi specifične upotrebe lekovitih biljaka za određene bolesti, tako da je primena lekova postepeno izlazila iz empirijskog okvira i zasnivala se na objašnjivim činjenicama. Sve do pojave savremene hemije u 16. veku, biljke su predstavljale osnov lečenja i profilakse.

Istorijski izvori od značaja za proučavanje upotrebe lekovitog bilja  
Najstariji pisani zapis o upotrebi lekovitog bilja za izradu lekova i za lečenje pronađen je na sumerskoj glinenoj pločica iz Nipura staroj skoro 5000 godina. Ona sadrži 12 recepata za izradu lekova u kojima se pominje preko 250 različitih biljaka, među kojima i neke alkaloidne: mak, bunika i mandragora.

Kineska knjiga o korenju i travama “Che-Nung-pen-ts`ao-ching”, napisana oko 2800 god. p.n.e., koju neki farmakoistoričari smatraju najstarijom farmakopejom na svetu, sadrži opise preko 250 biljnih vrsta domaćeg porekla, od kojih se mnoge i danas upotrebljavaju:

Posle Huang Di Nei Jing-a, u Kini su napisane mnoge knjige koje su posvećene samo lekovitom bilju i vremenom se kineska “materia medica” širila zbog novih otkrića i integracije supstanci i bilja iz kineske narodne medicine i medicine iz ostalih delova sveta kao što su jugoistočna Azija, Indija, Srednji Istok i Amerika. 1977. godine je odštampana Enciklopedija kineskih tradicionalnih medicinskih supstanci (Zhong yao da ci dian) koja sadrži opise 5767 lekovitih supstanci i predstavlja kompletnu kompilaciju kineske biljne tradicije do današnjeg dana. U praksi, lekar kineske tradicionalne medicine obično koristi oko 400 supstanci, većinom biljnog porekla.

U Ebersovom papirusu, napisanom oko 1550. god. p.n.e. u Tebi, pominje se veliki broj biljnih vrsta i smeša korišćenih u terapiji. Protumačeni recepti Ebersovog papirusa otkrivaju nam da se korijander koristio za otklanjanje stomaćnih tegoba, fleka na koži i glavobolje, iz polodova kleke specifičnim postupcima se dobijalo etarsko ulje, dok se kičica pripremala za otklanjanje ginekoloških problema, a u obliku vina za poboljšanje apetita, protiv nadimanja i grčeva u stomaku

Rimljani su verovali da Rheum, koji su koristili kao purgativ, dolazi sa Bosfora i sa obala Crnog mora. Kineski cimeti se koristio kao lek, za kađenje, mirisanje, a kasnije i kao začini dodavan za popravljavanje mirisa jelu i piću. Kraljica od Sabe darovala je caru Solomonu, pored ostalog, i cimeti kao retkost i skupocenost koja se daruje samo u znak naročito poštovanja i naklonosti.

Theophrastos iz Ereza (372-287. god. p.n.e.), koji se smatra ocem botanike, napisao je istoriju biljaka Historia Plantarum u kojoj je sistematizovao preko 450 biljnih vrsta. Potiče iz doba mesopotamske kulture (današnja teritorija Iraka). Pločica je ispisana sa obe strane klinastim sumerskim pismom i, prema nekim autorima smatra se najstarijom recepturnom knjigom na svetu. Čuva se u Muzeju Univerziteta u Filadelfiji, u Pensilvaniji SAD.

Prema podacima iz Biblije i svete jevrejske knjige Talmuda, prilikom različitih obreda koji su pratili lečenje, kao i za kađenje, korišćene su mirisne smole, najčešće mira (Myrrha) i tamjan (Olibanum). U indijskim svetim knjigama Vedama spominje se lečenje biljem, kojim je ova zemlja bogate i raskošne flore obilovala. Mnoge začinske biljke poreklom su iz Indije: morski oraščić, biber, karanfilić i druge. Oslanjajući se na Homerove epove "Ilijadu" i "Odiseju", nastale oko 800.god. p.n.e., saznajemo za 63 biljne vrste iz minojske, mikenske i egipatsko-asirske farmakoterapije. Neke od njih dobile su imena prema mitološkim likovima iz ovih epova, kao na primer oman (Inula helenium L., Asteraceae), nazvan u čast lepe Helene (Jelene) oko koje je vođen trojanski rat. Za biljke iz roda Artemisia, za koje se verovalo da vraćaju snagu i čuvaju zdravlje, naziv je izveden iz korena grčke reči artemis, što znači zdrav/ćio. One su nazvane po čuvenoj karijskoj carici Artemisi, koja je i sama mnogo istraživala i gajila lekovite biljke.

Originalni biljni lekovi izuzetno su retki i predstavljaju pravi izazov za arheologe i istoričare. Zahvaljujući sačuvanim darovima ostavljanim u grobnicama careva iz perioda Ehnatona i Tutankamona (1550-1305. god. p.n.e.) ostao je sačuvan jedan broj originalnih biljnih vrsta iz perioda Starog veka. Ove biljne vrste su relativno dobro sačuvane.

Iz perioda Dioskorida pronađeni su, prilikom kopanja jednog jarka 1962. god. u Neusu, ostaci nekada korišćenih biljaka za izradu lekova. Praškasta smeša, otkrivena na lokaciji nekadašnjeg rimskog logora, koji je srušen oko 70. god., sadržala je sprašene ostatke 4 različite biljne vrste:

Karlo Veliki je 812. god. u svojim Kapitularima dao popis oko 100 biljnih vrsta koje se moraju gajiti na svim državnim imanjima njegove prostrane imperije, a to su uglavnom bili manastiri. Među ovim biljkama je najviše lekovitih - žalfija, beli slez, nekoliko vrsta mente, mak, kičica, primorski luk, a na prvom mestu je žalfija, koju je veliki vladar naročito cenio. Latinski naziv ove biljke potiče od starih Latina koji su je nazvali spasonosna biljka (salvare, što znači spasiti, izlečiti). Žalfija je i danas obavezna biljka u svim katoličkim manastirima, kao neka vrsta svete biljke.

Vec pre 2 500 godina su Germani lečili sa onim sto im je priroda dala: Sa travama, biljkama i korenjem. Svi stari narodi su živeli u skladu sa prirodom i verovali u bogove.

Mudrost da razumeju prirodne pojave kojima su okruženi. Tako su Germani umeli da sednu kod potoka u šumi i da ga osluškuju razumejući njegovu tajnu. Na isti način su stekli veliko znanje o lekovitosti bilja, korova i minerala. Danas je to znanje izgubljeno. U laboratorijama se troše milioni dolara da bi ponovo stekli znanje koje smo vec imali.

Kod Germana su posebno stare mudre žene negovala to znanje jer su zene osetljivije prema prirodi, životu, rađanju. Tako su neudate žene bile prve koje su se bavile lekovitim travama i biljem i deo toga iskustva je i danas poznat.

Arapci su uveli u farmakoterapiju mnogo novih biljnih vrsta, najviše iz Indije, sa kojom su trgovali.

Biljke kao osnov Materia medicae od antike do renesanse

Najvažniji pisac starog veka o biljnim drogama je Dioskorid (Pedanios Dioskorides), Grk iz Anazarba, koji je kao lekaro-apotekar Neronove vojske proučavao lekovite bilje gde god je išao sa rimskom armijom. Oko 77. god napisao je. "Nauku o lekovima u pet knjiga" (De Materia medica libri quinqae). Ovo klasično delo starog veka, koje je mnogo puta prevedeno i štampano, pruža obilje podataka o biljnim lekovima koji su činili osnovu materia medicae sve do kasnog srednjeg veka i renesanse.

Od ukupno 944 opisanih lekova, 657 je biljnog porekla sa opisima spoljašnjeg izgleda, staništa, načina prikupljanja bilja, izrade lekovitog preparata iz nje i njeno terapijsko delovanje. Preovlađuju biljke blagog delovanja, ali su upotrebljavane i one koje sadrže alkaloidne i druge materije jakog fiziološkog delovanja (kukurek, čemerika, mak, ljutić, tatula, bunika, velebilje).

Od domaćih biljaka Dioskorid je najviše cenio vrbu, kamilicu, beli i crni luk, beli slez, bršljan, kantaron, koprivu, žalfiju, kičicu, koriander, peršun, morski luk i čemeriku.

Kamilica, poznata pod nazivom Chamaemelon, koristila se kao antiflogistik za lečenje rana, uboda, opekotina i čireva, zatim za klistiranje i ispiranje očiju, ušiju, nosa i usta. Zbog blagog karminativnog delovanja naročito je pogodna za primenu u dečijem dobu. Diskorid je smatrao da deluje abortivno, o čemu on piše sledeće: "Cvet, koren i cela biljka pospešuju menstruaciju, teraju embrion, urin i kamenac, ukoliko se koriste u obliku infuza i kupke". Ovo netačno verovanje su kasnije prihvatili i Rimljani i Arapi, pa otuda potiče latinski naziv *matricaria*, izveden iz dve reči: *mater*, što znači majka, odnosno *matrix*, što znači materica. Uz opis biljaka vrlo često su data i imena na drugim jezicima, kao i stanište gde rastu ili se uzgajaju.

Značajno je što je Dioskorid ukazao na mogućnost falsifikovanja droga, kako onih domaćih, kao što je falsifikovanje opijuma mlečnim sokom primorskog žutog maka

Bilo je i biljaka koje su se koristile kao afrodizijaci, ne radi halucinogenih efekata već kao *Salep tuber* zbog izvesne sličnosti sa muškim polnim žlezdama. U arapskom svetu i danas je ostalo verovanje da je *salep* najpouzdanije sredstvo za jačanje polne moći, koje se u osnovi bazira na homeopatskom principu "slično se sličnim leči".

U Indiji su se ljubavni napitci (*pocula libidinis*) izrađivali od belog luka, koji se, pored toga, koristio i kao *rubefaciens*, antiseptik i *anthelmintik*

Mnoge toksične biljke korišćene su kao otrovi ili su usled neznanja bile uzrok slučajnog trovanja. Egipćani su, prema podacima iz Ebersovog papirusa, za justifikaciju koristili otrov iz breskvinih koštica, a izrada i upotreba ovog otrova bila je poverena samo malom broju sveštenika, odnosno lekaroapotekara, koji su se morali zakleti da će tajnu čuvati.

Grčki kralj Atal III iz Pergama, odličan poznavalac otrova, imao je vrt gde su uzgajane isključivo otrovne biljke iz kojih je dobijao otrove. Upotreba ploda (bobica) *velebilja* radi slučajnog ili namernog trovanja, samoopijanja i/ili namernog onesposobljavanja za rad ili odbranu, bila je raširena sve do 19. veka.

Još u vreme Dioskorida znalo se za otrovnost ove biljke, jer on opominje da pehar vina sa 4 *drahme* *velebilja* sigurno ubija svakog čoveka.

Grčki filozof Herodot prvi ukazuje na vezu između građenja piramida i belog i crnog luka, koji se prema zapisu na piramidama koristio u ishrani da bi graditeljima dao snagu za težak fizički rad. Interesanto je da je, prema jednom receptu, trudnicama bilo dozvoljeno da ga koriste u ishrani, dok se dojjljama savetovalo da ga izbegavaju, jer se njegov ukus prenosi i na mleko, što bebama ne prija. Najnovija istraživanja pokazuju da su u plodnoj dolini Nila uzgajane mnoge biljne kulture, između ostalih i beli mak (*Papaver somniferum* var. *album* L.) iz kojeg se dobijao opijum.

Zabeležena su i mnoga slučajna trovanja *velebiljem*, kao što je ono iz 1813. god., kada se kod Pirne otrovao ceo garnizon francuskih vojnika, ili slučaj iz 1841. god., kada su se mnoge porodice otrovale preko puževa koje su jeli kao poslasticu, a koji su skupljani sa polja gde raste *velebilje*

Koliko je čovek verovao u lekovitost pojedinih biljnih vrsta, najbolje ilustruje podatak da su biljke postajale zaštitni znak bogova i božanstava lekova i lečenja.

U minolskoj civilizaciji na Kritu mak je bio zaštitni znak Velike boginje lekova i lečenja koja se uvek predstavljala sa čaurama maka na obodu kape na glavi. Neke biljne vrste su zbog lekovitosti i široke upotrebe prerasle u svete biljke, kao što je to slučaj sa crnim i belim lukom, u koji su se zaklinjali egipatski lekaroapotekari, a lukovice ovih biljaka stavljali su kao darove u grobnice kraljeva. Zahvaljujući jakoj aromi, koristili su ih u magijskim obredima, za teranje zlih duhova, mada su u osnovi toga, i ne znajući, koristili dezinfekciona i antibiotska svojstva sumpornih jedinjenja

I tropske alkaloidne biljke su se slično vekovima koristile u magijskim ritualima i kao afrodizijaci zbog opijatnog i halucinogenog delovanja, pa su u mnogim kulturama dobijale magijsko ili simbolično značenje. Najčešće su se u te svrhe upotrebljavale biljke iz familije *Solanaceae*: *mandragora* (*Mandragora officinarum* L.), *velebilje* (*Atropa belladonna* L.) i *tatula* (*Hyosciamus niger* L.).

Mandragora je jedna od najpoznatijih svetih biljaka, čija je magijska moć posledica slučajnog sklada dvaju faktora: korena u obliku ljudskog tela sa izraženim muškim i ženskim polnim organom i alkaloidnog sastava koji je proizvodio halucinogene efekte, čime je mandragora potvrđivala široko polje svojih moći.

Ona se pominje i u Starom zavetu. Narodi Mesopotamije i Egipta su je mešali sa drugim tropanskim alkaloidnim biljkama familije Solanaceae u različitim preparatima koji su se pili ili mazali na kožu.

Koren u vinu koristili su kao opijajuće i omamljujuće sredstvo i od njega su pravili figurice koje su nosili kao talismane za dobro zdravlje i zaštitu od svih bolesti, a žene za lečenje neplodnosti.

Osim neobičnog korena, korišćeni su i plodovi poznati pod nazivom "Afroditine jabuke", koje su predstavljale simbol ljubavi, što se u simboličnom smislu održalo do danas.

U Tutankamonovoj grobnici pronađeni su plodovi mandragore u cvetnom vencu faraona. Rimski enciklopedista Aulus Cornelius Celsus u svom delu De re medica u 1. veku piše da je san mirniji i dublji ako se pod jastuk stavi plod mandragore.

Dioskorid ju je koristio kao anestetik tokom hirurških intervencija, kao lek za oči, abortivno sredstvo i sredstvo za uspavlivanje.

Galen je koren mandragore kuvao u vinu kao anestetičko sredstvo, a sa medom je izrađivao supozitorije koje su se koristile za uspavlivanje. Međutim, bio je svestan njene otrovnosti, jer ju je svrstao u najškodljivije lekove koji se moraju uzimati umereno da ne bi delovali kao otrov.

Hebrejska tradicija je znala za mandragoru, koja je u to vreme važila za afrodisijak. U srednjem veku mandragora je doživela vrhunac svog ugleda, kada je prozvana magičnom biljkom. Sam pomen "malog zasađenog čoveka" izazivao je veliki strah zbog rizika pri sakupljanju. Verovalo se da ispušta krik kada se vadi iz zemlje, kako je pisao još Teofrast, kao i da taj krik može da ubije onoga ko ga čuje, pa su psima prepuštali da je kopaju. Ovo verovanje pomenuo je i Šekspir u tragediji "Romeo i Julija".

Za mandragoru su se borili, a trgovina je cvetala. Cena je bila utoliko viša ukoliko je mandragora bila sličnija ljudskom obličju i ukoliko se pol jasnije video.

Međutim, proučavanje starih recepata sa načinima izrade lekovitih preparata ponekad je isto tako teško kao i odgonetanje samog naziva biljne vrste iz koje se on izrađivao zbog tajnih "heraldičkih" imena, često prema nazivima životinja. Tako je "srce jastrebovo" naziv za pelen (*Artemisia absinthium* L., Asteraceae), dok je "mišji rep" naziv za beli slez (*Althaea officinalis* L., Malvaceae).

Pojavom Paracelzusa (1493.-1541. god.) i uvođenjem hemijskih lekova u terapiju (ijatrohemija) ne samo da se nije smanjio interes za lekovito bilje već je otpočelo hemijsko proučavanje lekovitosti biljaka koje je obeležilo razvoj nauke 17. i 18. veka. Alhemičarsko učenje o signaturama odigralo je važnu ulogu u razvoju sistematike biljaka, jer su prikupljeni morfološki podaci o biljnim vrstama. Prema verovanju da je lekovitost biljke obeležena njenim izgledom (morfologijom), lekari su, sledeći znakove prirode, kantarion preporučivali za lečenje rana i uboda, jer listovi ove biljke izledaju kao da su probodeni, dok su se za žuticu upotrebljavali cvetovi i korenje žute boje.

Travari su još 1640.g. uspostavili klasifikaciju koja je sadržavala opise 3800 biljaka, prema lekovitosti. Danas se smatra da ima preko 250000 cvetnih biljaka, a samo mali broj je podvrgnut ispitivanju u terapijske svrhe.

Uporedo sa razvojem nauke i umetnosti u periodu renesanse razvijala se i farmaceutsko-botanička literatura. Međutim, kada je *materia medica* u pitanju, nije bilo značajnijih promena tokom Srednjeg veka, pa su se radovi velikih antičkih autoriteta, Dioskorida i Galena, neprestano provlačili kao osnova antidotarijuma i renesansnih herbarijuma sve do 17. veka. Ova literatura, na latinskom i staroevropskim jezicima, dosta je dobro očuvana, naročito u štampanoj formi i formi bakroreza. Novija otkrića ukazuju da mnogi herbarijumi vuku korene još iz Srednjeg veka.

Među najpoznatije predstavnike ove literature ubrajaju se "Hortus sanitatis" (Vrt zdravlja) i "Herbarum vivae eicones," štampani u Nemačkoj u 16. veku, kao i "Hortus Eystettensis", urađen 1613. god. kao bakrorez.

Herbarijum američkog apotekara francuskog porekla Eliasa Duranda (1794-1873), pod nazivom Herbario nuovo, obuhvatao je preko 10 000 biljnih vrsta i više od 100 000 primeraka sakupljenih po čitavoj teritoriji Severne Amerike. Detaljna analiza Durandovog herbarijuma pokazala je da se obično prvo navodilo ime biljke, koji njen deo se koristi i u koje terapijske svrhe, zatim je objašnjavao izgled, mesto gde raste, u kojem periodu se bere, a ponekad i sa čim ju je eventualno dobro kombinovati u pripremi leka, a sa kojim biljkama se ne uzima u kombinaciji.

Pravu sistematiku biljaka, koja se održala do danas, postavio je 1735. god. švedski botaničar Carl von Linné

Povlačenjem medicine i farmacije u manastire, osnov terapije činilo je 16 svetih biljaka, koje su apotekari kaluđeri u zapadnoj Evropi obavezno uzgajali u manastirskim vrtovima. Pored već spomenute žalfije, tu su bile ruža, ljiljan, morač, nana i grčko seme. U većini slučajeva vrednost biljke po tadašnjem shvatanju nije zavisila od njene stvarne lekovitosti, nego pre svega da li je biljka ubrana levom ili desnom rukom, u ponoć, određenog dana u nedelji ili godini i da li se pri tome išlo unutraške, pevalo, zevalo i slično.

Upotreba lekovitog bilja u našem narodu

Stari Sloveni poznavali su mnoge biljke, među njima i one koje su upotrebljavali za lečenje. Protiv groznice koristili su pelen i kičicu.. Primorski luk, špargla, peršun i celer koristili su se kao diuretika, a zbog adstringentnog delovanja upotrebljavani su hrast i nar.

Glavna sveta i čudotvorna biljka naše etnofarmacije bio je i ostao bosiljak, koji se i danas gaji ne samo po manastirima, već i po baštama i saksijama. Ova biljka se najčešće koristila kao sveža sirovina ili su se od nje izrađivali različiti preparati za kožu. Neke masti i melemi na bazi bosiljka od davnina su poznati, a interesantan je podatak da su pojedini preparati, kao što je Unguentum basilicum, nosili epitet kraljevski melem zbog izuzetne važnosti.

Mnoge biljne vrste preuzete iz slovenske etnomedicine i etnofarmacije, prešle su u školsku, naučnu farmakoterapiju Srednjeg veka kroz prva pisana dela na srpskom jeziku nastala pri manastirskim bolnicama u Hilandaru, Carigradu i Studenici. Osnivanjem prve apoteke u doba Nemanjića početkom 14. veka u tada najvažnijoj srpskoj luci Kotoru, proširila se upotreba skupih uvoznih i začinskog bilja, iz tropskih i subtropskih krajeva Azije i Afrike.

Najstariji sačuvani srednjovekovni terapijski zbornici Hodoški zbornik (1390. god.) i Hilendarski medicinski kodeks (13-16. v.) oslanjaju se na Dioskoridovu i Galenovu nauku o lekovitom bilju, koje su predstavljale osnov zapadnoevropske farmakoterapije. U Hilendarskom kodeksu opisano je 100 biljnih vrsta i lekova biljnog porekla. Dioskorid je često citiran, a biljke koje je on uveo u terapiju posebno su bile cenjene.

Istorija moderne farmakologije se zasniva na lekovitom bilju. Mnogi ljudi zaboravljaju da je svima poznati aspirin derivat kore vrbinog drveta, da je morfijum nastao od semenki cveta maka a penicilin od gljiva Farmaceutske laboratorije i dan danas nastavljaju da istražuju aktivne supstance iz biljnog sveta. Interesantan je podatak da skoro četvrtina modernih lekova sadrži biljne ekstrakte.

Uloga i mesto lekovitog bilja u savremenoj farmakoterapiji

Mnoge biljne droge danas se koriste pre svega kao sirovine za ekstrakciju lekovitih principa (opijumski mak, digitalis, ražena glavica, cinhona, ipekakuana, rauwolfija...) Od izolovanja prvih alkaloida pa do danas, u periodu od skoro dve stotine godina, proučen je veliki broj biljaka i izolovano na milione aktivnih komponenti, od čega je samo nekoliko hiljada različitih alkaloida, ali ni oni se svi ne koriste u savremenoj farmakoterapiji. Iako se farmaceutska nauka bazira pre svega na dobijanju sintetskih ili polusintetskih komponenti, postoji obnovljen interes za izolovanje

farmaceutskih aktivnih principa iz biljaka. Brojne farmaceutske kompanije širom sveta danas ulažu velika finansijska sredstva u istraživanje aktivnih sastojaka koji se nalaze ili se pretpostavlja njihovo prisustvo u biljkama koje su vekovima korišćene u tradicionalnoj i školskoj medicini i farmaciji ranijih epoha.

Kompanija "Merk" je nedavno uložila milion dolara u projekat koji već dve godine traje u Kostariki, a "Pfizer" troši dva miliona godišnje u poslu sa Njujorškom botaničkom baštom na istraživanje farmakoterapijskog potencijala Severno-Američke flore. Prema podacima iz 1980. god., u istraživanje lekovitih biljaka na nivou kliničkih istraživanja uključene su 223 farmaceutske kompanije širom sveta, od čega 107 iz SAD. Ponekad, bez obzira na utrošeno vreme i novac, rezultati nisu ohrabrujući. Tako su, na primer, istraživanja Američkog nacionalnog instituta, ostala bezuspešna, jer ni jedan od 114.000 biljnih ekstrakata iz 35.000 biljnih vrsta nije mogao biti upotrebljen za lečenje raka.

Velika razlika između lečenja modernim lekovima i biljem je ta što se hemijski proizvedeni lekovi obično baziraju na jednoj biološki aktivnoj supstanci koja izaziva specifičan fiziološki efekat, dok cela biljka sadrži više aktivnih supstanci koje se obično kombinuju sa aktivnim supstancama drugih biljaka i time pojačavaju željeni efekat. Lekovi mogu da kontrolišu simptome, ali obično ne mogu da u potpunosti eliminišu patološke procese. Na primer, antibiotici mogu da ubiju bakterije, ali ne mogu da ojačaju imunitet i time ponekad povećavaju šanse za dobijanje još jedne infekcije. Diuretici pomažu da se otkloni višak tečnosti iz organizma, ali ne poboljšavaju funkciju bubrega ili srca. Posle upotrebe lekova veoma često dolazi do neželjenih efekata, kao što je gljivična infekcija posle upotrebe antibiotika, a mogući poremećaj elektrolita posle dugog uzimanja diuretika nadoknađujemo njihovim unošenjem.

Biljni svet broji preko 500.000 vrsta, a u flori Istočne Evrope zastupljeno je oko 6500 vrsta. Međutim, broj biljaka koje se upotrebljavaju u farmaceutskoj industriji za pravljenje lekova, i u kozmetičkoj industriji za pravljenje kozmetičkih preparata, mnogo je manji.

Terapeutsko delovanje lekovitog bilja zavisi o prisutnosti isparljivih ulja, azotnih jedinjenja - alkaloida, širokom spektru materija u spoju sa različitim šećerima - glikozidi, taninu, smolama, uljima, mastima, ugljenim hidratima, kompleksnim proteinima, enzimima, vitaminima, elementima u tragovima, koji su svi neophodni za dobro zdravlje.

Tradicionalna medicina, kao i grčko-rimska terapija, kroz očuvane srednjovekovne farmakopeje i renesansne herbrijume, može da pruži više nego korisne smernice u kojem pravcu da se krene. U nekim slučajevima ovo može ne samo da potvrdi ispravnost upotrebe kroz vekove već da dovede do otkrića nekih novih aktivnih principa ili da do skoro zaboravljene biljke ponovo vrati u žižu interesovanja. In vivo i in vitro istraživanja nekih biljaka tradicionalne kineske medicine, koja se godinama koriste za lečenje ekcema, otkrila su sasvim nova antireumatska svojstva ovih biljaka. Slično je bilo i sa Filipinskim čajem (Carmona retuza). Ovakvih primera ima mnogo. Možda će oni podstaknuti ozbiljnija istraživanja starih rukopisnih knjiga o biljkama, koje se neće posmatrati kao istorijska radoznalost nego kao mogući izvori savremene farmakoterapije.

Mi živimo u zemlji bogatoj biljnom florom, naročito lekovitom. Takođe smo poznati i po narodnoj medicini i narodnom iskustvu baziranom na upotrebi lekovitog bilja koji je vekovima neizmenjen sve do danas.

Do pre nekih 25. godina ubrane biljke nisu bile ni zatrovane ni ozračene, niti su rasle na mjestima koja im nisu prirodno odgovarala. Razvojem industrije i promjenama klime, poremećaja eko sistema, sve se promenilo. Ipak, to ne znači da ne treba koristiti biljne mešavine.

Biljke treba sakupljati daleko od ljudskih naselja i industrijskih pogona, što ima dvostruku korist: čisto neotrovano bilje, i lep izlet u prirodu. Posebno treba napomenuti, da biljke ne smemo sakupljati u parkovima i drugim javnim mestima, pa i na regionima koji su proglašeni za

nacionalne parkove. Uvek prilikom sakupljanja treba ostaviti nekoliko biljaka za dalje razmnožavanje.

Lekovito bilje se sakuplja daleko od prometnih puteva i izvora hemijskog zagađenja.

Sakupljanje cvetova se provodi u vreme razvoja, neposredno pre cvetanja.

Pupoljci se beru u proleće pre razvića.

Lišće se bere u početku leta.

Korenje biljaka je najbolje vaditi pre cvetanja kod jednogodišnjih biljaka, a kod višegodisnjih u jesen.

Plodovi se beru kada sazru, a ukoliko se beru za sušenje nešto pre sazrevanja.

Kora se skida sa drveća starog dve do tri godine, u proleće, a ako je kora smolasta onda u jesen.

Semenje i zrnevlje lekovitog bilja se upotrebljava samo od zrelih plodova. Brati treba pažljivo, da se biljka ne gnječi.

Bilje se skuplja po suvom vremenu, pre podne, i suši se brzo na toplom vazduhu, ali se ne sme izložiti suncu.

Sprema se na zračna mesta gde ne dopire svetlost kako bi se izbegao gubitak lekovitih svojstava.

Većina lekovitog bilja zadržava lekovita svojstva godinu dana nakon branja, ukoliko je pažljivo sušeno i skladišteno.

Veoma je značajno da se izvrši dobra identifikacija.

Pri prvom uzimanju određene biljke treba početi sa malom količinom da bi se ispitala alergijska reakcija organizma;

Čajeve ne zaslađivati, a ako je to baš neophodno onda koristiti med ili javorov sirup; med se stavlja samo u prohladen čaj (40 - 45° C) jer se na višoj temperaturi razgrađuje tako da ostanu samo šećeri;

Temperatura vode kojom se prelijeva biljka bogata vitaminom C (npr. šipak) ne bi smela da pređe 50° C jer se na višoj temperaturi ovaj vitamin razgrađuje;

Ima biljaka sličnog dejstva koje se međusobno dopunjuju i koje stručnjaci nazivaju farmakodinamskim sinergistima. Takve biljke je korisno mešati.

Ako mešavina koju uzimate, ne djeluje ni posle 6 nedelja, prekinite s uzimanjem i potražite savet lekara.

Ako pri uzimanju biljne mešavine osjetite simptome kao što su glavobolja, proliv, povraćanje, osip na koži, smesta prekinite

Trudnice valja naročito upozoriti da ograniče uporabu biljnih lekova, osim ako im nije lekar drugačije odredio, ali to ne znači da ne smeju popiti čaj od kamilice ili šipka. Ne oslanjajte se previše na informacije iz prodavaonice, jer savet se može zasnivati iz informacija iz materijala proizvođača, a ne na naučnim činjenicama.

Postoje biljke koje imaju suprotno dejstvo (antagonisti) i ne smeju se mešati. Na primer, hrastovu koru koja zatvara i deluje protiv proliva i koru krušine koja deluje protiv zatvora ne treba koristiti zajedno.

Ukoliko nameravate uzimati biljne preparate, detaljno se raspitajte o njima, o njihovom djelovanju i nus pojavama koje mogu izazvati.

Biljni lijekovi moraju se uzimati s jednakim poštovanjem i oprezom kao i oni konvencionalni lekovi. **NE DOZIRAJTE SAMI BILJNE MEŠAVINE !!!** Neke mešavine mogu u kombinaciji sa konvencionalnim lekovima izazvati vrlo neugodne pojave.

Evropska istraživanja pokazuju da čak 80% osoba koje uzmu biljne mešavine osjete neko poboljšanje. Ipak, i ovdje je potrebno neko znanje.

Biljke sadrže niz aktivnih supstanci koje nisu izolovane hemijskim putem. U kineskoj tradicionalnoj medicini, kada se pacijentu prepisuje biljna terapija, ona obično sadrži različitih biljaka koje mogu biti u svežem stanju, sušene, samlevene u prah ili u pilulama. Kombinovanjem biljaka se postiže da se neželjeni efekti znatno smanje ili da potpuno nestanu

Da bi se postigli željeni rezultati, veoma je važno odrediti pravilnu dijagnozu. Kada postavi dijagnozu, onda se pažljivo odabiraju biljke od kojih će se načiniti takozvana biljna formula. Ako je postavljena dijagnoza tačna, pacijent ne bi trebalo da doživi nikakve negativne posledice usled uzimanja biljnih preparata, sem ako nije alergičan na određene supstance.

Lepota biljne medicine je u tome što svaki pacijent dobija biljnu formulu koja je napravljena samo za nju/njega, tj. prema individualnim simptomima. Ako dva pacijenta dolaze zbog iste bolesti, to ne mora da znači da će oba dobiti istu biljnu formulu, jer se u obzir moraju uzeti pacijentovo opšte stanje koje uključuje opštu energiju, emocionalno stanje, konstituciju pacijenta, pol, težinu i po zadnjim saznanjima veoma je važna krvna grupa pacijenta. Zato je važno da onaj koji prepisuje biljne preparate bude dovoljno kvalifikovan za taj posao, jer biljke, ako se nepažljivo prepisuju, mogu da prouzrokuju veoma ozbiljne probleme. Samo zato što je nešto prirodno, ne mora da znači i da je bezopasno.

Dobri travari su intuicijom osećali koja vam je biljka potrebna, oni nisu znali biohemiski sastav biljke ali su osećali energetske vrednosti i prema tom saznanju su vam prepisivali biljne mešavine.

U ovoj knjizi sam naveo veliki broj čajeva i veoma je važno lečiti uzrok oboljenja a ne samo simptome. Zato su i navedeni čajevi proriv opstipacije, bolesti vena i jetre jer to mogu biti jedan od uzroka hemoroida. Što se tiče izbora samih biljaka, to je već jedna čitava studija koja koristi saznanja i zakonitosti nekoliko nauka a to već prevazilazi okvire ove knjige koja je samo informativnog karaktera.

Uopšte uzevši biljke su se do sada posmatrale kroz prizmu biohemiskih dešavanja. Danas nove naučne discipline kao što je Kvantna Medicina biljke posmatra i kroz prizmu energetskih zbivanja u samoj njoj i oko nje pa i tokom unošenja u organizam, o čemu će kasnije biti reči.

"Protiv svake bolesti raste jedna biljka"-nemacka poslovice

## ČAJEVI PROTIV HEMOROIDA

Piti pola šolje **soka aloje**, 5 puta dnevno dok se šuljevi ne povuku.

Pre spavanja i ujutru progutati (ne žvakati) **čen belog luka**. Pomaže kod početne faze hemoroida i pukotina debelog creva.

1 kašika suvih **bobica borovnice** na 2,5 dcl hladne vode.  
Suve bobice borovnice zgnječiti, preliter hladnom vodom, zakipiti, lagano kuvati 10 min i procediti. Čaj ohladiti te nezaslađeno uzimati 2 – 3 puta na dan.

Glatka kora s mladih grana **bresta** smiruje upalu, ublažava bolove te zaustavlja krvarenje hemoroida.

Cvetove divljeg **čička** (vučji rep) pripremiti kao čaj i piti. Krvarenje prestaje za 2 - 3 dana, a za nekoliko dana bolest sasvim nestaje.

Piti svež sok od **crnog luka** po 1 supenu kašiku 3 - 4 puta dnevno.

Pomešati 2 kašike **soka od cvekle** sa 2 kašike meda i uzimati 2 – 3 puta dnevno.

Odvar od **korena dinjice** se pije kod različitih krvarenja (1 kašiku na čašu vode kuvati 30 min na laganoj vatri, posle 2 sata procediti i piti po 1 kašiku 5 puta dnevno).

2 supene kašike **cveta divizme**, 4 supene kašike **hajdučice** i 1 supenu kašiku **lista zimzelena**, preliter sa 2 dcl ključale vode. Ostaviti poklopljeno 10 - 15 min, ocediti, po želji zasladiti medom i piti toplo 3 puta dnevno pre jela.

Ekstrat od oljuštenih **semenki divljeg kestena** spravlja se na dosta složen način u apoteci. Taj ekstrat od svežih sterilizovanih (vrelim alkoholom) semenki jezgra pije se 8 – 10 puta dnevno po 50 kapi za vreme akutnih bolova od hemoroida.

### 8 komada divljeg kestena

#### 6 gr lista žalfije

400 gr vode

Kuvati 20 min, pa prohladiti i čuvati poklopljeno. Piti u više navrata tokom dana, zaslađeno medom. Može se koristiti i za ispiranje spoljnih hemoroida.

**Divlji kesten** može da se koristi za pripremanje čaja, koji se tuferom gaze nanosi neposredno na hemoroide.

2 kašičice suve biljke **dvornik** preliter sa pola litra vode. Kuvati 15 min na tihoj vatri, ostaviti poklopljeno 2 sata, procediti. Piti po pola čaše 3 - 4 puta dnevno pola sata pre jela. Koristi se kao diuretik, blag laksativ i analgetik, a takođe i kao sretstvo za zaustavljanje krvarenja.

**Ginko** doprinosi poboljšanju cirkulacije, čime može da se spreči pojava proširenih vena, u koje spadaju i hemoroidi. Uzimate 1 – 3 kapsule svakog dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 400 gr **crnog grožđa** sa vinove loze, s parčetom jučerašnjeg hleba. Grožđe se mora dobro oprati i od plesni očistiti. Usta uvek oprati posle upotrebe grožđa.

**hajdučica 6 grama, koren pirevine 5 grama i trava troskot 3 grama**

Ovu mešavinu staviti u sud i u nju nasuti 1 lit vode. Ostaviti da stoji 5 sati. Zatim zagrejati i pustiti da vri 5 min. Sud poklopiti i ostaviti da se hladi 15 min, a zatim čaj procediti.

Ovaj čaj kuvati i piti 30 dana umesto vode. Za to vreme nesme se piti ni voda ni alkohol.

**Po 20 gr hajdučicom, krušine kora, korijandera i korena sladića**

1 supenu kašiku smeše popariti sa 2 dcl ključale vode, posle 20 min procediti pa piti uveče po pola čaše.

15 gr **hajdučice** sa cvetovima na čašu vrele vode. Poklopiti 1 sat, procediti. Piti po 1 supenu kašiku 3 - 4 puta dnevno pre jela.

Smešu od svežeg soka hajdučice pomešati sa istom količinom meda uzimati 3 puta dnevno po 1 kašičicu. Kod dužeg lečenja ovo je radikalno sretstvo.

Hajdučica se koristi i za izazivanje znojenja, kao diuretik i sretstvo za zaustavljanje krvarenja, kao efikasno sretstvo protiv hemoroida u početnom stadijumu i njihovog krvarenja.

Tinkuru od 30 gr hajdučice i 100 gr alkohola piti po 50 kapi, 3 puta dnevno, a još bolje svež sok biljke po 2 supene kašike dnevno s medom

Pomešati 0,15 gr praška od **lišća hajdučice** i 0,15 gr praška **lišća koprive ili bokvice**. Uzimati ovu količinu 3 puta dnevno pre jela.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckane **hrastove kore** i 2 kašike **rizoma srčenjaka**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 6 dana.

Nakon toga piti 10 dana ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista i cveta kičice, lista nane, lista žalfije i lista koprive**. Izručiti u 0,6 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Pomešati u jednakim količinama: **lešnika lišća, hajdučice, podubice, lanilista, kičice, šumske jagode, bokvice, kostrike, apta, divlja nana, koprive i maslačka**.

2 kašike mešavine preliterati sa 2 dcl ključale vode i ostaviti da odstoji 30 – 40 min. Piti 3 puta dnevno pre jela.

**Po 30 gr kore hrasta i semena lana i 40 gr cveta kamilice.**

Piti po pola čaše tinkture# posle jela kod opstipacije kombinovane sa hemoroidima.

Tinktura# se priprema na sledeći način: (1 – 2 kašike mešavine staviti u emajliranu posudu, preliterati sa 200 ml vrele prokuvane vode, zagrevati na pari 15 minuta. Hladiti 45 min na sobnoj temperaturi pa procediti. Količinu dobijene tinkture dovesti do 200 ml dodavanjem prokuvane vode)

**35 gr hajdučice, 25 gr semena divljeg kestena, 25 gr kore krušine, 15 gr rastavića.**

Čaj se priprema tako što se jedna kašika ove mešavine prelije šoljom ključale vode i posle 20 min procedi. Piti ujutru i uveče po šolju sveže pripremljenog čaja.

Uveče staviti u sud 30 grama kore od **belog hrasta** i nasuti 2 litra vode. Ostaviti da se kiseli do jutra. Izjutra sve ukuvati tako da ostane 1 litar. Zatim čaj procediti i staviti u bocu i hermetički zatvoriti, držati je na hladnom mestu.

Piti po 1 kafenu šoljicu ovog čaja na jedan sat pre jela. Ovo činiti 40 dana.

Čaj od **imele**, pomiješan sa belancetom od 1 jajeta pije se protiv krvarenja hemoroida.

Kod krvarenja iz nosa, materice, hemoroida, uzimati 2 kašičice **jabukovog sirćeta** 2 – 5 puta dnevno

**Voćka jambul** je efikasan lek za krvareće šuljeve. Ovo voće trebalo bi uzimati sa solju svako jutro 2 – 3 meseca za vreme njegove sezone. Upotreba voća na ovaj način svake sezone predstavljaće radikalno lečenje i poštedeće korisnika krvarećih šuljeva za ceo život.

**Seme ječma** staviti u vlažnu sredinu i kada počne da klija uzeti ih i osušiti. 2 supene kašike osušenih i isitnjenih zrna ječma preliteri sa 1 lit vrele vode, ostaviti 4 sata. Piti po pola čaše 4 - 6 puta dnevno.

Za spoljnu upotrebu za ispiranje hemoroida koristi se tinktura od **kamilice**. 2 - 3 supene kašike cvetova od kamilice preliteri čašom vrele vode, ostaviti 1 sat u dobro zatvorenoj posudi, procediti.

Jednake količine **cveta kamilice, rizoma idirota, ploda morača, lista sene i kore krušine.**

1 - 2 kašičice ove mešavine preliteri 1 šoljom ključale vode, posle 10 min procediti i popiti uveče pre spavanja.

**Po 10 gr runolista, kore krušine, preslice i cveta kamilice; po 15 gr kantariona, zečjeg trna i dvornika i 20 gr lista bokvice**

Piti po 1/3 čaše tinkture# 3 puta dnevno pre jela.

1 supenu kašiku isitnjene biljke **kantariona** preliteri čašom vrele vode, kuvati 15 min na tihoj vatri, procediti. Piti po 1 šoljicu 3 puta dnevno.

Pomeša se prašak **aloja** - koliko stane na vrh noža , sa po jednom čajnom kašičicom **kantariona i hajdučice**, rastopi se u vodi i pomeša s medom. (Opet se radi o prašcima – samljevenim delovima navedenih biljaka )- pa se uzima 2 dana , a kasnije , 4-5 puta , svaki treći dan samo koliko stane na vrh noža .

**Kantarionovo ulje** se pokazalo odlično kod zapaljenih hemoroida, kako spoljašnjih, tako i unutrašnjih.

Uzeti 50 gr cvetova ili plodova **kestena** na 600 ml 50% alkohola. Ostaviti da odstoji 2 nedelje na toplom tamnom mestu. Smesu svakodnevno promućkati, procediti i čuvati na tamnom mestu.

Piti po 30 - 40 kapi dnevno u toku 2 - 3 nedelje. Preparat od divljeg kestena smanjuje zgrušavanje krvi, jača zidove kapilara i vena, sprečava stvaranje tromba u krvnim sudovima i doprinosi resorpciji postojećih tromba koji se postepeno razmekšavaju.

Preparat, od plodova, cvetova ili kore koristi se za unu trašnju i spoljnu upotrebu kod hemoroida, spazma, poremećaja sekrecije žuči, hroničnih poremećaja probavnog trakta, katara bonhija, kostobolje, reumatizma, išijasa, tromboflebitisa i proširenih vena. Ekstrat se preporučuje za kupke kod mialgije i neuralgije.

10 gr **kopra** preliti sa 2 dcl vrele vode i 2 sata kasnije u 2 navrata popiti pre spavanja.

Uzeti praha od **kopra i koprive**, i med, pa sve pomešati zajedno. Natopiti gazu pa staviti u anus.

Ako su hemoroidi natečeni i krvare, pomešati prah od kopra sa belancetom i mazati ih. Teba znati da se oporavlja stomak kada se jede ili žvače kopar, ili njegov prah pije sa vinom.

U istoj količini **lista koprive i kore krušine**

8 gr mešavine preliti sa 1 lit vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 min, ostaviti da odstoji 30 min, procediti. Piti po 1 čašu 4 puta dnevno.

Staviti 20 kašika isitnjenog **korena koprive** u litar jake komovice i ostaviti da stoji mesec dana na toplom mestu. Procediti i uzimati našte srca i pre spavanja 1 rakijsku čašu.

1 supenu kašiku suvih **listova koprive** preliti čašom vrele vode, kuvati 10 min na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Piti po 1 supenu kašiku 4 - 5 puta dnevno.

**List koprive 1 deo, majoran 2 dela, kora krušine 2 dela**

1 supenu kašiku mešavine preliti sa 3 dcl vrele vode, kuvati 5 min, ostaviti 4 sata na toplom mestu. Piti toplo po pola čaše 3 puta dnevno 15 min pre jela.

Uzeti 15 gr **cvetova mrtve koprive** na 1 čašu vrele vode. Piti po 1 čašu 3 puta dnevno.

Ako je hemoroid iznutra: uzme se **koren od koprive**, pa se dobro isitni u to se primeša meda i mladoga **masla**, pa jesti za 40 jutara na tašte.

**List koprive**, 2 supene kašike **anisa**, 3 supene kašike **hajdučice** i kafenu kašičicu **pelina**. 1 kašiku mešavine preliti sa 2 dcl ključale vode. Ostaviti poklopljeno 10 - 15 min, ocediti, po želji zasladiti medom i piti toplo 3 puta dnevno pre jela.

Mnoge evropske studije pokazuju da kostrika, kada se upotrebljava duže vreme, može uveliko da ublaži bolove i naticanje povezano sa proširenim venama i hemoroidima. Štaviše, u Evropi ova biljka je uobičajen lek za tu vrstu problema.

**Kostrika** primenjuje se kao čaj: 5 kašičica korena naliti sa 200 gr ključale vode, ostaviti da odstoji 15 - 20 min, procediti i piti zaslađeno sa malo meda.

Po 4 gr **korena kravojca, korena aptovine i trave preslice.**

Ovu mešavinu staviti u sud, nasuti 250 grama ključale vode, sud poklopiti i kuvati 2 minuta da vri, a zatim čaj procediti. Ovaj čaj piti hladan i to na 15 minuta pre svakog jela po 1 šoljicu, a preko dana više puta po 1 kašiku. Tako kuvati i piti 8 dana. Posle toga napraviti drugu mešavinu trava:

**Trava i koren solomonovog pečata** 4 grama, koren **koprive** 4 grama i 2 grama **trave pelin.**

Mešavinu staviti u sud, nasuti 250 grama ključale vode i kuvati i piti na isti način kao i prvi čaj. Tako ponavljati 8 dana.

Zatim napraviti i treću mešavinu trava: po 4 gr **korena poljske steže i ploda kleke.**

Ovu mešavinu kuvati i piti na isti način kao gore navedena 2 čaja.

Ovo ponavljati više puta uz prekide.

Izrezati od svežeg **krompira** parčence u obliku svečice i umetnuti u anus. Ako suviše isušuje premazati ga medom.

Po 40 gr **kore krušine i plodova pasdrena**, 10 gr **kima** i po 5 gr **cveta crnog trna i kamilice.** 3 supene kašike kuvati 3 min u pola litra vode. Zasladi medom i popiti u 3 - 4 doze tokom dana.

15 gr osušene **kore krušine** prelije se sa 200 gr vode, kuva do ključanja, ekstrahuje 20 min, procedi i popije. Tokom dana postupak se ponovi 2 puta.

Po 50 gr **rizoma od kostrike, lista hajdučice i cveta kamilice** se pomeša, popari sa 1 lit proključale vode, poklopi, posle 12 sati ocedi, i tom vodicom se zapira i oblaže mekim flanelskim platnom natopljeno ovom vodicom.

Istovremeno se pije tinktura (po 1 kašika 3 puta dnevno pre jela): po 50 gr kostrike, hajdučice, kamilice i **kantariona** drži se 8 dana u 1 lit najbolje komovice, procedi se kroz hartiju za filtriranje i čuva na hladnom mestu.

**Po 20 gr kore krušine i cveta divizme, po 30 gr lista maline i borovnice i pupoljaka jablana i po 40 gr cveta kamilice i cveta hajdučice**

Od ove mešavine uzeti 1 supenu kašiku i staviti u 6 dcl hladne vode. Poklopiti i kuvati 8 - 10 min. Hladiti poklopljeno, procediti, zasladi medom i piti 4 puta dnevno po 1,5 dcl u toku 3 nedelje.

Skuvati čaj od **cveta hajdučice i papraca**, pa piti od tog čaja po 3 čaše na dan; izjutra naštinu, pred ručak i pre večere na pola sata. Trava je najbolja u početku kad počne cvetati. Čaj treba uzimati 20 - 30 dana redovno. Kome je čaj gorak može ga zasladi medom. Piti topao čaj. Na litar vode može se staviti šaka rečene trave, i da vri dok ne uvri 1/3 vode.

**10 gr ekstrata kore i lišća leske**

**10 gr lanolina**

**25 gr masti od pupoljaka crne topole**

Nanositi mast što češće, a najmanje ujutru i uveče, uz rigoroznu higijenu, sve do nestanka problema.

**Lanilist**, ubran u vreme cvetanja, smanjuje upalu hemeroida i ublažava bolove.

Piti topao rasol od kiselog **kupusa** po pola do 2 čaše dnevno.

Iscediti sok iz 3 **limuna** i pomešati sa pola kašičice soli. Mešati dok tečnost ne zapeni i uzimati svakog sata kašičicu tečnosti.

1 supenu kašiku listova planinske **maline** preliteri čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 min, ohladiti, procediti. Piti po 1 supenu kašiku 3 - 4 puta dnevno.

Skuvati čaj od 4 kašičice **lišća maline** u 2 čaše vrele vode. Ostaviti da odstoji nekoliko sati poklopljeno, procediti, piti toplo po pola čaše, 4 puta dnevno.

Za krvareće šuljeve **semenke manga** smatraju se odličnim lekom. Semenke bi valjalo sakupljati tokom sezone manga, sušiti ih na senovitom mestu, stucati u prah i držati na sigurnom mestu kao lek. Ovaj prah daje se u dozama od oko 1 – 2 gr sa ili bez meda.

Pola kilograma **korena i lista maslačka** sitno iseckati i staviti u 2 lit vode. Ostaviti da stoji 24 sata na toplom. Procediti i opet naliti sa 2 lit vode i ostaviti da stoji 12 sati. Obe tečnosti sjediniti i kuvati sa malo meda ili šećera dok ne ostane polovina tečnosti. Uzimati 5 kašika dnevno. Leči bolesti jetre, žutice, hemeroide.

Kašičicu isitnjenog **korena maslačka** preliteri čašom hladne prokuvane vode, ostaviti 8 sati. Piti po 1 šolju 4 puta dnevno pre jela.

Izgnječite listove **maslačka**, koren iseckajte i iscedite sok. U čašu mleka ili vodu u kojoj se kuvalo meso, sipajte 1 – 3 kašike soka od maslačka. Promešajte i popijte ujutru na prazan stomak. Pijte 2 – 3 nedelje. Preporučuje se kod stomaćnih bolesti i hemoroida.

10 gr **mirođije** popariti sa 200 gr ključale vode i posle 2 sata 2 puta popiti pre spavanja. Istovremeno spraviti jak čaj: 25 gr mirođije popariti sa 250 gr ključale vode i posle 2 sata ocediti, pa tim čajem se svako veče zapirati. I jedno i drugo vršiti u toku 6 uzastopnih dana.

Piti 2 puta dnevno (ujutru našte - uveče pre spavanja) po 0,2 gr **mumioa** za jednu upotrebu. Obavezno istovremeno premazivati anus u dubini do 10 cm (mumio s medom u proporciji 1:5 ili 1:8). Mumio piti 25 dana i posle desetodnevne pauze ponoviti terapiju, a premazivanje izvoditi po 3 - 4 meseca i nakon toga praviti pauzu od mesec dana. Kod zapuštenih hemoroida izlečenje se postiže nakon 5 - 6 meseci ili ranije.

Po 10 gr **cveta nevena, hajdučice, žalfije, ljute nane, cveta kamilice i pupoljaka jablana**; i po 15 gr **korena omana i koprive**  
Piti po 1/3 čaše tinkture# 3 puta dnevno pre jela.

40 gr **cveta nevena**, 30 gr **biljke troskota**, 20 gr **biljke pelina**, 30 gr **poljske preslice**, 20 gr **kore krušine** i 30 gr **lista trpuca**. 2 kašike mešavine prelići sa pola litra vrele vode. Kuvati 3 min poklopljeno. Kad se ohladi zasladiti medom i popiti u 2 - 3 navrata po šoljicu pre jela.

Kašičicu sitno izrezanog **korena omana** prelići čašom hladne prokuvane vode, ostaviti 10 min, procediti. Piti po 1 šoljicu 4 puta dnevno na pola sata pre jela. Kod bolesti disajnih organa u tinkturu dodati med po ukusu.

**Listovi oraha** smiruju upalu, te peckanje i svrabež hemoroidnih čvorića.

Iscediti iz zrelih **plodova oskoruše** sok i piti po 70 - 100 gr 3 puta dnevno. U sok se može dodati med ili šećer. On istovremeno deluje kao blagi laksativ.

10 gr **trave papratak (Polygonum hydropiper)** prelići sa 200 gr kipuće vode. Ostaviti da odstoji 15 - 20 min i procediti. Piti 3 puta dnevno po 1 kašiku.

10 dana uzastopno jedite salatu od **paradajza** sa maslinovim uljem i pijte čašu paradajza pre spavanja.

Smešati **pasdren, senu hajdučicu, korijander, sladić** - u jednakim količinama. 1 kašiku mešavine kuvati u čaši vode. Procediti kad se ohladi. Piti po pola čaše pre spavanja.

Po 35 gr **ploda pasdrene i kore krušine** i po 10 gr **kima, kore pomarandže i kamilice**; pošto se sve dobro isitni i pomeša, 3 supene kašike smeše kuvati 3 min u pola litra vode u poklopljenom susu. Kada se ohladi, zasladiti medom i popiti u 3 - 4 doze u toku dana.

Za osetljive osobe: po 15 gr **plodova pasdrene, kima, morača i anisa** i po 10 gr **cveta kamilice, crnog trna i brđanke** i po 5 gr **matičnjaka i hajdučice**. 3 supene kašike kuvati 3 min u pola litra vode. Zasladiti medom i popiti u 3 - 4 doze tokom dana.

U sud staviti 50 grama **korena pirevine**, nasuti 250 grama vode, sud poklopiti i kuvati na tihoj vatri 20 minuta. Ostaviti da se ohladi a zatim čaj procediti.

Piti po 1 šoljicu ovog čaja izjutra našte srca.

Cvetovi **pljuskavice**, pospešuju cirkulaciju krvi, i pomažu kod upale i proširenja na venam.

Sok isceden iz sveže biljke **pomoćnice** sa zrelim plodovima: 1 supena kašika soka svakih pola sata za lečenje jetre i protiv napona u bešici. A spolja kao oblog za čireve, uboje, upale i hemeroide. Svojim solaninom pomoćnica deluje kao sedativ i blag narkotik.

**Čaj od prečice** najtoplije preporučujem obolelima od podagre (gihta) i reume, čak i onda kada su već vidljive deformacije zglobova, kao i onima koji pate od hroničnog zatvora creva i hemoroida.

2 kašike isitnjene biljke **preslice** preliteri čašom vrele vode, ostaviti 1 sat, procediti. Piti u gutljajima u toku dana.

Staviti u sud 250 grama **pšenice** (zване devetka), nasuti pola litre vode i kuvati dok voda ne uvri. Tada u pšenicu dodati novu vodu, ovako kuvati i dolivati novu vodu 3 puta, tj. da voda uvri 3 puta. Zatim na tu pšenicu nasuti 1 litar kravljeg ili kozjeg **mleka** i opet malo prokuvati. Posle svakog jela uzimati po jednu supenu kašiku ovog odvara. Pri tom treba pšenicu dobro sažvakati. Pšenicu treba stavljati i uzimati više puta sa malim prekidima.

**Rastavić** se prepisuje kao odvar. Uzima se 50 grama suve biljke i 500 grama vode. To se kuva pola časa. Odvar koji je time dobijen sadrži u sebi 0,3 grama silicijuma. Pije se dnevno dva puta, ujutru našte i pre spavanja. Ili se uzima prašak od istucane biljke u dozi 1 - 2 grama pre ručka i večere (to je za popunu minerala u telu). Za zaustavljanje krvi može se pripremiti i tečan zgustak i davati po 5 - 20 grama dnevno, a kad treba bolesnik bolje da mokri - samo po 2 - 5 grama takvog zgustka.

**Rastavić i kopriva** su biljke izuzetno bogate mineralnim materijama (silikatima, solima magnezijuma, kalijuma, kalcijuma, gvožđa) koje su veoma korisne u terapiji većine bolesti. Čaj se priprema prelivanjem supene kašike lista koprive i supene kašike herbe rastavića sa 400 ml vode i kuvati do ključanja. U prohladen čaj može se dodati i limunov sok radi boljeg ukusa.

Kašiku **rastavića** preliteri jednom čašom kipuće vode, poklopiti i kuvati na pari 30 min. procediti, travu izgnječiti i dosuti ključale vode do pune čaše. Piti po pola čaše 2 - 3 puta dnevno 1 sat pre jela.

2 kašičice **rastavića** preliteri ključalom vodom, ostaviti da odstoji 1 sat, pa procediti, piti u malim gutljajima tokom dana.

U pola litra prirodne komovice staviti 1 **koren rena**, oriban i oljušten i celu glavicu **belog luka**, tako što se svaki čen zasebno oljupti i očisti. Treba da odstoji 7 dnana na tamnijem i hladnijem mestu, recimo u špajizu i povremeno se promućka. Kad prođe taj rok, ne proceduje se i pije se svakog jutra na prazan želudac jedan gutljaj (nikako više) Uz to ide i sledeći tretman. Posle svake stolice dobro oprati analni prostor hladnom vodom, dobro obrisati i namazati prirodnim medom, koji nije kristalizovan.

**Rusa** se preporučuje kod hemoroida, praćenih peckanjem u završnom crevu i kod probadanja i bolova pri mokrenju kao i kod zujanja u ušima. U ovim slučajevima može se dnevno piti 2 - 3 šolje čaja, u gutljajima (čaj ne treba kuvati, samo ga popariti).

Piti tinkturu **ruse** i premazivati čvoriće spolja.

Pomešati **rusomaču i rastavić** u istoj srazmeri. 2 kašičice mešavine na 2 čaše hladne prokuvane vode. Ostaviti da odstoji 8 sati. Piti po pola čaše svakog drugog dana; kod bubrežnih krvarenja - 2 puta mesečno.

Uzeti 1 supenu kašiku **lišća šargarepe i peršuna**, prelići 1 čašom vrele vode, poklopiti, procediti posle 2 sata. Piti po 1 supenu kašiku 3 – 4 puta dnevno pola sata pre jela.

Piti mešavinu **sokova od šargarepe i spanaća** (10:6) ili od šargarepe, celera i peršuna (7:4:3).

Po 1 kašiku **listova sene, hajdučice, kore krušine, plodova korijandera i korena sladića**. Jednu supenu kašiku smeše prelići čašom ključale vode i ostaviti da se ohladi. Procediti kroz gazu i uzimati 1/3 čaše 3 puta 1 sat pre jela.

Piti mešavinu **sokova od šargarepe i krompira** (1:1) umesto doručka.

Kod krvarenja hemoroida koristi se odvar od **kore šibikovine**. 4 kašičice isitnjene kore prelići čašom vrele vode, kuvati 30 min na tihoj vatri, procediti dok je vruće, doliti vodu do početne količine i piti po 1 supenu kašiku 3 puta dnevno pre jela.

50 gr latica **cveta šipka** prelići sa 1 lit vruće vode, posle 1 sat procediti. Piti 2 - 3 šolje dnevno.

Dobro je ujutru, natašte, pojesti desetak **suvih šljiva** koje su preko noći stajale u čaši mlake vode, i popiti taj sok.

Uzeti 0,5 – 1 gr (prema potrebi i 2 gr) **smilja** i prelići sa 200 ml ključale vode. Ostaviti da se ohladi, procediti i uzimati po 1 kašiku na svaki sat, sve dok se krvarenje ne zaustavi

Najvažniji prehrambeni lek za šuljeve jesu **suve smokve**. 3 – 4 suve smokve trebalo bi potopiti preko noći u vodu, nakon što smo ih temeljno oprali vrelom vodom. Ujutro bi ih trebalo uzimati na tašte, skupa sa vodom u kojoj su bile potopljene. Takođe trebalo bi ih uzimati i uveče na sličan način.

Ovaj tretman trebalo bi da potraje 3 – 4 nedelje. Malene semenke ovih voćki poseduju izvanredna svojstva, što stimuliše peristaltiku creva. Ovim se olakšava izbacivanje fekalija i odvodni kanal se održava čistim. Kada se smanji pritisak na anus i hemoroidi se smanjuju.

**Srčenjak (Polygonum bistorta) i steža (Potentilla tormentilla)** su biljke izuzetno bogate taninima, i ne samo da jačaju već i podstiču rad crevnog sistema. Veliki broj aktivnih materija lekovitog bilja omogućuje udruženo, potpuno i maksimalno delovanje na određeni zdravstveni problem, pa se uvek daje prednost čajevima i kapima izrađenim od biljnih mešavina, za razliku od preparata koji sadrže aktivne principe samo jedne biljke.

Uzeti 7 supenih kašika sitno iseckanog **rizoma srčenjaka**. Izručiti u 1 lit vina i zatvoriti flašu. Držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati više puta dnevno. Zatim procediti i piti po 50 gr pre doručka, ručka i večere. Koristiti 20 dana.

U sud staviti 7 grama cveta od **statora - crvenog šтира** - i 5 grama **trave broća**, nasuti 250 grama vode, poklopiti i kuvati da vri 3 minuta. Ostaviti da se hladi i zatim čaj procediti. Piti po jednu šoljicu ovog čaja izjutra našte srca.

Od statora uzima se cvet, a od broća celo stablo s korenom i cvetom.

**Šuljevara - 50 gr, babin zub - 30 gr, kajica - 20 gr**

Navedene suve biljke dobro izmešati i sitno iseckati pa podeliti na 15 jednakih delova. 1 deo staviti u 3 lit hladne vode, zagrejati i kad zavri pustiti da vri na tihoj vatri dok ne uvri do pola. Čim se ohladi procediti i sipati u flašu, piti 3 puta dnevno po 100 gr pre jela bez šećera i hladno. Tako svih 15 delova.

Uzeti celu **grorku tikvicu**, probušiti je na jednom mestu i izvadi sve iz nje. Napuniti je **orahovim uljem** i staviti na vreli pepeo da malo provri. Zatim skloniti sa vatre i natopiti u nju čistu lanenu krpu sa vatre i stavljati u anus onima koji imaju hemoroide. Da bi se postigao potpuni uspeh to treba ponoviti više puta.

Kašičicu usitnjenog **korena vodopije** preliterati sa 2 dcl ključale vode i ostaviti da stoji 15 - 20 min. Piti nekoliko dana svako jutro na tašte i pre spavanja po šolju.

Nabrati 2 kg mladih **vrbovih grančica** sa pupoljcima. Staviti ih u sud, nasuti 10 litara vode i kuvati na tihoj vatri 24 časa. Kuvanje se nesme prekidati. Posle toga čaj procediti staviti u boce i dobro začepiti, i držati na hladnom mestu.

Piti 3 puta dnevno po jednu šoljicu ovog čaja na 15 minuta pre jela. Čaj piti dok se ne utroši cela pripremljena količina.

Uzeti prah od **vrganja, sok od ciklame, bokvicu** i toplog maslinovog ulja pa pomešati zajedno; natopi pamučnu krpu i dok je toplo stavi u anus.

**List žalfije i herba hajdučice** pripadaju grupi najjačih biljnih antiseptika i protiv upalnih materija, naročito u svežem stanju u obliku tinktura i krema.

Skuvati 4 **korena zdravca** u pola litra vrele vode, kuvati 20 min. Piti toplo po kafenu šoljicu svakih 20 min.

**Koren zečjeg trna** 20 gr na 100 ml 70% alkohola ostaviti da odstoji 7 - 10 dana, procediti i čuvati u tamnoj staklenoj bočici na prohladnom mestu zaštićenom od sunca.

Piti po 1 kafenu kašičicu 2 - 3 puta dnevno pre jela.

Propisuje se kao laksativno sredstvo. Alkoholatura deluje stimulatívni na kardiovaskularni sistem smanjuje propustljivost i krhkost kapilara, povećava tonus creva, uzima se kod hemoroida, hronične opstipacije, pukotina sfinktera (mišića), smanjuje arterijski pritisak, otoke, čvorove hemoroida, zaustavlja krvarenje. Koristi se i kao diuretičko sredstvo kod postojanja kamena, kod kostobolje, upale bubrega i mokraćne bešike i kamena u mokraćnoj bešici.

Pomešati 4 kašike semena **livadskog zelja** sa 150 grama meda i ostaviti da stoji 6 nedelja na suncu. Uzimati našte srca.

100 gr **zimzelena** ostaviti da stoji 10 dana u 1 lit crnog vina. Povremeno promućkati. Posle 10 dana procediti pritiskivanjem i uzimati po 1 kašiku pre jela.

1 supenu kašiku **zimzelena** i 5 kašika **preslice**. To se kuva u pola litra vode na tihoj vatri pola sata. Pije se 3 puta dnevno po mala šoljica i ispira 2 puta dnevno istim uvarkom.

Kinezi kod hemoroida preporučuju čaj od **zlatice (Ranunculus ficaria)**. Ta trava ima snažne antiseptičke osobine pa je dobra za sve vrste hemoroida.

Jedna kašika trave (poželjno u porcelanskoj posudi) prelijeva se s pola litra ključale vode. Kad tečnost u poklopljenoj posudi opstoji – dok se ne ohladi, procedi se i zatim se čaj pije hladan, 4 – 5 puta dnevno po 1 šoljica.

Isitniti 3 – 4 **lista zove**, dodati pola kašičice **žalfije** i naliti sa 100 gr ključale vode. Ostaviti da odstoji 15 – 20 min, procediti i dodati 1 kašičicu meda. Piti 1 put dnevno najmanje 20 dana.

#### HEMOROIDI LAKŠI OBLIK

Lakši i teži oblik leči se isparavanjem nad jakim čajem od **bršljanova lišća** i pera (zelenih) **crvenoga luka**. Isparavati svako jutro i veče po 1/2 sata. Istim čajem potrebno je ispirati se poslije svake izvršene nužde

**40 g stabljike zlatice s kamena**  
**40 g cvetova i listova petrovca velikog**  
**40 g hrastove kore (donje bele)**  
**40 g listova i cvetova vreska - plavoga cveta**  
**20 g listova bršljana**  
**20 g stabljike ive trave**

Trave usitniti i smešati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mešavine. kuvati poklopljeno 1 minut i ohladiti poklopljeno. Hladan čaj prelići u bocu i piti 3 puta dnevno po 1 dcl pre i 1/2 dcl posle jela. Posle napitaka pre jela, uzima se srednja kašika meda, a posle napitaka nakon jela, uzima se srednja kašika rafiniranog ili filtriranog maslinovog ulja. Posle napitaka koji se uzimaju između jela, ne uzima se ništa. Hranu pripremati na običnom biljnom ulju, jako raskuvati (sa što više raskuvanoga zelja), ne zapržavati - ulje se uliva u vodu u kojoj se kuva hrana. Bolost se leči 30 dana.

#### TEŽI OBLIK

**50 g stabljike zlatice s kamena**  
**50 g petrovca velikog**  
**50 g hrastove kore (donje bele)**  
**40 g vrbove kore**  
**30 g stabljike vreska**  
**30 g stabljike ive trave**  
**20 g listova kadulje**  
**20 g korena idjirota**  
**20 g cvetova gloga**  
**20 g cvetova crnoga trna**

Postupak lečenja i pripreme čaja isti je kao i kod lakšeg oblika bolesti. Pije se, takodje, po istim uputstvima. Lečenje traje otprilike 55 dana. Posebno naglašavamo da je kod težeg oblika bolesti zabranjeno pušiti cigarete i piti alkohol .

## MEŠOVITO KORIŠĆENJE MEŠAVINA ZA OBLOGE I ČAJ

**Gel aloje** je astrigent i pomaže da se zacele rane. Mogli bi ste da probate da ga stavljate lokalno na analnu površinu. Kada se unosi oralno, sok aloje je laksativ. Indijski lekari predlažu da se pije pola šolje soka aloje 3 puta dnevno dok se hemoroidni napadi ne povuku.

Komisija E predlaže **aloju** kao omekšivač stolice za osobe s hemoroidima ili analnim raspuklinama ili nakon analnog ili rektalnog hirurškog zahvata. Predložena doza je 0,05 - 0,2 gr aloje u prahu, poznatog kao suvi ekstrat. To je zaista mala količina praška - prstohvat bačen u šolju čaja biće dovoljan. Ovaj lek može mokraću da oboji crvenom bojom.

Ali se ne treba dvoumiti da na hemoroide stavite žuti gel s lista aloje uzgajane u kuhinji.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog **rizoma ili korena angelike**. Izručiti u 1,2 lit proklučale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Po 5 kašika **lista bokvice i lista koprive** prokuvati u litar razblaženog sirćeta. Piti po 1 dcl pre obroka. Talog stavljati kao oblog.

Uzeti 1 lit **soka od borovnice** i dobro ga zagreјati na štednjaku. Ne sme klučati. Skloniti lonac u stranu i ostaviti ga poklopljenog 2 data. Pre doručka, ručka i večere piti po 1 dcl ovog soka. Ostatak soka upotrebiti za klistiranje, pranje i obloge na anusu. Koristiti 20 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanih ili samlevenih **šišarica čempresa**. Izručiti u 1 lit proklučale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 1,5 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Uzeti 2 dobre glavice **crnog luka**. Izdubiti ih oko korena i staviti u rernu da se ispeku. Sa njih se nesme skidati ljuska, pa čak ni ona tanka, prozračna. Ovako pečene glavice crnog luka izmešati sa puterom i stvoriti gustu kašu. Ovaj melem ujutru i uveče stavljati kao oblog na hemoroide i držati ga 4 sata. U toku dana prati anus sledećim odvarom:

Uzeti po 6 supenih kašika sitno iseckanog **lista i cveta hajdučice, lista koprive, ploda mirođije, lista i cveta podubice i rizoma kostrike**. Sve to izručiti u 6 lit proklučale vruće vode. Blago kuvati 1 sat. Skloniti lonac u stranu i staviti ga na stolicu. Preko lonca treba staviti dasku koja je u sredini probušena u prečniku od 20 cm. Skinuti gaće i sedeti na dasku tako da se anus pari. Ostati tako 1 sat. Za to vreme odvar nesme biti jako vruć. Posle parenja, namazati anus prženim lukom sa maslacem.

Piti pre doručka, ručka i večere po 2 dcl **jabukovog soka**. Posle doručka, ručka i večere pojesti po 2 pečene jabuke. U isto vreme staviti 2 pečene jabuke i na šuljeve.

Svaki drugi dan pre doručka, ručka i večere jesti po 1 kutlaču ukuvane pšenice sa po 3 dcl ukuvanog mlakog mleka.

Posle jela piti sledeći čaj:

Uzeti po 2 supene kašike sitno **zdrobljenog lista koprive, korena i nadzemnog dela pirevine** i po 1 kašiku **lista i cveta kičice, lista i cveta hajdučice i zrelih bobica klekinja** ljubičastoplave boje sa kleke starije od 2 godine. Izručiti 1,2 čit proklučale vruće vode, posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti u toku dana.

Ova kura lečenja traje 20 dana.

Uzeti 7 supenih kašika sitno iseckanog **lista bokvice**. Izručiti u 1,4 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za ispiranje anusa. Pre spavanja staviti punu šaku sitno iseckanog svežeg lista bokvice kao oblog na hemoroide. Lišće se mora oprati. Koristiti 20 dana.

Uzeti 100 gr sitno iseckanog i prethodno oljuštenog **semena divljeg kestena** i izručiti u 1 lit ljute komove rakije - prepečenice. Sve to zatvoriti u flašu i držati u toploj sobi 20 dana. Za to vreme promućkati je više puta dnevno. Nakon toga procediti pa piti po rakisku čašicu 3 puta pre jela. Za mazanje hemoroida koristiti ovaj melem: Uzeti po 1 supenu kašiku ove rakije, lanolina i vazelina. Sve to dobro izmešati i napraviti melem. Maže se samo uveče pre spavanja. Koristiti 20 dana.

U posudu odgovarajuće veličine stavite jedno istucano **seme divljeg kestena**, zajedno s ljuskom i prelići sa 5 supenih kašika 96% alkohola. Držati u dobro zatvorenoj posudi 10 dana uz povremeno mućkanje. Posle tog vremena sadržaj procediti i koristiti na sledeći način: na kocki šećera po 10 kapi na kocki šećera ili komadiću hleba ili sa malo vode, uzimati 2 puta dnevno tokom 20 dana. Posle pauze od 2 nedelje, postupak se može ponoviti.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista i **korena šumske jagode**. Izručiti u 1,2 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Jedan od najboljih u praksi recepata je sledeći:

Prvih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista i cveta kičice, korena maslačka, lista rastavića, rizoma pirevine, nadzemnog dela troskota, rizoma slatke paprati, lista divlje nane, lista i cveta hajdučice i lista i cveta kantariona**. Izručiti u 1,4 lit proključale vruće vode. Posle 90 min procediti, zasladiti medom pa piti u toku dana.

Dva sata pre doručka, ručka i večere pojesti po 1 kutlaču ukuvane pšenice sa po 3 dcl ukuvanog mlakog mleka. Jest svaki drugi dan.

Narednih 10 dana:

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog **rizoma pirevine** i po 1 kašiku **lista ili rizoma šumske jagode, lista i cveta hajdučice**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 90 min procediti, zasladiti medom pa piti u toku dana.

Dva sata pre doručka, ručka i večere pojesti po 1 kutlaču ukuvane pšenice sa po 3 dcl ukuvanog mlakog mleka. Jest svaki drugi dan.

Poslednjih 10 dana:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista i cveta kičice, lista i cveta podubice** i 4 kašike **rizoma pirevine**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 90 min procediti, zasladiti medom pa piti u toku dana.

Pre spavanja ispirati čmar sa ovim čajem:

Uzeti 8 supenih kašika sitno zdrobljenog **lista koprive** i izručiti ga u 1,6 lit proključale vruće vode. Posle 1 sat procediti pa ispirati čmar uveče sa polovinom ove tečnosti, a drugu polovinu iskoristiti za ispiranje čmara ujutru.

Nakon ispiranja anusa uveče, namazati ga ovim melemom:

Uzeti 10cm **praziluka** i dobro ga iseckati zatim izručiti u 1 malu posudu u kojoj omamo 100 gr butera. Blago kuvati na vatri 1 sat, a zatim izručiti na jednu čistu krpu i priviti na čmar. Preko ovog obloga staviti jednu čistu krpu i spavati. Ujutru po ustajanju skinuti sve ovo sa čmara i oprati ga preostalim koprivinom vodom. Svakog jutra obući čist veš.

Svaki treći dan jesti pre jela, 2 puta dnevno po 1 kutlaču ukuvane pšenice sa 3 dcl ukuvanog mlakog mleka.

**Divlji kesten.** Kora ovog drveta sadrži nekoliko supstanci koje su blagotvorne u lečenju hemoroida. Aeskulin i aesein jačaju zidove krvnih sudova, smanjujući rizik od daljeg širenja hemoroida. Ostali sastojci u divljem kestenu imaju antiinflamatorna svojstva. Neki ogledi pokazali su da divlji kesten zaista pomaže u olakšavanju hemoroidnih tegoba. Otprilike 5 - 10% aktivnih sastojaka apsorbuju se ako uzimate ovu biljku oralno. Postoji samo 1 problem: biljka sadrži tanine, koji prete da izazovu opstipaciju ako pijete čaj od ove biljke. Ali možete da čaj spravljen od divljeg kestena stavite na hemoroide, ili da napravite kašnu oblogu tako što ćete ovlažiti koru ili semenje u prahu i tako napravljenu smesu stavite direktno na hemoroide.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog **lista koprive**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za obloge i mazanje čmara. Koristiti 20 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog **rizoma kostrike, lista i cveta hajdučice i lista divlje nane**. Izručiti u 1,2 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog **lista kupine i lista koprive**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 6 dana. Nakon toga piti 10 dana ovaj čaj:  
Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista i cveta kičice, lista nane, lista žalfije i lista koprive**. Izručiti u 0,6 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Izeti 6 supenih kašika sitno iseckanog **korena maslačka**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 1,5 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog lista ili zrelih **plodova mirođije**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 1,5 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog **lista i cveta očajnice**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Uzeti 8 supenih kašika sitno iseckanog **rizoma pirevine**. Izručiti u 1,6 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, od 8 dcl koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog **lista i cveta podubice**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog **lista i cveta podubice, korena ili cveta broća i lista štira**. Izručiti u 1,2 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Uzeti 3 šake sitno iseckanog **praziluka** i 2 šake brašna. Pržiti na masti sve dok se ne stvori jedna vrsta guste kaše. Skloniti i prohladiti kašu. Izručiti 1 deo na lanenu krpu i pre spavanja priviti kao oblog na hemoroide. Obloge držati celu noć. Za 10 večeri hemoroidi moraju proći, uz uslov da se pije sledeći čaj:

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog **lista i cveta kičice i rizoma pirevine**. Izručiti u 1,2 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 2 dcl pre i posle doručka, ručka i večere.

Uzeti po 3 supene kašike sitno iseckanog **lista ranjenika i lista maline**. Izručiti u 1,2 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 6 dana.

Nakon toga piti 10 dana ovaj čaj:

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista i cveta kičice, lista nane, lista žalfije i lista koprive**. Izručiti u 0,6 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog **lista rastavića**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode.

Posle 2 sata procediti, pa piti po 1,5 dcl pre doručka, ručka i večere.

Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

**Bela rotkva** takođe se smatra dragocenim lekom u tretmanu šuljeva. Kod ovakvog stanja uzima se narendana rotkva pomešana sa medom. Ovo povrće takođe se može uzimati u vidu soka u koji se stavlja samo malo na vrh noža soli.

Uzima se u dozama od 60 – 90 ml ujutru i uveče. Bela rotkva koja je dobro ispasirana i izmešana s mlekom, pretvorena u pastu, jednako će koristiti ako se u obliku paste nanese na upaljene šuljeve, onda će otkloniti bol i otok.

Uzeti **crnu rotkvu** i oguliti koru. Nastrugati je i izručiti u 1 lit vinskog sirćeta. Prokuvati na štednjaku 1 sat. Skloniti i ostaviti poklopljeno 2 sata.. Procediti i zasladiti medom. Piti po 50 gr pre doručka, ručka i večere.

Ostatak, zajedno sa gustišom koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanog **rizoma srčenjaka**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode.

Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanih **pupoljaka crne topole**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Stabljiku **vilinog sita sa korenom i cvetom** kuvati u 4 lit vode da ostane 2 lit. Procediti čaj i piti kafenu šolju posle jela. Iscediti sok iz **hajdučke trave** i time mazati šuljeve.

Uzeti 4 supene kašike sitno iseckanog pupoljka **bele vrbe** i 6 kašika vrbove kore. Izručiti u 1,2 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog **lista zimzelena**. Izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 1,5 dcl pre doručka, ručka i večere. Ostatak, koristiti za obloge i mazanje anusa. Koristiti 20 dana.

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog **lista i cveta žute zevalice (Linaria vulgaris)**. Izručiti u 0,6 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Hemoroide mazati sledećim melemom:

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanog lista i cveta žute zevalice i izručiti u 300 gr mleka. Kuvati blago tako da se stvori kaša. Kašu prohladiti i staviti na lanenu krpu i priviti pre spavanja na hemoroide. Oblog držati celu noć. Ujutru oprati čmar koprivinom vodom:

Uzeti 5 supenih kašika lista koprive i izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti i koristiti. Koristiti 20 dana.

#### OBLOZI I MASTI PROTIV HEMOROIDA

Uzeti prah od **antimona** i umesiti sa **sokom od čempresa**, pa postaviti odozgo na anus.

**Ulje badema ili kantariona** može se tuferom gaze nanositi neposredno na šuljeve. Ulju se može dodati **prah divizme** (samleti u električnom mlinu za kafu) jer ova biljka ublažava svrab.

50 gr **bamije** i po 25 gr **korena crnog gaveza i cveta divljeg kestena**. 3 supene kašike mešavine prelići sa pola litra hladne vode i uz češće mešanje ostaviti da odstoji 4 sata. Zatim kuvati 5 min i kad se smlači procediti pa natopiti gazu i stavljati kao oblog na anus.

U litru **mleka** skuvati 5 glavica **belog luka** sa ljuskom. Kada se luk skuva i mleko ukuva da ostane pola litra sipati u sud. Dobro izgnječiti glavice belog luka, ujednačiti masu, procediti i time ispirati šuljeve i stavljati obloge.

Za obične, površne hemoroide možete koristiti **ljuske belog luka** i njima trljati bolna mesta. Kod težih slučajeva, ali i kod unutrašnjih hemeroida koristi se sok od zgnječenog belog luka. Sok se unese u rektum, ili se namažu bolna mesta. Ukoliko se sok unosi, to se mora raditi uveče da bi tečnost ostala u telu preko noći. Sok će biti odbačen normalnim sistemom obavljanja nužde. Ili se pak namoči tampon u sok. Postupak se obnavlja prema potrebi.

Spali se **bijeloga luka**, pa onaj pepeo pomeša sa medom i time mažu hemoroidi.

**Bokvica** može da se primenjuje kao kašna obloga isitnjeni (listovi namočeni sa malo **kantarionovog ulja**) za privijanje ili se sveže isceden sok od bokvice može tuferom gaze naneti na šuljeve.

Uzeti punu šaku sitno iseckanog svežeg **lista bokvice** i dobro oprati. Staviti ih na šuljeve po 2 sata, pre i posle podne.

U 1 lit **soka borovnice** staviti 10 opranih svežih **listova vinove loze** i 5 kašika isitnjenog **cveta ljubičice**. Mešavinu staviti na vatru i držati do pred samo ključanje, zatim ohladiti, procediti i upotrebiti kao oblog za šuljeve.

Mazati šuljeve medom ili **uljem od bundeve**.

Ispeći poveću porciju **crnog luka** i pomešati sa taze puterom, pa obaviti na anus, na bolno mesto. Ovo je dobro spremi i staviti posle parenja anusa.

Po 30 gr **cveta divljeg kestena** (onog koji se kao ukrasno drvo sadi po gradovima i parkovima), **kamilice i hajdučice** i 10 gr **lista žalfije**. 3 supene kašike smeše preli sa pola litra hladne vode i češće mučkajući držati 4 sata. Posle toga zagrejati i držati da ključa 5 min u poklopljenom sudu. Ostaviti da se smlači, procediti i u tu vodu natopiti čistu gazu ili meko čisto flanelsko platno i stavljati na anus kao oblog.

**Cvetovi, listovi i semenke divljeg kestena** smiruju upalu hemoroida, smanjuju bolove te pospešuju, izlučivanje vode iz nateklih memoroidalnih čvorića.

Močenjem 30 gr svežih, cvetova, listova ili semenki divljeg kestena u 0,5 dcl rakije ili 70% alkohola možemo pripremiti tinkturu od divljeg kestena, a potom možemo 1 kašiku tinkture umešati u mast za lečenje hemoroida.

Preparat koji se može kupiti u zdravoj hrani, a sadrži ekstrat **divljeg kestena i crnog gloga**, ili nanosite pastu pripremljenu mešanjem dve kašičice jedne ili obe ove biljke u prahu s jednom do dve kašičice **orahovog ulja**, svako veče. Uklonite je ujutru prskanjem hladne vode.

Po 20 gr **cveta divljeg kestena, kamilice i šibikovine**, po 10 gr **cveta i lista kantariona, lista hajdučice i cveta brđanke**. 3 supene kašike mešavine preli sa pola litra hladne vode i uz češće mešanje ostaviti da odstoji 4 sata. Zatim kuvati 5 min i kad se smlači procediti pa natopiti gazu i stavljati na čmar kao obloge.

**Gavez:** samleti u električnom mlinu za kafu i pomešati sa bademovim ili kantarionovim uljem, pa koristiti za mazanje. Prilikom tuširanja sve će se sprati, tako da možete ostaviti preparat da deluje i duže.

Po 40 gr **korena crnog gaveza i dunjinog semena** i 20 gr cvetnih pupoljaka **majske ruže**. 3 supene kašike mešavine preli sa pola litra hladne vode i uz češće mešanje ostaviti da odstoji 4 sata. Zatim kuvati 5 min i kad se smlači natopiti gazu i stavljati kao oblog na anus.

Po 30 gr **korena crnog gaveza, dunjinog semena i cveta divljeg kestena** i 10 gr **cveta crnog trna**, sve dobro isitniti i pomešati. 3 supene kašike mešavine preli sa pola litra hladne vode i uz češće mešanje ostaviti da odstoji 4 sata. Zatim kuvati 5 min i kad se smlači procediti pa natopiti gazu i stavljati kao oblog na čmar.

Ulupati sveže ubran **list gaveza** da bi ste omekšali dlake kojima je biljka pokrivena, i naneti tako pripremljen list lokalno na sam hemoroid. Tretman ponoviti više puta po potrebi, bez ispiranja mesta aplikacije.

Uzeti po pola šake sitno iseckanog svežeg **lišća i cveta hajdučice** i sitno iseckanog svežeg **lišća ranjenika**. Lišće dobro oprati i priviti kao oblog na šuljeve. Držati po 2 sata pre i posle podne.

Od **cveta hajdučice** može se napraviti veoma dobra mast protiv hemoroida.

**Hamamelis** je ublažavajući, rashlađujući astrigent koji može da pomogne u olakšavanju hemoroidnog bola i svraba. Jednostavno se napravi oblog koristeći hamamelis. Samo stavite sveži oblog na mestu na kojem osećate potrebu za ublažavanje nelagodnosti. Zatim zaboravite da je tamo i nastavite svojim poslom.

Osušeni listovi hamamelisa najčešće se koriste kao kupka.

Hladan astrigentni rastvor od kašike **destilovanog hamamelisa** i četiri kapi **tinkture nevena** u šolji vode, naneti na hemoroide.

25 grama mlade **kore belog hrasta** staviti u sud i nasuti 3 litra vode, a izjutra to kuvati da uvri pola litre i ostane 2,5 litra tečnosti. U hladan čaj potopiti laneni čaršav i priviti ga između nogu, preko debelog creva i krsta. Preko njega priviti drugi suv čaršav.

Ako je upala šuljeva jaka, ovaj oblog treba menjati i potapati svaka 2 sata. Kada upala nestane onda oblog može stajati i 4 sati.

Kad upala nestane uzeti glavicu **crnog luka** veličine kokošijeg jajeta i staviti je u pepeo i žar da se ispeče. Zatim je izvaditi iz žara, još vruću pritisnuti da se rastvori na sredini i u nju staviti svinjsku mast.

Što topliju glavicu priviti na debelo crevo i preko nje staviti zavoj od debelog platna. Preko njega staviti topli termofor i sve to držati od večeri do jutra.

Ovu terapiju ponavljati više puta.

Ako bolesnik ima jaku upalu, onda treba da na obolelo mesto (debelo crevo) previje svež **kravlji sir** od nekuvana mleka i da menja sir čim se on zagreje. Ako nema sira, zamesiti **zemlju ilovaču** sa **vinskim sirćetom** i smesu priviti na bolno mesto. I ilovaču zameniti kad se zagreje, Ovo ponavljati više puta.

**Lišće jasike** staviti na šuljeve na 2 sata. Zatim dati bolesniku odmor koji će trajati u zavisnosti od zdravlja i uzrasta bolesnika; opet staviti lišće prateći kako ide lečenje. Ako bolesnik postaje nervozan, lišće skloniti a mesto pažljivo oprati. Sledećeg dana opet staviti lišće na hemoroide. Sa smanjenjem šuljeva sve ređe i ređe koristiti lišće, postupno prelazeći na ispiranjem hladnom vodom.

Čokoladni maslac: 150 gr **kakaoa** i 60 gr **propolisa** staviti u emajlirani sud s vodom i kuvati sat i po. Procediti kroz gazu i sipati na foliju tanak sloj. Kada se ohladi izlomiti na komadiće veličine zrna pšenice i staviti u zadnji prolaz da stoji u toku cele noći, u toku 7 dana.

Stavljati na šuljeve isušene i samlevene u prašak **pupoljke jasike (topole)** pomešane s puterom.

Pomešati iste količine belog voska, vazelina, svinjske masti I dodajte **struk kalopera (Tanacetum balsamica L.)**. Sve sjedinite na toploti, pa procedite i sipajte u teglice. Melem čuvajte u frižideru.

**Kamilica** olakšava pražnjenje creva i na taj način indirektno leči hemoroide, koji mogu da se leče i spolja, upotrebom masti od iste biljke.

**30 gr suvih latica nevena**

**30 gr suvih cvetova kantariona**

5 dcl maslinovog ulja

Suve latice nevena i kantariona ili dvostruko više svežih, preliteri maslinovim uljem i dobro zatvoriti. Nakon što odstoji 2 – 3 nedelje na toplom i tamnom mestu, uz povremeno potresanje, ulje procediti. Ulje od nevena i kantariona nekoliko puta tokom dana nanositi na hemoroide, a uveče upotrebljavati kao oblog ili naneti na tampon, te ostaviti da deluje tokom noći.

Med širi krvne kapilare i pospešuje cirkulaciju krvi. Nekoliko kašika ulja od nevena i kantariona možemo pomešati sa medo u razmeri 1:1, te stavljati kao oblog, 2 – 3 puta na dan ili ostaviti da deluje preko noći.

Po 40 gr **cveta kamilice i lista hajdučice** i po 10 gr **cveta brđanke i korena odoljena**. 3 supene kašike smeše preliteri sa pola litra hladne vode i češće mešajući držati 4 sata, posle toga kuvati 5 min, kad se smlači procediti pa natopiti gazu i stavljati na čmar kao oblog.

Po 30 gr **cveta kamilice, divljeg kestena i trandavilja** i 10 gr **rastavića** pomešati. 3 supene kašike mešavine preliteri sa pola litra hladne vode i ostaviti da odstoji 4 sata uz povremeno mešanje. Posle prokuvati 5 min, kada se prohladi procediti i natopiti čistu gazu i staviti kao oblog na čmar.

Po 25 gr **cveta kamilice, divljeg kestena, trandavilja i majske ruže**. 3 supene kašike mešavine preliteri sa pola litra hladne vode. Češće mešajući ostaviti da odstoji 4 sata. Zatim zagrežati i kuvati 5 min, kad se smlači ocediti pa natopljenju gazu stavljati na anus kao oblog.

Za obloge se može koristiti sledeća mešavina:

Po 20 gr **cveta kamilice, lanenog semena, korena gaveza i 40 gr petrovca**.

4 kašike čajne mešavine preliteri litrom hladne vode. Poklopljeno stoji 30 min, zatim se zagreje i proključa i kada se prohladi, procedena tečnost koristi se za obloge ili sedeće kupke.

Po 30 gr **cveta i lista kantariona i lista hajdučice** i 10 gr **kamilice**. 3 supene kašike mešavine preliteri sa pola litra hladne vode i uz češće mešanje ostaviti da odstoji 4 sata. Zatim kuvati 5 min i kad se smlači, ocediti pa natopiti gazu i stavljati na anus kao oblog

Odvar za kupke i obloge: **seme kestena 30 gr, kamilice 30 gr, kadulje 20 gr i kore hrasta 50 gr** na 1 čašu vrele vode. procediti posle pola sata.

Eksperimenti na životinjama pokazali su da **kokotac** ubrzava zarastanje rana. Izgleda da je njegov aktivni sastojak jedinjenje kumarin. U Nemačkoj se kokotac u prahu meša s jednakom količinom vode za pravljenje toplog obloga za lečenje hemoroida.

Biljku **kokotac** dobro isitnite, ostavite da se prosuši na mračnom mestu 1 – 2 dana i napunite teglu da masa bude rastresita. Dodajte mast (najbolja je svinjska mast nadbubrežne žlezde), zatvorite teglu celofanom, umotajte flannelskom tkaninom i stavite u šerpu sa vodom. Zagrevajte 3 – 4 sata ali pazite da ne proključa. Ostavite da se ohladi, procedite kroz lanenu krpu i u zatvorenoj posudi čuvajte dok je ne upotrebite.

Ovaj melem ubrzava cirkulaciju krvi i sprečava zadržavanje krvi u venskim čvorovima.

Isti je postupak i kada se pravi ulje. Umesto masti upotrebite hladno ceđeno maslinovo ulje.

Uzeti 300 gr pšenice i dobro je očistiti. Najbolja je crvena pšenica zvana "talijanka". Svaka pšenica koja nije bela zove se crvena. Staviti ovu pšenicu u lonac i naliti vode da bude 2 prsta iznad nje. Kada se skuva ova voda, dodati drugu opet 2 prsta iznad pšenice. Kada uvri i ova voda, ponovo dodati treću vodu 2 prsta iznad nje. Po ukuvavanju ove treće vode, svako zrno pšenice mora da bude raskuvano. Skloniti i prohladiti lonac sa pšenicom. Uzeti kutlaču pšenice i izručiti u samo 3 dcl mleka ukuvanog. Svako zrno pšence mora da ogrezne u mleku. Znači, postepeno sipati pšenicu sve dok bude svako zrno u mleku. Ovo pojesti pre doručka, ručka i večere. Ukuvana pšenica u mleku mora biti mlaka. Posle pojedene pšenice sa mlekom, kao i posle pravog doručka, ručka i večere popiti po 2 dcl čaja:

Uzeti 6 supenih kašika sitno zdrobljenog **korena i rizoma pirevine**. Izručiti u 1,2 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti.

Pre spavanja ispirati čmar sa ovim čajem:

Uzeti 8 supenih kašika sitno zdrobljenog **lista koprive** i izručiti ga u 1,6 lit proključale vruće vode. Posle 1 sat procediti pa ispirati čmar uveče sa polovinom ove tečnosti, a drugu polovinu iskoristiti za ispiranje čmara ujutru.

Nakon ispiranja anusa uveče, namazati ga ovim melemom:

Uzeti 10cm **praziluka** i dobro ga iseckati zatim izručiti u 1 malu posudu u kojoj omamo 100 gr butera. Blago upržiti na štednjaku 20 min, a zatim izručiti na jednu čistu krpu i priviti na čmar. Preko ovog obloga staviti jednu čistu krpu i spavati. Ujutru po ustajanju skinuti sve ovo sa čmara i oprati ga preostalom koprivinom vodom. Svakog jutra obući čist veš.

Lečenje traje 15 dana.

Uzeti nekoliko listova svežeg **kupusa** i oprati ga. Iseći sve žile na listovima. Preko čaršava oklagijom izravnjati lišće. Ovako sveže lišće stavljati na bolno mesto pre i posle podne i držati ga 2 sata.

Za obloge se može koristiti sledeća mešavina:

Po 30 gr **lanenog semena i cveta kamilice i 40 gr ploda divljeg kestena**

4 kašike čajne mešavine preliti litrom hladne vode. Poklopljeno stoji 30 min, zatim se zagreje i proključa i kada se prohladi, procedena tečnost koristi se za obloge ili sedeće kupke.

Lekovita mast:

200 gr samlevenog osušenog **lanilista** pokvasi se sa 100 gr alkohola i 10 gr **amonijaka** i ostavi celu noć u dobro zatvorenoj tegli, zatim se doda 1 kg čistog **belog vazelina** i greje na vodenoj pari mešajući dok ne izvetre alkohol i ži amonijak, toplo se procedi kroz flannelsko platno i čuva na hladnom i mračnom mestu.

2 dcl **limunovog soka** pomešati sa isto toliko lozove rakije i 1 rakijskom čašicom maslinovog ulja. Sve dobro izmešati i, dok se ne potroši mazati spolja svako veče. Kada su unutrašnji hemoroidi u pitanju uradite sve pomenuto, s tim što ujutru (na tašte) treba popiti 1 kašiku čistog maslinovog ulja i nezaslađen mlak čaj od **pelina**.

Rashlađen čaj pripremljen kuvanjem kašičice **korena lincure** u šolji vode, 10 min u pokrivenoj posudi, nanositi na hemoroide.

Skuvati mladu **koru lipe**. Pokvasiti gazu i staviti na šuljeve.

Mast od **ljutića ledinjaka** – nanosite ujutru, pre spavanja I posle kupanja.

Sitno iseckati 50 gr cveta i 20 gr lista **maline** i pržiti ih 10 minuta sa 150 gr vazelina ili svinjske masti i kašikom soda bikarbone.

Ostaviti poklopljeno celu noć, a ujutru podgrejati i procediti. Nekoliko puta na dan mazati upaljene hemoroide, a prethodno ih isprati mlakim čajem od **kamilice**.

Za lečenje zapaljenskih procesa u donjim delovima debelog creva primenjuju se tamponi od gaze namočeni u 50% vodeni rastvor meda (50 gr **meda** na 100 gr vode). Osim toga može i mikroklistiranje (klizme od 35 gr meda i 65 gr ribljeg ulja).

100 gr **metvice** staviti u pogodan sud popariti 1 litrom ključale vode i bolesnik sedne da se na tome napari. Kad se tečnost smlači, natopise parče čistog i mekog platna i stavi kao oblog. Ovo činiti nekoliko dana uveče.

Uzeti po pola šake svežeg **lišća nane** i sitno iseckanog svežeg **lišća kupine**. Lišće dobro oprati i priviti kao oblog na šuljeve. Obloge držati po 2 sata pre i posle podne.

100 grama čiste svinjske masti i 100 grama **cveta nevena ili hajdučke trave**, propržiti i dodati parče **voska**. Procediti kroz gazu i sipati u teglice. Mazati prema potrebi.

**30 gr suvih latica nevena**

**30 gr suvih cvetova pljuskavice**

5 dcl maslinovog ulja

Suve latice nevena i cvetova pljuskavice, ili dvostruko više svežih, prelići maslinovim uljem i dobro zatvoriti. Posle 2 – 3 nedelje na toplom i tamnom mestu, uz povremeno protresanje, procediti. Nekoliko puta tokom dana nanositi na hemoroide, a uveče upotrebiti kao oblog i ostaviti da deluje preko noći.

1 dl **maslinovog ulja s 5 cvetova nevena i 1 kašičicom kantariona**. Oprano bilje i osušeno nakon pranja ( u hladnoj vodi) stavi se u staklenu bocu širokog grla, i prelije maslinovim uljem. Pokrije se tanjirićem i salvetom, ostavi se na tamnom mestu 7 dana, te se može koristiti za mazanje ili stavljanje na komadić čiste vate kao tampon na hemoroid.

20 gr **cveta nevena**, 10 gr **cveta brđanke**, 20 gr **lista trpuca** i 20 gr **cveta kamilice**. Biljke moraju biti sveže. Samleti ih u mlinu za meso. Sve biljke treba staviti u 100 gr čiste, cveže rastopljene svinjske masti, dodati 50 gr 70% alkohola. Sve zajedno grejati 20 min pri temperaturi od 100 C. Stalno mešati i kada se skine sa štednjaka ostaviti otkriveno 30 min. Procediti kroz gazu, dodati još 50 gr rastopljenog **voska**. Grejati zatim još 5 min, a zatim ponovo procediti u staklenu posudu koju treba čuvati na hladnom mestu. Ovom mašću mazati anus 1 - 2 puta na dan, a pre mazanja anusa oprati nekim navedenim čajem.

**Cveta od nevena**, stući pa onim sokom namazati.

Po 1 kašiku: **nevena, divljeg kestena, gaveza, lanilista i kokotca**, 150 gr neslane svinjske masti.

Isitnjeno suvo bilje, ili dvostruko više svežeg, kratko prokuvati u rastopljenoj svinjskoj masti te pokriveno ostaviti da odstoji preko noći. Sledeći dan mast ponovo zagrejati i procediti, a bilje fobro protisnuti. Mast čuvati na hladnom i tamnom mestu, a po želji umešati 1 – 2 kašike meda.

Nabrati 80 **cvetova nevena**, neposredno pre cvetanja, i staviti na čist čaršav. Pripremiti 500 gr čiste svinjske masti, rastopiti na blagoj vatri i u nju staviti cvetove nevena. Kada se masa ohladi, procediti u manju teglu.

Promene na koži tretirati tako što se premaže pripremljenim melemom na orahovom listu u više navrata. Isti melem primenjuje se za lečenje obolelih hemeroida direktnom aplikacijom, bilo unutar anusa, bilo spolja.

Pržiti četvrt kilograma **nevenovog cveta**, istu količinu **voska** i svinjske masti na tihoj vatri jedan sat. Procediti melem i koristiti za opekotine, rane, šuljeve

**Oman** - u obliku emplastra, preporučivan je kao lek protiv hemeroida, za uklanjanje proliferoznog tkiva kod starih rana. U kozmetičke svrhe korišćen je kao sretstvo za uklanjanje pega sa lica. U obliku praha, za posipanje rana.

Uzeti punu šaku svežeg **lista i cveta podbela** i dobro ih oprati. Stavljati ih na šuljeve i držati po 2 sata, pre i posle podne.

100 gr osušenog i u prah samlevenog **lista pomoćnice** pokvasiti sa 50 gr alkohola i ostaviti da stoji 24 sata; zatim staviti u 1 lit svežeg ulja, držati na vodenoj pari dok alkohol ne izvetri, procediti, odliti i toplo filtrirati. Zatim mazati obolela mesta.

200 gr butera staviti u posudu, dodati 5 kašika sitno iseckanog **praziluka** i kafenu šolju maslinovog ulja. Smešu propržiti, zatim staviti u teglicu. Staviti na lanenu krpu i koristiti mlako kao oblog preko šuljeva.

Naseckati **praziluka** oko 2 pregršti pa dodati u njega 1 šaku **pšeničnog brašna** te ispržiti u masti tako da se to napravi kao cicvara. Zatim namazati od te smese podebelo na krpu i obložiti na bolno mesto dosta toplo, i držati po 10 sati.

Koristiti 10% mast **propolisa**.

Kod hemoroida i hemoroidnih čvorova dobro je obložiti kašom od svežeg **rastavića**, koji se priprema na sledeći način: rastavić se dobro opere i oklagijom gnječi na dasci sve dotle dok se ne dobije kaša.

Sokom od trave **rosopasti**, mazati..

Kod upale hemoroida pomaže oblog od **ulja hajdučice**, i to tako da se komad čistog platna namoči uljem, presavije nekoliko puta, ( da se dobije željena širina i debljina ), stavi na upaljeni deo tela i ostavi preko noći.

Mladeži, bradavice, mrlje, hemangiomi i lojne žlezde nestaju ako se češće navlaže kapima **šveden bitera**, a isto je i sa kurjim okom i hemoroidima.

Uzeti 6 supenih kašika sitno iseckanih **pupoljaka crne topole**. Izručiti u 300 gr maslinovoh ulja i blago kuvati sve dok se ne stvori gusta kaša. Kada se prohladi, ovim melemom mazati hemoroide. Koristiti 20 dana.

Pomešati po 30 gr **rizoma trave od srdobolje i lista žalfije** i po 20 gr **cveta kamilice i korena odoljena** i 1 – 2 kašike ove smese prokuvajte 5 minuta u 1,5 lit vode. Posle 15 min procedite i kad se ohladi koristite za obloge ili ispiranje hemoroida.

Po 25 gr **korena trave od srdobolje i srčenjaka i hrastove kore**, 20 gr **korena odoljena** i 5 gr **kore divljeg kestena**, dobro usitniti. 3 supene kašike mešavine preliteri sa pola litra hladne vode i uz češće mešanje ostaviti da odstoji 4 sata. Zatim kuvati 5 min i kad se smlači ocediti pa natopiti gazu i stavljati kao oblog na anus.

Uzeti jednu kafenu šolju zejtina jedno malo parče **pčelinjeg voska** i 2 - 3 zrna **tamjana**. To propržiti 10 minuta, prohladiti i sipati u teglice i mazati prema potrebi.

**Kore od vrbe** sagoreti se i onim pepelom posipati po hemoroidu.

Lišće zimzelena se primenjuje kao spoljno sretstvo protiv krvarenja iz šuljeva, u obliku čaja, u dozi: 10 grama lišća na litar ključale vode - za obloge na mestu krvarenja i bolova.

Ako to ne pomogne uzeti koren od ratanije i kuvati po ovom receptu:

**Lista od zimzelena** ..... 10 grama  
**Korena od ratanije** ..... 50 grama  
Vode ..... 1000 grama

Za obloge spolja; ili po jedna čaša ovog odvara u zadnje crevo kao klizma - tri puta dnevno. Može se sa sigurnim uspehom primeniti i protiv dizenterije i dijareje.

10 gr **lišća zimzelena** preliteri sa 1 lit ključale vode. Ostaviti da stoji poklopljeno 2 sata, a zatim natopiti obloge i staviti ih na hemeroide.

2 kašičice sveže ili sušene **biljke zlatice**

200 gr vazelina

Kuvati 10 min. mast se upotrebljava hladna i čuva u zatvorenoj posudi, na suvom i hladnom mestu.

Uzeti 1 šaku sitno iseckanih **krtolica zlatice (Ranunculus ficaria)** i dobro ih oprati. Prethodno se moraju oljuštiti.

Ovako oljuštene sveže krtolice stavljaju se na hemoroide i drže 2 sata dnevno. Koristiti 20 dana.

Uzeti 5 supenih kašika sitno iseckanih, opranih i oljuštenih **krtolica zlatice**. Izručiti u 300 gr vrućeg mleka i kuvati dok se ne stvori kaša. Kašu izručiti na lanenu krpu i priviti na hemoroide. Koristiti 20 dana.

#### KLISTIRANJEM I ISPIRANJEM ČMARA PROTIV HEMOROIDA

Uveče staviti u sud 15 grama kore od **belog hrasta** i nasuti 1250 grama vode. Ostaviti da se kiseli do jutra. Izjutra sve ovo kuvati rako da u sudu ostane 1 litar tečnosti. Zatim tečnost procediti kroz gazu, usuti je u irigator i ispirati se njome 2 puta dnevno.

Ovom tečnošću ispirati se 4 puta u toku 7 dana. Povremeno se to može činiti i uveče posle stolice.

Zatim nastaviti sa sledećom terapijom. Prokuvati 3 litra vode i vodu nasuti u lavor. Hladiti je toliko da bude mlaka da su u njoj može držati ruka. U tu vodu dodati **hipermangana** na vrh noža.

Kad se hipermangan rastvori, obolela osoba treba da sedne u lavor i da se kupa 15 minuta.. Kad završi kupanje, mora obavezno da ispere debelo crevo. Posle kupanja i ispiranja uzeti rusku vodu i njome natopiti vatu. Ovom vatom oprati debelo crevo.

Recept za rusku vodu:

<b>Mentol</b> .....	0,25 grama
<b>Novokain</b> .....	0,50 grama
<b>Anestezin</b> .....	0,50 grama
<b>Špiritus</b> .....	30,00 grama

Klistiri od odvara **lišća borovnice**: 2 kafene kašičice na 2 čaše vode

Lakši i teži oblik leci se isparavanjem nad jakim čajem od **bršljanova lišća i pera (zelenih) crvenoga luka**. Isparavati svako jutro i veče po 1/2 sata. Istim čajem potrebno je ispirati se poslije svake izvršene nužde

Kafena kašičica šišarke od zimzelenog **čempresa** i kašičica **pupoljaka od crne topole**. Kuva se 5 min u 2 dcl vode i tim čajem se ispiraju hemeroidi.

Po 30 gr **semena divljeg kestena i lana i cveta kamilice** i 10 gr **hrastove kore**. 2 supene kašike mešavine preliti sa pola litra hladne vode. Posle 6 sati prokuvati 1 min. Kad se smlači ocediti i koristiti za 2 - 3 klistiranja u razmaku od 5 min.

50 gr **kamilice** i po 25 gr **stucanog lanenog semena i hrastove kore**. 2 supene kašike mešavine preliti sa pola litra hladne vode, posle 6 sati prokuvati 1 min. Kad se smlači upotrebiti u 2 - 3 klizme u razmaku od 5 min.

Preliti 1,5 supenu kašiku suve **kamilice** čašom vrele vode, dobro poklopiti i ostaviti 20 min. Za to vreme uraditi klistir toplom vodom. Odvar od proceđene kamilice temperature od 37 C i pomoću irigatora uneti u anus. Posle toga leći na bok i sačekati da se upije. Ako ne uspe posle prvog pokušaja ponoviti postupak. Odvar od kamilice treba potpuno da se apsorbuje. Bolovi odmah uminu. Ovu proceduru treba raditi nekoliko večeri uzastopno a po mogućnosti i nekoliko puta na dan. Na ovaj način istovremeno se leče i hemoroidi i jajnici.

Odvar od **listova šumske jagode** koristi se za klistir i ispiranje. 1 supenu kašiku isitnjenih listova prelići čašom vrele vode ostaviti 20 min, procediti i koristiti.

Po 25 gr **cveta kamilice i belog sleza, semena lana i divljeg kestena**; 2 supene kašike mešavine prelići sa pola litra hladne vode. Posle 6 sati prokuvati 1 min. Kad se smlači, procediti i upotrebiti za 2 - 3 klistiranja u razmaku od 5 min.

Po 20 gr **kamilice, očajnice, korena odoljena, maslačka i pirevine**; 2 kašike smeše prelići sa pola litra hladne vode, ostaviti da se kiseli 6 sati i posle toga prokuvati, da ključa u poklopljenom sudu 1 min. Kad se smlači na 37 - 38 C ovu tečnost upotrebiti u 2 - 3 klizme u razmaku od 5 minuta

Iz izrendanog **krompira** iscediti sok i odgovarajućim priborom - špricom za ispiranje uneti u anus uveče. Vreme lečenja je 10 dana.

Napraviti od ušićerenog **meda** svećicu i umetnuti je u anus.

Po 30 gr **petrovca, korena crnog gaveza i lanenog semena** i 10 gr **kamilice**. 2 supene kašike mešavine prelići sa pola litra hladne vode. Posle 6 sati prokuvati 1 min. Kad se smlači ocediti i koristiti za 2 - 3 klizme u razmaku od 5 min.

Stavljati čepiće s medom (med sjediniti s **raženim brašnom** i prah šećerom, umesiti, napraviti čepiće, uviti u masni papir i zamrznuti u frižideru, zatim skinuti papir i staviti u anus).

Kod hemoroida koji krvare pravi se mali klistir, primenjuju se sedeće kupke ili ispiranje mlakim čajem od **rusomače**.

Osam dana, 1 - 2 puta dnevno, treba praviti klizme s hladnom vodom (oko 1/4 litra) pa puštati tečnost uz nekoliko prekida. Posle toga mesto namazati mašču za hemoroide. Ako odlazi i krv, tada je 1 - 2 puta dnevno potrebno uzimati po 3 kapi tinkture **trave od srca**, nerazređene na jezik. U svakom slučaju dobro je ispitati uzrok krvarenja.

#### KUPKE PROTIV HEMOROIDA

100 gr **kamilice** prelići sa 1 lit ključale vode. Proceđeni čaj razrediti sa 30 lit tople vode u koju treba sestti. Ova kupka se koristi za hemeroide, opstipaciju, upalu mokraćne bešike i bolesti trbuha.

**1 pregršt stolisnik cvetovi**  
**1 pregršt blaženi čkalj koren i listovi**  
**1 pregršt lavanda cvetovi**  
**1 pregršt preslica cela biljka**  
**1 pregršt troskot koren izrendan**

Sedeće kupke.

Napomena: da bi ovo lečenje bilo uspešnije, potrebna je dijetalna ishrana.

Napraviti mešavinu od sledećih vrsta trava:

**Koren belog sleza** ..... 20 grama  
**Koren koprive** ..... 20 grama  
**Seme lana** ..... 10 grama  
**Trava šafran** ..... 5 grama

Ovu mešavinu staviti u sud, nasuti 2 - 3 litra vode, poklopiti i zagrejati da prokuva. Pošto trave prokuvaju, celu smesu presuti u veći sud (od 4 - 5 litra). Sud pokriti sa ravnom daskom na čijoj sredini treba napraviti otvor prečnika 10 - 15 cm.

Obolela osoba treba odmah da sedne na dasku tako da para iz suda isparava u debelo crevo. Tako treba sedeti i trpeti što je moguće duže, dok se voda u sudu ne ohladi.

U isto vreme uzeti glavicu **crnog luka** veličine kokošjeg jajeta i staviti je u pepeo i žar da se ispeče. Zatim je izvaditi iz vatre, još vruće pritisnuti da se rastvori na sredini i u nju staviti pola kašike masti ili mladog putera.

Odmah posle parenja, obolela osoba treba ovako pripremljenu glavicu luka da stavi na debelo crevo, dobro je umota, preko nje stavi vruću ciglu i sve ovo drži od uveče do jutra ležeći za to vreme na leđima.

Ovo ponavljati više puta.

### **Hrast kora 50 gr, preslica 30 gr, zečiji trn koren 20 gr**

Pripremiti kao odvar za kupke kod hemoroida.

Odvar se pravi na sledeći način: pomešati biljke i zagreati na pari 30 minuta, procediti pa posle sipati u kadu.

Kora od debelog **hrasta** se preporučuje i u slučajevima hemoroida koji krvare. Treba pripremiti kupku na sledeći način; oko 200 gr kore u posudi s 5 lit vode kuvati na tihoj vatri 30 min; kad se procedi tečnost treba izliti u kadici s hladnom vodom. Ta kupka hemoroida dovodi do blaženog olakšanja.

1 kg **kamilice** preliterati sa 5 lit ključale vode, ostaviti poklopljeno 1 sat, procediti i sipati u kadu. Odlično deluje na katar želuca, razne kožne ekceme, zatvor, hemeroide, upalu mokraćne bešike.

Za jačanje zidova krvnih sudova, dodajte šest kapi **limunovog, lavandinog, ruzmarinovog, čempresovog ili klekinog ulja** u vodu za kupanje.

Klekino ulje izbegavajte tokom cele trudnoce, a ruzmarinovo i čempresovo ulje tokom prvih 20 nedelja.

Po pola šake **listova oraha i hamamelisa, kore bresta i hrasta, i cvetova kamilice.**

10 – 15 lit tople vode.

Usitnjeno suvo bilje preliterati sa 2 lit kipuće vode, ostaviti poklopljeno da odstoji 15 – 20 minuta i procediti, pa smesu dodati preostaloj vodi i upotrebiti kao sedeću kupku naj manje 15 minuta.

# AROMATERAPIJA

Koreni aromaterapije gube se u izmaglici daleke prošlosti, kada su drevni iscjelitelji praktikovali svoja znanja prirodne medicine.

Egipćani su još pre 4.000 g. upotrebljavali mirisna ulja za lečenje duše i tela, egipatski su se balzameri služili različitim ekstraktima biljaka pri postupku mumifikacije, zaustavljajući proces raspadanja i truljenja antiseptičkim moćima aromatičnih esencija. I Grci su, u vremenima malo bližem hrišćanstvu, koristili biljna ulja kao lekovita sredstva. Rimski vojnici su u osvajanje sveta nosili i lavandu, koristeći je za dezinfikovanje rana. Raznovrsna biljna ulja su upotrebljavana i tokom srednjeg veka protiv mnogih duševnih i fizičkih bolesti, kao i za lečenje rana.

Lekari Grčke i Krete skupljali su svoja medicinska znanja u egipatskim školama. Saznanja su bujala u svim delovima svijeta, naročito na Mediteranu.

Oko 8. veka su Arapi, koji su istovremeno bili i trgovci i ratnici, preneli ljekovita sredstva iz Male Azije i Srednjeg Istoka, poboljšali metode ekstrakcije eteričnih ulja, usavršili aparate za destilaciju i izradili nove eliksire i aromatične masti. Evropska srednjevjekovna medicina crpila je svoju inspiraciju od njih.

Aromatsku terapiju je u 16. veku počeo da sistematizuje Vilujem Turner, koji je klasifikovao biljke po principu efekta koji imaju na organizam. Krajem 18. veka u spisima o aromatskoj terapiji nalazi se 13 standardnih preparata. Međutim, nagli napredak hemije i farmakologije u toku 19. i 20. veka aromatsku terapiju gurnuo u zapećak.

Nekada okosnica medicine drevnog Egipta, a vekovima glavni deo mnogih tradicionalnih lečenja, aromatska terapija polako prodire u medicinu Zapada. Ne postoji, međutim, nikakav standardizovani kurs za obučavanje aromaterapeuta; i zaista, nikakva obuka nije ni potrebna da bi neko mogao da se naziva aromaterapeutom. Nema ni opšte prihvaćenih terapeutskih postupaka, tako da način lečenja varira od jednog do drugog iscelitelja koji primenjuje ovu terapiju. Mnogi hiropraktičari, akumpunkturisti, maseri i ostali terapeuti sprovode aromatsku terapiju kao deo svoje prakse.

Krajem dvadesetih godina dvadesetog veka, kozmetički hemičar, Rene Moris Gatefose utvrdio je, da, vrste tretmana koji imaju primenu u kozmetici, u isto vreme imaju i izuzetan terapijski efekat na zdravlje.

Jedan od prvih istraživača mirisa u savremenoj psihologiji je Amerikanac Alan R. Hirš. Upravo njemu pripada ideja koja je pretvorena u revolucionarnu i perspektivnu oblast marketinške industrije zasnovanu na aromatični logotip prodavnice, ili preduzeća.

Počeo je od jednostavnog eksperimenta; rasprskao je specijalnu esenciju po različitim delovima robne kuće i ustanovio da se tu mnogo više kupovalo nego u "nenamirisanim" odeljenjima. Pokazalo se da su se kupci u mirisnim delovima zadržavali 15 – 20% vremena duže i kupovali više.

Koji mirisi nas zadržavaju duže u prodavnicama?

Prodavnice hrane: krastavac i lubenice.

Prodavnica odeće: limun, lavanda, nana ili bosiljak.

Mirisi su sposobni da nam pomognu i kod složenijih moždanih zadataka kao što je dijeta. Neki mirisi ukoliko ih udišemo 2 – 3 min pred obrok, sposobni su da nam smanje apetit. Čovek dobija mogućnost da se naslađuje mirisima, a centar u mozgu dobija lažni signal sitosti, apetit "otupljuje" i potreba za jelom se znatno smanjuje. Ukoliko češće udišemo takve mirise pred jelo, dijeta će biti uspešnija. Naučnici su izdvojili 15 takvih "mirisa sitosti", a najdostupniji i najefikasniji od njih su arome jabuke, banane, lavande i ruže.

Arome nam pomažu da ne samo zadovoljavamo instiktivne želje, nego:  
Povećamo koncentraciju.  
Savladavamo umor,  
Povećavamo energičnost.  
Popravljamo raspoloženje.

Japanski naučnici su dokazali da se količina grešaka koje naprave operateri na računarima smanjuje ako radni prostor miriše na mešavinu lavande 20%, jasmina 25% i limuna 50%

Preporučuju zato da svaki operater pored sebe ima koru limuna koju će povremeno mirisati. Za samo 2 – 3 minuta receptori će “poraditi” na tome da vam koncentracija bude na višem nivou, da pravite manje grešaka i da budete pritom raspoloženi. Eksperimenti su pokazali i da te mešavine mirisa utiču da se neki testovi rešavaju 17% brže. Kod dece su rezultati bili još bolji.

Niko ne zna na koji način ova terapija deluje. O tome postoji nekoliko teorija:  
Nobelovu nagradu za medicinu 04.10.2004. dobili su istraživači čula mirisa, dr Ričard Eksel sa Kolumbijskog univerziteta i Linda B. Bak iz istraživačkog centra za rak u Sijetlu, razotkrivanjem proteina u nosu koji reaguje na miris i šalju informacije mozgu. Tako smo dobili i naučno objašnjenje kako ljudi prepoznaju i pamte različite mirise, od pokvarenog mesa do najlepših parfema. Utvrdili su da mirisni receptori mozga mogu da prime čak 10 000 vrsta mirisa.

Za naše reakcije na snažne mirisne signale odgovoran je nosni organ vomer – pregradna nosna kost – koja je u blizini vrha nosa ( na pregradi nosnih šupljina). Vezan je direktno sa delom mozga koji se razvija u ranom stadijumu evolucije embriona. U stvari, od svih pet čula “pristup” ovom sistemu ima samo njuh.

Naučnici su ovaj organ smatrali dugo nebitnim, i čak mislili da kod dece u 5. mesecu života postepeno nestaje, jer dete postaje samostalnije, uči da gleda, izražava svoje želje, kasnije počinje da govori, pa mu mirisna orijentacija postaje nevažna. Nauka ih je, međutim, demantovala.

- pronašli su “mirisni molekul” čak i u spermatozoidima.  
- Dokazano je da su oni koji su se podvrgli plastičnoj operaciji nosa (ako je tretirana pregrada nosa) – gubili potenciju.

Ne samo da pregradna nosna kost ne nestaje, već je naprotiv aktivna celog ljudskog života i učestvuje u “primanju” za čoveka važnih mirisa.

Naučnici su još potvrdili:  
Mirisi izazivaju ove ili one nesvesne želje (upravljaju našim životom u celini, I rukovode našim ponašanjem preko podsvesti).

Arome nas asociraju na određene događaja iz detinjstva, preživljene prijatne i neprijatne trenutke, ostavljajući trag u sećanju za ceo život. Stvar je u tome što naš mozak ima sposobnost i mogućnost da sve proživljeno poveže i sa određenim mirisima, na primer: ako vazduh zamiriše na sneg, setićete se prijatnog skijanja, ili miris kiše kod vas može da izazove “kišu suza”, jer ste se po takvom “mirisu” rastali od voljene osobe.

Evo jednog kurioziteta o uticaju mirisa.  
Jedan je vrtlar, pozvan pred samrtničku postelju svete Terezije Avilske (1582. g) službeno utvrdio da se iz njenog tela izvija miris ljubičice, jasmina i perunike. Posle toliko vekova, naš savremenik papa Pio takođe je odisao mirisom cveća – i to karanfilom. Ta je pojava privukla pažnju naučnika i oni su utvrdili da veliki mistici, u doba verskog zanosa ili proročanskih snoviđenja, zaista proizvode hemijske supstance koje najbolje odgovaraju području njihovog delovanja, a vrlo su bliske mirisima određene vrste cveća. Zato nije čudo što se od davnina odomaćio izraz “odisati svetošću”.

Značaj eteričnih ulja gubi se zbog napretka medicine i mogućnosti izrade sintetskih mirisa za parfumeriju.

Eterična ulja:

Dobijaju se destilacijom, procesom koji je pronađen pre 2500 godina u Indiji. Čovek je tada pronašao kako da iz biljke uzme suštinu- dušu i miris.

Proces destilacije je vrlo jednostavan. Biljni materijal (list, grančice, koren, smola), zatvori se u sud, ispod koga se zapali vatra. Zagrevanjem suda, stvara se para koja sa sobom ponese miris i aktivnu supstancu biljke u sistem cevi za hladjenje. Tu dolazi do kondenzovanja i pretvaranja pare u smesu vode i eteričnog ulja koje pliva na njenoj površini. Tada se na jednu stranu odvaja ulje, a na drugu voda. Za dobijanje par kapi eteričnog ulja potrebna je velika količina biljnog materijala. Stare civilizacije su znale da je to suština biljke i znale su da cene tih par kapi.

Obzirom da predstavljaju izuzetno jake koncentrate života biljke, njenih hormona, prirodnih antibiotika, treba biti izuzetno obazriv prilikom njihove upotrebe. U suprotnom mogu dovesti do neželjenih posledica od opekotina, preko alergijskih manifestacija, mučnine, vrtoglavice, do težih trovanja.

Postoje tri osnovna pogleda kao deluje aromaterija.

Prvo zastupa pogled da aromatična ulja deluju preko apsorpcije u kožu, gde se utrljavaju, i pri tom se biljni ekstrakti razlažu na osnovne sastojke u vidu odgovarajućih estera, alkohola, aldehida, ketona i terpena, neki rasprostiru po celom telu, a neki vezuju za određene organe. Pokazalo se zatim da se delovanje aromatičnih ulja ne može svesti samo na hemijske komponente, pa je glediste dograđeno stavom po kome ove osnovne komponente ne deluju kao takve, već se angažuju u vidu složenih jedinjenja, i to tako što uslovljavaju čitav niz interakcija, ne samo pri prodoru u telo, nego i dok su na koži.

Drugi pogled zastupa teoriju da aromatična ulja deluju, pre svega, preko odorifernih molekula, koji sadrže veći broj slobodnih elektrona, nego što je uobičajeno za organske molekule, ovi molekuli prilaze kroz kožu i sluzokožu, ali je naročito značajna njihova inhalacija.

Tom prilikom, preko nosne sluzokože i olfaktorne nervne mreže, dolazi do nadražaja limbičkog sistema, a preko njega i do nadražaja hipotalamusa i žlezda sa unutrašnjim lučenjem sa jedne, i kore velikog mozga sa druge strane.

Treći teorijski pristup smatra da su biljna aromatična ulja tečne vibracije i kao takve da predstavljaju čistu energiju biljke, koja svaki organizam sa kojim stupa u vezu podstiče svojim životnim osobinama.

Opšte osobine ulja su: intenzivan i specifičan miris, isparljivost, boja, rastvorljivost u alkoholu, nemastnost. Takođe imaju specifičan ukus, ljutinu, gorčinu ili slatkost. Dejstvo im je trenutno ili brzo, od 20 do 70 minuta se već mogu naći u mokraći i tkivima. Ona su vrlo prodorna i delotvorna, jer su esencije biljaka od kojih se dobijaju destilacijom ili ekstrakcijom. Metoda dobijanja esencija destilacijom delova biljaka pod dejstvom vodene pare se najčešće koristi jer je najjednostavnija. Uz ovu, koristi se i metoda ceđenja citrusnih esencija iz kore limuna, pomorandže, mandarine i bergamota.

Aromaterapija je bliska masaži i lečenju dodirnom, jer ulja pomažu i pojačavaju delovanje ovih metoda isceljivanja i uspostavljanja energetske ravnoteže u čoveku. Eterična ulja vrlo brzo preko kože prodiru u krvotok, koji lekovite čestice raznosi po celom organizmu i donose mu blagotvorni uticaj. Ni jedno ulje ne deluje samo na jednu oblast, jedan organ ili problem i tip tegoba, već je njihovo dejstvo često višestruko i svestrano. Njihova osnovna funkcija je antiseptična, a takođe i nervno-psihološka, bez loših nus pojava, jer ulja uništavaju štetne klice, ali ne oštećuju tkiva organa i nervne ćelije.

Nerazređena eterična ulja se ne smeju nanositi direktno na kožu, već razblažena u nosećem ulju ili alkoholu i vodi. Izuzetak je lavandino ulje, naročito blagotvorno kod opekotina. Kao noseća ulja najčešće se koriste hladno ceđena: maslinovo za normalnu i suhu kožu i suncokretovo za masnu kožu.

Eterična ulja nisu masna, ne rastvaraju se u vodi, ali zato se dobro rastvaraju u alkoholu, a još bolje se mešaju sa biljnim uljima i voskom. Bolje je kupovati proverena i skuplja ulja, ali čista i kvalitetna, od poznatih proizvođača.

### **PODELA ULJA PO GRUPAMA**

Da bismo se lakše snašli u bogatom svetu eteričnih ulja, možemo ih podeliti u grupe, što će nam olakšati razumijevanje njihovog djelovanja i osobina. To je podjela na tzv. GORNJU, SREDNJU i DONJU grupu eteričnih ulja.

**GORNJA GRUPA** sadrži ulja agruma (citrusna ulja), te eukaliptus. To su ulja visoke frekvencije, reskog mirisa, vrlo isparljiva, koja prepoznamo po tome što se miris osjeća odmah po otvaranju bočice. Izuzetno su antiseptička i najizrazitije delovanje pokazuju na području glave: glavobolja, koncentracija, prehlade... Tu pripadaju eterična ulja mandarine, limuna, naranče, bergamota, eukaliptusa, citronele...

**SREDNJA GRUPA** su ulja srednje frekvencije, čiji miris treba nešto više vremena da stigne do naših nozdrva. Umereno su isparljiva, što znači da će u mirisnoj svjetiljci delovati nešto duže nego ulja gornje grupe. Po svome djelovanju posebno su namenjena srednjem delu tela: pluća, želudac, digestivni organi. Umiruju ili stimulišu varenje, smanjuju napetost u želucu, izuzetni su antiseptici za pluća i bronhe. Toj grupi pripada većina mediteranskih eteričnih ulja: nana, ruzmarin, žalfija, lavanda, melisa, čajevac, timijan. Ovdje treba posebno pomenuti sva cvetna ulja, kao pripadnike iste grupe, ali sa posebnim antistresnim i psihički stabilizirajućim delovanjem. To su ulja ruže, jasmina, nerolija, ylang-ylanga, geranija....

**DONJA GRUPA** eteričnih ulja najsporije isparava, što ujedno znači da njihov miris najsporije prodire u nozdrve, do naših mirisnih receptora. U smesama eteričnih ulja ili mirisnim smesama koristi se kao "fiksativ" što znači da usporava isparavanje drugih ulja iz viših grupa. Tu pripadaju mirisi dobiveni iz drveća, kore, korena, bobica. Najčešći su predstavnici: bor, jela, borovica, čempres, kedar, cimet, biber, klinčić, đumbir, patchouli, sandalovina... Njihovo se delovanje zapaža u smanjenju problema u donjem delu tijela, npr. bolovi u leđima i krstima, osjetljivost bešike i bubrežima, reproduktivni organi

Eterična ulja imaju direktan uticaj na naše vitalne funkcije, te na emocije i raspoloženje, kad nešto mirisno osjećamo, mi smo u tom trenutku u fizičkom kontaktu s tim objektom ili živim bićem. Bilo koji način primene aromaterapije dovodi do toga da deo mirisnih molekula ulazi u krvotok odnosno u organizam gdje se delom metaboliziraju a delom organizam napuštaju nepromenjene. Eterična ulja izuzetno brzo prodiru kroz kožu i u krvotok ulaze znatno brže prilikom udisanja. Raznim primenama postižu se i različiti učinci. Tako na primjer ulje od despika prilikom opekotina sprečava nastanak plikova.

Ali, treba i naglasiti da eterična ulja u pojedinim slučajevima iritiraju kožu i da su neurotoksična.

Zagovornici aromatske terapije tvrde da je ona delotvorna u lečenju akni, artritisa, astme, bronhitisa, opekotina, nazeba, opstipacije, depresivnosti, dijareje, groznice, gripa, gasova, glavobolja, herpesa, lošeg varenja, nesanice, oslabljenog pamćenja, mučnine, loše cirkulacije, predmenstrualne napetosti, problema sa kožom, stresa, zubobolje, rana i raznih drugih problema.

### **AROMATIČNA ULJA ZA KUPKE KOD HEMOROIDA**

**čempres** (*Cupressus sempervirens*)

**geranijum** (*Pelargonium graveolens*)

**smreka** (*Juniperus communis*)

**mirišljava smola** (*Commiphora molmol*)

Ova esencijalna ulja pomoći će vam da poboljšate cirkulaciju. Čempres je takođe prirodni adstringent, koji može da ima blagotvoran efekat na hemoroide.

## UPOTREBA

Pravite neizmenično tople i hladne kupke s tri do četiri kapi ulja koje ste izabrali, ili natopite tkaninu i držite je na anusu i hemoroidima. Možete da pomešate ligeranim uljem i malo čempresa s ledom i da stavite na upaljeno mesto.

## UPOZORENJE

Nemojte da stavljate čista esencijalna ulja na ovo mesto, jer će to samo za komplikovati stvari. Ako imate krvarenje, zatražite medicinsku pomoć pre upotrebe esencijalnih ulja.

## AROMATIČNA ULJA ZA MAZANJE

Aromaterapeuti predlažu dodavanje 1 - 2 kapi bilo kojeg eteričnog ulja biljnom ulju, zatim stavljanje masti na analnu površinu. Predložio bih upotrebu ulja za omekšavanje kože kao što je **bademovo** kao osnovni sastojak. Što se tiče eteričnih ulja probao bih **čempres, kleku, lavandu, limun ili ruzmarin**.

# HOMEOPATIJA

Pravi otac homeopatije kakvu danas poznajemo zapravo je nemački lekar, apotekar i hemičar Samuel Hahnemann (1755-1843).

Radeći kao lekar bio je nezadovoljan rezultatima medicine svoga doba i pošto nije uspeo izlečiti svoju ćerku od difterije, razočaran se povukao iz prakse i bavio se, između ostaloga, prevodjenjem medicinske literature. Prevodeći čuveno farmakološko delo, Kulenovu Materiju Mediku, smatrao je glupim objašnjenje da lekovitost kinina potiče od gorkog ukusa leka. Ne zna se zašto, ali odlučio je da isproba delovanje kinina na sebi iako je bio potpuno zdrav. Uzimao ga je nekoliko dana u visokim dozama i razvio simptome veoma slične malariji. Video je kako deluje zakon sličnosti. Zaključio je da je kinin efikasan u lečenju malarije zato što može da izazove slične simptome kod zdrave osobe i prema zakonu sličnosti da leči iste simptome kod bolesne osobe

Posle mnogih eksperimenata koje je isključivo vršio na sebi Hahnemann je 1796 g. formulisao svoj "zakon sličnosti" da kod svakog oboljenja treba uzimati onaj lek koji kod zdrave osobe može izazvati isto ili slično oboljenje.

Nastavio je sa eksperimentima i 1810. izašao u javnost sa svojim najznačajnijim delom "Organon medicinske veštine", koji je ubrzo preveden na sve važnije evropske jezike, doživeo je šest izdanja, i u njemu je detaljno izneta filozofija, zakoni i principi homeopatije. Iako je od prvog izdanja prošlo više od 200 godina, Organon i dan danas predstavlja kamen temeljac homeopatske edukacije.

Posle bitke kod Leipziga 1813. za vreme epidemije tifusa koja je u to doba harala među Napoleonovim trupama, Hahnemann je upravo homeopatijom tretirao 180 ljudi. Tada je stopa smrtnosti od tifusa bila preko 55 %. Hahnemann je savetovao upotrebu homeopatskih lekova kao i dezinfekciju i uništavanje zagađenog materijala mnogo pre radova Pasteura i Kocha. Homeopatskim lečenjem smrtnost je bila svedena na 2,4 do 21,1 %. Homeopatija je time zadobila gorljive pristalice među narodom, aristokratijom i jednim manjim delom medicinske profesije.

Evropska epidemija kolere iz 1832.god., koja jest baš jedna takva prilika. Prema rezultatima svih posmatrača, homeopati su imali daleko veću stopu oporavka pacijenata nego klasični lekari, a postoji i opširan izveštaj da je u tom vremenu u Parizu, cena homeopatskih lekova porasla 100 puta. U Rusiji (za koju se govori da je žarište te epidemije), izveštaj generalnog konzula pokazuje da je od 1270 slučajeva tretiranih homeopatijom bilo 1162 koji su se oporavili, a samo ih je 182

umrlo, dajući stopu mortaliteta od 10%. Nasuprot tome, stopa mortaliteta kod alopatskog tretmana bila je 60% do 70%

Usled homeopatskog uspeha u epidemiji, medicinska zainteresovanost za homeopatiju biva u velikom porastu i tokom vremena do sljedeće Evropske epidemije kolere u 1854.god. već je bila osnovana Londonska homeopatska bolnica. Njeni kapaciteti su u potpunosti bili posvećeni žrtvama kolere, a rezultati su bili impresivni. Homeopatska stopa mortaliteta je bila 16.4%, u odnosu sa alopatskom stopom mortaliteta od 51,8%. Slični uspješni rezultati bili su nevoljno prijavljeni i u mnogim drugim zemljama. Sve bolnice i lekari u Britaniji moraju podnositi detaljne izveštaje o liječenju i rezultatima lečenja kolere, a konačne rezultate iznosi Britansko medicinsko veće u svojoj Plavoj statističkoj knjizi. Ali, podaci iz Homeopatske bolnice su namerno ispušteni, te su bili podneseni tek posle značajnog protesta. Međutim, kao službeni razlog za ispuštanje, navedeno je da bi uključivanje homeopatskih podataka "dalo neopravdanu potvrdu empirijskoj praksi, slično kočenju podrške istini i napretku znanosti".

Takva reakcija obojana predrasudom i licemerjem prema uspehu homeopatske medicine jeste tipičan problem koji je pohodio napredak nauke tokom mnogih vekova. Naročito je ortodoksna medicina dobro poznata po slabom sleđenju i izlaženju u susret inovativnim promenama te istraživačkim probojima sa potrebnim stepenom naučne objektivnosti i tihog ohrabivanja. Čak su i unutar vlastitog kruga, neki od najvećih inovatora, kao što su: Lister, Jenner i Harvey, pretrpjeli ismejavanje i profesionalno proganjanje zbog otkrića koji su kasnije postali glavni oslonci medicinske prakse.

Dr. Quin zainteresovao se za tu novu medicinu, pa je u Londonu započeo homeopatsku praksu i osnovao prvu homeopatsku bolnicu. Krajem 19. veka u SAD-u su postojale 22 homeopatske škole i više od 100 homeopatskih bolnica.

Pocele su se otvarati homeopatske bolnice, u engleskom parlamentu odlučeno je da homeopatija postaje paralelan medicinski sistem sto je ostalo na snazi i do danas a engleska kraljevska porodica od tada pa do danas ima homeopatu u lekarskom timu.

Za tridesetak godina Hahnemanovi sledbenici prosirili su homeopatiju širom zapadne Evrope i Amerike otvarajući bolnice i koledže.

Nesumnjivo je da je Hahnemann bio veliki naučnik. Uveo je u medicinu

- eksperiment,
- propisao egzaktn način istraživanja,
- prvi u istoriji medicine formulisao zakone i principe lečenja,
- najavio mnoge pronalaskeske u medicini, npr. nasledni faktor, pre Mendela,
- dokazao uspešnost svoje metode u praksi.

Ali ipak je zbog sukoba sa svojim kolegama, lekarima i farmaceutima, morao da napusti rodnu Nemačku 1835. i preseli se s porodicom u Pariz.

Hahneman je čitav svoj život posvetio utemeljivanju ove nauke. Od njegovog vremena pa do danas nista nije izmenjeno u principima i filozofiji homeopatije. Jedino se stalno proširuje lista dokazanih homeopatskih lekova i u praksi se više koriste savremena saznanja o psihološkim aspektima ličnosti.

Razvoj medicine odvijao se u skladu sa tada važećim njutnovskim mehanicističkim i materijalističkim konceptom spoznaje sveta tako da su Pasterova istraživanja na polju prirode mikroba bila prihvatljivija od Hahnemanovog energetskog koncepta.

U odnos medicine i homeopatije bili su naravno uključene i neizbežne igre finansijskih i drugih interesa koje su išle na stetu homeopatije obzirom da ona nije bila zanimljiva sa gledišta profita. Početkom prošlog veka Rockefellerovi su se lečili homeopatski i želeli uložiti novac u razvoj homeopatije, međutim njihov finansijski savetnik je preporučio ulaganje u farmaceutsku industriju i time verovatno učestvovao u određivanju istorijskih tokova.

Homeopatske bolnice i škole ostajale su sve češće bez finansijskih izvora i bile prisiljene na smanjenje rada ili čak zatvaranje.

Homeopatija je bila veliki izazov za nauku i filozofiju, ali prerano. Lekari koji su imali bilo kakve veze sa homeopatijom bili su proterivani iz strukovnih udruženja, zabranjivan im je rad, a na medicinskim fakultetima nije se smela spomenuti ta reč.

Homeopatija je ta teška vremena preživela zahvaljujući velikom broju homeopata koji su bili nezavisni po školovanju i praksi, tj. nisu bili doktori klasične medicine. Svoj opstanak homeopatija takodje duguje zaštiti koju je od samog svog nastanka imala u aristokratskim krugovima posebno u britanskoj kraljevskoj porodici kao i u intelektualnoj i umetničkoj eliti Evrope u 19. veku. Npr. čuveno platno Van Gogha, prodato za 82,5 miliona dolara, predstavlja njegovog prijatelja i homeopatu dr. Gacheta.

Početakom 70-tih godina 20. veka homeopatija doživljava svoju renesansu, širom planete, izuzev mozda u Kini gde već hiljadama godina postoji kontinuitet u primeni holističkih terapija. Zanimljivo je spomenuti da je jedan Grk, inače gradjevinski inženjer, George Vithoulkas, bio taj koji je pokrenuo lavinu renesanse u homeopatiji. On je sigurno najveći homeopata 20. veka, edukovao je sve značajne homeopate danas u svetu, a za svoj rad dobio je alternativnu Nobelovu nagradu.

U potrazi za ranijim spominjanjem te pojave ustanovio je da se prvi put spominje u Hipokratovim zapisima (460-377 pr.ne), koji se od strane ortodoksne medicine smatra ocem moderne medicine. Hipokrat je bio rekao da se slično može izlječiti sličnim: da se povraćanje može zaustaviti tako da se tera na povraćanje i da se bilo koja bolest izazvana nekim sredstvom može uspešno tretirati sličnim sredstvom

Mogućnost lečenja sličnim sredstvom spominje se takodje i u Vedi Vyasi.

Na principu lečenja suprotnim sredstvom razvila se galenska farmakologija i klasična medicina.

Princip sličnosti sačuvao se vekovima kroz narodnu medicinu, a Paracelsus ga je u 16. veku pokušao uvesti u praksu, ali nedovoljno uspešno.

Haneman je tada napisao: "Ponekad možemo primetiti u prirodi da do izlečenja jedne hronične bolesti dolazi prilikom oboljevanja od druge bolesti, i zato u lečenju oboljenja treba primenjivati ona sredstva koja izazivaju drugo, po mogućnosti što sličnije oboljenje, da bi došlo do izlečenja prvog".

### **Zakon sličnosti**

Jasnije rečeno to znači: slično treba sličnim lečiti! Ovaj "princip sličnosti" po kome je metoda dobila i ime (grčki: homiopathes - sličnih osobina), govori da se oboljenja mogu lečiti preparatima samo tada kada primenjene supstancije kod zdravih ljudi izazivaju one iste simptome koji se javljaju kod bolesnika

Na primer:

*Allium cepa* je napravljen od crnog luka, i koristi se za lečenje prehlada koja ima simptome i senzacije koji se javljaju kada sečemo crni luk.

Zbog ovoga u osnovi izučavanja homeopatije leži "Materia Medica" - učenje o dejstvu lekovitih supstancija i njihovoj vezi sa obolelim. Pacijent koji, na primer, pati od bolova u stomaku i kome je postavljena klinička dijagnoza „gastritisa“, je po homeopatiji, daleko od toga da zna od čega boluje. Jedino što on zna je da ima upalu želudačne sluzokože.

Poremećaj funkcije jednog organa u homeopatiji se ne smatra za bolest, ili za njenu posledicu, već samo za lokalni simptom. Čak i spoljne okolnosti kao što su prevelika psihička opterećenja koja su u vezi sa ovim oboljenjem npr. bes, stresne situacije, zabrinutost itd. homeopatija ne smatra uzrokom bolesti. Ovo mogu biti provokativni faktori koji lekaru pomažu da utvrdi na kome od različitih nivoa organizma - uvek shvaćenog kao dinamički odnos tela, duše i duha - je pacijent najosetljiviji na prouzrokovane oboljenja i kakva je njegova celokupna konstitucija.

Homeopati misle na sledeći način: zabrinutost ne prouzrokuje oboljenje kod svakog čoveka, i ne deluje svakome ljutnja na stomak. Svi ljudi reaguju na sebi svojstven, individualan način.

Čak i činjenica da neko u stanjima ljutnje reaguje stomačnim bolovima nije dovoljna. Za izbor odgovarajućeg leka mnogo je značajnije kako se pacijent ponaša u ovim uslovima: dali je nervozan kada ga nešto naljuti, ili se povlači u sebe.

Pored ovoga homeopatima je važno kako bolesnik reaguje na ove simptome. Da li se pri napadima bolova pacijent povije i pokušava da ih leči sa toplim termoforom na stomaku; ili pokušava da svoje stanje poboljša znojenjem i šetnjama po prirodi - za homeopatsko lečenje ove razlike su mnogo važnije od dijagnoze - gastritisa.

Po mišljenju homeopata kod bolova u želucu radi se o poremećaju životne snage, koji se isto tako može odraziti kao glavobolja kod nekih, ili poremećaj ritma srca, kod drugih ljudi. Ovo su individualne reakcije, da je na primer, želudac od samog početka "sam po sebi bolestan" tada bi svim pacijentima pomagali isti lekovi, nebi bilo slučajeva da jednom tegobe ublažava primena toplote, a drugome šetnja po svežem vazduhu. Naravno, kasnije može doći i do stvarnog poremećaja želuca, ukoliko ovaj osetljivi organ isuviše dugo mora da služi kao ventil kroz koji se izražava poremećaj životne snage. Tada dolazi do "manifestovanja" oboljenja, kako kažu homeopati.

Naime, u homeopatiji se ne postavlja dijagnoza određene bolesti, već jako individualna slika znakova oboljenja koja odgovara određenoj lekovitoj supstanci. Na primer, od deset pacijenata koji se žale na stomačne tegobe i - gastritis - može se desiti da svaki od njih dobije različite homeopatske lekove. Do ovoga dolazi jer životne sile svakog pojedinog organizma različito reaguju na štetne uticaje.

Homeopatski lekoviti preparati se dobijaju iz biljaka, minerala i (u nešto manjoj meri) životinja. Svaki preparat se rastvara u tečnosti sve dotle dok od originalne supstance ne preostane tek 1:1.000.000 u odnosu na tečnost. Za vreme procesa rastvaranja, preparat se neprekidno podvrgava "sukusiji", odnosno protresa i udara na naročit način. Što se više rastvara i protresa, to je snažniji. Drugim rečima dešava se da čak ni jedan molekul leka se više ne nalazi u rastvaraču zbog velike razređenosti. Na taj način dobijamo konstitucionalni lek.

To je lek dobijen na osnovu svih iznetih simptoma od strane pacijenta, na osnovu njegovog celokupnog psiho-fizičkog i emotivnog stanja. Ako, na primer, dođu dve osobe koje pate od glavobolje ili od zatvora, one u homeopatiji neće dobiti lek koji je analgetik za glavobolju, ili lek koji samo poboljšava peristaltiku creva, već će dobiti lek za lečenje njegovog kompletnog sistema. Konstitucionalni lek razbija poremećaj na nivou gde je nastao, a ne leči samo posledice. Zbog toga se za homeopatiju kaže da ona predstavlja "medicinu uzroka". Obično kada je određen pravi lek, čovek ne oseća samo poboljšanje tegoba na koje se žalio, već se u celini oseća bolje. Posедуje više energije, bolje spava, oseća se sposobnijim, vedrijim, jačim. Ovakvo posmatranje čoveka kao jedinstvenog i neponovljivog sistema daje odličan efekat. Svako ima svoj konstitucionalni lek za određeni period. Kako se okolnosti života menjaju, svaki pacijent će, kada promeni svoje stavove i poglede na svet, dobiti drugi lek. To znači da konstitucionalni lek nije terapija za ceo život. Naime, kako se čovek menja, tako mu se menja i terapija. Na ovaj način pacijent se leči slojevito i postepeno.

Koncept konstitucionalnih lekova je od vitalnog značaja za uspešnu homeopatiju. Radije nego da jednostavno prepíše homeopatski lek za oboljenje, homeopat će odabrati jedno-jedino lekovito sretstvo koje najbolje obuhvata srž neke osobe. Svaki od oko 2 000 homeopatskih preparata nosi "portrete" temperature, navike u spavanju, omiljena i mrska hrana, strahove, uznemirenja, obrazaca ponašanja i ličnosti neke osobe, i simptome koji će se verovatno pojaviti. Na primer, neće svaki "preparat protiv bolova" pomoći svakome pacijentu koji pati od bolova. Da bi preparat delovao, portreti pacijenata i lekovitog preparata moraju da se slažu u svom najvećem delu.

Uzmimo za primer glavobolju, 1 tableta aspirina – i glavobolja nestaje za 10 – 15 min. Postavlja se pitanje: da li je sa brzim nestankom glavobolje ona stvarno izlečena? To zavisi od toga kako gledamo na stvari. Ako zanemarimo činjenice da glavobolja ima svoj uzrok, koji aspirin nije ni dotakao, da postoji velika verovatnoća da će se glavobolja ponovo pojaviti i da će, nakon nekoliko glavobolja, verovatno morati da se poveća doza aspirina ili pređe na neki "jači" lek.

Glavobolju, međutim, možemo da posmatramo i kao manifestaciju nekog dubljeg poremećaja, koji je njen uzrok, a na koji aspirin nema nikakvo dejstvo. Aspirin otklanja manifestaciju, ali ne i uzrok. Uzrok te glavobolje može biti negde duboko u nama, prisutan godinama, a da ga mi i ne povezujemo sa glavoboljama. Ukoliko se uzrok glavobolje ne izleči, on će uvek nalaziti svoj put napolje i manifestovati se, ako ne u vidu glavobolje, onda na neki drugi način.

Uklanjanje manifestacija može biti brz proces i takvo lečenje je u skladu sa modernim, brzim načinom života. S druge strane, za lečenje uzroka obično treba vremena. Takav način lečenja nije u skladu sa modernim načinom života. Ali, zapitajmo se da li je realno očekivati da se uzrok glavobolje izleči za 10 – 20 minuta ako je on, kojim slučajem, godinama prisutan u čoveku, ali se nije manifestovao sve to vreme?

Za lečenje uzroka je potrebno vreme

Iz netog primećujemo i glavni razlog zbog čega se vode tolike diskusije oko delotvornosti leka, dok klasična medicina želi taj lek prikazati kao placebo jer ako nema leka u rastvoru on i ne može delovati, ali to je materijalističko shvatanje. Dok pobornici homeopatije žele to pokazati i dokazati na sasvim drugačiji način i na energetskom nivou.

Ali, govoreći u terminu fizike "uopšte nije nemoguće da supstanci rastvaraču, npr. vodi, bude preneti biološki delotvorna strukturna šema, pa čak i kada inicijalne supstancije više nema" kaže molekularni biolog, istraživač u oblasti raka i kibernetičar, Frederik Vester.

Šeme reakcija na oboljenje su, prema ovoj teoriji, već pothranjene u organizmu. Homeopatski lekovi su delotvorni onda kada se informacija koju oni nose poklapa ili liči na šemu reakcije samog organizma. Georg Bajr smatra da "samo slična strukturna šema lekovitog preparata ima isto značenje za organizam" kao i prvobitni štetni uticaj.

Na osnovu iznetog, delovanje potencija zasniva se na prepoznavanju šeme - što podseća na fenomen rezonance iz prirodnih i društvenih nauka. U fizici postoji zakon "svako telo absorbuje frekvencije koje je u stanju i samo da emituje". Zbog ovoga zatreperi žica muzičkog instrumenta i kad je samo izložena onom tonu koji ona inače proizvodi.

Eksperimentalne studije o prirodi homeopatskih lekova izvestile su o mnogim promjenama: postoje izveštaji o promjenama u infra-crvenom spektru, relaksacijska vremena kod nuklearne magnetske rezonance, površinske napetosti, dielektrične konstante, i pregršt drugih parametara. Biološke studije su pokazale primetne promene u brzini enzima, srčanog ritma, mišićne kontrakcije itd. Brojni modeli su bili predloženi kao objašnjenje homeopatskog djelovanja, od kojih je najpoznatiji model vodene memorije, ali svi modeli još prilično nagađaju.

Da tako različiti fenomeni, kao što su izazivači oboljenja i lekovite supstance izazivaju slične rezonantne fenomene, može se u modernoj molekularnoj biologiji naći sasvim prihvatljivo objašnjenje. U okviru ove nauke se već rade istraživanja kojima bi trebalo dokazati da šifra, koja kod živih bića ima ulogu funkcionalnog programa, ima univerzalni karakter. To bi značilo da je jezik života u okviru prirode uvek isti. Ono što se razlikuje to je poredak kojim je tekst ispisan. Međutim, to znači da sva živa bića mogu ući međusobno u komunikativnu razmenu i da svaki smisaoni susret može ostaviti traga.

Homeoptajia prema tome ne pretstavlja ništa drugo do stimulaciju odbrambenih mehanizama, kome je preko lekovitih preparata predata informacija o odgovarajućoj šemi reakcije na osnovu koje telo mobilise svoje snage.

## **Homeopatija je zasnovana na četiri glavna zakona.**

**Prvi zakon je zakon sličnosti**, poznat kao "slično se sličnim leči". To podrazumeva da supstance, koje kod zdravih ljudi uzrokuju određene simptome, mogu da se primene za lečenje ljudi kod kojih su ti simptomi, u nekom trenutku karakteristični. Tri osnovne prepostavke zakona sličnosti su:

- 1)** skup simptoma, sam po sebi nije bolest, već odbrambena reakcija organizma, mobilisanjem životne energije;
- 2)** organizam zna najbolje, odnosno simptomi su izraz optimalne reakcije organizma koji nastoji da ponovo uspostavi izgubljenu ravnotežu;
- 3)** tako angazovanom organizmu se najbolje može pomoći ako se ti simptomi potpomognu upravo u dotadašnjem delovanju. Ukoliko bi se radilo na suzbijanju simptoma, odbrambene snage bi slabile, i onda bi mu trebala stalna spoljna pomoć.

## **Drugi zakon Homeopatije je Heringov zakon ili zakon pravca lečenja.**

Ovaj princip je postavio Konstantin Hering, Hanemanov sledbenik. Po ovom zakonu pratimo tok lečenja, odnosno pomeranje simptoma.

**Od unutra ka spolja** - ako se simptomi kreću od unutrašnjih organa prema koži to znači da je prepisani lek dobar i da se lečenje odvija u dobrom pravcu.

**Od važnijih organa ka manje važnim** - ako se simptomi povlače sa srca i idu na zglobove, lečenje se dobro odvija.

**Od gore prema dole** - ako pacijent ima kožne probleme na licu a nakon leka simptomi se spuštaju na kožu oko struka to znači da se pacijent oporavlja.

**Od najnovijih simptoma ka starijim** - najpre se povlače simptomi koji su nedavno nastali a najduže su prisutni najstariji simptomi. Znači da se povlače obrnutim redosledom od nastanka

## **Treći zakon homeopatije je zakon jednog leka.**

Homeopatski terapeuti se u većini slučajeva trude da osobi odrede samo jedan lek, i to onaj, čija simptomatska slika odgovara ustanovljenim simptomima kod osobe. Homeopatija kaže, da, ako ne raspolaže specifičnom senzitivnošću prema jedinstvenom, individualizovanom reagovanju odbrambenih snaga osobe, lek neće biti kompatibilan sa postojećim poremećajem. To ne znači, da se u različitim intervalima ne mogu koristiti više lekova zaredom.

## **Cetvrti zakon Homeopatije je zakon minimalne doze.**

Haneman je došao do zanimljivog otkrića, da, kada, preparate razredi i žestoko promućka, oni zadržavaju svoju potentnost i pored značajno umanjene koncentracije. Ovo je nazvao potencijacija, dok je sukcesivno umanjene doze, koje je dobijao razredjivanjem nazvao potencama. Za razliku od oficijalne medicine koja zastupa princip veća doza - jače dejstvo, homeopatski preparati pokazuju:

- 1)** da tzv. niske potence, odnosno, mala razblaženja, imaju kratkotrajno i površno dejstvo;
- 2)** da srednje potence deluju duže, i da je opseg simptoma na koje one uticu širih i dubljih razmera;
- 3)** da su visoke potence, najveća razblaženja, najfundamentalnijeg delovanja, kao i da se njihov uticaj nastavlja još dugo nakon što se prestanu koristiti.

Teško je objasniti da mikro doze preparata, razblažene i iznad Avogadrovog broja ( $6,023 \times 10^{23}$ ) izazivaju veoma snažne reakcije, čak i kad u rastvoru nema ni jednog jedinog preostalog molekula leka. Haneman objašnjava da organizam odbija jake doze leka, da, što je veće razblaženje, lakše se uklapa u organizam i ima jači efekat na energiju.

Domeni homeopatije su pre svega, hronične bolesti kao što su reuma zglobova, kožna oboljenja, astma, depresija... Dakle uglavnom ona oboljenja gde je školska medicina neretko bespomoćna. Dvojica švajcarskih lekara tvrde da homeopatija ima "neosporne uspehe" i to se objašnjava isključivo fiziološki, ali da ima oblasti gde je bespomoćna.

### **Kako deluje homeopatija**

Glavni problem u prihvatanju homeopatije od strane medicine leži u razjašnjenju mehanizma delovanja. Naročito, da li postoji model koji prihvatljivo objašnjava njenu kliničku efikasnost i uspjeh u eksperimentima?

U razvoju radnog modela, istraživačko mišljenje se kretalo otprilike ovako: pretpostavimo da je lijek delotvoran čak i kada može biti dokazano da u njemu verovatno nije preostao niti jedan molekul u pojedinoj dozi (zbog razrjeđivanja), tada delotvornost doze mora biti u samim molekulama vode budući da je to sve što je ostalo. Za vodu samu po sebi možemo pretpostaviti da u ovome slučaju nema učinka budući da je doza mala, te bi efekt uvijek trebao biti isti. Odgovor mora ležati unutar molekula vode, a jedina stvarna mogućnost je u tipu energije koji su molekule skladištile.

Skladištenje energije u biološkim sistemima unutar molekula pre se nalazi u području biofizike nego u području biohemije. Biofizika je novo područje koje je tek nastalo unutar posljednjih dvadesetak godina. Još uvek nije uključena u medicinski kurikulum na fakultetima u nekom značajnijem obimu i tek sada počinje ostavljati utjecaj u biološkim naukama. Stoga nije čudno da postojeći medicinski svet zna premalo o njenom postojanju, ili o sadržanom obećanju o objašnjenju djelovanja različitih vrsta energetske medicine kao što su: homeopatija, akupunktura, psihičko i duhovno iscjeljivanje i radionika.

### **Skladištenje energije**

Molekuli poput vode mogu skladištiti energiju na četiri različita načina: kinetički, rotacijski (energija vrtnje), vibracijski i elektronskim pobuđenjima. Neki vidovi skladištenja mogu uskladištiti više energije od drugih, stoga ćemo početi sa najnižim, najmanje energetskim modom skladištenja, a to je kinetička energija ili energija gibanja. Molekuli skladište kinetičku energiju u brzini. To je ona osobina u gasovima i tečnostima koje uzrokuje pritisak (kao pritiska vazduha. Na sobnoj temperaturi je energija koju sadrže ti molekuli niska, u odnosu sa ostalim stanjima. To je način neprikladan za homeopatiju budući da se energija neprekidno menja sudaranjem te se time bilo koja skladištena energija smanjuje.

### **Skladištenje energije vibracija**

Energija vibracija nalazi se na pola puta između energije kovanja u mikrotalasima i destruktivne moći lasera. Iako u fizici ima prihvaćeno mesto kao sredstvo skladištenja energije, imala je šaroliku ulogu u medicini zbog svoje povezanosti sa medijima koji padaju u trans, psihičkim fenomenima, i izvan telesnom percepcijom. Energiju vibracija možemo naći u molekulima kroz sva tri agregatna stanja materije – čvrsto, tečno i gasovito. Ona je odgovorna za pojave kao što je promena volumena metala kada se zagravaju i za prenos toplote pomoću osobine provodljivosti materijala. Titranje molekula se pojačava kada molekuli upijaju energiju koja kasnije može biti reemitirana, obično u infra-crvenom delu spektra gdje se također nalazi toplota.

Ona je skladištena u energiji titraja u molekulama vode tokom procesa sukusije tako da tu homeopatska medicina polaže mnogo nade u znanstveno objašnjenje njezinog djelovanja. Pretpostavlja se da tokom procesa kolizije vibracijska energija biva razmenjena između izvornog leka i vode, i da voda postaje nosilac vibracijskog otiska. Daljnja sukusija produbljuje vibracijski otisak što pojašnjava zašto se smatra da lekovi imaju jače djelovanje kako se povećava razrjeđivanje. Nadalje smatra se da nije samo energija ta koja se skladišti već i informacija koja omogućava razlikovanje lijekova zavisno od supstance koja je korištena, te da svaka supstanca ostavlja drugačiji vibratorni potpis u molekuli vode. Na taj način možemo sagledati homeopatske lekove, kao nosače informacija unesene u tijelo u obliku doze leka, možda nalik na biološke instrukcije.

Ako bi molekuli vode bile razdvojene jedni od drugih na sobnoj temperaturi tada bi se bilo koja uskladištena vibratorna energija vrlo brzo umanjila. Ali na 250°C, oko 70% molekula vode su povezane u stabilnu heksagonalnu rešetkastu strukturu, sposobnu skladištiti značajnu količinu vibratorne energije pre nego li se raspadne. Ali skladište vibratorne energije uzrokuje strukturalne promene zbog toga jer će bilo koji molekul koji apsorbuje energiju uvijek promeniti svoj oblik.

Svakako jedan od vizualno najdomljivijih eksperimenata koji testira mogućnosti strukturalnih promena nedavno je proveden, a uključuje kristale leda. U kristalnoj strukturi leda dobro se

ogledava energetski status njihovih komponenata - molekula vode. To je razlog zbog čega nikada nećete vidjeti dve istovjetne pahulje snega, jer svaka je nastala pod malo drugačijim uslovima. U eksperimentu su različite potencije homeopatskog lijeka, pulsatile, bile zamrznute na  $-100^{\circ}\text{C}$ , a zatim su fotografisane pod polariziranim svetlom da bi se uočile neke bitne promene kristalnoj strukturi. Rezultat je izrazito lep, a promjene u veličini kristala sa porastom potencije pokazuju povećano skladište energije u vibracijskom modu.

### **Francuski tim**

Na početku 1993. tim u sastavu Conte, Berliocchi, Lasne i Vernot, primijenili su tu istu matematičku tehniku na područje homeopatije. Formulirali su matematičko izlaganje o efektima visokih razrjeđenja koristeći kvantnu teoriju. U njihovoj knjizi, "Teorija visokih razrjeđenja", oni daju rezultate svojih merenja i načelo za njihova tumačenja. Rolland Conte ima doktorat iz područja primenjene fizike, sa bogatim iskustvom u predviđanju ekonomskih i makroekonomskih kretanja, te stoji kao pokretačka snaga iza Contonian-ske statistike. Henri Berliocchi je matematičar sa briljantnom biografijom, koji je predstavio teoriju etera i fizikalno-matematički model. Yves Lasne je doktor medicine i doktor nauke, koji je osmislio tehnologiju detekcije i istraživačku metodologiju baziranu na merenjima nuklearne magnetske rezonance i beta zračenja. Gabriel Vernot je inženjer i kompjuterski naučnik koji radi na aeronautičkim aplikacijama te je također stvorio specijalizirani AAPDI software.

Već 1985. Lasne je bio ponovio raniji rad iznoseći dokaz o promenama u infra-crvenom spektru homeopatskih jedinjenja, te je takođe demonstrirao značajne varijacije T2 relaksacijskih vremena u studijumima nuklearne magnetske rezonance, koje se odnose na veliki raspon centezimalnih razrjeđenja. Lasne je takođe izvestio o dokazu radijacije koja dolazi iz testnih uzoraka. Contonian-ska statistička analiza NMR rezultata i zračenja počela je s područjem sirovih podataka pri visokim razrjeđenjima. Analiza je izvedena na specijaliziranom Ecosem software-u koji se zove AAPDI, što je skraćeno od Analyse Activite Pharmacologique Dilutions Infinitesimales.

Analiza infra-crvenih i NMR podataka proizvela je broj poznat kao Contonianska frekvencija, čak i od podataka koji na prvi pogled nisu bili ponovljivi ili konstantni u odnosu na drugo eksperimentisanje. Contonianska frekvencija za neki lijek je ponovljiva, dajući stabilnu eksternu varijablu. Svaki lek ima jedinstvenu Contoniansku frekvenciju, dajući moguć alat za mjerenje, pomoću kojeg kontrola kvalitete i formulisanje efikasnosti mogu biti procenjeni. U istoriji homeopatske proizvodnje nikada do sada nije bilo takvog mernog instrumenta; i kao što kažu u nauci, ako to ne možeš izmjeriti onda to ne postoji.

U suštini, francuski tim je izložio model za homeopatsko delovanje baziran na klasičnoj kvantnoj teoriji, zatim na novoj matematičkoj teoriji i na statističkom alatu za povezivanje teorije i eksperimentalnih podataka. Oni su proizveli eksperimentalnu verifikaciju njihovog modela baziranog na radu sa NMR i na merenjima beta radijacije. Upotreba Contonianske statistike je dovela do mjerljivih rezultata.

### **Klinička homeopatija:**

- bavi se pojedinačnim organima, sistemima organa i pojedinačnim simptomima
- prepisuju se i kombinacije (kompleksi) lekova, što za prednost ima da možete lakše naći odgovarajući lek ali istovremeno onemogućuje prepisivača da zna koji lijek u kombinaciji djeluje i samim time mu je onemogućeno predviđanje daljeg razvoja situacije
- nemogućnost trajnog rješavanja dubokih patoloških stanja osim ako se slučajnošću odredi ispravni similitimum
- često se upotrebljava klinički način prepisivanja da bi se uštedjelo na vremenu i trudu potrebnom da se dođe do ispravnog similitimuma

### **Prednosti:**

- jednostavnost prilikom odabira homeopatskog leka
- ukoliko homeopat nije siguran u odabir prikladnog leka može se tada odlučiti na upotrebu kompleksa koji povećava šansu za ispravno prepisivanje
- mogućnost istovremenog djelovanja na više simptoma istog stanja
- mogućnost odabira leka prema simptomima od strane samog pacijenta

**Nedostaci:**

- privremeni, palijativni rezultati
- nemogućnost trajnog rešavanja problema
- povećana mogućnost potiskivanja simptoma i time njihovo premještanje na dublji stepen patologije; prema dr. Prafull Vijayakaru moguće je u ekstremnim slučajevima, ako se zanemari Heringov zakon izlečenja, izazvati katastrofalne posledice po pacijentovo zdravlje ukoliko se bude uporan u dugotrajnom davanju neodgovarajućeg lijeka
- niko ne zna kako lijekovi međusobno djeluju u pojedinoj kombinaciji
- kombinacije lekova nisu nikada prošle proces homeopatskog dokazivanja lijekova
- neki homeopati ističu da je moguće da odabrani lekovi budu delomični similimum ali niti jedan od njih nije pravi similimum te u tom slučaju može doći do poboljšanja postojećih simptoma ali istovremeno se mogu pojaviti i novi simptomi
- dr. Stuart Semple ističe da prema njegovom iskustvu nepotrebne komponente kompleksnih lekova mogu izazvati neobuzdane agravacije (obično kada ih najmanje trebamo)

**Klasična homeopatija:**

- u obzir uzima totalitet simptoma što omogućava da ispravno odabrani similimum deluje duboko na sam uzrok
- uvek se prepisuje samo pojedinačni homeopatski lek

**Prednosti:**

- moguće razrešavanje (ne samo bavljenje simptomima) i najdubljih patoloških stanja kao što su npr. karcinomi i duboki psihički poremećaji
- mogućnost predviđanja razvoja patologije i pravca izečenja
- ako se homeopat pridržava osnovnih principa na kojima stoji homeopatija uključivo s Heringovim zakonom, nije verovatno da će doći do potiskivanja postojećih simptoma

**Nedostaci:**

- potrebno je više vremena i znanja za prepisivanje prema principima klasične homeopatije
- ponekad je potrebno više pacijentovog strpljenja jer nije uvek moguće kod prvog prepisivanja odrediti tačan similimum

**TRI VRSTE REAKCIJA**

Postoje tri vrste reakcija koje se mogu javiti posle uzimanja homeopatskog leka.

**1. Povratak starih simptoma.**

Ako je čovek bio bolestan od nečega pre godinu, dve, pet, ili bilo kad tokom života, simptomi te bolesti se mogu ponovo javiti. Ako se jave, oni su mnogo slabijeg inteziteta i kraće traju u odnosu na prvobitnu bolest.

**2. Pogoršanje pred poboljšanje.**

Ukoliko se neko, na primer, žali na glavobolju i uzme lek, u narednih nekoliko nedelja je moguća pojava glavobolje jačeg inteziteta nego što je uobičajeno, da bi zatim počela da slabi, sve do potpunog isčezavanja.

**3. Na kraju može se javiti bilo šta od sledećeg:**

Fizičke reakcije, poput povišene temperature, prehlade, kijavice, glavobolje, dijareje, osipa, svraba, crvenila na koži itd.

Razna mentalno-emosivna stanja (nervoza, bes, tuga) što zavisi od toga šta čovek nosi u sebi.

Fizičke reakcije mogu da potraju manje od sat vremena, pa sve do nekoliko dana. U slučaju da traju nedelju dana, već govorimo o produženom pogoršanju, a sve duže od toga treba da izazove sumnju, jer je moguće da je novo stanje (sloj) izašlo na površinu i da je za njega potreban novi lek, ili da je dat pogrešan lek koji je izazvao ta stanja. Ovo treba razjasniti da je pogrešno verovanje da ni jedan homeopatski lek ne može da izazove štetne efekte. Samo lek koji je indikovao u datoj situaciji ne može imati štetnih efekata. Ukoliko se prepíše neodgovarajući, pogrešan lek, pri čemu je osoba prijemčiva za njega, on će svakako imati štetne efekte.

Mentalno – emotivne reakcije mogu trajati i duže, više nedelja, a to zavisi od toga da li je i kakve emocije čovek potiskivao u sebi tokom života i koliko dugo, kao i od njegovog generalnog mentalno – emotivnog iskustva tokom života. Često se dešava da se reakcije jave i u nekoliko navrata, da se ponavljaju, pri čemu obično dolazi do smanjenja njihovog inteziteta i dužine trajanja.

Pokretanje nekih misaonih tokova: čovek počinje da razmišlja o stvarima o kojima do tada nije razmišljao, a bitna su za njega i njegov život.

## ŠTA SVE LEČI HOMEOPATIJA?

Homeopatski način lečenja pokazao je izuzetne rezultate u lečenju sledećih bolesti i stanja:

- akutne povrede (u smislu da se spreči bol, modrice, otok)
- razne infekcije grla, uha, nosa
- glavobolju
- depresiju
- stanja pred porođaj (ublažava se bol samog porođaja)
- grčeve kod beba
- strahove
- poremećaje u menopauzi
- bolne menstruacije
- kožne bolesti
- alergije

Homeopatija pomaže prirodnu tendenciju ljudskog tela, samoizlečenje, stimulišući moć izlečenja koja je sastavni deo svakog živog bića. Homeopatski lek deluje kao stimulans ove prirodne moći koja pod dejstvom raznih uticaja može biti blokirana ili usporena. Koliko vremena je potrebno da bi došlo do izlečenja, zavisi od toga koliko i kakve poremećaje čovek nosi u sebi. Duboko usađeni poremećaji koje čovek može da nosi godinama u sebi, a koji su uzrok bolestima, nalaze se u vidu slojeva oko nukleusa našeg bića. U tom smislu homeopatsko lečenje je proces sličan ljuštenju luka. Da bi se došlo do centra luka, mora se skidati jedan po jedan sloj

## NEKOLIKO HOMEOPATSKIH LEKOVA PROTIV HEMOROIDA

**HAMAMELIS** se upotrebljava kada se podudari nešto od ovog sa pacijentovim opisom

**Opšte odlike:** Malaksalost, iznurenost

**Specifični simptomi:** Sporo krvarenje, tamna krv, krvarenje hemoroida, slabe vene

Upala vena i pasivno krvarenje

**Gore je** od pritiska

Tokom poslednjih nedelja trudnoće, pritisak stomaka može izazvati hemeroide. Da bi se ublažio bol koristite homeopatsku pomadu na bazi Aeskulusa: koristi se lokalno 3 puta dnevno. Ako osećate peckanje uzimajte **Hamamelis 5 CH**.

Međutim ako imate osećaj nadutosti i težine uzimajte **Aesculus 5 CH**. Za oba leka doze su tri granule tri puta dnevno.

**Kesten 6C** Za osećaj rascepanosti u rektumu. Bol se širi na kukove. Veliki bolni hemoroidi. Anus se suši i peče.

**Aloja 6C** Za hemoroide koji su kao grožđe. Ako su crvene boje, bolje je hladno kupanje.

Peckanje u rektumu. Dijareja. **Hamamelis 6C** Za hemoroide u trudnoći, s krvarenjima.

Doza: Jedna tableta dva puta dnevno, maksimum dve nedelje.

Nanesite homeopatsku kremu koja sadrži:

**Aesculus i Hamamelis**, kako bi ste umirili zahvaćeno područje.

Neobjašnjiva i stalna rektalna krvrenja zahtevaju medicinsku pomoć. **Paeonia ointment** može da smanji peckanje hemoroida.

Nanesite homeopatsku kremu koja sadrži:

**Sulphur i Nux vomica:** kad se smenjuju dan za danom, često mogu da pomognu.

Svrab, peckanje, zapaljenje hemoroida  
Unutrašnji i spoljni hemoroidi  
Svrab, vatra, grčevi  
Mali hemoroidi, bez crvenila  
Upaljen anus sa osećajem svraba  
Acidum nitricum 10x  
Capsicum annuum 10x  
Graphites 8x

#### **Veino – drainol**

10 kapi na jezik 3 puta dnevno, van jela

#### **Phlebogenol G**

2 tablete 3 puta dnevno tokom 15 dana

#### **Phlebogenol V**

2 tablete 3 puta dnevno tokom 15 dana

Evo još nekoliko homeopatskih lekova koji se takođe propisuju: Aesculus 2x, Collinsonia 4x, Graphite 8x, Potassium Carb 6x, Lycopodia 5x, Peonia 3x, Sulfur 5x, Nitric Acid 6x, Milk Thistle 2x, Parsley 2x.

## AKUPUNKTURA

Akupunktura je stara Kineska metoda terapijskog lečenja svih vrsta bolesti koje napadaju čoveka. Ona je deo kineske tradicionalne medicine i postoji oko 5000 godina, a od 1978. godine je službeno priznata grana medicine i od strane Svetske Zdravstvene Organizacije.

Evropljani nisu znali za kinesku medicinu sve do 17. veka; tada su u Peking stigli prvi misionari, naročito jezuiti iz Naučne misije, koje je poslao kralj Luj XIV. Ovi jezuiti su boravili u toj, naročito za ono vreme veoma dalekoj zemlji, razgledali i proučavali institucije kineske civilizacije, pa su bili očarani onim što su im, kao dokaz, otkrili kineski lekari. Po povratku u Evropu upoznali su svoje zemljake sa onim što su videli. Oni su, takođe, i iskovali reč akupunktura (acus — igla i punctura — ubod). Prvu raspravu o akupunkturi objavio je 1671. godine sveštenik Arvije (Harvieu) pod jednostavnim naslovom: Tajne medicine Kineza koje se sastoje u savršenom poznavanju pulsa, a koje je iz Kine poslao jedan Francuz, čovek velikih zasluga. Nekoliko godina kasnije i drugi sveštenik, Klejer, objavio je jedan rad na latinskom. Posle njih, više od dve stotine pisaca pisalo je o ovoj temi.

U prvoj polovini XIX veka oduševljenje publike za ono što se verovalo da je akupunktura poraslo je do te mere da je već počelo da ljuti neke čuvene lekare. Poznati hirurk Velpo (Velpeau) pisao je o barom Žilu Klokeu, akupunktoru koji je tada bio u modi: „Žil će se vrlo brzo obogatiti jer se oko njega opijaju grofice, vojvotkinje, prinčevi, pa uskoro već neće moći da postigne toliki posao... Tuđa lakovernost je hrana koja brzo goji, samo ako se znalački koristi, a Žil to zna". Ali i ozbiljni naučnici kao što su Lenek (Laenec), Truso (Trousseau), Bretono (Bretonneau) takođe su se interesovali za akupunkturu. Doktor Žozef Berlioz, otac velikog kompozitora, primenjivao je 1820. ubode koji su imali tek neke daleke veze sa kineskom metodom. Ali, zabadajući dugačke igle čak

u unutrašnje organe, gde su ostajale ponekad i 24 časa doktor Berlioz, uprkos izvesnih uspeha, mogao je da zanavek sruši poverenje u akupunkturu.

Najzapaženije delo XIX veka objavio je 1863. god. Dabri (Dabry), francuski konzul u Kini: Medicina kod Kineza, i jedno poglavlje bilo je posvećeno iglama.

Njegovo izlaganje je bilo veoma detaljno, ali nažalost Dabri nije imao učenike.

Trebalo je sačekati pojavu Žorža Sulijea de Morana (George Soulie de Morant) pa da akupunktura dobije pravi zamah.

Bio je poslan u Kinu u svojoj 20-oj godini za račun jedne banke. Međutim, zahvaljujući svom znanju kineskog jezika (1898. dobio je jednu od prvih diploma za ovaj jezik u Školi za istočne jezike), angažovalo ga je Ministarstvo spoljnih poslova. Tako se početkom prošlog veka našao u Šangaju kao francuski konzul.

Po potrebi službe otišao je u provinciju Junan-Fu, gde je harala epidemija kolere; veoma se iznenadio kada je u bolnicama video da su „bolesnici bili češće izlečeni pomoću igala nego lekovima kojima se u to vreme raspolagalo“. Sulije de Moran se dao na proučavanje ove za njega nove metode lečenja. Njegova znanja su i zvanično bila priznata jer mu je 1908. godine Šen, vicekralj provincije Ju-nan, dodelio zvanje „Lekar-učitelj“, a kasnije ga je kineska vlada odlikovala visokim odlikovanjem „Brušeno koralno dugme“, što ga je uzdiglo na rang akademika. Dobio je diplomu na svili, 5 m dugu i 3 m široku, sa potpisima u reljefu sto ljudi koji potvrđuju da ih je izlečio od bolesti koja ne prolazi sama“.

Sulije de Moran je bio sposoban da iz kineskih tekstova odabere ono što mu je izgledalo interesantno za zapadnoevropske lekare. Kineski tekstovi, veoma teški, pre njega su odbijali i najbolje poznavaoce kineske kulture, a lekari koji su išli u zvanične misije i koji su mogli da imaju od toga koristi — nisu znali jezik. Još i danas ti stari tekstovi, čak i kada su probrani i prilagođeni našem duhu, običnom svetu ostaju misteriozni jer se kineska medicina ne poziva ni na jedno od naših naučnih saznanja.

Sulije de Moran se nije prevario. Kada se vratio u Francusku posle dvadeset godina boravka u Kini, lekari su tražili da im saopšti svoja zapažanja i saznanja. Njegov prvi javni nastup bio je u bolnici Sent-Antoan. Tu je pokazao moć igala u jednom slučaju hemiplegije kod žene koja je imala već više godina paralizovanu ruku. Posle tri uboda mogla je već da je pokreće. Kasnije, u bolnici Biša i drugim bolnicama, Sulije de Moran je pokazao iznenađujuće rezultate, iako je radio sa tako jednostavnim sredstvima. Istovremeno je nastavio da prevodi tekstove. Objavio je 1928. studiju o dijagnostici bolesti ispitivanjem pulsa. Da bi zadovoljio zahteve lekara koji su ga požurivali da im saopšti i svoja druga senzacionalna saznanja, on 1934. godine objavljuje Kratki prikaz prave kineske akupunkture. Dve prve knjige njegove Kineske akupunkture, velikog udžbenika koji obuhvata još tri knjige pojavile su se 1939. godine. U toku četvrt veka sva francuska dela o akupunkturi koja su ugledala svet bila su inspirisana jedino radovima de Morana.

U poslednjim godinama svog života Sulije de Moran je doživeo razočaranje: lekarski stalež optužio ga je za nedozvoljenu lekarsku praksu. Na kraju, pravni postupak je ipak bio prekinut jer je uspeo da sve optužbe odbaci. Amerikanci su mu ponudili da mu otvore katedra za akupunkturu na jednom američkom univerzitetu. Komisija za Nobelovu nagradu predložila ga je 1950. godine kao jedinog francuskog kandidata za fiziologiju.

Danas, naročito posle njegove smrti (umro je 1955. u 77. godini), bilo kakvi da su prigovori koji mu se mogu uputiti, u jednome se svi slažu: Sulije de Moran upoznao je Evropu sa dobrobitima metalnih igala. Zahvaljujući njemu ovaj specijalitet kineske medicine proširio se u svetu.

Doktor Rože de la Fui (Fuye) osnovao je 1943. Francusko društvo za akupunkturu, a 1946. Međunarodno društvo za akupunkturu.

Prema taoističkim legendama sve je počelo sa divom Pan-Kuom, praocem sveta. On je izašao iz haosa vlastitom snagom. Od Pan-Kua do 479. godine pre nove proteže se period od 279 000 godina. Prema raznim autorima i ovaj broj je različit; oni veoma lako brišu ili dopisuju nulu. I ovde još jedanput stvarnost dostiže maštu. Otkriće „pekinškog čoveka“ u Šu Ku Ti-jenu

kod Pekinga 1921. godine dokazuje da su prva bića u ovoj oblasti postojala pre skoro 500 000 godina. Isto tako i ostaci prvog pravog ljudskog tipa, koji je živeo pre 50 000 godina, nađeni su u dolini Žute reke.

Iskustva u lečenju, stara koliko i samo čovečanstvo, usavršavana tokom vekova a neka sačuvana zahvaljujući pisanim tekstovima od pre 2500 godina — služe još uvek i njima se četvrtina čovečanstva leči i dan-danas. Od severnih obala Kine, ona su se u teku vekova raširila po svim provincijama, sve do Mandžurije, Vijetnama, Koreje, i preko mora stigla u Japan.

Prvo ime koje predanje pominje je Fu Hi (2953. godine pre n. e.), osnivač kineske civilizacije. Fu Hi: je najpre „podigao oči k nebu i posmatrao zvezde, zatim oborio pogled i video šta se zbiva na zemlji". On je izumeo oruđa za lov i ribolov. Legenda mu pripisuje, takođe, i to da je prvi kuvao namirnice. Njegov sledbenik je bio car Šen Nong (2838. godine pre n. e.), nazvan „duh-ratar"; on je izmislio drveni plug, te je prvi gajio pet vrsta žitarica. Izučavao je biljke koje čuvaju zdravlje ili leče od bolesti i sa njima je upoznao svoje podanike. On je označio otrove i zapazio DA se čovek navikava na njih. Tako je još pre pedeset vekova postao osnivač kineske medicine.

Posle njega, Huang Ti ili „Žuti Car" (2698—2598. pre n. e.), pravi autor Nei Kinga (ili Nei Cinga), najstarijeg medicinskog dela; u njemu je, uz pomoć svojih savetnika, sakupio sva znanja stečena od najdavnijih vremena. On je pronašao kola i pismo, kao i 12 muzičkih tonova. Dok su plemena u Evropi živela po pećinama, za njegove vladavine ljudi su imali kuću i odeću. Bavili su se gajenjem svilene bube i umeli su da izvlače svilenu nit iz njenih čaura.

Sam Huang Ti bio je izvanredan akupunktor.

I u samoj Kini početkom prošlog veka akupunktura je bila na meti kritika i osporavanja.

U ranim dvadesetim godinama prošlog veka tradicionalna kineska medicina se smatrala istoriskom budalaštinom, i njena uporaba je bila ograničena na seoska područja. Stara Kineska komunistička partija pokazivala je značajnu antipatiju prema tradicionalnoj kineskoj medicini, ismevajući je kao praznovernu, iracionalnu i zastarelu te tvrdila kako je ta medicina u suprotnosti s Partijinom predanošću nauci ka putu prema napretku. Akupunktura je bila uključena u ovo kritiziranje. Čovjek koji će postati prvi generalni sekretar Komunističke partije izjavio je 1919: "Naši učitelji ne razumeju nauku; zbog toga nas teraju da koristimo yin-yang znakove i vjerujemo u pet elemenata kako bi zbunili svet. Naši lekari ne razumeju nauku: ne samo da ne znaju ništa o ljudskoj anatomiji, već ne znaju ništa ni o analizi medicine; za bakterijsko trovanje i infekcije nisu nikad ni čuli. Nikad nećemo razumeti i obuhvatiti Či čak ni da pretražimo celi svemir. Sve ove maštovite pretpostavke i nerazumna uvjerenja mogu se ispraviti u korenima pomoću nauke".

Mao Tse-tung je čovjek na kojem je ostalo da spasi tradicionalnu kinesku medicinu, pa i akupunkturu, pomoću njenog uključivanja u političku arenu. Doba Mao Tse-tunga svjedočilo je snažnom rastu interesa za tradicionalnu kinesku medicinu kao rezultat:

1.) Ličnog interesa Mao Tse-tunga

2) Potrebe za iskorištenjem svih mogućih izvora za pružanjem zdravstvene pomoći u seoskim područjima. Kad je 1949. formirana Narodna Republika Kina, ta je država bila nezdravo mesto, a seoska područja su imala izrazito lošu zdravstvenu zaštitu. Jedan od Maovih prvih ciljeva bio je popraviti tu situaciju.

(3) Želja Partije za većom snagom i kontrolom.

Akupunktura i druge tradicionalne terapije kao što je biljna medicina bile su snažno političko oružje te su korištene kao potpora Kulturnoj revoluciji. U jednom je trenutku vođa Severno-istočnog javnozdravstvenog odbora javno prozvan zbog izražavanja nepovjerenja prema tradicionalnoj kineskoj medicini, a prvi do-ministar koji je bio vođa zdravstvene zaštite od 1930. 'priznao' je u dnevnim novinama kako se suprotstavlja takvoj medicini. Razlog njegova suprotstavljanja bio je njegov 'razvod od vodstva Partije'. Lekari i pacijenti takođe su doživljavali značajan politički pritisak kako bi koristili tradicionalne tehnike liječenja, a kritičari su strogo kažnjavani.

Danas je u Kini medicina usvojila naučni pristup ali su određeni elementi tradicionalne kineske medicine zadržani,

## POJAM – KINESKA MEDICINA

Prema tradicionalnoj kineskoj medicini ljudsko telo se sastoji od organa i kanala koji povezuju unutrašnje organe i sva tkiva organizma sa površinom kože. Putem kože čovek je povezan sa svemirom i njegovim zakonima, koji, u jedinstvenoj integraciji vladaju životom na Zemlji i tako svakom osobom pojedinačno.

Prema toj teoriji svaki živi organizam proizvodi bioenergiju koju Kinezi nazivaju ČI, a svaki organ ljudskog tela poseduje svoju energiju, koja se kreće po strogo određenim putanjama, koje se nazivaju kanali ili meridijani. Ima dvanaest parnih, glavnih, simetrično postavljenih sa obe strane tela i dva neparna meridijana u sredini. Osim tih uzdužno povezanih putanja postoji još šest koje međusobno povezuju glavne meridijane. Meridijani povezuju energetske putanje pojedinih unutrašnjih organa s površnim delovima tela i kože. Šest meridijana su Jang a šest su Jin. Na poremećaj energija se deluje u tačkama na površini kože.

Akupunktne tačke raspoređene su duž akupunkturalnih meridijana koji energetski povezuju unutrašnje organe. Preko njih se do površinskih delova tela prenosi vitalna aktivnost unutrašnjih organa i meridijana, pa su zbog toga i ogledalo funkcionisanja organizma. Stimulisanjem ovih tačno određenih tačaka deluje se na funkcije unutrašnjih organa i na regulaciju toka vitalne energije u odgovarajućim meridijanima. Na akupunkturalnim meridijanima ima ukupno 365 tačaka, i dodatnih sto koje ne pripadaju ovim meridijanima.

Akupunkturolog određuje akupunktne tačke u kojima je došlo do prekida protoka energije i dijagnostikuje nastalo oboljenje. Stimulacijom tih utvrđenih tačaka pojedinačno ili više tačaka odjednom postepeno se uspostavlja ponovna cirkulacija energije a samim tim se pacijent vraća u normalno zdravstveno stanje i dolazi do potpunog ozdravljenja.

Delovanje igle se manifestuje se u odvođenju viška energije, a ne u njenom proizvodjenju. Akupunktura ne proizvodi nikakvu energiju, već ponovo uspostavlja poremećeni tok. Nadraživanjem završetaka nervnog sistema postiže se, naravno suprotan efekat odvođenju energije, dakle, ovde se pojačava energija u određenom kanalu ili organu. Ukoliko je igla pravilno postavljena ona kod pacijenta izaziva reakciju u vidu žmaraca, trnjenja, težine tog područja, ili, strujanja električne energije. Samo područje najčešće dobija crvenkasti prsten ili zonu dekolorizacije. Osećaj je subjektivan i zavisi od senzibiliteta osobe, ali uopšteno terapijski učinak je bolji što se brže javi reakcija.

Akupunktura nije lek u običnom smislu. Ona ne deluje specifično na određenu klicu, niti na patološki proces sam za sebe, već jača odbrambene snage organizma i tako pomaže da organizam sam prebrodi određenu reakciju. Akupunkturoom se utiče na poremećene funkcije autonomnog nervnog sistema, pod čijom kontrolom se nalazi rad svih vitalnih organa, a time i na bolesne procese u organizmu. Kada povratu energetske ravnoteže na tom nivou, organizam će u većini slučajeva vlastitim odbrambenim mehanizmima izlečenje dovesti do kraja.

Na Zapadu su prihvaćene dve teorije o delovanju akupunkture: neurološka i humoralna. Neurološka teorija je ispitivanja dosla do zaključka da se 50% akupunkturalnih tački poklapa sa nervima, a ostalih 50% nalazi van domačaja, ali, ne mnogo daleko. Smatra da prilikom nadražaja akupunkturalnih tačaka se nadražuju nervna vlakna. Po tome, efekat akupunkture predstavlja funkciju centralnog nervnog sistema. Ustanovljeno je kada se akupunkturalne tačke anestetiziraju, da se više ne dobija akupunkturalni efekat.

Druga grupa zastupa teoriju delovanja akupunkture povećanom proizvodnjom materija koje se inače fiziološki stvaraju u organizmu, a šire se po njemu krvlju i drugim telesnim tečnostima. Ova teorija obuhvata delovanje hormona, neurotransmisera i analgetičkih materija koje veliki mozak sam stvara radi zaštite organizma. I jedna i druga teorija su se pokazale na praktičnom nivou.

Prema filozofiji starih Kineza, svi događaji u svetu koji okružuju čoveka, kao i ono što se dešava u njemu samom, objašnjavaju se teorijom jin-jang, univerzalnim jedinstvom suprotnosti. Centralni pojmovi u kineskom poimanju sveta i života su nebo (jang simbol energije i vremena i zemlja) jin simbol materije i prostora. Svako biće je nerazdvojni deo kosmosa i svi zakoni koji važe za spoljašnji svet, važe i za čoveka, kosmos u malom, istovremeno i jin i jang.

Iako suprotni, jin i jang su komplementarni, tesno povezani, bitno utiču jedno na drugo i samo njihova međusobna ravnoteža omogućava postojanje. Ako se ta ravnoteža u čoveku poremeti, javlja se slabost, pa i bolest organizma. Cilj tradicionalne kineske medicine je da zadrži ove dve sile u ravnoteži kako bi se izbegla bolest. A ako se pojavi, zadatak lekara je da prouči energiju pacijenta, odnosno razne manifestacije te energije u organizmu, i da je povrati u skladan balans.

Prema kineskoj medicini čovek poseduje tri esencijalne energije: naslednu energiju (stiče je rođenjem), odbrambenu energiju ( brani ga i štiti od negativnih uticaja spoljašnje sredine) i energiju hranjenja i održavanja (ishranjuje organizam i dolazi iz vazduha i hrane). Ove energije cirkulišu nematerijalnim putevima koji se zovu meridijani.

Zatim prema takođe, starokineskoj teoriji, ljudski organizam je podeljen na tri dela. Najvažniji i najveći organ je glava, drugi deo su pluća i srce, dok je treći abdomen (jetra, slezina, bubrezi).

Ako boli želudac, to je siguran znak da jetra nije dobro. I najpre se tretira jetra da bi se želudac izlečio.

Kinezi veruju da osećanje koje postane dominantno prekida tok energije "ćí" koja nesmetano kruži meridijanima našeg tela i to utiče na funkcije nekih organa.

Ljutnja tako izaziva porast energije koja može iznenadno, nepredvidivo i snažno da eksplodira.

Radost dovodi do energetskog rasipanja. Tuga usporava njeno kruženje i dovodi nas u stanje inertnosti.

Strah, pak, snižava energiju tako da gubimo samopouzdanje i ne možemo da kontrolišemo svoje postupke.

Akupunktura je potpuno bezbolna jer se u terapiji koriste veoma tanke akupunkturne igle kao vlas kose pa se samim tim ubod iglice ni ne oseti. Iglice koje se koriste u akupunkturi su napravljene od materijala kao što su zlato i platina i posle upotrebe se bacaju zbog sigurnosti od hepatitisa, side itd.

Za pacijente koji se plaše igala tu je i terapija akupunkturnih tačaka Laserom koji je potpuno bezbolan a isto tako efikasan.

Najveća prednost akupunktore kao priznatog medicinskog postupka je njen holistički pristup, posmatranje čoveka u celini. Ako leči neki akutni problem, recimo bol, istovremeno deluje i na čitav organizam, dovodeći ga u ravnotežu. Prednost akupunktore je i tome što je ona prirodan način lečenja, bez unošenja ikakvih supstanci u organizam. Svetska zdravstvena organizacija je 1979. godine donela listu bolesti najpodesnijih za lečenje akupunkturom. To su:

- akutni sinusitis, akutni rinitis, akutni tonzilitis, prehlada
- akutni bronhitis, bronhijalna astma
- akutni konjunktivitis, centralni retinitis, miopatija kod dece, katarakta (bez komplikacija)
- zubobolja, bol posle vadjenja zuba, gingivitis, akutni i hronični faringitis
- spazmi jednjaka i kardije, gastroptozna, akutni i hronični gastritis, hiperacidnost želuca, hronični duodenalni ulkus (suzbijanje bola), akutni duodenalni ulkus (bez komplikacija), akutni i hronični kolitis, akutna bacilarna dizenterija, opstipacija, proliv, paralitični ileus
- glavobolja, migrena, neuralgija trigemina, periferna paraliza facijalisa u ranom stadijumu, Menierova bolest, neurogene smetnje mokrenja, eneureza, interkostalna neuralgija, cervikobrahijalni sindrom, išijalgija, lumbago-lumbalgija, osteoartritis

Treba napomenuti da lečenjem akupunkturom pacijent nema potrebe za uzimanjem velikih količina lekova kao kod drugih medicinskih metoda.

## DIJAGNOSTIKA U AKUPUNKTURI

Veoma važna činjenica prilikom početka lečenja bilo koje bolesti je veoma precizno određena dijagnoza o vrsti bolesti koja je ugrozila pacijenta, na kom organu se bolest pojavila i u kolikom intenzitetu je bolest uznapredovala.

Postavljanje dijagnoze je najosetljivija stavka u medicini, izuzetno teška jer iziskuje veliko medicinsko znanje kao i dugogodišnje iskustvo, jer i najmanja greška u postavljanju dijagnoze kod pacijenata može da uspori lečenje a u nekim slučajevima i da pogorša stanje pacijenata.

Pregledom pojedinih organa i tačaka na telu pacijenata pažljivo posmatrajući reakcije pacijenata prilikom tretiranja tih određenih tačaka Akupunkturolog postavlja tačniju dijagnozu u odnosu na aparate koje koriste druge medicinske metode. U dijagnostici je veoma važna stavka akupunkturologa da poznaje dobro pulseve. Svaki organ ima svoj puls i razlikovanjem tih pulseva saznaje kako koji organ radi.

## AURIKULOTERAPIJA

Ljudsko uho u kineskoj medicini predstavlja ljudsko telo, ali u manjem obimu, a preslikava se tako da je postavljeno obrnuto na uhu u odnosu na samo telo čoveka. Resica uha predstavlja glavu čoveka, a školjka uha predstavlja telo i unutrašnje organe. Na samoj resici uha postoji tačka "oko" koja se uglavnom koristi prilikom bušenja uha za nošenje minduša. Bušenje pomenute tačke ne predstavlja opasnost po zdravlje, ali bušenje bilo koje druge tačke na uhu može da dovede do poremećaja rada nekih organa u kasnijim periodima života, ovo napominjem zbog sadašnje mode da mlade osobe buše uši na više mesta, a što ni u kom slučaju nije dobro za kasnije zdrastveno stanje.

Najvažnija strana Aurikulo terapije je izuzetna preciznost kod dijagnostifikovanja bolesti i obolelih organa, jer se svaka bolest ili oboleli organ manifestuje na određenim tačkama na uhu.

Evo nekoliko aurikulo tačaka koje se upotrebljavaju protiv hemoroida:

Maksila III - Želudac VI - Pankreas IX - Rektum XII - Išijas XIII - Bubrež XV - Nula XXI - Alergija XXIV - Darwin XXV - Sinteza XXVI

Pored primene igala, akupunktura koristi termo elemente u vidu direktnog ili indirektnog zagrijavanja akupunkturnih tačaka, putem mirišljavih trava, čiji se snopići upale i gore na kozi na temperaturi oko 60 C. Mogu se koristiti i zagrijane igle.

Takodje često su u primeni i mikro masaze (akupresura) akupunkturnih tačaka specijalnim instrumentima, kao i postavljane ventuza preko odogovarajućih akupunkturnih tačaka.

Kada je akupunktura postala poznatija na Zapadu povećao se i broj metoda stimulacije. Najpoznatija je elektroakupunktura, odnosno stimulacija tačaka putem električne struje. Ona ima znatne prednosti pred drugim oblicima stimulacije, pre svega što se obim stimulacije može prilagoditi te se može dugo primenjivati s tačno određenom snagom, trajanjem i oblikom nadražaja.

Da bi objasnili praktične rezultate naučnici Zapada su ustanovili elektronskom mikroskopijom da se struktura akupunkturnih tačaka ipak razlikuje od okolnog tkiva. Takođe su istraživanja pokazala da je u meridianima, bioenergetskim putanjama po površini tela snižen električni otpor u odnosu prema tačkama van tog meridijana.

Akupunktura kao svaka druga medicinska nauka doživljava tehnološki napredak, pa samim tim dolazi do primene raznih aparata napravljenih koji pomažu kod primene Akupunktura u lečenju pacijenata.

Najnovija laserska tehnologija se primenjuje u lečenju akupunkturu laserskim aparatima razne jačine i intenziteta.

Osamdesete godine prošlog veka, kada su laseri počeli da se primenjuju u medicini, označavaju početak novog pravca u preventivi i lečenju mnogih oboljenja. Savremeno lečenje nezamislivo je bez primene lasera, koji je svoje mesto našao u mnogim granama medicine. Oftalmologija je samo jedna od onih gde je laserska tehnologija nezamenjiva metoda rada.

Laserska akupunktura se radi kod svih oboljenja i za ublažavanje istih zdravstvenih tegoba kao i klasična akupunktura, ali prednost je što se radi na površini kože, bez uboda iglom, a postižu se i bolji efekti nego klasičnom akupunkturom. Ova metoda primenjuje se u stimulaciji vida, ali dobri rezultati se postižu i kod alergija, oboljenja disajnih puteva, kod proširenih vena na nogama, pomaže i osobama koje su preležale šlog ili srčani udar, onima s tegobama u organima za varenje, mokraćno-polnom sistemu, osteoporozaom kičmenog stuba, artrozom i artritisom.

Laseri rade na principu usmerenog svetlosnog zraka iste snage i frekvencije pa se usmeravanjem laserskog zraka na akupunkturne tačke kod pacijenata dolazi do stimulisanja tačaka na isti način kao i sa akupunkturnim iglicama. A i frekvencija se može podesiti koja je različita za svaki organ ili sistem.

Objasniti delovanje akupunktura i principe na kojima počiva treba mnogo više prostora od ovog jer akupunktura je jedna filosofija naroda Istoka.

Akupunkturne tačke koje se upotrebljavaju protiv hemoroida. Sam izbor tačaka zavisi od stanja pacijenta i pravilnog dijagnosticiranja još nekih uzgrednih bolesti. Tačke po meridijanima:

Bubreg: 5, 6 i 7

Debelo crevo: 4

Zadnji središnji Guverner: 1, 2, 3, 4, 6, 28

Prednji središnji Konceptije: 1

Jetra: 3, 5

Slezina: 1, 5, 6

Meridijan Perikarda: 4

Želuca: 30

Žučne bešike: 10, 20, 34, 38, 39

Mokraćne bešike: 23, 24, 25, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 54, 56, 57, 58, 59, 60 i 65

Ovde ću navesti i dva originalna kineska leka sa svojim sastavom i indikacijama:

BU ZHONG YI QI WAN – HEMOROIDI, LOŠE VARENJE

**Značenje imena**

Pilule za jačanje Srednjeg Sagorevača

**Simptomi**

Gasovi  
Glavobolja  
Hronični proliv ili retka stolica  
Malaksalost  
Osećanje hladnoće  
Podrigivanje  
Slab apetit

**Sastojci, narodni i latinski naziv**

Koren kozinca  
Koren kodonopsisa  
Koren sladića  
Rizom atraktalisa  
Koren angelike  
Kora limuna  
Rizom steničarke  
Koren porašljike  
Svež koren đumbira  
Plod čičimaka

**Doziranje**

Osam pilula 3 puta dnevno

**Funkcije**

Podiže jang či  
Reguliše funkciju Želuca i Slezine

**Upozorenja**

Nisu poznata

**Korišćenje**

Hemoroidi  
Loše varenje

## XIONG DAN ZHI LING GAO – HEMOROIDI

### **Značenje imena**

Melem za hemoroide od medveđe žuči

### **Simptomi**

Krvarenje  
Naticanje čmara  
Osećaj peckanja  
Svrab

### **Sastojci, narodni i latinski naziv**

Žučna kesa medveda  
Kristal borneola  
Kaolin  
Mošusne žlezde

### **Doziranje**

Namazati čisto mesto melemom 1 – 3 puta dnevno

### **Funkcije**

Bistri Vrućinu  
Uklanja otrov Vatre  
Smanjuje upalu i bol, zaustavlja krvarenje

### **Upozorenja**

Samo za spoljnu upotrebu

### **Korišćenje**

Hemoroidi

## TERAPIJA KRISTALIMA

Prva masovna upotreba kristala pretpostavlja se da datira od Atlantide, gde je bila široko raširena. Bili su jako napredni u upotrebi kristala i pravljenju sintetičkih kristala, i koristili ih na neki nepoznat način. Kristale su najpre počeli koristiti za dobijanje energije za osvetljavanje njihovih domova. Do sada naša nauka nije uspjela sintetizirati takve kristale koji bi mogli podneti takva energije a da ih ne oštete.

Pored svoje upotrebne vrednosti, kamen se javlja i kao simbol čvrstine i trajanja, pa mu stoga u raznim tradicijama pridaju vidno mesto, i ne samo to, smatra se da postoji bliska veza između duše i kamena, pa čak i da je kamen zadržao ljudski miris.

Pioniri upotrebe kristala u antlatidi bili su sveštenici. Oni su upotrebljavali kristale koristeći se njihovom frekvencijom za kontrolisanje i delovanje na mentalno, fizičko i spiritualno telo. Pravilno podešeni kristali s određenom frekvencijom bi delovali na te osobe i nakon određenog dužeg delovanja minjali bi njihova razmišljanja, menjali čitavu njihovu ličnost u pozitivno.

Egipatski sveštenici su upotrebljavali kristale u svrhu lečenja na taj način što su ih stavljali u zlatne diskove kroz koje je prolazila, kroz određeni otvor svetlost koju su oni fokusirali na pacijente i imali su dobre rezultate u lečenju. Upotrebljavali su kristale u svim oblicima ceremonija i obreda. Deo članova sveštenika koji su prebegli u Severnu Evropu prenosili su svoje znanje posvećenima a ovi dalje drugima. To učenje je danas poznato kao Druidski kult.

I u Južnoj Americi, indijanci veruju da kristali imaju duh i da ih mogu osetiti samo posvećeni. Australiski domoroci Aborigines veruju da kristali u sebi sadrže duh duge i da imaju zapanjujuću snagu. U starim vremenima pravo na upotrebu kristala imali su samo određeni ljudi u koje obično spadaju sveštenici i medicinari, a to vidimo kroz tradiciju većine plemena u Americi, Egiptu i Australiji. Kultura upotrebe kristala bila je poznata i u Kini gde su prosvetljeni provodili danima u pećini gde su se nalazili kristali.

Smatra se da prvo pisanje o kristalima datira 30-te godine p.n.e. a napisao ga je Theophrastus, student Aristotela. Njegovo delo sadrži 120 kratkih paragrafa u kojima opisuje 17 mineralnih vrsta.

Sve oko nas je energija. Svaka naša misao je energija, svaki doticaj s određenim predmetom ostavlja naš oblik energije na tom predmetu. Znači, sva tela vibriraju određenom frekvencijom, poseduju određenu energiju, bila ta tela pokretna ili statična. Sva tela imaju energiju koja je karakteristična za njih. Ako naša energija, naše vibracije i vibracije kristala dođu u saglasnost, naše vibratorno polje je veće i delotvornije, bilo u životu bilo u lečenju. Pri svakoj vibraciji bilo kog tela javlja se boja i zvuk, znači kada jedno materijalno telo vibrira, čuće se zvuk. Nekada je taj zvuk nečujan za naše uši, ali on uvek postoji. Kako se mehaničkim podražajem može stvarati zvuk, tako i na višim energetskim nivoima postoji zvuk pri svakom nadražaju, odnosno vibraciji. Znači, pri svakoj našoj misli, pri svakoj našoj emociji moguće je videti boju i auru, a takođe je moguće čuti i zvuk. Doduše, to je nečujno za naše uši, ali sigurno postoji. Znači, kako materijalno telo stvara zvuk, tako isto sa zvukom možemo delovati na materijalno telo.

Minerali su prirodne neorganske supstance homogenog sastava. Nalaze se u čvrstom agregatnom stanju u prirodi. Njihovi osnovni gradivni delovi su atomi, molekuli i joni. Oni se ponekad pravilno raspoređuju stvarajući strukturu koju nazivamo kristalna struktura.

Svi kristali spadaju u minerale, međutim svi minerali nisu kristali. Osnovna jedinica koja čini kristal je elementarna jedinica a predstavlja pravilno raspoređene atome određenih elemenata u kristalu. Atomi se u kristalu vežu na osnovu svojih veza i slobodnih elektrona u zadnjem omotaču. Kristali kao i minerali imaju stalan hemijski sastav, prema tome možemo ih izražavati hemijskim formulama. Kristali koji se obično koriste u lečenju spadaju u heksagonalni sistem.

Iz kristalne strukture proizilazi nekoliko osobina koje su karakteristične.

Prva osobina kristala je piezoelektrični efekat. Piezoelektrični efekat je pojava kada kristal mehanički podražimo da posle toga on vibrira određenom frekvencijom dajući zvuk i svetlost. Kada vršimo kompresiju kristala dolazi do oslobađanja određene količine elektrona iz spoljašnjeg omotača atoma koji se posle toga slobodno kreću i izazivaju ovaj efekat. Vibracijom kristala su konstante za njihovu debljinu i za vrstu kristala. Vibracije nastaju kao posledica pravilne strukture kristala. Posle mehaničkog pritiska kristali ponovo upijaju određenu količinu energije, odnosno slobodne elektrone iz prostora nadomeštajući izgubljeni potencijal. Osim što ih možemo podražiti mehanički kristale možemo podražiti i na druge načine. Kada na kristal određene debljine, bez obzira na vrstu kristala, dovedemo potencijal od 12V, oni će vibrirati frekvencijom od 2169 vibracija u sekundi. Ova osobina vibracija kristala izazvana električnim podražajem mnogo se koristi u elektroindustriji.

Druga osobina kristala je da prima energiju i jedno duže vreme da isijava tu energiju. To je njegova sposobnost da spremi jednu količinu energije i da je posle toga opet vraća u prostor.

Eteričko telo vibrira višom frekvencijom i prožima naše materijalno telo. Udaljeno je negde oko 3,5 cm od našeg materijalnog tela i sadrži potpunu strukturu našeg materijalnog tela. Naše eteričko telo postoji i posle odstranjivanja određenih organa što je dokazano na Kirlijanovim fotografijama posle amputiranih nogu ili odstranjivanja delova lista kod biljaka. Eteričko telo prima energiju od sunca, transformira je i prenosi na materijalno telo. Tu energiju zovemo PRANA. Na eteričko telo možemo uticati na svim materijalnim poljima, kao što je magnetsko polje, toplota, zvuk, svetlost i kretanje. Prana koju skuplja eteričko telo biva dalje raspoređena prema čakrama, zatim prema meridijanima i nadiima.

U auri postoji sedam čakri. One predstavljaju vrtložni tok energija na određenom mestu u čovečjem telu. Raspoređene su od donjeg dela kičme do vrha glave. Najniža čakra ima 4 vrtloga, dok najviša čakra ima oko 1000 vrtloga. Preko njih dolazi do ulaska energije u eteričko telo, a kasnije ta prana bude raspoređena u fizičko telo. Čakra izgleda kao vrtlog vode u reci, gde ulazi velika količina energije. Svrha rada s kristalima je da se poveća protok i pojača rad tih centara ako je to potrebno.

**Prva čakra** je u blizini donjeg dela kičme. Od davnih vremena naziva se MULADHARA. To se mesto označava kao izvor kundalini energije. Ova čakra je vezana s našim preživljavanjem i borbom za život. Pretstavlja se crvenom svetlošću. Pri radu s kristalima obično stabiliziramo tu čakru radi lečenja nekih bolesti koje su vezane s tom čakrom ili radi buđenja kundalini snage

**Drugu čakru** zovemo MANIPURA Njena lokacija je nešto viša od prethodne čakre, odgovara seksualnim organima, i pretstavljena je narandžastom bojom. Ta čakra kao i prethodna je kod većine ljudi otvorena. Ovu drugu čakru stimuliramo i balansiramo kod bolesti i disfunkcije seksualnih organa. Takođe tu čakru stimuliramo pri buđenju kundaline snage dabi se olakšao put energije od prethodne čakre k solarnom pleksusu.

**Treću čakru** označavamo kao solarni pleksus ili SVADHISTHNA Treća čakra je mesto volje. Na tom mestu se završavaju 72 000 nerava i preko tog mesta se vrši kontakt između viših tela i materijalnog tela. Ako ova čakra nije razvijena, otvorena i balansirana, ljudi često osećaju potrebu za stvaranjem moći nad drugim ljudima. Ponašanje ljudi, njihove potrebe u životu, označavaju kako su razvijene donje tri čakre. Ako su izražene velike želje za samodokazivanjem, sticanjem moći, bogatstva i novca, prisutan je disbalans u donje tri čakre. U tom slučaju osnovno je raditi s trećom čakrom kao i s prethodne dve. Pri radu s trećom čakrom dobivamo sposobnost da raskinemo s prošlim običajima i da počnemo novi spiritualni razvoj. Takođe, kada dođe do neravnoteže treće čakre, dolazi do slabljenja nerava, fizičke snage, preranog starenja, disfunkcije abdominalnih organa, slabosti i u nekim slučajevima i raka. Kada radimo s trećom čakrom, treba biti oprezan i razviti podjednako četvrtu, petu i šestu čakru. Ako dođe do nedovoljnog toka energije prema srčanom centru, takve osobe često razvijaju veliku gramzivost.

**Četvrta čakra** naziva se ANAHATA Boje koje odgovaraju srčanom centru su zelena i ružičasta. To je centar emocija. Ako pacijent ispoljava promene raspoloženja iz minute u minutu, odnosno ako mu emocije nisu stabilizirane, treba raditi sa četvrtom čakrom. Tada ćemo koristiti ružičasti kamen kroz nekoliko seansi s pacijentom. Korišćenje ovakvog kamena razvit će u pacijentu ljubav i sažaljenje prema svim živim bićima. Često se koristi i zelena boja, ali nju koristimo kod organskih bolesti srca. Srčana čakra je mesto gde se spajaju energije kosmosa i energije zemlje i koju većinom koristimo pri lečenju bolesnika.

**Peta čakra** je grlena čakra, zove se VISUDDHA. Boja koja odgovara ovoj čakri je neoplava. Glavobolje, bolovi u ramenima, u vratu i u kičmi često su znakovi blokade u ovom centru.

**Šesta čakra** se zove AJNA. Nju još nazivamo i treće oko. Njena lokacija je između obrva. Razvitak ove čakre donosi razvoj parapsiholoških sposobnosti kao što su telepatija i vidovitost. Razvijate intuiciju velikog stepena a samim tim razvijate i mudrost. Pri radu s ovim centrom moramo biti oprezni, ako dajemo previše energije na taj centar, odnosno prebrzo ga razvijamo, to može dovesti do bolnih senzacija u glavi i očima.

**Sedma čakra** nalazi se na gornjem delu glave, otprilike tamo gde se nalazi velika frontanela kod dece. Njeno ime je SAHASRARA. Obično je označavamo kao centar od hiljadu latica. Njena boja je ljubičasta. Kad se ovaj centar razvije, postajete jedno s kosmosom. Osećate beskrajnu ljubav prema svemu što postoji. Osećate se stopljeni sa svim što egzistira bez odvajanja. Kroz taj centar dobivate višu mudrost i više znanja.

Budući da znamo kako koji kamen deluje na koju čakru i na koje oboljenje, odabrat ćemo pravi kristal i staviti ga na određeno mesto na pacijentu. Ako je npr. bolesno srce, odabrat ćemo aventurin ili malahit. Staviti ćemo ga na srčanu čakru a oko pacijenta stavićemo šest kvarcnih kristala u pravilnom rasporedu.

Eliksire možemo praviti na taj način da u vodu stavimo kristal i držimo ga određeno vreme u vodi. Voda će poprimiti vibracije s kristala i kada je pijemo imaće lekovitu snagu, zavisno od kristala koji smo stavili u nju.

Jednu od, možda, najupečatljivijih studija o kristalu dala je Engleskinja Katrina Rafael, u knjizi "Crustal enlightenment", u kojoj ona, između ostalog, upućuje na podatak da je jedan od osnovnih sastojaka kristala, silicijumdioksid, najrasprostranjeniji element u zemlji. Od silicijumdioksida se uglavnom, sastoji i ljudsko telo. Dali nas to čini rođacima u različitom carstvu porodica na Zemlji – s pravom se pita autorka.

#### TEČNI KRISTALI

Tečni kristali imaju mnogo dodirnih tačaka s materijom žive ćelije. Mnoge strukture ćelija, pa i čovečjih organa nalaze se u tečnom kristalatom stanju. U beloj materiji mozga i nervnim (provodničkim) putevima nervnog sistema tečni kristali imaju ulogu izolatora. Oni obrazuju mijelinski omotač oko neurona koji učestvuje u procesu prenosa električnog impulsa - nosioca informacije. Dali će bolje upoznavanje tečnih kristala doprineti razjašnjavanju još neodgonetnutih tajni organa duše i duha čoveka?

#### **Blokada prve čakre:**

Ispoljava se kao zamor, bezvoljnost, anemija, artritis, slaba cirkulacija, hemeroidi.

Preduzeti:

Nišenje odeće crvene boje, nakite od **rubina** i crvena hrana na trpezi (**cvekla, rotkvica, crveno povrće, ribizla, trešnja...**) pojačavaju i usklađuju funkciju prve čakre.

U lečenju hemoroida kristalima koristi se još i **dijamant i koral**

Interesantan je koral jer se upotrebljava i kod lečenja sledećih bolesti: malaksalost, ogorčenost, groznica, upala desni, hepatitis, žutica, slabo varenje, nadutost, histerija, epilepsija.

## HEMOROIDI I MEDICINSKA ASTROLOGIJA

Hipokrat (460 - 377.p.n.e) poznat kao otac medicine, ne samo da je i sam duboko proučio astrologiju, već je i svoje učenike podsticao da to čine, učeći da "čoveka koji ne poznaje astrologiju treba smatrati pre budalom no lekarem". On je bio prvi lekar koji je koristio astrološke podatke da bi utvrdio krize u razvoju bolesti.

Dr Taker opisuje taj (rođenje) kritičan momenat kao "trenutak u kome linije sile iz magnetskog polja Sunca, Meseca i zvezda - koje prolaze kroz telo novorođenčeta - utvrđuju i odlučuju relativne pozicije elektrona i protona u atomima krvi, mesa i kostiju deteta za čitav njegov život".

## EMBRION – ANTENA ZA ZVEZDANE PORUKE

Dr Persi Sejmor, profesor na Plimudskom Univerzitetu u Engleskoj, u svom delu "Naučna osnova astrologije" tvrdi naime, da promenama u magnetnom polju Zemlje može da se objasni zašto zvezde upravljaju našim životima.

Magnetno polje, kaže on, može da se uporedi sa nevidljivim okeanom koji obmotava celu našu planetu. Gravitacije obližnjih planeta utiču na magnetno polje Zemlje, kao što gravitacija Meseca deluje na plimu i oseku mora i okeana. Efekat može unapred da se predvidi baš kao što se predviđa dolazak plime duž obale.

Uzrok je uvek isti, ustaljeno kretanje planeta u odnosu na Sunce, Mesec, Zemlju. Kosmički magnetizam oblikuje čovekovu sudbinu zato što proizvodi minijaturne električne impulse, a ti impulsi, sa svoje strane, utiču na ljudski mozak.

Promene u magnetnom polju Zemlje može da registruje čak i beba u majčinoj utrobi. Centralni nervni sistem embriona deluje kao maksimalno osetljiva antena koja može da "hvata" muziku nebeskih tela iz magnetosfere. Taj fenomen Dr Sajmon naziva simfonijom zvezda. "Zvezdana simfonija" ima 12 različitih stavova, po 1 za svaki znak horoskopa, pa se zato u različita doba godine izvodi različita muzika. Taj dvanaesto mesečni ciklus se ponavlja beskrajno, pa će iz godine u godinu ista planeta "svirati" varijacije na istu temu, stalno iznova – do beskonačnosti.

Ako zamislite da su embrioni radio aparati, oni mogu da uhvate ono što se emituje za vreme dok se nalazi u materici. Zato na ljude koji su rođeni u istom znaku utiču isti signali i zato su astrolozi imali pravo hiljadama godina, priznaje dr Sajmor.

Dakle, položaj zvezda prilikom rađanja zaista predodređuje ličnost i govori u kakve će ljude kasnije da izraste. Ritam u kosmosu je cikličan i predvidiv. Izvesno je da će zvezde stalno iznova dospovati u istu konjukciju i da će, na isti način, uticati na sve ljude koji se rađaju pod istom planetom.

Dokazi koji idu u prilog astrologiji zasnivaju se na postojećim zakonima fizike koji uvek mogu da se dokažu. Sile koje deluju na ovom polju su nevidljive, ali su to ipak snažne prirodne sile. Ni u kom slučaju nisu u pitanju nekakve tajanstvene mistične sile, zaključuje dr Sejmor. Rezultat traganja za boljim načinima da se naprave adekvatne astrološke kalkulacije bili su, između ostalog, trigonometrija i mnoga matematička otkrića.

Eksperimenti koje su izveli fizičar i hirurrg naučno su pokazali postojanje elektromagnetskog polja koje okružuje ljudsko telo.

Ova proučavanja su sproveli dr Robert O. Beker i njegov kolega fizičar Čarls Behmen. Istraživači su koristili uređaj sa hiper-senzitivnim elektrodama kako bi ustanovili postojanje biomagnetskog polja oko tela. Pronašli su, kao potvrdu stare okultističke tvrdnje, da ta nevidljiva radijacija ima približno jajast oblik, i da je unekoliko jača oko mozga i kičmenog stuba, dok postepeno slabi prema nižim ekstremitetima.

Otkrili su, nadalje, da su magnetske struje bile i pozitivnog i negativnog polariteta. Potiljak i glavni splet živaca duž kičme, na primer, pokazivali su pozitivan naboj, dok su neke druge oblasti, uključujući čelo, ruke i noge, bile negativne.

Za vreme davanja jednog običnog anestetika, dr Beker je ustanovio da su indikatori očitovani sa čelo postepeno pomeraju sa negativnog na nuli (ili se uopšte ne pomeraju).

Beker i Behmen su zaključili da su magnetska strujanja koje su njihove elektrode otkrile povezane sa nervnim ćelijama i sinapsama (polarizujućim "prekidačima") cerebro-spinalnog kompleksa.

Promene u magnetskom polju zemlje, prouzrokovane isprekidanim frekvencijama Meseca i drugih planeta, utiču na nervni sistem menjajući telesno elektromagnetsko polje.

Kao što je napomenuto dr Beker je pokazao da jedva primetne pojave u intezitetu naše geomagnetske sredine direktno utiču na broj prijema pacijenata u mentalne bolnice.

Prvi pokušaj da auru opazi golim okom izveo je 20-tih godina ovog veka, dr Volter Kilner iz Bolnice cv. Toma u Londonu. On je usavršio ekran koristeći retku boju od ugljenog katrana zvanu dicianin, koja je magnetsku telesnu radijaciju činila vidljivom običnom posmatraču.

Dr Kilner je izvestio o promeni u izgledu aure čim bi osoba obolela. On je razradio sistem dijagnosticanja bolesti kroz posmatranje ovih varijacija aure. Značajno je da bi ovu pojavu pretskazivale karakteristične abnormalnosti aure, daleko pre pojave kliničkih simptoma.

Takvi znaci predosećanja daju težinu teoriji koju dele mnogi medicinski astrolozi - bolest prvo pogađa astralno telo pa se zatim odražava na fizičkom organizmu.

Sledeća neobična pojava, na koju nas je upozorio jedan londonski lekar, čudesni su zraci koji se često mogu primetiti pri isijavanju ljudskog tela i njihovom projektovanju u nebo. Kilner je zabeležio da se ti zraci uvek kreću u pravoj liniji i pronašao je da se oni mogu kontrolisati mislima. Kasniji istraživači su zaključili da su ovi zraci aure rezultat usmerene svesti.

Mišljenje da usmerena svest kontroliše elektromagnetske linije sile važna je za medicinsku astrologiju. Ona pruža objašnjenje kako pojedinac može izmeniti ili modifikovati uticaje koji do njega stižu iz planetarnih izvora. Ona takođe dokazuje aksiom da zvezde usmeravaju ali ne prisiljavaju.

Merkur, planeta svesti i razuma, ima moć da promeni pravce magnetskih tokova i povisi ili snizi frekvenciju njihovih vibracija. Delujući kao kontrolni uređaj Merkur igra vitalnu ulogu u opštoj zdravstvenoj slici.

Jedna široko prihvaćena teorija drži da je svaka endokrina žlezda sa svojim spletom nerava prijemčiva za magnetizam određene planete.

Na primer, tiroidna žlezda je, kako se veruje, osetljiva na uticaj planete Merkur, gonade na Uran, zadnji režanj hipofize na Jupiter itd.

Ostajući verni svom konceptu čoveka kao mikrokosmosu (kako iznad tako i ispod), ezoterični astrolozi posmatraju strukturu čoveka kao jedan individualni sunčev sistem. U takvom sistemu endokrine žlezde su minijaturene planete prema kojim i inače imaju afinitet.

Svaki predmet ima svoju sudbinu, svoju istoriju, i može pod datim uslovima i magiski da deluje. Kako su sve stvari podložne neprestanom kretanju svojih čestica, primanju i odavanju energije kao i uzajamnom uticaju najraznovrsnijih zračenja, to su i na izgled mrtvi predmeti u stanju da u sebe upiju okolna zračenja. Tu tako absorbovanu energiju oni mogu da zadržavaju, da je transformuju i u dodatoj prilici opet odaju. Tako je zapisao dr Petar Stanković.

## ASTRO-DIJAGNOZA

Većina autoriteta smatra da je Sunce pokazatelj opšteg zdravlja muškaraca, dok je Mesec smatran dominantnim uticajem pri rođenju žena.

Bolesti koje prouzrokuju aflikcije Sunca obično su ozbiljne ili hronične prirode.

U kvalitativnom smislu, Mesec je ženski, negativan, magnetičan, hladan, vlažan, plodonosan, limfni i nepostojan.

Tradicionalni astrolozi kažu da je Mesec slab ako je iznad horizonta na dan rođenja ili ispod horizonta na porođaju koji se desio po noći.

Dugo se verovalo da Mesec vlada u prvih 7 godina dečjeg života; ali neki savremeni autori stavljaju u sumnju takvo mišljenje. Kako bilo, postoje statistički dokazi koji potkrepljuju teoriju da su Lunarne aflikcije ozbiljnije u detinjstvu nego kasnije u životu.

## ZRAČENJA

O uticaju na zdravlje dobrih ili loših talasa koje emituje sama Zemlja znalo se još u davna vremena.

U Kini je dugo bilo zabranjeno graditi kuće iznad tokova podzemnih voda. Kinezi, kojima je poznata štetnost pojedinih talasa, nazivaju ta mesta "zmajeve vene" ili "morske zmije". Što se tiče starih Rimljana, oni zgradu od većeg značaja nikad nisu zidali a da predhodno na tom terenu nisu ostavljali stado ovaca da na njemu pase tokom cele godine. U toku godine su kontrolisali jetru ovih životinja i na osnovu toga su se odlučivali da li će zidati tu zgradu.

Jetra je, u stvari kolektor talasa. Poznato je da pojedini talasi koje emituje Zemlja povoljno deluju na genitalne ćelije. U prošlosti su čak pojedini narodi na mestima koja su napadnuta ovim talasima priređivali čitave ritualne svetkovine.

## NEDOVOLJNO ZRAČENJE ZEMLJE

Doktor Salmonof je otkrio imunološku deficitarnost našeg organizma usled slabog inteziteta zračenja Zemlje. Nedostatak elektromagnetskih talasa dovodi do značajnih bioloških poremećaja kod svih živih bića:

- organi i tkiva se sužavaju
  - smanjen je životni vek
  - ptice gube sposobnost orijentacije
  - bakterije gube lakoću kretanja
  - astronauti lišeni zemaljskih talasa pate od poremećaja ravnoteže i problema vezanih za kosti.
- Sovjetski naučnici su, čak, u kosmičke letilice instalirali veštačka magnetska polja da bi tako nadoknadili nedostatak ovog zračenja.

## ZRAČENJE ELEKTROMAGNETNIH TALASA

Stručnjaci Svetske organizacije za zdravlje i mnogobrojni lekari već duže vremena ispituju dejstvo elektromagnetnih talasa na zdravlje. Oni su napravili, doduše još nepotpunu listu, poremećaja koje ovi talasi mogu da izazovu. Evo te liste tegoba:

- bolovi u glavi, razdražljivost, agresivnost.
- Nesanica i gubitak vitalnosti.
- Smanjene polne moći i spermatogeneza.
- Poremećaj menstrualnog ciklusa, pobačaji i anomalije u toku trudnoće.
- Povećan rizik od leukemije.
- Poremećaji kardiovaskularnog sistema, opadanje krvnog pritiska.
- Opekotine na koži

S druge strane, najnovija istraživanja uglednih francuskih naučnika, profesora Tamburena i profesora Samborija, direktora u Nacionalnom centru za naučna istraživanja u parizu, pokazala su da elektromagnetna zračenja mogu biti uzrok povećanja broja obolelih od raka i oboljenja ćelija krvi.

Profesor Žak Metadije iznosi, u svojoj knjizi, opažanje dvojice slavni fizičara Prilera i Rajnea; u toku letnjih meseci, kad je atmosfera puna negativnih jona – zahvaljujući sunčevim zracima – opada mortalitet. On se, naprotiv, povećava zimi i početkom proleća, u vreme kad je atmosfera bogata pozitivnim jonima. Štaviše, svaka atmosferska promena povećava broj pozitivnih jona, i na žalost, broj umrlih.

Oksigenizacija se mnogo bolje obavlja. Bez prisustva negativnih jona mi bismo umrli od afiksije (gušenja). Bez njih kiseonik nebi mogao da proдре u organizam. U stvari, neutralni atomi kiseonika – bez elektriciteta – ne raspolažu potrebnom energijom da bi prošli kroz membranu pulmonarne alveole i tako stigli u našu krv. Međutim, negativan jon može da veže za sebe 70 – 80 atoma neutralnog kiseonika pa ona na taj način ipak može da stigne do naše krvi. Zato se oksigenizacija bolje vrši kad smo na svežem vazduhu, u prirodi, jer je taj vazduh bogat negativnim jonima.

Zemlja je najveći proizvođač negativnih jona. Evo kako se to odvija: Zemlja iz svoje unutrašnjosti ispušta bezopasne radioaktivne zrake koji oslobađaju negativnu električnu energiju – elektrone. Elektroni se vezuju s kiseonikom pretvarajući ga u negativne jone kiseonika a oni dalje, blagotvorno deluju na naš organizam.

Sunce – a posebno njegovi ultravioletni zraci – obogaćuju atmosferu negativnim jonima.

Biljke, posretstvom hlorofila, proizvode kiseonik posebno bogat negativnim jonima.

Jake kiše, morski talasi, vodopadi, energično tuširanje – sve to oslobađa veliku količinu negativnih jona.

Munje, koje se najčešće javljaju za vreme nepogoda, takođe su veliki proizvođači negativnih jona.

Život negativnih jona je veoma kratak. Sasvim mali i lagani, oni prijanjaju za sve predmete koji im se nađu na putu, posebno za metalne i sintetičke predmete. Na taj način isčezavaju iz atmosfere, njihova energija je za nas izgubljena. Ovaj gubitak negativnih jona prati i opasnost od povećanja broja pozitivnih jona.

U loše provetrenim prostorijama u kojima je vazduh ustajao, nalazi se samo 30 jona u jednom kubnom santimetru vazduha.

Na čistom vazduhu, u nezagađenim gradovima, ovaj broj se povećava, za 100 puta u svakom kubnom santimetru ima 3.000 negativnih jona.

Ako želite da povratite zdravlje, šetajte pored vodopada, gde svaki kubni santimetar ima 100.000 negativnih jona. Ali i morski talasi vam nude milijarde negativnih jona.

Statističkim podacima evo šta je utvrdila medicinska astrologija:

Kada je **Mars u škorpionu** češće se pojavljuju sledeće bolesti

Šarlah, menoragija, vaginitis, uretritis, hipertrofija prostate, ulceracija jajnika i uterusu, varikocela, hemoroidi, kila skrotuma, žareće mokrenje; Kroz refleks u Biku: laringitis.

Kada je **Jupiter u škorpionu**:

Hemoroidi, smetnje genitourinarnog trakta, tumori uterusu, hidremija (vodnjikavost krvi), apscesi uretre, preterano lučenje soli urinske kiseline, simptomatski problemi sa kožom.

Kada je **Saturn u škorpionu**:

Sterilitet, paraliza, amenoreja, opstipacija, hemoroidi, strangurija (bolno uriniranje kap po kap). Kroz refleks u Biku: oboljenje grla.

Zvezdane matrice; Škorpion u VIII kući i u nepovoljnom aspektu od strane jednog od malefika obezbeđuje temelje za razvoj šušjeva. Takođe, Bik na ascendentu i u aflikciji od strane Marsa.

## URINOTERAPIJA

Jedna od moćnih metoda liječenja, koja je i dan danas u procvatu, je *Shivambu Shastra*, koja je poštovana hiljadama godina kao "Majka Ayurvedic-ne Medicine" a široko poznata kao "Terapija Vlastitim Urinom". Shivambu bukvalno znači "Šivina Voda". Ta "metoda korištenja urina za pomlađivanje" opisana je u *Shivambu Kalpa Vidhi*, dijelu dokumenta po imenu *Damar Tantra*, koji je star preko 5000 godina i koji povezuje tu praksu sa Vedama, svetim Hindu spisima. Terapija vlastitim urinom se smatra jednom od božanskih manifestacija kozmičke inteligencije i kao takva ona se koristi od strane indijskih jogija za oslobađanje kundalini energije.

Čak je urinoterapija bila i u Bibliji zapisana, evo jedne rečenice: "Pij vodu iz svoje sopstvene cisterne".

Više od 600 naučnika, od kojih mnogi veruju da se čovjekovim urinom može tretirati sve, od ćelavosti pa do raka i AIDS-a, sastali su se u februaru 1996.g. u mestu Goa, u Indiji, na Prvoj Svjetskoj Konferenciji o Auto-Urinarnoj Terapiji. Druga Svetska Konferencija o Auto-Urinarnoj Terapiji održana je u Nemačkoj 1998.g.

Ovo su sigurno znakovi da Shivambu Shastra počinje da cveta u celom svetu, da su ljudi spremni da preuzmu odgovornost za svoje vlastito zdravlje i da su spremni da prevladaju svoje vlastite predrasude, otvarajući svoju svest za prastare duhovne istine.

Ne samo ljudi nego i životinje instiktivno primenjuju urinoterapiju. Ako su bik ili pas bolesni oni obično leže na jednom mestu i povremeno piju svoju mokraću. Kroz nekoliko dana oni su zdravi.

U Indiji široko se koristi kravlja mokraću. Oni uzimaju kravlju mokraću za samočišćenje pre obavljanja važnih rituala, a takođe kad moraju pojesti nešto loše ili prljavo. U medicini Ajurveda (indiski lekari) kravlja mokraću se smatra vrlo jakim sretstvom za lečenje teških bolesti, naročito jetre. Leče ajurvede i ljudskom mokraćom. Oni smatraju da nema ničega što nebi moglo da se koristi za lečenje. Neophodno je sva sretstva pametno koristiti.

Ljudska mokraću je protivotrov. U Indiji ima mnogo joga koji redovno upotrebljavaju mokraću. Oni izgledaju mlado čak i u poodmaklom dobu. Oni smatraju mokraću svojom tečnošću i nazivaju je šivambu, što u prevodu znači "voda Šive, voda zdravlja".

Telo čoveka neprestalno proizvodi jednu veliku količinu raznih antitela, hormona, enzima i drugih prirodnih supstanci kako bi regulisalo i kontrolisalo svoje funkcije i izlazilo na kraj sa svim onim što mu narušava ravnotežu i čega mi većinom nismo svjesni.

Klinička istraživanja su potvrdila da hiljade važnih telesnih supstanci i hranljivih materija koje završavaju u urinu odražavaju individualno funkcionisanje tela određene osobe. Kada se ove supstance ponovo iskoriste, one se ponašaju kao prirodne vakcine, antibiotici i antikancerogeni agensi; isto tako, one uspostavljaju hormonalnu ravnotežu i deluju protiv raznih alergija. Odatle se sve ove informacije, koje urin u sebi sadrži, ne mogu duplirati ili uzimati iz nekih drugih izvora. Isto kao što ni priroda ne stvara dva čovjeka koji su potpuno isti, tako u svijetu ne postoje ni dva uzorka urina koji sadrže identične komponente.

## BIOHEMIJSKE KOMPONENTE

Procenjuje se da urin sadrži u sebi hiljade biohemiskih supstanci, međutim, samo 200 njih je do sada proučeno. On predstavlja jednu ogromnu riznicu važnih hranljivih materija, enzima, hormona, prirodnih antitela i drugih imunoloških obrambenih agensa, koji su od kritičnog značaja. Neke od tih komponenti koje je vredno spomenuti su: alantoin (nalazimo ga i u biljkama gavez i aloja vera, - pomaže kod opekotina od sunca); amino kiselina kreatinin; DHEA hormon (za kojeg je naučno dokazano da deluje protiv starenja, protiv raka i protiv debljanja); melatonin (poznat po svojom umirujućem dejstvu na fizičko telo i na pojačanje imuniteta); i seksualni hormoni kao što su testosteron, androgen i estrogen.

Kada uzmemo u obzir sve ove sastojke urina, onda možemo lakše razumeti i njegovo antibakterijsko, antivirusno, anti-gljivično, antikancerogeno, antikonvulzivno i antispazmičko delovanje.

## KORISNA DELOVANJA I PRIMENA

Bilo šta, što se nalazilo u krvi, ne može da bude štetno za osobu iz čije krvi to potiče. Osim toga, kada se proguta, urin ne ide direktno u cirkulaciju nego putuje kroz digestivni sistem gdje se njegovi sastojci sortiraju. Oni od njih koji su korisni, koriste se ponovo, dok se drugi odbacuju u obliku čvrstog otpada. Kada se nivo toksina u krvi poveća, to stimuliše creva i limfni sistem da se "isperu," kako bi eliminisali zaostali otpadni materijal koji se nakupio u debelom crijevu. Količina toksina koja se može naći u urinu svake osobe je u vezi sa količinom ekskrementa koji se zadržava u debelom crijevu. Tako ovi toksini, koji su zastupljeni u neznatnim količinama u urinu, stimuliraju reakciju pročišćavanja kod svakog čoveka, vakcinišu i štite telo od bolesti.

Naučni radovi sprovedeni na ureji, koja se smatra jednom otrovnom organskom materijom u urinu, pokazali su da se ona pretvara u esencijalne amino-kiseline kada se reciklira, ponovnim unošenjem u digestivni trakt (indigestijom), te tako pomaže našem telu u metabolizmu belančevina. Za ureju je također dokazano da je ona jedan veoma delotvoran antibakterijski i antivirusni agens, jedan od najboljih prirodnih diuretika i najdelotvornije sredstvo za održavanje vlažnosti kože, koje je ikada pronađeno. Ureja povećava sposobnost kože za vezanje vode uz pomoć otvaranja njenih slojeva koji služe za vezanje vodonika i tako privlači vlagu do njenih dehidriranih ćelija. Kao prirodni diuretik (pospešuje izlučivanje vode iz organizma), ona je nenadmašna, te se često propisuje kod slučajeva edema ili oteklina, glaukoma, epilepsije i meningitisa, kako bi smanjila pritisak na mozak ili kičmenu moždinu. Ureja je kao medicinsko sredstvo također odobrena od strane FDA (Zavod za Zaštitu Zdravlja u USA), a njena značajna i sveobuhvatna antineoplastična svojstva koriste se u sklopu antikancerogenih lekova i terapije.

Čak i mokraćna kiselina (uric acid), koja se normalno smatra otpadnim produktom koji izaziva giht, ima izvanredne lekovite osobine, kao što su sprečavanje raka i starenja, uz pomoć uništavanja slobodnih radikala.

Urokinaza, jedan enzim koji se također nalazi u urinu, koristi se u lekovitom obliku za rastvaranje krvnih ugrušaka i na široko se koristi za deblokiranje srčanih arterija kod žrtava infarkta.

Jedna od najvećih svetskih kompanija koja proizvodi sredstva za lečenje neplodnosti, koristi hormone iz čovjekovog urina koji pospešuju ovulaciju, za pravljenje leka po imenu Pergonal, na osnovu kojeg je samo u 1992.g. napravila profit od 855 miliona dolara.

Još neki od primera komercijalnog korištenja urina i ureje, danas uključuju: Murine - kapi za uši;

Ureaphil, diuretik napravljen od ureje;

Urofolotropin, ekstrakt iz urina na lečenje neplodnosti;

Ureacin, krema za kožna oboljenja na bazi ureje;

Amino-Cerv, krema za tretman cerviksa materice, na bazi ureje;

Premarin, ekstrakt estrogena iz urina, koristi se za lečenje čireva, opekotina, inficiranih rana itd.

Naučno gledajući, čovek može uzeti u obzir da je terapija vlastitim urinom samo jedno proširenje metoda Jenner-a i Pasteur-a, u smislu auto-inokulacije ili samo-vakcinacije.

Dokazano je da molekule vode postaju mnogo organizovaniji u biološkim sistemima kada se izlože delovanju sunca ili kada se nalaze u bliskom kontaktu sa kristalima. Telo je receptor ili prijemnik za sunčevu svetlost i ono u sebi sadrži veliku količinu čvrstih ili tečnih kristalnih supstanci; telesne tečnosti stvarno same obrazuju tečne kristale.

Urin je sam po sebi supstanca slična kristalu koja u sebi sadrži veliku količinu strukturirane vode, te kad se ponovo unese u organizam on pospešuje delovanje enzima i povećava rastvorljivost minerala, što popravljiva zdravlje organizma i povećava njegove energetske rezerve. Gledajući na urin kao na jedan tečni kristal, možemo reći da on u sebi sadrži vibracije koje se nalaze u potpunoj harmoniji sa vibracijama tela iz kojeg potiče. Urin re-indigestijom može da preda telu veoma važne vibracione informacije koje su mu potrebne za dve stvari: prvo, za održavanje postojeće zdrave telesne rezonancije, i drugo, za suprotstavljanje vibracijama bolesti ili stresa; ili bilo kojoj drugoj nezdravoj rezonanciji tela. Na primjer, disharmonični zvukovi se mogu neutralizovati upotrebom istih zvukova.

Vibraciona struktura tela igra jednu veoma važnu ulogu u procesu transmucije. Na primer, rezonantno polje jednog kristala može da potakne neku belančevinu da se ona promeni u drugi

oblik koji je mnogo korisniji telu ili da se telo lakše adaptira na nju. Ovo se može nazvati "modernom alhemijom", i to odgovara principima homeopatije.

#### METODE SAMO-TERAPIJE

Srednji mlaz sveže, tople, jutarnje mokraće je najpotentniji. Njega možemo pomešati sa sveže iscijeđenim sokom od naranče, iako je u suštini najbolje da se urin ne meša ni sa kakvom hranom ili napitcima. Urin treba uzeti jedan sat pre ili sat posle obroka.

Oralne kapi svežeg urina mogu se staviti direktno ispod jezika. Preporučuje se da se prvog dana počne sa 1 - 5 kapi sveže jutarnje mokraće, pa da se drugog dana doza poveća na 5 - 10 kapi, a trećeg dana, isto toliko ujutro i uveče, pre odlaska u krevet. Kada se čovek navikne, onda on postepeno može da povećava dozu sve do količine za koju smatra da postiže zadovoljavajuće rezultate.

Najbolje urinoterapija pomaže kod onih ljudi, kod kojih je unutrašnja sredina organizma jako pomerena na alkalnu bazu i traje totalno truljenje organizma. Najčešće se ovo dešava u podmaklim godinama. Zato i primena urinoterapije kod starijih ljudi daje izvanredne rezultate. Upoznavši sve prednosti i kvalitete urinoterapije čovek mora sam da odluči dali da je primenjuje ili ne.

Pošto sam Vas ukratko obavestio o urinoterapiji, toplo preporučujem mazanje hemoroida sopstvenim **urinom**.

## AJURVEDA

Teško je pisati o različitim tretmanima u lečenju hemoroida a ne spomenuti indijsku medicinu Ajurvedu.

Ajurveda je nauka o životu, čiji se počeci gube daleko u prošlosti. I dok se savremena medicina bavi bolešću, ajurveda stavlja naglasak na očuvanje i unapređenje zdravlja, a lečenja (inače izuzetno efikasnog) se primenjuju samo onda kada su preventivna sredstva iscrpljena. U staroj ajurvedskoj tradiciji za pojam zdravlja koristi se termin celina. Život se posmatra kao celina - jedinstvo duha, tela, ponašanja i okruženja.

Duhovni, mentalni aspekt ajurvede predstavlja mentalni postupak normalizacije psihofiziologije osobe.

Telesni pristup daje izuzetan značaj ishrani koja mora biti prilagođena individualnoj konstituciji čoveka. Pri tome se u obzir uzimaju starost, snaga, varenje, vreme dana, godišnje doba, poreklo i stepen čistote namirnica i pića, kao i njihove prikladne kombinacije, način pripreme hrane, okolina u kojoj se jede, aktivnosti posle obroka i drugo.

Specijalni fizikalni metodi imaju za svrhu sezonsko čišćenje tela od nakupljenih toksina iz metalčkih procesa, koji se nisu oslobodili redovnim putem. Osim toga, ovi specijalni fizikalni postupci pripremaju telo za maksimalno iskorištavanje posebnih dijetetskih dodataka, čija je svrha da ojačaju integritet organizma, održe vitalnost i promovišu dugovečnost

Ajurveda smatra da univerzum izvire iz nemanifestiranog okeana kosmičke inteligencije, jedinstvenog polja prirodnih zakona, koji su predstavljeni kao 5 elementa; prostora, vetra, vatre, vode i zemlje. Odnos ovih elemenata u telu određuje konstitucionalni tip kojem čovek pripada.

U ajurvedi se iznosi učenje o dve energije; Puruša (Jin) - muškoj i Prakriti (Jang) – ženskoj (identično s kineskom teorijom o "jin-jang" s premeštenim znacima, ali s istom suštinom).

Građu tela čini 5 spomenutih elemenata. Osnovna građa individuuma genetski je određena i ostaje nepromenjena tokom celog života. Kombinacija elemenata koji su prisutni kod rođenja

ostaje postojana. Međutim, kombinacija elemenata koji upravljaju dugotrajnim fiziopatološkim promenama u telu varira u zavisnosti od promena spoljne sredine. U životu svuda se dešava neprekidno uzajamno delovanje među spoljnom i unutrašnjom sredinom.

Spoljna sredina uključuje u sebe kosmičke sile (makrokosmos), a unutrašnje sile (mikrokosmos) upravljaju principima vata – pita – kapha. Saglasno Ajurvedi osnovni principi ozdravljenja sastoji se u tome da čovek može stvarati ravnotežu unutrašnjih sila koje deluju u čoveku i menjajući dijetu i životne navike i na taj način se suprotstaviti promenama spoljne sredine. Na primer, godišnja doba su različita i zahtevi prema organizmu u različitim sezonama su takođe različiti. Nije dozvoljeno isto živeti i isto se hraniti leti i zimi. Adaptacija organizma prema spoljnoj sredini, takozvana bioritmologija je uslov za zdrav život.

Prema ajurvedi u telu funkcionišu tri osnovna dinamička principa, tzv. doše: vata, pita i kapha, koje predstavljaju izraz odnosa i prisutnosti pojedinih elemenata od kojih je telo izgrađeno. Pojednostavljeno, zdravlje je ravnoteža ova tri principa, a bolest - poremećaj ravnoteže. Svaka se bolest pri tome posmatra ne samo simptomatski, već u odnosu na poremećaj doša. Ovo čini suštinu ajurvedske dijagnoze i tretmana. Ajurvedski stručnjaci prvenstveno usmeravaju pažnju na postizanje energetske ravnoteže, a tek sekundarno na eliminaciju simptoma.

Stari indijski lekari (vajđa) priznavali su sposobnost organizma da se u potpunosti obnovi posle bolesti, a takođe mogućnost čoveka postići podmlađivanje i proživeti dug i zdrav život. Ajurveda je nauka o samoizlečenju, nauka o zdravom i dugom životu. Glavni princip Ajurvede jeste u tome da svest čini jako delovanje na telo i oslobađanje od bolesti zavisi od toga da li smo uspostavili kontakt s našom svešću i doveli je u ravnotežu a zatim saopštili ovu ravnotežu našem telu. Ovo stanje izbalansirane svesti poboljšaće naše zdravlje brže i bolje od svakog imuniteta.

Kod planiranja i realizacije ozdravljenja, čovek mora odrediti svoju individualnu konstituciju, uzeti u obzir svoju starost i uticaj godišnjih doba na organizam, a takođe i aktivnost organa u određeno vreme godine. U suprotnom možete naneti štetu svom organizmu.

Sem telesnog i fizičkog imuniteta svi mi možemo pružiti jak emocionalni otpor bolesti. Vi možete biti zdravi samo toliko koliko vi smatrate to mogućim. Ajurveda uči da je čovek mali svemir, mikrokosmos i njegovo postojanje je individualno neodvojivo od makrokosmosa.

#### PRAKTIČNI SAVETI PO G. MALAHOVU – ajurveda

1. Najbolje vreme za lečenje nekog organa je vreme njegove najviše aktivnosti u godini.
2. Preventivno podržavajte svoje slabe organe u periodima suprotnim njihove aktivnosti. Srce podržavajte – zimi, bubrege – leti, pluća – na jesen, želudac u periodu između sezona.
3. Nikada ne stimulišite prirodno jake organe, oni će još više ugnjetavati suprotne slabe, stimulacija bubrega zimi još više ugnjetava srce, a stimulacija srca leti će loše uticati na slabe bubrege. Isto se tiče jetre i pluća.
4. Najbolje vreme za čišćenje jetre je njen sedamdesetdnevni period aktivnosti kad je 12 – 14 lunarni dan.
5. Kod ozdravljenja neophodno je prvo očistiti organizam.
6. Neophodno je odrediti svoju individualnu konstituciju.
7. Obratite pažnju na bioritmčke faktore.

8. Me zaboravite da se većina uzroka oboljenja nalazi u biopolju čoveka i ako budete delovali samo na fizičko telo zanemarujući psihu, nećete imati uspeha.

9. Kad počnete ozdravljenje organizma nemojte uzimati rafinisanu, neprirodnu hranu.

10. Pokušavajte da izbegnete negativan uticaj najbliže svoje okoline koja može biti neprijateljski raspoložena prema vašem pokušaju menjanja načina života.

### **Ajurvedsko gledište na hemoroide**

Ako kod pražnjenja osetite bol ili primetite krvarenje, ako se pojavljuju česti grčevi i modrice na nogama i ako vaše telo ima neprijatan miris, znači da organizmu nedostaje magnezijum. Morate hitno promeniti način ishrane tako da ona sadrži što više namirnica bogatih **magnezijumom**.

Osnovni izvori magnezijuma su: zeleno lišće povrća, orasi, badem, cikorija, nana, zelena salata, masline, peršun, kikiriki, krompir, bundeva, šljive, ovas. Raženi hleb, paradajz, mekinje, sirovo žumance.

Pojava hemoroida ukazuje i na nedostatak **vitamina K**.

### **Vežbe za lečenje hemoroida - Ajurveda**

Ove vežbe treba raditi ujutru posle spavanja, uveče pred spavanje i ako postoji mogućnost, još 1 – 2 puta dnevno.

1. Sedite na kraju stolice, noge ukrstite. Stiskajući zadnji otvor, uvlačite crevo 2 – 3 cm (20 puta).
2. Istu vežbu uradite u brzom tempu 40 – 50 puta.
3. Leći na stranu masirati analni otvor nekoliko minuta.

Kada je ljutnja dominantna lako se uznemirimo i ne možemo da kontrolišemo reakcije, impulsivni smo, nekontrolisani i često nasilni. Zbog toga se dobijaju čir na želucu, migrene i hemoroidi.

### **STARI I NEOBIČNI RECEPTI PROTIV HEMOROIDA**

Ranije su se lečili na sledeći način: u debeli ćup od gline naliti 1 lit mleka. Staviti 4 velike glavice **crnog luka** i poklopiti. Staviti u rernu nekoliko sati. Izvaditi. Poklopiti tako da u centar ostane oko 5 cm. nad ovim otvorom grejati anus dok ima pare. Posle toga namazati anus vazelinom spolja i unutra. 6 sati pre seanse popiti čaj za čišćenje. Ponoviti seansu posle 3 dana. Dovoljna su 3 – 4 grejanja.

**Cink oksid** je stari lek koji se nanosi na spoljašnje ili viseće hemoroide, radi zarastanja i preventive.

Čepići od leda. Napraviti kalupe od papira. Napuniti s vodom i staviti u zamrzivač. Pre stavljanja vrh čepića umočite u toplu vodu, skinuti papir i staviti čepiće u anus. U početku držati čepić pola minuta a posle 3 – 5 dana po 5 minuta.

Prokuvati 2 lit vode. Rastvoriti u kipućoj vodi 175 gr **stipse**. Poklopiti tako da u centar ostane oko 5 cm. nad ovim otvorom grejati anus dok ima pare. Posle toga namazati anus vazelinom spolja i unutra i obavezno popiti purgativno sretstvo. Neki savetuju da se najpre očiste creva a posle raditi progrevavanje. Raditi ne češće nego 1 put nedeljno. Obično su 2 – 3 grejanja dovoljna.

1 lit hladne vode sipati u lavor i izvesti sedeću kupku u trajanju 1 - 5 min. Proceduru izvoditi 2 puta dnevno, ujutru i uveče. Dobro je dodati u vodu nekoliko zrna **hipermangana** da voda dobije blagu roze boju. Kvasiti tampone u hladnoj vodi i stavljati na čvoriće; kada se zagreju zameniti ih. Upotreba hladne vode kod hemoroida znatno olakšava stanje bolesnika.

Na dobro opran zadnji deo tela namaže se **deten-alva** a malo stavi i u anus (moguće je koristiti i jokširski puding). Preko toga stave se čiste krpe od lana (najbolje povoji za bebe), da se preko noći ne uprlja posteljina. Ujutru se dobro oprati a tretman ponoviti uveče i tako do potpunog izlječenja.

Staroengleski lek

Balama od **puža** mažu hemoroide, te vele da će proći. Ili pak **čadi** pomešaju sa vinom i time mažu hemoroide.

Bosanski recept

## NEŠTO IZ ISTORIJE HEMOROIDA

Indijski kesten stavljan je o vrat ili pupak, sprečavao je nastanak hemoroida (Galien).

Krastava žaba se takođe nosila kao amajlija. O tome Montenegro kaže: "Ova sretstva su sram čovečanstva, pošto, ako zbilja leče, ona potvrđuju naše neznanje, a ako ne leče, potvrđuju naše praznoverje".

Feliks operiše Luju XIV fistulu oko anusa, kao posledicu hemoroida, zlatnim nožem koji se i danas čuva u muzeju.

Od hemoroida su болоvali reformator Martin Luter i Austijanac Don Huan, pobednik kod Lepanta, koji je umro 4 sata posle operacije hemoroida.

Francuzi su izgubili bitku kod Vaterloa samo zato što se Napoleon Bonaparta zadržao u šetnji zbog hemoroida do 10 časova, pa je bitku počeo sa priličnim zakašnjenjem.

Navode i slučajevi stanovnika određenih seoskih oblasti u srednjoj Aziji među kojima ne postoje zabeleženi slučajevi pojave hemoroida, a smatra se da je razlog to što su oni od detinjstva naučeni odgovarajućoj i temeljnoj higijenskoj proceduri.

## OPSTIPACIJA

Opstipacija je otežano ili retko pražnjenje creva. Stolica je tvrda, spečena, a bolesnik ima utisak nedovoljne ispražnjenosti creva. Opstipacija može biti akutna, čiji je uzrok organske prirode, pa se u većini slučajeva leči hirurški.

Hronična opstipacija je često udružena sa sistemskim bolestima, a često je praćena nervnim poremećajima i oboljenjima. Najčešće se javlja usled poremećaja u crevnoj pasaži.

Atonija debelog creva razvija se od detinjstva. Zbog trovanja zidova debelog creva i rastezanja izmetom, živci i mišići debelog creva toliko se parališu da ne odgovaraju na normalni refleks; peristaltike nema. Zbog toga se defekacija vrši s velikim kašnjenjem. Od 100 bolesnih žena 95 pati od zatvora.

Kada je kod beba u pitanju opstipacija onda se primenjuje masaža stomaka u smeru kazaljke na satu. Masažu kod starije dece zameniti aktivnim fizičkim vežbama.

Disanje ustajalog vazduha, iznenadne glavobolje, vrtoglavica, apatija, pospanost, težina u donjem delu trbuha, nadimanje, bolovi, krčanje u stomaku, smanjenje apetita, razdražljivost, mračne misli, teška i nedovoljna stolica – sve su to znaci zatvora.

Jedan od najčešćih razloga zatvora je unošenje visokokalorične hrane malog obima. Loša navika utoljavanje gladi sendvičima i kafom dovodi do toga da se u crevima stvara mala fekalna masa koja ne izaziva refleks pražnjenja. Zbog toga nema stolice po nekoliko dana. Međutim, i kod normalne stolice većina ljudi pati od skrivene forme zatvora. Kao rezultat nepravilne ishrane, to jest, pretežno kuvane hrane s puno skroba bez vitamina i mineralnih elemenata (krompir, peciva od belog brašna, slatkiši) zajedno s belančevinama (meso, kobasice, sir, jaja, mleko), hrana prolazi kroz tanko crevo i ostavlja na zidovima opnu fekalija – “talog”. Nagomilavanjem u faltama – džepovima (divertikulama) debelog creva od ovog “taloga” se stvara fekalno kamenje (u crevima se usisava do 95% vode). U debelom crevu nastaje proces truljenja i vrenja. Toksični produkti ovog procesa zajedno s vodom dospevaju u krv i izazivaju “crevnu intoksikaciju”.

Dr Lamur izjavljuje: “Možemo biti potpuno sigurni da je osnovni razlog za 90% teških oboljenja od kojih pati čovečanstvo, zatvor i zadržavanje fekalnih masa koje moraju da se izbacuju iz organizma”.

Dr Poše piše: “Ustanovio sam da je kod žena obolelih od raka dojke u 9 slučajeva od 10 primećena zadržka u radu creva. Ako bi pre 10 – 15 godina pre oboljenja bio sproveden odgovarajući profilaktički rad, one nebi dobile tumor dojke a ni rak neke druge vrste”.

Jedna od komplikacija zatvora kod starijih ljudi je takozvana fekalna impakcija, što znači stvaranje neke vrste čepa u završnom delu debelog creva sa lažnom dijarejom. Fekalna impakcija se često opisuje kao posledica mentalnog i fizičkog propadanja stare osobe. Lečenje pacijenata sa ovim tegobama nije lako s obzirom na to da današnja medicina skoro ne može da utiče, dok se uticaj lekova može eliminisati.

Zatvor ne mora da bude samo posledica lečenja neke bolesti, već i rezultat prekomerne i nekritične upotrebe sretstava za čišćenje (laksative). Kada se pacijent u godinama obrati gerijatru za pomoć, obično dobija tri saveta: treba uspostaviti isčezli fiziološki refleks (svaki dan u toalet u isto vreme), povećati količinu dijetalnih vlakana u ishrani (ohrabriti bolesnika da napusti u većini slučajeva nekorisne dijetete za “gastritis” i “kolitis”) i na kraju treba napraviti pažljivu reviziju terapije za sve pridružene bolesti.

Obično se preporučuje 6 – 60 gr biljnih vlakana dnevno, što u početku kao rezultat može izazvati nadimanje i smetnje u varenju, ali to kasnije obično prolazi. Stariji obično imaju slabiji osećaj žeđi i uzimaju manje tečnosti, pa ih treba podsticati da povećavaju količine vode za piće. Laksative valja upotrebiti tek kod neuspeha ovih preporuka i metoda. Za hronično uzimanje laksativa najpovoljnija je laktuloza. Parafinsko ulje nije pogodno zbog ometanja absorpcije vitamina rastvorljivih u mastima.

Hrana deluje kao prirodni laksativ na nekoliko složenih načina. Hrana bogata vlaknima, kao mekinje i povrće, povećava zapreminu crevnog sadržaja, uglavnom upijajući i zadržavajući vodu, stvarajući mekšu stolicu koja kroz debelo crevo prolazi lakše i brže. Vlakna povećavaju masu stolice, jer većina njih ostaje neprevarena. Zatim, grube čestice vlakana mehanički izazivaju nervne reflekse u zidu debelog creva, pokrećući crevno pražnjenje. Ostala hrana koja su kafa i suve šljive hemijski podstiču pokrete creva. Potrebno je takođe da unesete puno tečnosti da bi stolica bila mekša.

Sprečavajući opstipaciju prirodnim putem, vi smanjujete rizik od nastanka ili ponovne pojave hemoroida, proširenih vena i divertikula (proširenja u crevu) – sve ih opstipacija pogoršava.

U terapiji hroničnih opstipacija danas se najviše koriste biljni polisaharidi (oni predstavljaju najveću grupu proizvoda obuhvaćenu pojmom dijetna vlakna). Zavisno od strukture i sadržaja šećera, polisaharidi upijaju vodu i višestruko povećavaju svoju zapreminu. Deluju mehanički, povećavaju zapreminu sadržaja creva i pritiskom, lokalno, izazivaju pojavu peristaltičkih pokreta. Takođe, smanjuju kompaktnost crevnog sadržaja i olakšavaju proces defekacije. Delovanje nastupa 6 – 12 časova posle primene.

Primena dijetnih vlakana zahteva određeni vremenski period (4 – 6 nedelja) za formiranje odgovarajuće crevne flore i potpuni efekat delovanja. Posle tog perioda prestaju neželjena dejstva, koja, u početku, prate primenu tih proizvoda; nadutost, pojavu gasova, podrigivanje. Korišćenje ovog tipa laksantnih sredstava (slično je i sa namirnicama bogatim vlaknima i dijetalnim suplementima) mora biti praćeno unosom veće količine tečnosti.

### **Biljna vlakna čuvaju srce, debelo crevo i – liniju**

Biljna vlakna su većinom kompleksni ugljeni hidrati, ali ne sadrže skrob. Pojavljuju se u svojoj biljnoj hrani: povrću, voću, zrnevlju i mahunarkama.

Ishrana bogata biljnim vlaknima štiti od srčanih bolesti, raka debelog creva i dijabetesa, ali to ne podrazumeva jednu čarobnu namirnicu, nego kombinaciju svih njih. Uključivanje biljnih (zovu ih još i dijetalnim) vlakana pokazalo je smanjenu potrebu za unošenjem masti, holesterola i šećera. To, drugim rečima, znači da vlakna pomažu i kontrolu težine, odnosno čuvaju liniju.

Vlakna poboljšavaju varenje zadržavajući celovitost ćelijskih zidova organa za varenje. Ona ubrzavaju prolazak hrane kroz digestivni trakt i stimulišu varenje hranljivih materija, što pomaže da se olakša ili spreči zatvor. Smatra se da biljna vlakna sprečavaju nastanak raka debelog creva razblaživanjem, vezivanjem i brzim odstranjivanjem potencijalnih karcinogena iz organizma.

Biljnih vlakana ima dve vrste: rastvorljivih i nerastvorljivih. U prvoj grupi su pektini, kojih ima u "mesu" plodova, a u drugoj celuloza, smeštena u ljusci.

Vlakna takođe snižavaju nivo holesterola u krvi tako što vezuju žuč, emulzifikator koji pomaže u apsorpciji masti i holesterola. S manje raspoložive žuči, apsorpcija masnoća i holesterola se takođe smanjuje, a time i koncentracija holesterola u krvi opada.

Dijabetičarima vlakna pomažu jer usporavaju apsorpciju glukoze. Rastvorljiva vlakna mogu "uhvatiti u zamku" hranljive materije i odložiti njihovo napuštanje stomaka, dakle, odlažu apsorpciju i izazivaju umeren insulinski "odgovor", a time i umeren rast nivoa šećera u krvi. Zbog toga im se, posebno preporučuje da jedu boraniju, ali i sve druge namirnice koje sadrže biljna vlakna.

Najvažnija biljna laksantna sredstva koja se danas koriste za terapiju akutnih opstipacija jesu biljke i odgovarajući ekstrakti koje sadrže antanoide (povećavaju peristaltiku creva i povećavaju sadržaj vode u debelom crevu).

Preporučuje se: sveže voće, sveže zeleno povrće, suve šljive i smokve, biljna ulja, kiselo mleko, neprerađene žitarice, laneno seme, mahunasto povrće.

Zabranjeno je: pržena mast, hrana koja fermentuje ili nema ljusku, slatkiši, sok od limuna, gazirana pića.

Švajcarski lekar Kleler ukazuje na posledice opstipacije:

- želudac: gubitak tonusa, opuštanje, čir, rak, neprijatan miris iz usta.
- Bubrezi: kamenac, bubrežni grčevi.
- Nervni sistem: nesanica, depresija, povećana razdražljivost, gisterija.
- Noge: venozni zastoji krvi koji dovode do varikoznog proširenja vena.
- Debelo crevo: hemoroidi, maligni tumor.
- Jetra: zastoj u jetri, kamen u žuči, intoksikacije u vezi s jetrom, slepo crevo.
- Krv: malokrvnost, promena sastava krvi. Donji stomak: razni zastoji krvi koji dovode do hroničnih oboljenja polnih organa (jajnici, zavaljena materica).
- Koža: osipi različitog porekla.

Opasnost taloženja fekalnih masa po zidovima creva pretili kada ne postoji nikakvo pročišćavanje između omotača debelog creva i krvotoka: lagano se otrovi neposredno izlivaju u krv i raznose po celom organizmu pre nego što stignu do organa za izlučivanje jer je propustljivost zidova debelog creva vrlo velika.

### **Kontraindikacije za primenu laksantnih sredstava.**

- preosetljivost na neki od sastojaka.
- Trudnoća i dojenje.
- Akutni hirurški abdomen.
- Abdominalni bol nepoznatog porekla.
- Ulceracije, promene na sluznici, zapaljenski proces u organima digestivnog trakta
- Mehaničke opstrukcije ili suženje creva i drugih delova gastrointestinalnog trakta.
- Krvarenje iz rektuma.

### **Mere opreza**

Dugotrajna primena laksativa, naročito onih koji, kao što su list sene, dovode do jedne vrste navikavanja i "lenjosti creva" (gubitka prirodnog refleksa defekacije).

Biljni lekovi iz grupe zapreminskih laksantnih sredstava moraju se uzimati sa dosta tečnosti (najmanje 10 puta veći volumen u odnosu na zapreminu preparata) da nebi došlo do dodatne opstipacije. Kod dijabetičara treba oprezno primenjivati zapreminske laksanse, zbog njihovog uticaja na resorpciju glukoze.

### **Neželjena dejstva kod primene biljnih laksantnih sredstava:**

- dijareja.
- Grčevi i bolovi u abdomenu.
- Pojava gasova, nadutost, opstipacija – tokom prvog meseca redovne primene preparata na bazi dijetetskih vlakana i zapreminskih laksantnih sredstava.
- Disbalans elektrolita, naročito gubitak kalijuma.
- Intenziviranje menstrualnih krvarenja.
- Pojava albuminurije i hematurije.

### **Interakcija biljnih laksantnih sredstava sa drugim lekovima**

- istovremena primena sa diureticima i kortikosteroidima može da dovede do znatnije neravnoteže elektrolita, naročito gubitka kalijuma.
- Potenciranje delovanja antiaritmika i kardiotoničnih lekova.
- Blokatori kalcijumovih kanala onemogućavaju delovanje antranoidnih laksantnih droga i lekova

Kod opstipacije takođe treba posumnjati na blagi nedostatak **vitamina B 1** – tiamina, ili zbog preterane upotrebe sintetičkog **vitamina D**.

**Mleko i kalcijum.** Kod nekih ljudi, mleko i sir mogu postati izraziti izazivači opstipacije, verovatno zbog kalcijuma, upozorava dr Šuster

Ljudima koji naginju opstipaciji često nedostaje **magnezijum**. Uzimanje 200 – 200 mgr magnezijuma dva puta dnevno ne samo da će pomoći peristaltičkoj aktivnosti gastrointestinalnog trakta, nego će se okomiti i na druge nedostatke.

Ishrana: folna kiselina, pantenonska kiselina, magnezijum i ishrana bogata vlaknima. Prehrambeni izvori ovih vitamina i minerala su:

**Folna kiselina** – kajsije i zeleno lisnato povrće.

**Pantenonska kiselina** – džigerica, jaja, avokado.

**Magnezijum** – pasulj i drugo suvo zrnevlje, beli luk i raštika.

### **Laksativi i karminativi:**

bisakodil, natrijum pikosulfat, senozidi, glicerol u mikroklistiru, laurilsulfoacetat + glicerol

### **Spastička opstipacija:**

skopolamin butilbromid

Svakog jutra na tašte progutajte 3 kafene kašičice čistog meda – u slučaju hemoroida **med od ruzmarina**.

Piti čaj od **sene** ili uzimati pre spavanja kafenu kašičicu topljenog **putera** u čaši vrelog mleka.

Dijetalna **surutka**: u nemetalni sud staviti jogurt ili kiselo mleko i kuvati na pari na slaboj vatri. Kada se pojavi sir u njemu napravite rupu i staviti u nju neslatko i beskrobno povrće – peršun, mirođiju, celer, paškanat, kupus, rotkvice, lišće bokvice i sl. Može se staviti beli i crni luk, samo u tom slučaju treba duže kuvati. Skinuti sa vatre i ostaviti da odstoji 10 min. izdvojiti surutku i piti je 10 – 20 min pre jela ili umesto jela.

U teglu od 1 litra sipati pola litra **jogurta** ili kiselog mleka i staviti povrće sveže ili sušeno, promešati i preliti kipućom vodom. Posle 10 – 15 min tečnost s vrha popiti. Ponovo preliti vreloom vodom mešavinu jogurta i povrća. Promešati i piti.

Uljani klistir: početi s 6 supenih kašika i postepeno doći do 12 kašika **zejtina**. Klistir mora biti topao.

Puna supena kašika **meda** se mešanjem rastopi u šolju za belu kafu u kojoj je topla voda i odmah se popije. Pola sata posle toga može se jesti. Ovo ponoviti uveče pred polazak na spavanje ali opet na prazan stomak znači 3 sata posle večere (sutradan nebi trebalo biti daleko od klozeta). Ova upotreba meda je višestruko korisna; oslobađa od zatvora i ojačava živce jer u dve pune kašike meda ima više od 50 grama meda.

**Izmirna (Balsamum)** - U ginekologiji je korišćen za lečenje povreda uterusa nastalih prilikom porođaja i krvarenja iz materice. Zatim, korišćen je kao laksans i protiv "ognjice četvrtnice". Upotrebljen je i prilikom uzimanja lekova neprijatnog mirisa.

20 gr **sumpora** dobro izmešati sa 80 gr meda i uzimati po 1 – 2 kašičice dnevno.

#### FITOTERAPIJA U LEČENJU OPSTIPACIJE

Samleveni **slatki koren** 15 - 20%

Samlevenih **plodova morača ili anisa** 15%

Prečišćenog **apotekarskog sumpora** 10%

Šećera 50%

U novije vreme dodaju se i samleveni **cvetovi kamilice**.

Čaj od **vodenog majorana**: 30 g seckanog suvog korena na 1 litar vode, kuvati 2 minuta i ostaviti da odstoji 15 minuta, po 1 šolju pre 2 glavnog obroka

Čaj od **maline**: 20 g listova na 1 litar vrele vode, ostaviti da odstoji 10 minuta; 2 šolje dnevno

Sok od **jasena**: 2 ml pomešati sa jednom kafenom kašikom marmelade; ujutru na gladan stomak

Čaj od **burjana**: 80 g sušenih plodova na 1 litar vode, kuvati 3 minuta, procediti; po 1/2 šolje ujutru na gladan stomak i uveče pre spavanja

Čaj od **bobičaste paprati**: 30 g na 1 litar vode, prokuvati, pa ostaviti da odstoji 10 minuta, procediti; dobivena količina dovoljna je za 2 dana; piti u cašama

Čaj od **majske ruže**: 50 g suvih latica na 1 litar vrele vode, ostaviti da odstoji 10 minuta; 2 šolje dnevno

Čaj od **raži**: 30 g zrna na 1 litar vode, kuvati 10 minuta; 2 šolje dnevno

Čaj od **ladoleža**: 5 g biljke na 1 litar vode, kuvati 2 minuta i ostaviti da odstoji 10 minuta; 2 puta na dan

Po 1 kašiku **plodova kima, lodova korijandera, korena konjeda** i 8 kašika **kore pasdrena** Jednu supenu kašiku smeše prelići čašom kipuće vode i ostaviti 20 minuta, pa procediti kroz gazu. Uzimati 1/2 - 3/4 čaše noću.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog **lista nane, lista i cveta kantariona i lista matičnjaka** i sipati vrele vode. Ostaviti poklopljeno da se hladi, procediti i piti umesto vode.

Po 20 gr **anisa, morača, slatkog korena, suvih šljiva i kore krušine**. Dve supene kašike ove mešavine popariti sa 300 gr ključale vode, poklopiti, ostaviti 3 sata i odjednom popiti.

Po 20 gr **krušine, ploda pasdrena, slatkog korena, rizoma pirevine i plodova sene**. Dve supene kašike ove smeše kuva se 15 min u pola litra vode, ostavi celu noć, ocedi, zaslati sa 4 kašike marmelade (ili pekmeza) od šljiva i popije pola izjutra, a pola uveče.

Po 20 gr **pirevine, slatkog korena, krušine, kamilice i morača** se pomeša. Tri supene kašike smeše se popari sa 400 gr ključale vode, poklopi, ostavi 8 sati, ocedi i popije polovina izjutra a polovina uveče pre jela. Posle obeda jesti kompot od šljiva ili od smokava.

Po 30 gr **lišća belog jasena i suvih šljiva**, i po 20 gr **razgona i sladića** se pomeša. Dve supene kašike smeše kuva se 15 min u 400 gr vode, ostavi 2 sata i pola popije izjutra, a pola uveče.

Po 1 gr **morača, anisa, cveta zove** i 2 gr **seninog lišća** pomešati i popariti s 200 gr ključale vode. Posle 2 sata ocediti i odjednom popiti.

Jednu kašiku **plodova zove** prelići sa 2 dcl vrele vode i ostaviti da se ohladi. Procediti i piti posle jela.

Po 20 gr **matičnjaka, nane, krušine, morača i slatkog korena** se pomeša. 3 supene kašike mešavine popari se sa pola litra ključale vode, poklopi i ostavi da pre noći, pije se umesto vode.

Po 100 gr **lanenog semena i korena belog sleza** i po 50 gr **slatkog korena, kore krušine, morača i nane**. Dve supene kašike smeše se popari sa 300 gr ključale vode, odmah poklopi i ostavi na kraju štednjaka, ali da ne vri, 2 sata. Pije se uveče.

**Samleveni slatki koren 15 - 20%**

**Samlevenih plodova morača ili anisa 15%**

Prečišćenog **apotekarskog sumpora 10%**

Šećera 50%

U novije vreme dodaju se i samleveni **cvetovi kamilice**.

Staviti 1 kašičicu biljke **divlje dan i noć** na 1 šolju vode. Staviti na vatru da proključa. Skinuti sa vatre i ostaviti da stoji 10 min. Piti 3 šolje dnevno između jela.

**Gorka detelina list 40 gr, kamilica cvet 40 gr, kruška kora 40 gr, slatki koren 20 gr, sena list 40 gr, orah list 30 gr**

Od ove mešavine uzeti 1 supenu kašiku i staviti u 6 dcl hladne vode. Poklopiti i kuvati 8 - 10 min. Hladiti poklopljeno, procediti, zaslatiti medom i piti 4 puta dnevno.

25 gr **listova ljubičice** prelići sa 1 lit ključale vode, ostaviti poklopljeno 10 - 15 min. Procediti i piti 2 šolje dnevno.

**Vilina kosica** - Preporučivana je u laksativne svrhe radi uklanjanja prekomerne fleome i jeda iz organizma.

Po 30 gr **slatkog korena, plodova pasdrena i morača** i 10 gr **kore od krušine** isitniti; 1 supenu kašiku ove smeše kuvati 2 - 3 min u 2 dcl vode: kad se ohladi zasladiti medom i popiti. Ovo ponoviti 2 - 3 puta u toku dana.

2 šake **smokava**, 2 šake **suvog grožđa**, 2 šake **ječma**, pola šake **korena gospinog bilja** i 3 lit vode.

Prokuvati smokve, suvo grožđe i ječam u vodi 15 min. Doda se koren gospinog bilja pa se napravi smeša. Ohladiti i procediti. U Kuvajtu se ova tečnost uzima po pola šolje ujutro i uveče.

Od jednakih delova **kamilice, lista sene i pitome nane** napraviti smešu, pola supene kašike smeše kuvati 4 min u 2 dcl vode i ostaviti da stoji poklopljeno 10 - 15 min. Ocediti i zasladiti po želji. Piti ujutru na tašte i naveče pre jela.

Po 15 gr **kore krušine i plodova pasdrena** i po 10 gr **morača, kima, korena omana, sladića, angelike, sapunjače i lanenog semena**, pomešati. 1 supenu kašiku mešavine kuvati 2 - 3 min u 2 dcl vode. Ohladiti, procediti, zasladiti medom i popiti. Ovo činiti 2 - 3 puta dnevno.

Po 30 gr **kore krušine i plodova žestike** i po 20 gr **korena selena i sladića**, pomešati. 1 supenu kašiku mešavine kuvati 2 - 3 min u 2 dcl vode. Ohladiti, procediti, zasladiti medom, pa odjednom popiti. Ovo činiti 2 - 3 puta dnevno.

Po 25 gr **morača, anisa, kima i korijandera**, stucati. 1 supenu kašiku mešavine kuvati 2 - 3 min u 2 dcl vode. Ohladiti, procediti, zasladiti medom i popiti. Ovo činiti 2 - 3 puta dnevno. Naročito je dobar i kod meteorizma.

Po 25 gr **kamilice, morača, kima i cveta crnog trna**, pomešati. 1 supenu kašiku smeše kuvati 2 - 3 min u 2 dcl vode. Ohladiti, procediti, zasladiti medom i popiti. Ovo činiti 2 - 3 puta dnevno. Ovaj čaj je naročito pogodan kod dece.

20 gr **kunice**, 20 gr **sporiša**, 40 gr **hajdučke bele trave**, 10 gr **bele očajnice**, 10 gr **petrovca**. Navedene suve biljke u navedenim količinama iseći, a zatim svu mešavinu podeliti na 6 delova. 1 deo staviti u 1 lit hladne vode i kad uzavri da vri 5 min. Čim se ohladi, procediti, sipati u flašu i piti 3 puta dnevno pre jela po čašu od 100 gr bez šećera. Ne zagrevati. Kad se upotrebi 1 deo kuvati drugi, i tako svih 6 delova.

**Sena list 30 gr, sladić koren 30 gr, anis plod 30 gr, pasjakovina plod 20 gr, krušina kora 20 gr**

1 supenu kašiku mešavine popariti sa 2 dcl ključale vode, posle 20 min procediti pa piti uveče po 1/2 - 3/4 čaše kod opstipacije.

**Krušina kora 40 gr, korijander plod 50 gr, sladić koren 5 gr**

1 supenu kašiku mešavine popariti sa 2 dcl ključale vode, posle 20 min procediti pa piti uveče po 1/2 - 3/4 čaše kod opstipacije.

**Krušina kora 60 gr, sladić koren 20 gr, divlja mirođija plod 10 gr, anis plod 10 gr**

Piti po 1 šoljicu odvara 2 puta dnevno pre jela kod opstipacije.

**Krušina kora 15 gr, seme lana 30 gr, beli slez koren 25 gr, divlja mirođija plod 15 gr, sladić koren 15 gr**

Piti po 1/2 - 2/3 čaše tinkture# uveče posle jela kod opstipacije izazvane atonijom creva.

**Krušina kora 60 gr, kopriva 20 gr, orlov nokat 20 gr**

Piti po pola čaše tinkture# uveče.

**Krušina kora 50 gr, kim 10 gr, orlov nokat 20 gr, gorka detelina list 20 gr**

Piti po pola čaše tinkture# uveče.

**Krušina kora 25 gr, seme lana 25 gr, breza list 25 gr, kopriva list 25 gr**

Piti po 1 šolju odvara 3 puta dnevno posle jela kod osipa kože izazvane hroničnom opstipacijom.

20 gr biljke **ladolež** preliterati sa 100 ml 70% alkohola i ostaviti da odstoji 2 nedelje.

Procediti i piti po 15 - 30 kapi 2 - 3 puta dnevno kao diuretičko i laksativno sredstvo.

**Cvetovi zove i plodovi pasjakovine (krušine)** u jednakom odnosu. Supenu kašiku isitnjene mešavine preliterati čašom vrele vode, kuvati 10 min na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Kod opstipacije ujutru i uveče piti po 1 čašu.

**Cvet zove 2 dela, plod anisa 1 deo, kora krušine 2 dela, Plodovi mirođije 2 dela**

Supenu kašiku isitnjene mešavine preliterati čašom vrele vode, ostaviti 1 - 2 sata. Posle ručka i večere popiti po 1 čašu.

**Cvetovi zove, plodovi divlje mirođije, koren sladića, daninoć, list bele breze, kora krušine** - sve u jednakim količinama. Supenu kašiku isitnjene mešavine preliterati čašom vrele vode, kuvati 10 min na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Piti u gutljajima u toku dana kod osipa izazvanog hroničnom opstipacijom.

**Koren zečjeg trna** 20 gr na 100 ml 70% alkohola ostaviti da odstoji 7 - 10 dana, procediti i čuvati u tamnoj staklenoj bočici na prohladnom mestu zaštićenom od sunca.

Piti po 1 kafenu kašičicu 2 - 3 puta dnevno pre jela.

Propisuje se kao laksativno sredstvo. Alkoholatura deluje stimulatívni na kardiovaskularni sistem smanjuje propustljivost i krhkost kapilara, povećava tonus creva, uzima se kod hemoroida, hronične opstipacije, pukotina sfinktera (mišića), smanjuje arterijski pritisak, otoke, čvorove hemoroida, zaustavlja krvarenje. Koristi se i kao diuretičko sredstvo kod postojanja kamena, kod kostobolje, upale bubrega i mokraćne bešike i kamena u mokraćnoj bešici.

**Med 300 gr, sok od aloje 150 gr**

Pre odrezivanja listova aloju ne zalivati 2 nedelje. Iscediti sok iz listova aloje i pomešati sa medom. Čuvati u frižideru i uzimati po 1 supenu kašiku 2 puta dnevno, ujutru naštete i uveče.

2 kašičice isitnjenog **korena maslačka** preliterati čašom hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti 8 sati. Piti po 1 šoljicu 4 puta dnevno pre jela.

**Koren revnja** se koristi u medicinske svrhe a priprema se u jesen. Koren se dobro opere, izreže na komadiće i suši na temperaturi ne više od 60 C.

Koren sadrži tanin i druge biološki aktivne supstance.

Prašak od korena revnja koristi se kod raznih bolesti. U malim dozama (0,05 - 0,2 gr) ima vezívno dejstvo i pomaže kod gastritisa sa smanjenom kiselinom, kod dijareje. Prosečna doza (0,2 gr) deluje kao sredstvo za stimulaciju lučenja žuči, velike (0,2 - 2 gr) kao blagi laksativ kod atonije creva, spazmatične opstipacije, za omekšavanje stolice kod hemoroida.

**list ljute metvice 15 gr, kantarion 30 gr, seme mirođije 15 gr, cvetovi hajdučice 15 gr, list gorke deteline 20 gr**

2 supene kašike mešavine preliterati sa 2 čaše vrele vode, ostaviti 2 sata procediti. Dobijena količina je dnevna doza, koju treba uzimati nekoliko puta po 1 - 2 supene kašike.

**List koprive 1 deo, cvetovi hajdučice 1 deo, kora krušine 3 dela**

1 supenu kašiku mešavine preliterati čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 min, ostaviti pola sata procediti. Piti po pola do 1 čaše uveče kod opstipacije. Vreme lečenja - 2 nedelje; po potrebi bonoviti terapiju.

Lattice od **crvenih ruža i breskvinog cveta** uzeti u jednakim delovima, dobro pomešati i od te mešavine pripremiti sirup. (Sirupu se uglavnom prave, tako da se od biljaka skuva čaj, procedi se a tečnost pomeša sa medom. Kuva se polako dok se ne napravi gusti sirup). Deci koja imaju

zatvor davati svake druge večeri po 1 kafenu kašičicu pre spavanja. Ovaj sirup blago deluje i ima umirujuće dejstvo.

#### **kore krušine** 20 gr

Ovu količinu kore kuvati u 2 dcl vode i ukuvati do 1 dcl. Onda dodati običnog sirupa (šećernog) 50 gr. Uzimati uveče po 2 - 4 kašike pre spavanja.

Piti pre doručka, ručka i večere po 50 gr **ricinusovog ulja**. Ako ne dođe do otvaranja stolice, opet piti. Da bi ricinus bolje delovao treba naizmenično šetati i sedeti po 2 sata.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 2 - 3 pečene **jabuke**.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista nane, lista i cveta hajdučice, cveta trnjine, cveta zove i cveta kamilice**. Sve to izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 250 gr pre doručka, ručka, večere i pre spavanja. Piti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog **rizoma slatke paprati, rizoma pirevine i kore krušine**. Sve to izručiti u 1 lit vruće vode. Skloniti lonac u stranu da bude poklopljeno 3 sata. Procediti pa piti po 250 gr pre doručka, ručka, večere i pre spavanja. Koristiti 5 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog **lista i cveta hajdučice** i oljuštenih ljuski **jabuke**. Sve to izručiti u 0,6 lit vruće vode. Skloniti lonac u stranu da bude poklopljeno 2 sata. Procediti pa piti po 200 gr pre doručka, ručka, večere. Koristiti 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista nane, cveta zove, kore krušine i lista i cveta hajdučice**. Sve to izručiti u 0,6 lit vruće vode. Skloniti lonac u stranu da bude poklopljeno 2 sata. Procediti pa piti po 200 gr pre doručka, ručka, večere. Koristiti 5 dana.

**Aloja, pasdren, krušina i sena**. Sve ove biljke sadrže snažne prirodne laksativne hemikalije koje se nazivaju antrahinoni. Uz određene ograde, Komisija E preporučuje sve ove biljke za lečenje hronične opstipacije.

Preporuka je da bilo kojoj od ovih biljaka koje sadrže antrahinone pribegnute tek u krajnjem slučaju. Trebalo bi da pokušate s ishranom bogatom vlaknima, i drugim blažim lekovitim biljkama pre nego što posegnete za nekom od ovih biljaka. Svaka biljka koja sadrži antrahinone može da ima jako neprijatno dejstvo.

Ukoliko koristite pasdren ili krušinu (uglavnom se koristi kora), gledajte da to bude stara kora. Antrahinoni koji se nalaze u svežoj kori iritiraju digestivni trakt i mogu da izazovu krvavu dijareju i povraćanje. Laksative na bazi antrahinona ne bi trebalo upotrebljavati dugotrajno, kao ni u trudnoći i tokom dojenja. Ukoliko koristite ove laksative duže vreme možete da postanete zavisni od njih. Zbog toga ih nazivamo poslednjim прибежиštem.

Napraviti pire od 3 stabljike **rabarbare** bez lišća. Dodati 1 šolju **soka od jabuka**, 1/4 oljuštenog **limuna** i 1 kašičicu meda. Dobićete gust napitak koji bi mogao da deluje.

Dr Ronald Hoffman ima ispravno gledište što se tiče rabarbare. Ona sadrži prirodnu laksativnu supstancu koja je skoro ista kao ona koja se nalazi u krušini i u seni. Takođe sadrži velike količine vlakana. Mežutim, vodite računa o tome da njeno laksativno dejstvo može da bude prilično snažno; možda bi prvo trebalo da isprobate neke druge metode.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista nane, lista i cveta hajdučice** i 2 kašike **lista matičnjaka**. Sve to izručiti u 0,6 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Čaj od **korena štavelja** je, kažu Kinezi, blagotvoran napitak kod stanja opstipacije: ne, deluje laksativno, već pre kao sretstvo za normalizaciju crevnih aktivnosti. Mada se koren i kore raznih biljaka uvek kuvaju dugo da bi se izvukli aktivni elementi, delikatan koren štavelja je izuzetak i on se nesme kuvati. Čaj se priprema na taj način što se kašičica iseckanog korena prelje šoljom

ključale vode; posle pola sata se procedi. Po 1 šoljica toga čaja (podgrejanog) uzima se 3 – 4 puta dnevno. Ali ta doza nije strogo pravilo; kineski travari naglašavaju da se problem opstipacije razlikuje od čoveka do čoveka, pa će nekome biti dovoljne tri čašice dnevno, a drugima više. Čaj se, u stvari, može piti slobodno jer je potpuno neškodljiv. Ipak se preporučuje, kad kura čajem započne – da se ne prekida dok se ne oseti poboljšanje.

U jednoj veoma staroj knjizi o lekovitom bilju, stoji zapisano: da se kod gojaznih **vodopijom** postižu izvanredni rezultati, zato što se normalizuje varenje i dobro prazne creva. Kod gojaznosti piti 2 šolje čaja dnevno.

**Gospino bilje (slatki koren).** U kineskoj farmakopeji igra veoma značajnu ulogu, gde se, kao i na Zapadu upotrebljava kao diuretik i laksans.

Pomešati 2 kašike **meda**, 100 gr rendane kuvane **cvekle** i 2 kašike **maslinovog ulja**. Smesu podeliti na 2 dela. Jedan deo uzeti ujutru na prazan stomak i posle toga popiti pola čaše hladne vode. Drugi deo uzeti pre spavanja i posle toga popiti isto pola čaše hladne vode.

Ukoliko postoji hroničan zatvor mogu da se primenjuju specifične kure sa krompirom. Bolesnik ujutru uzima pečeni **krompir** sa kafom, a u podne i uveče druga jela sa krompirom (najbolje u kašastom obliku). Po pravilu, trećeg dana se javlja normalna i obilna stolica, bez bola i grčeva u crevima.

Piti naliv od **listova bosiljka** – 3 prstohvata za 1 šoljicu.

Piti naliv od listova ili odvar od **listova i semenki komorača** – 2 prstohvata za 1 šoljicu.

Piti naliv od **jasenovih listova** – 4 prstohvata za 1 šoljicu.

Piti naliv od korenja, **listova i cvetova crnog sleza** – 4 prstohvata za 1 šoljicu.

Piti naliv od **listova i cvetova različka** – 2 prstohvata za 1 šoljicu.

Možete imati poverenja i u **sladić**, bili u obliku praška od korenja, bilo u obliku štapića za sisanje, odvara od korenja – 2 prstohvata za 1 šoljicu.

Za laganu opstipaciju piti jednostavan naliv od **kore pasjakovine** 2 prstohvata za 1 šoljicu.

Za jaku opstipaciju piti mešani naliv na osnovu krkavine pripremljen na sledeći način – za 1 šoljicu od 2,5 dcl:

- 1 prstohvat **krušine - stucane**
- 1 prstohvat **komorača - semenke**
- 1 prstohvat **belog sleza – listovi i cvetovi**
- 1 prstohvat **nane – listovi i cvetovi**
- 1 prstohvat **ruža - laticice**
- 1 prstohvat **žalfije – listovi i cvetovi**

U slučaju zaista jake i uporne opstipacije staviti 5 prstohvata **kore krušine** u pola litra vode da vri pola sata, posle 6 sati procediti. Piti po 1 veliku šoljicu pre spavanja, (ne sme se uzimati redovno).

Za kupke ruku i nogu i obloge na trbuh preporučuje se sledeće – na 1 lit vode:

- 1 prstohvat **artičoke - listovi**
- 1 prstohvat **krkavine – zdrobljena kora**
- 2 glavice **rimске kamilice – stucani cvetovi**
- 1 prstohvat divlje **vodopije – korenje i listovi**
- 1 prstohvat **kupusa - listovi**

- 1 prstohvat **crnog sleza - cvetovi**
- 1 veliki naribani **crni luk**
- 1 prstohvat **timijana – listovi i cvetovi**
- 1 prstohvat **ljubičice - cvetovi**

Piti 1 – 2 šoljice dnevno sledeći naliv, za 2,5 dcl:

- 2 prstohvata **crnog sleza**
- 1 prstohvat **metvice**
- 1 prstohvat **krabuljice**
- 2 prstohvata **ruže**
- 1 prstohvat **ruzmarina**

Kao odličan laksativ, probajte **pirinčane mekinje**, namirnicu koja se odavno koristi u Aziji. Dovoljna je jedna puna kašika mekinja da bi se rešio problem opstipacije. Smatra se da velika količina skroba u pirinčanim mekinjama može podstaći aktivnost bakterija u debelom crevu i tako povećati količinu stolice.

Kao brz i blag laksativ, uzmite šolju **kafe**. Dr Rid kaže da kafa, bilo obična ili bez kofeina, podstiče pražnjenje creva otprilike kod svake treće osobe. On je uradio studije u vezi s tim, pošto je često slušao od pacijenata da im je kafa laksativ. Ispitujući 14 zdravih muškaraca i žena, utvrdio je da je kafa izazivala nagon za defekaciju kod određenih pacijenata koji “reaguju” na kafu. Pili su 180 ml skuvane kafe, obične ili bez kofeina, ili samo tople vode. Zatim su istraživači, pomoću sonde za završni deo debelog creva, merili promene u pritisku i pokretima u crevu.

Kafa je neverovatno brzo delovala. Kontrakcije (pokreti creva) mogle su se primetiti samo 4 minuta posle uzimanja kafe. To ukazuje, kaže dr Rid, da kafa na neki način šalje poruke debelom crevu preko hormona u želucu ili nekim neurološkim mehanizmom, jer nema načina da kafa tako brzo stigne do debelog creva. Povećana pokretljivost creva trajala je najviše pola sata. Topla voda nije učinila ništa neobično.

Kafa pokazuje bolje laksativno dejstvo kod žena nego kod muškaraca, kako je utvrdio dr Rid. Njemu se takođe čini da kafa bolje deluje ujutro, a tokom dana možda uopšte ne. a koji sastojak deluje kao laksativ, dr Rid ne zna. Očigledno, suprotno opštem uverenju to nije kofein.

Mada **kafa** može biti laksativ, kofein može kod nekih osoba dovesti do opstipacije. U jednom istraživanju na 15 000 muškaraca i žena na Univerzitetu Južna Karolina, istraživači su primetili da su oni koji su često imali opstipaciju – pili više čaja i kafe.

Generacije baka veličale su raven – rabarbaru, kao laksativ i on je stekao jaku reoutaciju kao narodni lek protiv zatvora. Ali, ne uzdajte se u njega. Zaista, uobičajena baštenska **rabarbara** nema nikakvo laksativno dejstvo kažu stručnjaci.

Mogući razlog: nervi debelog creva mogu da počnu da tolerišu stalni stimulišući efekat kafe i kofeina i tako postanu “tromi”, kao što se dešava i kad ljudi postanu previše zavisni od stimulantnih laksativa koji se slobodno prodaju. Druga mogućnost, prema skandinavskim istraživanjima: kofeini deluju kao diuretik, remeteći ravnotežu u organizmu – uzima tečnost iz creva, gde je ona potrebna da održava stolicu mekom. Tako se stolica stvrdnjava i teško se izbacuje.

Ako vam kafa izaziva opstipaciju, vreme je da prestanete da je pijete.

**Seme psilijuma i mekinje.** Ovi proizvodi su dobri protiv opstipacije, kada izgleda da ishrana bogata vlaknima ne pomaže. Mekinje mogu da koriste oni koji nisu alergični na žito.

Klistir od **cvekke**: oprati, očistiti i naseći 500 – 800 gr sirove cvekke i staviti u nemetalni sud. Preliti kipućom vodom (1 – 1,5 lit). tokom 15 – 20 minuta 3 – 4 puta promućkati, poklopiti. Kada se ohladi do 39 stepeni (kod ove temperature tečnost se dobro resorbuje u creva i leči im mišiće), procediti i praviti klistir. Ako je kod vas pronađena neka neoplazma temperaturu klistira smanjiti do 38 stepeni.

Treba imati u vidu da ako je temperatura tečnosti niža od temperature vašeg tela onda se neće upijati što znači da neće čistiti naslage na zidovima creva.

Ovaj klistir nije preporučljivo raditi ljudima koji imaju bolesti stomaka, kičme, očne bolesti, potres mozga, infarkt, šlog, teška srčana oboljenja, tj, stanja gde su naprezanja opasna.

Početi klistiranjem obima 200 – 500 ml a kroz 6 – 12 sati uraditi klistir od cvekle.

Nekoliko supenih kašika **ovsa** oprati, osušiti i samleti u prah. Uzimati 1 put dnevno. Početi s minimalnom dozom od pola kafene kašičice i postupno dovesti do 1 – 1,5 kašičice, dok se ne dobije pozitivan rezultat.

Upotrebiti u jelu kuvanu **cveklju**. Piti sok od spanaća i cvekle, koji se može mešati sa sokom od šargarepe i celera. Ponekad je dovoljan i sam sok od **celera**.

Kod hroničnog zatvora skuvati odvar od 2 supene kašike suvog **korena čička i 2** čaše vode. Procediti posle 2 sata. Piti vruće po pola čaše, 2 – 4 puta dnevno.

**Cvet kamilice 5%, plod morača 10%, koren krušine 35%, cvet mrtve koprive 5%, laneno seme 30%, list pitome nane 10% i cvet zove 5%.**

Supenu kašiku mešavine prelići sa 2 dcl ključale vode, pustiti da jednom proključa, ostaviti da odstoji 1 sat, procediti, po želji zasladiti medom. Čaj popiti pre spavanja.

Potrebno je dnevno piti pola litra čaja od **žalfije** spremljenog na sledeći način: ravnu kašiku žalfije staviti u pola litra ključale vode i ostaviti da vri 3 minuta. Skloniti sa vatre i dodati ravnu kašiku čaja od **nane, matičnjaka i kantariona**. Ostaviti da odstoji u poklopljenoj posudi 5 minuta. Procediti i piti. Ovaj čaj se ne zaslađuje.

Piti ujutru na tačte čašu soka od **krompira**, posle toga ležati pola sata. Doručak kroz 1 sat. kura lečenja – 10 dana, zatim 10 dana pauza i ponoviti još 10 dana.

**150 gr kičice**

**100 gr korena od rabarbare**

**100 gr ploda borovnice**

**50 gr hajdučice**

**30 gr korena idirota**

**20 gr biljke pelina**

Delove korena dobro isitniti a plodove borovnice izgnječiti. Dobijenu biljnu mešavinu staviti u teglu od 5 litara, prelići sa 2,5 lit 90% vinskog sirćeta ili alkohola i ostaviti da odstoji dva dana. Pripremiti šećerni rastvor tako što se prokuva 1,5 lit vode, pa kad se ohladi u njoj otopiti litar šećera. Kad rastvor postane potpuno bistar, prelići pripremljeno bilje sa alkoholom i dobro protresti. Dobro zatvorenu teglu ostaviti 4 nedelje na toplom mestu i dnevno bar 2 – 3 puta dobro protresti. Posle 4 nedelje sadržaj tegle procediti, ostatak dobro istresti i tako dobijenim želudačnim napitkom napuniti flaše.

Koristi se kod slabosti želuca smetnji pri varenju, pečenja u želucu, gorušici, smanjenju apetita, nadutosti, pritiska u želucu, opstipacije, oštećenje slezine, početne žutice, kod prekomernog sekreta u želucu i kod ostalih smetnji žuči. Piti po 1 rakijsku čašicu pre ručka i večere.

**Seme piskavice:** osim semena lana, može da se uzima i seme piskavice, ne više od 2 kašičice odjednom, jer u protivnom izaziva bolove u stomaku. Kada se uzima piskavica važi isto piti najmanje 8 čaša tečnosti.

**Krušina i sena:** jesu biljke koje su poznate kao dobre protiv zatvora, ali bi, ipak, trebalo da se primenjuju kao poslednje rešenje. One naime, sadrže **antrahinone**, koji mogu da izazovu krvave prolive i povraćanje, a ako se upotrebljavaju duže i zavisnost.

Nikako nebi smele da ih upotrebljavaju trudnice i dojilje.

Pomešati med i sok od **rena**, u odnosu 1:1, i uzimati 15 – 20 gr svakog jutra, na prazan stomak, ili uveče pre spavanja.

100 gr **suvih šljiva, sušenih kajsija i sušenih smokava**, oprati, pokiseliti u vreloj vodi, pa samleti u vodenici za meso. Dodati 100 gr meda i 5 – 7 gr isitnjene **sene**. Sve dobro izmešati i držati u dobro zatvorenoj tegli u frižideru. Uzimati pre spavanja po 1 kašiku smese, rastvoreno u pola čaše hladne vode.

Uzimati med pomešan sa izgnječnim sirovim mesnatim delom bundeve, kašicom **bundeve**, ili parenom bundevom. Odnos odrediti prema ukusu.

Uzrok može da bude i loše funkcionisanje jetre i žuči, jer se varenje ne obavlja korektno (**sok od crne rotkve** stimuliše jetru i žuč)

Ko zatvora i neuredne probave treba uzimati topli čaj od **cvetova i listova čestoslavice (Veronica officinalis) sa sokom od limun**, a bez šećera.

- 1 kašika čestoslavice
- 3dl vode
- sok od 1 limuna

Suvu čestoslavicu preliteri ključalom vodom pokriveno ostaviti da odstoji 10 minuta. Tečnost procediti, umešati limunov sok toplo uzimati 2 - 3 puta na dan.

Toplom vodom oprati 1/2 kg **suvih smokava** i staviti ih u 1 1/2 litru vode da kuva 1/2 sata na laganoj vatri. Ohladiti i tečnost piti svakih 2 sata po 1/2 dcl do 1 dcl u toku dana. Smokve jesti. Bolji se rezultati postižu kad se kuva 1/2 kg suvih smokava i 1/2 kg suvih **šljiva** koje se kuvaju u 3 litre vode. Pustiti da uvri do 2 i 1/2 litre. Pre i posle jela piti po 1 dcl tečnosti. Uz to se uzima po jedna supena kašika skuvanih smokava i šljiva. Preostali dio tečnosti, smokava i šljiva i uzimati između obroka ili u toku sutrašnjeg dana. Količine navedenih sastojaka u leku mogu biti razmerno veće ili manje, što zavisi od stepena obolenja. Za vreme bolesti potrebno je jesti što više (divljug) zelja i ječma, što se priprema bez zapržavanja i jako raskuvano. Veoma je korisno uzimati u neograničenim količinama sveže jabuke i šljive. U nedostatku divljeg zelja, korisni su blitva, kupus, raštika a u svim jelima koristiti što više crvenog luka.

Kao lek protiv tvrde stolice upotrebljava se raskuvana **pšenica i zob**. U 1 litru vode stavi se po 100 g zobi i pšenice i skuva. Zob i pšenicu jesti kao dodatak hrani, a tečnost piti umesto vode. Ohlađenoj tečnosti može se dodati slabi čaj koji se priprerna od jednakih količina **pitome nane i bele imele**. Za vreme lečenja tvrde stolice obroci moraju biti manji a učestaliji

Za bolju varenje, postoji jednostavan lek. Istucajte jednu kašiku **lanenog semena** i prelijte je s dva dl svežeg, mlakog čaja od kamilice. Pustite da stoji oko pet minuta, a onda popijte tu sluzavu tečnost. Činite tako 2-3 puta dnevno. Sredstvo je bezazleno, a efikasno. Možete ga koristiti bez opasnosti da se na njega naviknete.

Preljite ključalom vodom jednu supenu kašiku **lista sene** i pustite da stoji 1/2 sata. Zatim procedite i popijte uveče, pred spavanje. Ovo je jak laksativ i uvek deluje.

Supa od biljki

Kao prvo pripremimo čaj od **sene** - u kuvani i procešeni čaj stavimo po osobi mali **sirovi krumpir** narezan na kockice, zatim se doda još puna kašičica **pšeničnih mekinja** i puna kašika lanenog **semena**. Sve zajedno se kuva 15 minuta.

Tu supu možemo jesti ujutro i uveče.

Zatvor - podstaknite varenje

**Laneno seme** je bogato vlaknastim materijama, koje vezuju vodu u crevima i razmekšavaju stolicu. Tri puta dnevno pojedite po jednu punu kašičicu oljuštenog lanenog semena, i uz to popijte pola litre vode. Laneno seme možete da stavite i u musli.

Treba piti 3 čašice vina od **bosiljka**: u 1 lit domaćeg crnog vina staviti šaku iseckanog bosiljka i ostaviti da odstoji 10 sati.

Kada se ovo vino pomeša sa istom količinom maslinovog ulja, dobija se odlično sretstvo protiv opstipacije.

Svako večer pre spavanja popijte šoljicu **odvara od krušine ( rhamnus frangula)**, i to najviše 5 kašičica kore krušine prokuvajte u 1 litru vode.

Možete svako veče pre spavanja popiti čaj od **anisa, ćalfije, hajdučice i bosiljka** ; od svakog po kašičicuna šoljicu vode, zasladiti medom.

Jedite više supene hrane pogotovo supe od povrća s mekinjama i kuvano voće. Pomaže posle večere pojesti po 4 suvih šljiva, koje su bile potopljene u vodi od jutra do večere.

Pripremiti čaj od **sladića, đumbira, korena maslačka, korena kiseljaka I čička**. Piti po 1 šolju tri puta dnevno

Pet **smokava** obezbeđuje više od 20% preporučene dnevne količine vlakana. Zato smokve efikasno pomažu organima za varenje.

Zdrobite 1 kašiku **ploda sene (Sennae fructus)**, kuvajte 15 minuta u 3 dl vode, ostavite da se smlači, procedite, u toj tečnosti razmutite 2 kašike marmelade od šljiva i pijte uveče

Pre spavanja, takođe, može da pojedete 15-20 suvih **šljiva** ili 2 kašike marmelade i da popijte čaj od kamilice.

Dobar je i kompot od suvih šljiva u koji se dodaju suve smokve

U 2 dcl tople vode umešati sok od pola **limuna** i uzimati ujutru na prazan želudac.

Aromatska terapija: **crni biber, morač, majoran**.

## AKUPUNKTURA

Pošto tuga zaustavlja protok energije i najčešće deluje na pluća, sledeća faza je depresija, astma, a zbog povezanosti meridijana pluća sa meridijanom debelog creva to osećanje može da dovede i do hroničnog zatvora.

Meridijan Konceptije – 4, 6, 9, 12, 15

Meridijan Rrostruki grejač – 5, 6

Meridijan Želudac – 22, 25, 27, 36, 41

Meridijan Žučne bešike – 28, 34, 38, 39, 44

Meridijan Mokraćne bešike - 25, 27, 28, 38, 40, 50, 51, 56

Meridijan Slezine – 3, 4, 5, 9, 13, 15, 16

Meridijan Debelog creva – 2, 3, 4, 6, 10, 11

Meridijan Bubrega – 3, 4, 8, 15, 16, 18

Meridijan Perikarda - 6

Meridijan Jetre – 1, 2, 3, 8

Meridijan Guvernera zadnjeg središnjeg - 2

## RUN CHANG WAN – KINESKI LEK ZA ZATVOR

### Značenje imena

Pilule za vlaženje creva

### Simptomi

Zatvor

### Sastojci, narodni i latinski naziv

Seme konoplje

Seme breskve

Stabljika volovoda

Koren angelike  
Rizom rabarbare

**Doziranje**

4 pilule, 3 puta dnevno

**Funkcije**

Bistri Vrućinu utrobe

Vlaži stolicu

Podstiče kretanje creva

**Upozorenja**

Ne koristite ovaj preparat tokom trudnoće jer može da bude štetan po plod

**Korišćenje**

Zatvor

AURIKULOTERAPIJA

Debelo crevo 91 - Ampula rekti 81 - Subkorteks 34 - Simpatikus 51

HOMEOPATIJA

**Hepato – drainol**

10 kapi na jezik 3 puta dnevno

Zatim homeopatski preparati: **Alumina, Bryonia alba, Depuratum lehning, Graphites, Silicea, Sulpher**

MEDICINSKA ASTROLOGIJA

**Kada je Saturn u biku**, često dolazi do sledećih oboljenja:

Propadanje donjih zuba, hronična promuklost, melanholija, gnojenje desni, difterija. Kroz refleks u Škorpionu: konstipacija.

**Zvezdane matrice:** Postoji nekoliko nebeskih korespodencija koje označavaju tendenciju ka oboljenju; Saturn, Uran ili Neptun u Devici i u lošem aspektu prema Suncu ili Mesecu; Sunce u Devici ili Jarcu i u aflikciji od Saturna; Saturn u ascendentu i Škorpiona u ulazu na rođenje.

KRISTALOTERAPIJA

Radi bolje peristaltike creva i urednije stolice koristiti **Rubin i Topaz**

URINOTERAPIJA

Koristiti mikroklistire od ukuvane **mokraće** do 1/3 po 100 gr dnevno za normalizaciju stolice. Obratite pažnju na ishranu i način života.

Već sam napomenuo da hemoroide pored opstipacije mogu izazvati i loše stanje vena, slabost zida krvnih sudova i neki problemi sa jetrom (otok i slaba cirkulacija u jetri). Zato ću ovde staviti samo po par čajeva radi eventualnog saniranja i tih smetnji, odnosno, izazivača hemoroida.

## ČIŠĆENJE KRVNIH SUDOVA

Ako želite da pročistite krvne sudove pijte **kakao**. To je savet stručnjaka koji su u brojnim istraživanjima potvrdili da prah ploda ove biljke obiluje flavonoidima tako da sprečava taloženje masnoće na zidovima arterija i smanji rizik od formiranja tromba. Kada je ovaj napitak u pitanju, tim naučnika iz američkog Univerziteta Kornel dokazao je da šolja kakaoa sadrži 2 puta više

antioksidanasa od čaše crnog vina, 3 puta više nego šolja zelenog čaja i čak 5 puta više od šolje crnog čaja.

Glavicu **belog luka** isitniti i pomešati s čašom kiselog mleka, ostaviti da odstoji preko noći, sledećeg dana popiti iz 5 puta.

**Jabukovo sirće** povećava zgrušavanje krvi, uspostavlja normalan menstrualni ciklus, doprinosi ozdravljenju krvnih sudova itd. Najvrednija osobina ovog sirćeta je visoki sadržaj kalijuma, neophodnog za stvaranje energije, a takođe za uravnoteženost nervnog sistema.

Očistiti 30 češnjeva **belog luka** (ili 3 veće glavice) i sitno iseckati. Tri cela **limuna** (sa žutom korom) dobro oprati mlakom vodom, obrisati kuhinjskom krpom, iseckati na sitne komade i izmešati sa belim lukom. Sve staviti u manji lonac i prelići 1 lit prethodno prokuvane i ohlađene vode. Sadržaj zagrevati do 70 – 80 stepeni, ili u nedostatku termometra, dok voda ne počne da struji. Važno je da voda ne proključa, inače će biti izgubljen sadržaj aktivnih supstanci. Lonac skloniti sa šporeta, poklopiti i ostaviti da odstoji 12 sati. Sadržaj zatim procediti i u staklenoj flaši čuvati u frižideru. Najmanje 40 dana uzimati po 1 dcl ove tečnosti svakog jutra, na prazan želudac. Za puno dejstvo potrebno je 4 puta spravljati ovaj medikament, s obzirom da će jedna flaša trajati 10 dana.

Reč je o snažnom prečistaču krvi i zidova krvnih sudova, koji višestruko deluje povoljno na čitav organizam.

## PUCANJE VENA

Za ublažavanje bolova u slučaju proširenih vena dobro je da se sveže strugana **bundeva** stavi kao obloga na obolela mesta i drži što duže.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog **nadzemnog dela ruspmache, lista koprive i lista kupine**. Sve to izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 200 gr pre i posle doručka, ručka i večere i posle ručka i večere po 2 dcl zaslađeno medom. Piti 7 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog **lista ranjenika, lista maline, nadzemnog dela troskota**. Sve to izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 200 gr pre i posle doručka, ručka i večere i posle ručka i večere po 2 dcl zaslađeno medom. Piti 7 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog **rizoma srčenjaka, rizoma trave od srdobolje, hrastove kore** sa grana debelih kao ruka. Sve to izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti po 200 gr pre i posle doručka, ručka i večere i posle ručka i večere po 2 dcl zaslađeno medom. Piti 7 dana.

Uzeti po 2 supene kašike sitno iseckanog **lista virka, lista i cveta metilj trave (Lysimachia nummularia), nadzemnog dela rusomache**. Sve to izručiti u 1 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, pa piti zaslađeno medom u toku dana. Piti 7 dana.

**ZAPALJENJE VENA I RANE** ovi čajevi se odnose na opšte zapaljenje vena pa i na nogama.

Po 20 gr **cveta i kore divljeg kestena, belog luka, kamilice i cveta majske ruže** pomešati. 4 supene kašike mešavine prelići sa pola litra hladne vode i ostaviti da prenoći. Sutradan zagrejati do ključanja. Ohlađeno zasladiti bagremovim medom i piti umesto vode.

Po 25 gr **imele, rastavića, belog luka i cveta gloğa** pomešati. 4 supene kašike mešavine prelići sa pola litra hladne vode i ostaviti da prenoći. Sutradan zagrejati do ključanja. Ohladiti, procediti, zasladiti bagremovim medom i piti umesto vode.

50 gr **korena lincure** istucati u avanu u prahu, staviti u litarsku bocu i naliti 1 lit 30% čistog alkohola ili rakijom srednje jačine. Bocu zapušiti i držati 8 - 10 dana, povremeno promućkati. Nakon toga ocediti i piti 3 puta dnevno po 1 rakijsku čašicu na pola sata pre jela.

Po 20 gr **korena crnog gaveza i belog sleza, kore divljeg kestena i cveta brđanke i kamilice**. 4 supene kašike mešavine prelići sa pola litra hladne vode i ostaviti da prenoći. Sutradan, zagrejati do ključanja, ohladiti, procediti, zasladiti medom pa piti umesto vode.

Po 20 gr **troškota, lista rutvice i hajdučice i vrbove kore** i po 10 gr kore i cveta **divljeg kestena**. 4 supene kašike mešavine prelići sa pola litra hladne vode i ostaviti da prenoći. Sutradan zagrejati do ključanja, ohladiti, procediti, zasladiti bagremovim medom pa piti umesto vode.

**Hajdučka trava 50 gr**  
**neven cvet 200 gr**  
**crvena borovnica list 100 gr**  
**krušina kora 100 gr**  
**breza list 100 gr**

1 supenu kašiku mešavine prelići sa 3 dcl vrele vode, kuvati 5 min. Ostaviti da odstoji na toplom mestu 4 sata. Piti toplo po pola čaše 3 puta dnevno 15 - 20 min pre jela.

## PROŠIRENJE VENA

Za jačanje krvnih sudova i podsticanje krvotoka, uzimajte svakodnevno dozu **gotu kole ili ginka, borovnice i kostrika** takođe mogu da budu korisni.

Napraviti smešu od po 5 kašika isitnjenog **lista breze, lista i cveta hajdučice, lista i cveta konopljuše i igličastih listića bora**. 1 supenu kašiku mešavine prelići sa 2 dcl proključale vode. Ohlađeno, procediti i popiti svu količinu, a gustiš staviti kao oblog na obolela mesta. Čaj se priprema i pije 3 puta dnevno posle jela.

Po 20 gr **cveta i kore divljeg kestena, belog luka, kamilice i cveta majske ruže**. 4 supene kašike smeše prelići sa pola litra hladne vode i ostaviti da prenoći. Sutradan zagrejati do ključanja, ostaviti da se ohladi, procediti, zasladiti bagremovim medom pa piti u toku dana umesto vode.

Po 25 gr **imele, rastavića, belog luka i cveta gloğa**. 4 supene kašike smeše prelići sa pola litra hladne vode i ostaviti da prenoći. Sutradan zagrejati do ključanja, ostaviti da se ohladi, procediti, zasladiti bagremovim medom pa piti u toku dana umesto vode.

**Cvetovi ljubičice** sadrže obilne količine supstance koja se naziva rutin, i koja omogućava da se održe jačina i čvrstina kapilarnih zidova. U medicinskim udžbenicima navodi se da uzimanje 20 - 100 mgr rutina dnevno utiče na jačanje kapilara. Prema mojoj bazi podataka i nekim proračunima procenjujem da pola šolje svežih cvetova ljubičice sadrži oko 200 - 2.300 mgr rutina. Vama će verovatno biti potrebno samo nekoliko kašika da bi ste dobili 100 mgr.

I ljubičice i daninoć, koji takođe sadrže značajne količine rutina, obično se navode u knjigama o jestivom cveću. Koliko mogu da ocenim, obe biljke su bezbedne kada se uzimaju u malim količinama, a njihovi cvetovi impresivni su dodaci salatama.

Ukoliko ipak ne biste da žvaćete cveće, možete da probate s **heljdom**, koja takođe sadrži velike količine rutina. Porcija od pola šolje može da sadrži oko 6.000 mgr rutina, što je mnogo više nego što je potrebno da bi se ojačali oslabljeni kapilari.

**Kora limuna** ublažava tegobe koje izazivaju proširene vene. Ona sadrži supstance poznate pod imenom flavonoidi, uključujući i rutin, koji smanjuje propustljivost krvnih sudova, posebno kapilara. Treba dodati koru limuna u voćne sokove.

**Borovnica** podstiče cirkulaciju tako što stimuliše formiranje novih kapilara, jača zidove kapilara i poboljšava ukupno stanje cirkulatornog sistema. U srodne vrste biljaka koja imaju ista svojstva spadaju i kupine i plave borovnice.

Piti odvar od zelenih **češera čempresa** – 1 češer za 1 šoljicu.

Piti naliv od zdrobljenog **korenja i listova jagode** – 2 prstohvata za 1 šoljicu.

Piti naliv od **listova i cvetova pljuskavice** – 2 prstohvata za 1 šoljicu.

Piti odvar od **listova i kore leske** – 2 prstohvata za 1 šoljicu.

Piti odvar od cele **biljke maslačka** – 3 prstohvata za 1 šoljicu.

Piti naliv ili odvar od **preslice** – 3 prstohvata za 1 šoljicu.

Piti naliv od **cvetova gorske suručice** – 2 prstohvata za 1 šoljicu.

Piti naliv od **cvetova nevena** – 4 prstohvata za 1 šoljicu.

Piti odvar od **listova loze** – 2 prstohvata za 1 šoljicu.

**Lešnik**, standardni odvar lišća (10 ge na 300 ml vode), piti po 1/3 čaše, 3 puta dnevno pre jela.

**Kokotac** – 5 gr na 300 ml kipuće vode, pustiti da odstoji na toplom 2 sata, piti po ¼ čaše 3 puta dnevno 15 minuta posle jela.

30 gr **podbela**, po 20 gr **lista maline i dugolisne bokvice**, po 15 gr **suručice (medunika) i divlje jagode**.

Isitnite i promešajte, 1 kašiku stavite u 1 lit hladne vode i pustite da kljuiča 3 min. prohladite, procedite i piti 3 puta dnevno po 1 šoljicu pre jela.

**Cvetovi pljuskavice**, pospešuju cirkulaciju krvi, i pomažu kod upale i proširenja na venam.

Usitniti i pomešati po 15 gr **cveta majske ruže, gloga, brđanke, suručice, divljeg kestena i brekinje i 10 gr cveta trandavilja**. Zatim 4 kašike mešavine prelići s pola litra hladne vode, poklopiti i ostaviti da prenoći. Sutradan zagrejati do vrenja, pustiti da se ohladi, zasladiti bagremovim medom i piti umesto vode.

Po 20 gr **cveta gloga, bagrema, suručice i zove i 20 gr lista rute**. Zatim 4 kašike mešavine prelići s pola litra hladne vode, poklopiti i ostaviti da prenoći. Sutradan zagrejati do vrenja, pustiti da se ohladi, zasladiti bagremovim medom i piti umesto vode.

Po 20 gr **korena crnog gaveza i belog sleza, kore divljeg kestena i cveta brđanke i kamilice**. Zatim 4 kašike mešavine prelići s pola litra hladne vode, poklopiti i ostaviti da prenoći. Sutradan zagrejati do vrenja, pustiti da se ohladi, zasladiti bagremovim medom i piti umesto vode.

Po 20 gr **troškota, lista rute i hajdučice, kore vrbe i po 10 gr kore i cveta divljeg kestena**. Zatim 4 kašike mešavine prelići s pola litra hladne vode, poklopiti i ostaviti da prenoći. Sutradan zagrejati do vrenja, pustiti da se ohladi, zasladiti bagremovim medom i piti umesto vode.

## ZA POVEĆANJE OTPORNOSTI KAPILARA - ISPOD KOŽE

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **cveta divljeg kestena**, **kore ploda divljeg kestena** i bodljikave ljuške - samo kad sazri i ispadne seme divljeg kestena. Sve to popariti sa 6 dcl ključale vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti u toku dana. Piti 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista rute**, **lista heljde**, **cveta zove** i **lista kupine**. Sve to popariti sa 6 dcl ključale vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Piti 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista** i **cveta hajdučice**, **cveta divljeg kestena** i **borovih iglica**. Sve to popariti sa 6 dcl ključale vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Piti 8 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista rute**, **cveta divljeg kestena** i **lista heljde**. Sve to popariti sa 6 dcl ključale vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Piti 8 dana.

Za doručak, ručak i večeru jesti što više salate od svežeg **paradajiza** začinjeno 1 supenom kašikom sitno iseckanog peršunovog lista i zejtinom.

Na proširene krvne sudove stavljati oblog od paradajiza.

Uzeti 100 gr sitno iseckanog **maslinovog lista** i izručiti ga u 1,5 lit proključale vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 1 dcl pre doručka, ručka i večere.

Gustiš od kvanog lišća staviti preko lanene krpe i sve to na proširene krvne sudove. Obloge držati ujutru u podne i uveče po 2 sata i svakih 30 min nalivati ih procešenim čajem. Obloge moraju biti za sve vreme držanja vlažne.

Uzeti po 100 gr **cveta**, **semena** i **ljuske ploda divljeg kestena**. Sve to sitno iseckati i izručiti u 2,5 lit proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Gustiš od kvanog lišća staviti preko lanene krpe i sve to na proširene krvne sudove. Obloge držati ujutru u podne i uveče po 2 sata i svakih 30 min nalivati ih procešenim čajem. Obloge moraju biti za sve vreme držanja vlažne.

## KRVARENJA

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog **lista ranjenika** i 1 kašiku **lista bokvice**. Sve to izručiti u 6 dcl proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 50 gr na svaki sat. Koristiti 6 dana.

**Lišća i smole cerove** izmeša se dobro sa belancetom od **jaja** i skuva u vino. Ovo se pije našte srca za nekoliko minuta.

2 supene kašike bilo koje vrste **dvornika** prelići čašom vruće vode. Piti po 1 supenu kašiku 4 puta dnevno.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista kupine**, **lista koprive** **hrastove kore** sa grana debelih kao ruka, **lista ranjenika**. Sve to sitno iseckati i izručiti u 6 dcl proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere

Uzeti 3 supene kašike sitno iseckanog **rizoma srčenjaka** i 1 kašiku **hrastove kore** sa grana debelih kao ruka. Sve to izručiti u 6 dcl proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 50 gr na svaki sat. Koristiti 6 dana.

2 supene kašike isitnjene **kore ive** preliteri čašom vrele vode, kuvati 5 min na pari. Piti po 50 ml 3 puta dnevno, zasladiti. Ovo svima dostupno sredstvo ima jako baktericidno delovanje.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista i kore rujevine, lista virka, lista ili korena jagode i nadzemnog dela rusomače**. Sve to sitno iseckati i izručiti u 6 dcl proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Koristiti 4 dana.

Uzeti 100 gr svežeg mladog **koprivnog lišća** i 50 gr svežeg mladog **lista kupine**. Sve to lišće dobro oprati i iseckati. Samleti ga na mašini za mlevenje mesa. Pod presom iscediti i piti dobiveni sok po 2 supene kašike pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista kupine, lista koprive hrastove kore** sa grana debelih kao ruka, **lista ranjenika**. Sve to sitno iseckati i izručiti u 6 dcl proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere.

Uzeti 100 gr svežeg mladog **koprivnog lišća** i 50 gr svežeg mladog **lista kupine**. Sve to lišće dobro oprati i iseckati. Samleti ga na mašini za mlevenje mesa. Pod presom iscediti i piti dobiveni sok po 2 supene kašike pre doručka, ručka i večere.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **rizoma srčenjaka, lista virka i lista kupine**. Sve to sitno iseckati i izručiti u 6 dcl proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Koristiti 4 dana.

1 gr **pastirske torbice** na 2 dcl vrele vode. Piti po 1 supenu kašiku 4 - 5 puta dnevno.

Lečenje sa 2 – 3 šolje čaja dnevno od **rusomače** sa velikim uspehom se primenjuje kod svih vrsta krvarenja.

4 supene kašike **kore šibikovine** preliteri sa 2 dcl 70% alkohola, ostaviti na tamno mesto 10 dana. Piti po 1 supenu kašiku 2 puta dnevno  
Takođe se može koristiti odvar: 2 supene kašike isitnjene kore šibikovine kuvati u 3 dcl vode 10 min. Piti po 1 supenu kašiku pre jela - može sa šećerom.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **rizoma srčenjaka, lista virka i lista kupine**. Sve to sitno iseckati i izručiti u 6 dcl proključale vruće vode. Posle 2 sata procediti, zasladiti medom pa piti po 2 dcl pre doručka, ručka i večere. Koristiti 4 dana.

Uzeti 80 gr zdrobljenog **vinovog lista** i izručiti ga u 1 lit ljute rakije. Ostaviti je zatvorenu 20 dana a zato vreme flašu promućkati više puta dnevno. Procediti pa piti na svaka 2 sata po 1 rakijsku čašicu. Koristiti 4 dana.

## UVEĆANA JETRA

### Kantarion

Čaj od **lišća i cvetova kantariona** upotrebljava se protiv oticanja jetre. U prva tri dana u čaj treba dodavati prašak od aloje - koliko stane na vrh noža. Piju se po dve šoljice tokom dana, u gutljajima.

Otečena jetra i zastoj krvi u jetrenom (portalnom krvotoku) :

čaj od 20 g **zečjeg trna** i 5 g **semena kopra ( Anethum graveolens )** : najpre se u 1 litri vode kuva koren zečjeg trna dok se ne prokuva na  $\frac{3}{4}$  litre, a tek onda se uspe seme kopra i ostavi da stoji 5 minuta, procedi i zasлади medom. Cela se količina popije u toku 24 sata

Uzeti nekoliko **glavica crnog luka** i sitno iseckati. Propasirati 300 grama ovog luka i izručiti u flašu zajedno sa 100 grama meda, 700 grama belog vina i 2 supene kašike sitno iseckanog **lista i cveta kičice**. Zatvoriti flašu i držati je u toploj sobi 20 dana. Za to vreme je promućkati više puta. Piti po 50 grama pre jela. Piti 7 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista i cveta hajdučice** i po 2 supene kašike sitno iseckanog **lista ili korena ladoleža (Convovulus sepium)** i **lista i cveta kičice**. Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

U isto vreme jesti:

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežih jagoda. Očistiti ih i oprati od plesni. Mogu se začiniti šećerom i limunovim sokom. Jest 10 dana.

Uzeti 4 supene kašike sitno izdrobljenih **plodova trnjine** i 2 supene kašike sitno **zdrobljenih klekinja**, ljubičastoplave boje, sa kleke starije od dve godine. Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i zasladiti medom. Dodati 4 (supene) kašike limunovog soka i piti toku dana. Piti 10 dana.

Uzeti 5 **glavica cmog luka**, sitno ih iseckati i izručiti u 1 litar vode te dodati 2 supene kašike sitno iseckanog **lista pelena**. Kuvati blago na štednjaku sve dok se ne stvori gusta kaša, tako da kašika može stajati uspravno u njoj. Skloniti lonac u stranu i ohladiti. Uzimati po 100 grama pre doručka, ručka i večere. Jest 5 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **korena vodopije, lista i cveta kantariona, lista žalfije, korena čička, lista i cveta hajdučice i lista ruzmarina**. Sve to izručiti u 1 litar proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti u toku dana. Piti 10 dana.

NAPOMENA: Na stomak stavljati obloge pre i popodne i držati ih po 2 sata. Uzeti po 0,5 litra meda, vinskog sirćeta i ljute komovice — rakije. Sve izmešati, namočiti krpe i priviti spolja na predeo oko jetre. Preko namočenih krpa staviti suve vunene krpe i tako ležati 2 sata. Nakon toga skinuti krpe. Za sve vreme lečenja držati dijete. Koristiti sve recepte.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista žalfije, lista i cveta kičice, lista koprive i lista i cveta kantariona**. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lišća ili zrelog ploda mirođije, pelenovog lista, korena maslačka i cveta i lista hajdučice**. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **korena čička, korena vodopije, lista nane i ruzmarinovog lista**. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **šimširovog lista, lista matičnjaka, korena od celera i brezovog lista**. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti tri puta dnevno po 200 grama pre jela. Piti 10 dana.

Svež list i stabljiku **pelena** potopiti uveče u litar vinskog sirćeta. Ujutro prokuvati 10 min, smlačiti i u mešavinu potopiti lanenu krpu. Ove obloge staviti na predeo stomaka gde se nalazi jetra. Preko vlažne lanene krpe staviti drugu, suhu krpu, i držati je do jutra.

Kao jedno od najdelotvornijih sredstava za čišćenje krvi, **sapunika (Saponaria officinalis)** **pospešuje** izlučivanje štetnih stvari iz organizma i tako pomaže kod otečene jetre i otečene

slezine. Osim toga, sapunika deluje na gušteraču i tako pomaže kod šećerne bolesti, te pospešuje izlučivanje mokraćne kiseline i tako pomaže kod gihta.

1 čajna kašičica korena sapunike

2,5dl proključane vode

Usitnjeni suvi koren sapunike preliteri prokuvanom vodom, ostaviti da odstoji 2 - 3 minuta i odmah procediti. Uzimati 1 -2 puta na dan, a nakon 2 nedelje uzimanja napraviti pauzu od najmanje 7 dana.

## ZASTOJ U KRVOTOKU JETRE

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama svežih **jagoda**. Jagode dobro oprati i od plesni očistiti. Mogu se zašećeriti i začiniti sokom limuna. Jesti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista pelena, korena vodopije, nadzemnog dela troskota i lista borovnice**. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti zaslađeno po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **korena čička, korena maslačka, lista i korena jagode i lista i cveta kantariona**. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama, tri puta dnevno pre jela. Piti 10 dana.

Uzeti po 1 supenu kašiku sitno iseckanog **lista i cveta kičice, lista i cveta hajdučice, rizoma celera, zrelih klekinja** ljubičastoplave boje sa kleke starije od dve godine. Sve to izručiti u 600 grama proključale vruće vode. Ostaviti poklopljeno dva sata izvan štednjaka. Procediti i piti po 200 grama pre doručka, ručka i večere. Piti 10 dana.

Jesti pre doručka, ručka i večere po 300 grama **zrelih malina**. Maline dobro oprati i od plesni očistiti. Zasladiti ih po želji i dodati im sok iscedenog limuna. Jesti 10 dana.

## ENERGOFITAKU FLASTERI

Sama reč energofitaku označava; energo terapija plus biljna terapija i plus akupunkturna terapija. Sam ovaj naziv je osmilila moja malenkost. Pa da pojasnim malo o čemu se tu zapravo radi. Već sam ranije nekoliko puta napomenuo da se kod drugih vidova izvornih terapeutskih tretmana uveliko govori o energiji. Zapravo sve alternativne metode se zasnivaju na nekoj energiji, o nekom disbalansu, o nekoj informacionoj energiji.

Radeći sa biorezonantnim skenerom imao sam mogućnost da malo upoznam određena elektromagnetska zračenja molekula, ćelija a samim tim i organa, koji su uvek zračili određenom frekvencijom. Drugim rečima svaka grupa ćelija u zdravom organizmu ima uvek ista ili pak veoma slična zračenja kod svih ljudi. Do promene zračenja dolazi usled nekog poremećaja u samom nekom biohemiskom ili pak fiziološkom procesu u ćelijama i to se očituje na monitoru. Kako nam svaki organ pruža tu energetske informacije tako nam takođe i biljka može pružiti takođe tu informaciju.

Kada su biljke u pitanju, savremena medicina se njima bavila samo sa biohemiskog aspekta, koliko kojih jedinjenja ima u njoj i njihovom sastavu te kako to sve može uticati na čoveka. I to je dobro, međutim ona nije obraćala pažnju i sa energetskog aspekta. Još se u starim spisima pominje o toplim i hladnim biljkama a to je već uvod u sagledavanju energije neke biljke.

Danas u svetu a i kod nas na institutima postoji već, Informativna talasna terapija (ITT) koja predstavlja primenu elektromagnetnog zračenja talasne dužine 1-10 mm, frekvence 30-300 GHz i male snage do 10 mW/cm zračene površine ( $e-18W/Hzcm^2$ ) Sinonimi za ovu vrstu terapije su: EHF-ekstremno visokofrekventno zračenje, milimetarski talasi niskog intenziteta, ultravisokofrekventno elektromagnetno polje, informativna talasna terapija. Teorije i hipoteze delovanja ovih talasa govore o receptorima elektromagnetnih talasa: koži, molekulima vode i celom organizmu kao anteni, kao i o informacionom delovanju. Međutim, to je jedan grub prikaz, a o onim finim nijansama i pojedinim specifičnostima za svaki organ posebno je izostavljeno. Rusi su najdalje otišli u tom izučavanju i imaju svoju bazu podataka za svaku ćeliju i organ, posebne specifičnosti.

U fizici postoji zakon o interferenciji zračenja, da svako telo apsorbira frekvencije koje je u stanju da samo emituje. Zbog ovoga zatrepri žica muzičkog instrumenta i kad je samo izložena onom tonu koji ona inače proizvodi.

Dakle ovako: dok su bili zdravi hemoroidalni krvni sudovi su zračili određenom frekvencom koja je uvek ista kod svih ljudi. Tokom godina kada je došlo do promene u krvnom sudu iz ma kojih razloga već je druga situacija i druga frekvencija, već zrači drugom informacionom energijom. Da bi to doveli u sklad možemo delovati pojedinim agregatima i laserima ili pak nečim što već poseduje približne frekvencije zračenja, ali to je već svakodnevni odlazak kod terapeuta. U ovom slučaju to je pravi odabir biljaka koje zrače najpribližnijoj frekvenciji zdravih hemoroidalnih krvnih sudova. Kod odabira biljaka itekako sam morao voditi računa i o biohemiskoj strukturi samih biljaka, jer džaba neka biljka ima idealnu energetsku informaciju ako je biohemiski otrovna za organizam. Tako da se i to pravilo medicine "važno je nenauditi" maksimalno ispoštovalo.

Tokom preko dvadesetogodišnjeg rada sa lasero akupunkturuom i elektropunkturuom uvideo sam koje su najbolje tačke za delovanje protiv hemoroida i koji to meridijani mi mogu poslužiti kao putevi za prenos te informacione energije do željenog mesta. Ispitivanjem prvo na sebi a kasnije i na drugima došao sam do izvanrednih rezultata, koje može postići jedna neinvazivna metoda lečenja. Sve je tu prisutno i energetska informacija i biohemiski sastav i aktivna akupunkturna tačka sa meridijanom, time je zaokružen jedan proces aktivacije samoizlečenja. Ovom metodom se u velikoj meri podstiče samoizlečenje putem konstantnog slanja jedne energetske informacije, a nije ni mali učinak prisutnost (doduše u malim količinama)

određenih lekovitih jedinjenja koja se nalaze u odabranim biljkama, i na kraju uspostavljanje ravnoteže Yin i Yang putem akupunkture.

Tačka koja se nalazi na meridijanu slezine i označava se sa SL 5 ima višestruki pozitivan efekat. To je specifična tačka za arterije i vene, pa tako utiče ne samo na hemoroidalne vene nego na vene uopštene pa i na proširenje vena na nogama. Dalje ta tačka deluje na digestivni trakt i na poboljšavanju varenja a takođe i kod reumatskih bolova nogu. Nemojte se začuditi ako su vam noge vrelije kada prilepите flaster. Flasteri se lepe i na desnoj i na levoj nozi i drže se po 3 dana, pa se zamene drugim flasterima takođe 3 dana. Ako nije postignut potpuni uspeh terapiju ponoviti posle nedelju dana. U slučaju da imate sezonske hemoroide, u proleće i jesen onda vam preporučujem da flastere prilepите u rano proleće o jesen kako bi ih predupredili i sproveli jednu kvalitetnu preventivu. Ne smeju se kvasiti.

Tačka se nalazi na preseku vertikalne linije koja prolazi prednjim rubom maleola, i horizontalne linije koja ide njegovim donjim rubom.

Na svakom pakovanju flastera nalazi se slika sa tačnom lokalizacijom. Pošto je akupunkturna tačka veličine jedan kvadratni milimetar, da bi i pored slike tačnije odredili, preporučujem vam da se u tom predelu blago bockate nekom iglom i gde najviše osećate bol tu je tačna lokalizacija.

Pravilnim odabiranjem biljaka i akupunkturnih tačaka mogu se lečiti mnoge bolesti, a da ne morate svakodnevno ići na seansu kod terapeuta.

Moderna naučna istraživanja danas nam otkrivaju da se prastare duhovne istine potvrđuju najnovijim otkrićima na polju kvantne fizike i metoda lečenja uz pomoć vibracija.

Mirko Mijovic  
Dukon2milo@yahoo.com  
063 7158 728

