

Ərşad Əzimzadə

MÖCÜZƏSİZ MÖCÜZƏ

TƏKMİLLƏŞMİŞ YENİ NƏŞRİ

**HEÇ VAXT XƏSTƏLƏNMƏMƏK, XƏSTƏLƏNDİKDƏ İSƏ
DAVA-DƏRMANSIZ SAĞALMAQ MÜMKÜNDÜRMÜ?
DÜNYANIN BÜTÜN NATUROPAT ALİMLƏRİNİN
CAVABI BİRMƏNALIDIR: “BƏLİ, MÜMKÜNDÜR!”**

“İnci”,
Bakı - 2009

Redaktor : **Firuzə Əzimova**

Korrektorlar:

Fərid Cəbrailov

Elçin Məmmədzadə

Ərşad Mütəllim oğlu Əzimzadə. “Möcüzəsiz möcüzə” (elmi-publisistik əsər).

Bakı, “İnci”, 2009, səh.322

Həmişə sağlam olmaq, gümrah və bəxtiyar yaşamaq, öz gəncliyini uzun illər qoruyub saxlamaq istəyən hər kəs, eləcə də ağır xəstəliklərdən təbii üsullarla yaxa qurtarmaq, özünü davadərmansız sağaltmaq, özü özünün həkimi olmaq istəyən hər bir xəstə, yaşından asılı olmayaraq, bu kitabda **“bunu necə etmək olar”** sualına konkret və ətraflı cavab ala biləcək.

Kitabda dünya şöhrətli naturopat alimlərin cansağlığı ilə bağlı təlimlərinə arxalanaraq, özünü 8 ağır xəstəlikdən davadərmansız sağaldan müəllifin baxışları və təcrübəsi öz geniş əksini tapmışdır. Bu təcrübə deyir: **sağalmayan xəstəlik yoxdur, sağalmayan xəstə var. Sağalmaq istəyən-yollar axtarır, istəmiyən-bəhanə...**

4108020000-1 elansız

Ə-----

029-96

İSBN 5-8606-138-6

*Sağlamlıq hər şey deyil, lakin hər şey-
sağlamlıqsız heç nədir.*

Sokrat

Həkim müalicə edir, şəfanı isə təbiət verir.

Hippokrat

*Bütün fəsadların yuvası mədədir, bütün
dərdlərin çarəsi pəhrizdir.*

Məhəmməd Əleyhissəlam

*Orqanizm bütövlükdə və hər bir hüceyrə ayrı-
ayrılıqda dünyanın bütün akademiya-ların-
dan müdrik və ağıllıdır.*

A. Zalmanov

KİTABIN İKİNCİ NƏŞRİNƏ ÖN SÖZ

“**Möcüzəsiz möcüzə**” kitabı işıq üzü görən gündən (dekabr, 1996) keçən bu on iki ildə nələr baş verib? Öncə kitabın taleyi haqqında. Bircə dəfə də reklam olunmayan bu əsər oxucu diqqətini ilk gündən özünə elə çəkdi ki, acgöz kitab “piratları”, mənim müəlliflik hüququmu kobud formada pozaraq, başladılar kütləvi şəkildə onun üzünü çıxarıb baha qiymətə satmağa. Vərəqləri əl vuran kimi tökülən keyfiyyətsiz “ksero-kopiyalar” ölkəni basdı. Müəlliflik hüququnun pozulması mənə böyük maddi və mənəvi ziyan vurdu. İlk vaxtlar, zəyif formada olsa da, hüquqlarımı qorumaq təşəbbüsündə bulundum. Öncə hüquq-mühafizə orqanlarına yazılı müraciət etdim. Səmərə vermədi. Rəsmi dövlət qəzetinin (“Azərbaycan”) səhifəsində üzümü müvafiq orqanlara tutub soruşdum: **“Mənim müəlliflik hüququmu kim qoruyacaq?”**. İnsafən, sualın cavabı çox yubanmadı. Vətəndaşların müəlliflik hüququnu qorumağa borclu olan rəsmi dövlət təşkilatı mənə bildirdi ki, ərizə ilə ona müraciət etsəm, işlər yoluna düşər. Yubanmadan müraciət etdim. İdarədə mənə təskinləşdirici “şad xəbər” verdilər: **”Müəlliflik hüququ pozulan təkəcə sən deyilsən, hətta, Təhsil Nazirliyinin buraxdığı dərsliklərin də üzünü kütləvi şəkildə çıxarıb satırlar. Qeyri-leqal işləyən arxalı “piratlarla” mübarizə aparmaq asan məsələ deyil”**. Rəsmi idarənin halına bərk acısam da, ümüdsizliyə qapılmadım, ərizə yazıb verdim müdür bəyə. Görülən tədbirin nəticəsi özünü çox gözlətmədi. “Arxalı piratlar” tərəfindən buraxılan kitabımın sayı və çeşidi birdən-birə yüksək sürətlə çoxaldı: elə bil, mənə demək istəyirdilər: “Sən kimə qarşı vuruşursan?”. İndi kitabım təkəcə sarı rəngdə çıxmırdı, həm də göy, qırmızı, yaşıl rənglərdə buraxılırdı. Bu sətirləri yazarkən daha bir “şad xəbər” aldım:

qorxu-hürkü bilməyən,heç kəsdən çəkinməyən kitab “piratları”(hüquqi dildə desək, mütəşəkkil cinayətkarlar) 2007-ci ildən kitabımı qırmızı rəngdə və qalın üzlə buraxmağa başlayıblar.

1996-cı ildə cəmisi 4 min nüsxə tirajla buraxdığım kitabın qeyri-rəsmi “ksero”-tirajı,kim bilir, bəlkə də bir neçə milyonu çoxdan keçib.Təbiidir ki, mənə maddi cəhətdən böyük ziyan dəyib. Amma, istəyirsiniz inanın, istəmirsiniz-inanmayın, məyus deyiləm. Bilirsiniz niyə?

Ruslarda bir məsəl var, deyirlər “net xudo bez dobra”. Yəni, elə bir pis hadisə yoxdur ki, onun bir müsbət cəhəti olmasın. Bu,həqiqətən də belədir. Kitab “piratlarının” uğurları mənə bir çox həqiqətləri anlatdı. Əvvəla, dərk etdim ki, millət saf sözü çürük sözdən yaxşı seçir. İkincisi, insanların ağıllı məsləhətlərə ehtiyacı böyükdür. On minlərlə həmvətənim leqal və qeyri-leqal şəkildə çıxan kitabımı oxuyub, özləri üçün nəsə faydalı bir şey tapıb, özünü bu və ya digər bələdan həkimsiz, dərmanlız qurtarıb, itirdiyi ən şirin neməti-sağlamlığını qaytarıb. Belə savab işin sevincini dadmaq hər adama nəsi olmur! Mənə zəng vurub, sevincini mənimlə bölüşən çoxsaylı oxucularımın ürəkdən gələn alxışları mənə dəymiş maddi və mənəvi ziyanın əvəzini min qat artıqlaması ilə çıxdı, məni sağlamlıqla bağlı yeni əsərlər yazmağa ruhlandırdı. Qarşıma çıxan çətinliklərdən və süni maniələrdən qorxub geri çəkilmədim, yazdım, yazıram və bundan sonra da yazacam!..

Bəs bu illərdə şəxsi həyatımda nələr baş verdi?

Səkkiz “sağalmayan” (tibb elminin təbirincə) xəstəliklə vidalaşib, ən azı 20 il cavanlaşdım. Gənlik çağlarında, Sibir “mujiki” kimi, “tulupda”, dəri papaqda, boynu həmişə yun şərflə gəzən, yayın tiyamarında da özünü soyuqdan qoruyan bir ahıl kişi,1995-ci ildən başlayaraq, Quba kimi soyuq və yüksək rütubətli bir rayonda, düz 10 il qışın şaxtasında da nazik plaşda, başı açıq gəzdi,onu bircə dəfə qrip də tutmadı. Ona baxanda

heç kəs inana bilmirdi ki, bu adam düz 30 il “çarəsiz” xəstəliklərdən əzab çəkib, 40 yaşında birinci qrup əlil olub...

Bəli, alternativini olmayan, böyük möcüzələr yaratmağa qadir olan **sağlam həyat tərzi** öz ecazkar işini görmüşdü. Sağlam və xoşbəxt yaşadığım 10 ildə tam əmin oldum ki, əhalinin qidalanma və səhiyyə mədəniyyətini qaldırmaq, millətin qızıl genefondunu yaratmaq cəhdim əbəs deyil. Qəti qərara aldım: bu istiqamətdə söylərimi daha da artırmalıyam!

Lakin həyatın öz əbədi və dəyişməz qanunları var. Belə qanunlardan biri də budur ki, **xeyirlə şər** dünyaya qoşa gəlib, həmişə qoşa gəzirlər və daima mübarizə aparırlar. Sən demə, məmləkətimizdə mənim fəaliyyətimi böyük qısqançlıqla qarşılayan şər qüvvələr az deyilmiş. Dəhşətli qazanc mənbəyi olan zəhərli dərmanları və çürük qidaları ifşa etməyim, müasir tibb elminin gücsüzlüyünü təkzibolunmaz faktlarla sübuta yetirməyim, öz xoşbəxtliyini millətin bədbəxtliyi üzərində quran acgöz mal-dövlət hərislərinin mənafeyinə toxundu və onları qəzəbləndirdi. Mən kiminsə quyruğunu bastalamışdım. Və... Cəzam çox ağır oldu-orqanizmə hansı formada edilən təcavüz nəticəsində mədə-bağırsaq traktı və sinir sistemi qəflətən sıradan çıxdı, mədəm həzmetmə qabliyyətini birdən-birə itirdi, dilimə bir qurtum çiy su, bir qram çiy qida vura bilmədim, iradəm sürətlə zəyifləməyə başladı. Tezliklə oynaqlarım şişdi, əllərim və ayaqlarım öz funksiyasını yerinə yetirə bilmədi. Yataqda meyid kimi hərəkətsiz qaldım, məni əllə yedirirdilər. Gənclik illərində düşdüyüm ağır vəziyyət bu dəfə daha ağır formada və daha pis şəraitdə yenidən təkrar olundu. 70 illik yubileyimi ölüm yatağında, çox bədbin halda qarşıladım.

Ağır yataq həyatının ikinci ilində iradəm məni, demək olar, tamam tərək etmişdi. Bəzən elə hala düşürdüm ki, Allahdan özümə ölüm diləyirdim, tez-tez intihar haqqında düşünürdüm. Belə anlarda ömür yoldaşım mənə ürək-dirək verir, keçmiş həyatımdan iztirablarla dolu olan günləri-ayları yadıma salırdı. Deyirdi, onda da yüz kərə belə ağır vəziyyətə düşmüşdün,

həmişə də bacarıb burulğandan çıxmışdın, indi də bacaracaqsan, çıxacaqsan bu vəziyyətdən!..Mənimsə əks-argumentlərim vardı, deyirdim,o vaxt cavan idim, orqanizimim hələ güclüydü, xəstəliyə yaxşı müqavimət göstərə bilirdi, indi yaşım 70-ə çatıb. O vaxt mədəm də yaxşı işləyirdi, indi onu sıradan çıxarıbdılar... Mübahisə vaxtı ömür yoldaşım yadıma bir güclü reallığı salırdı: “Amma o vaxt sənin Katsudzo Nişi, Pol Breqq, Herbert Şelton, Norman Uoker, Abram Zalmanov kimi qüdrətli müttəfiqlərin yoxudu”. Bu argumentin ətəyindən iki əllə bərk-bərk yapışdım, sinəmə çökmüş Əzrayillə əlbəyaxa vuruşdum...

Düz üç il yataqdan qalxa bilmədim, hər gün Əzrayillə göz-gözə durdum. Ölümün uzaqda olmadığını hər gün, hər saat hiss edirdim. Yastığımın dibindən əl çəkməyən ömür yoldaşım ən ağır dəqiqələrdə-yaşamaq ümidim tamam itəndə yenidən yadıma salırdı:

-Sən bundan da ağır vəziyyətdən çıxmısan, yenə də çıxacaqsan, sağlamlığını yenə qaytaracaqsan!..

Bir söz deməsəm də, içimdə başqa şeylər düşünürdüm: O vaxt hələ gənc idim, mədəm yaxşı işləyirdi. Rəhmətlik anam, bacılarım Dilnəvaz və Tamara,qayğıkeş yeznəm Hacı və övladları qulluğumda durmuşdular,gecə yatmırdılar,gündüz oturmurdular,həyatım uğrunda çarpışırdılar.Hər iki gözünün nurunu itirmiş müstər anamın əlindən bir iş gəlməsə də, gündə iki dəfə-bir səhər,bir də axşam-çöpə dönmüş ətsiz barmaqları ilə biləyimi ölçür,özünü və məni aldatmağa çalışırdı: “yaxşısan, Allaha şükür,kökəlmisən”.Məmər kəndinin(indi yağlı düşmənimiz ermənilərin taptağı altında inildəyir!) gözəl ab-havası, Bərgüşad çayının sərin mehi,dərmansız meyvələr, “Astanlarda” bitən şəfali pencərlər,Laçından gələn təmiz dağ balı,kənddə hamının böyük hörmətlə “Əbil həkim” deyə müraciət etdiyi pak əqidəli feldşerin şəfali baxışları,hər gün mənə baş çəkməyə gələrkən bacımdan “ağız, indi bəri bax görüm, bu uşağa səhər-səhər yeməyə nə vermişən” deyə qida rejimimlə maraqlanan Qumru nənənin boxçadan çıxan tövsiyələri, çox “vurduğu”

üçün “Kefli İsgəndər” ləqəbi qazanmış rəhmətlik Cavanşirin verdiyi məzəli məsləhətlər, daşları yuyub paklaşdırandan sonra divara qoyan halal əxlaqlı naxırçı Kamilin dünyada baş verən qlobal hadisələr barədə söylədiyi bəmzə fikirlər və bir çox digər müsbət amillər mənim “səngərimdə vuruşurdu”. İndi “döyüş arsenalımda” bunlardan hansı qalıb? Zəhərli şəhər havası, zəhərli su, zəhərli meyvə-tərəvəz, saxta dərmanlar, xəstələrə yalnız “kliyent” kimi baxan insafsız tibb işçiləri, əndişəsi ağır yük olub çiyinlərimdən asılan, hər gün, hər saat aşağı basan qaçqın qohum-əqrabanın, dost-tanışın soyumuş münasibəti və bugünkü ağır maddi durumum. Mədəm bir qurtum çiy suyu da həzm edə bilmir, dilimə meyvə-tərəvəz vura bilmirəm, qalmışam “mannı kaşa”nın və kartof horrasının ümidinə, orqanizmə lazım olan vitaminləri, duzları və fermentləri ala bilmir, bu səbəbdən-immun sistemi və orqanizmin müqaviməti tamam zəyifləyib, köhnə xəstəliklərim yerbəyerdən baş qaldırıb...

Göründüyü kimi, mənim arqumentlərim daha güclü idi. Ömür yoldaşım onları tam inkar edə bilməsə də, qəbul etmək də istəmirdi: istəmirdi ki, mən olub-qalan ümidimi tamam itirirəm. Süni nikbinliklə öz arqumentlərini təkrarlayırdı, qızğın müdafiə edirdi. Fəqət qara fikirləri qovub beynimdən çıxarda bilmirdim. Buna nə qədər çox cəhd göstərirdimsə, sırtıq fikirlər bir o qədər çox beynimə soxulurdu. Görünür, bədxahlarım psixikama güclü təsir göstərmişdilər-iradəm günbəgün zəyifləyirdi. Ölmədim, bu dəfə də kəfəni yırtıdım!..

Sağ qalmağım üçün göydə-bizi yaradan və xoşbəxt olmaq üçün bizə hər şey verən Ulu Tanrıya, yerdə-qüdrətli naturopat alimlərə, əzmkarlığı və fədakarlığı ilə hamını heyran qoyan ömür yoldaşım Firuzə xanıma borcluyam! Ən ağır məqamlarda mənə dayaq olan, ruhdan düşməyə qoymayan cəmərd həmvətənlərimin dəstəyi olmasaydı, düşdüyüm qırx ərşinlik quyunun dibindən çıxma bilməzdim. O nəcib insanlara öz dərin minnətdarlığımı bildirirəm!..

Bu gün son 40 ildə həyatımda baş verən hadisələri dərinənlən təhlil edərək, aşığıdakı məntiqi nəticələri çıxartdım:

1.Sağlam həyat tərzinin alternativini yoxdur! Sağlam həyat tərzi keçirmədən sağlam olmaq və uzun ömür sürmək mümkün deyil,sağlam həyat tərzi keçirməyən insan hec vaxt xoşbəxt ola bilməz!..

2.“Bütün fəsadların yuvası-mədədir, bütün dərnlərin çarəsi-pəhrizdir” deyən müdrik peyğəmbərimiz Məhəmməd Əleyhissəlam və “düzgün qidalanmadan sağlam olmaq mümkün deyil” deyən qüdrətli alim Pol Breqq milyon dəfə haqlıdır.Düzgün qidalanmayan xəstəni sağaltmaq mümkün deyil,düzgün qidalanmayan sağlam adam hökmən xəstələnmalı və ömrünü vaxtından əvvəl başa vurmalıdır.

3.Dava-dərman xəstəni sağaltmağa qadir deyil, ondan yalnız dərin böhrandan çıxmaq üçün istifadə etmək lazımdır.

4.İnsan orqanizmi-yeni hüceyrələr yaratmağa qadir olan mükəmməl “maşıdır”,ona görə də bütün toxumaları cavanlaşdırmaq,damarlarda,vətərlərdə,sümüklərdə, qığırdaqlarda baş vermiş qüsurları aradan qaldırmaq , ayrı-ayrı orqanların funksiyasını bərpa etmək və yaxşılaşdırmaq mümkündür.

5.Dünyanın ən mükəmməl laboratoriyasında keçirilən sınağın nəticəsi,adamın öz üzərində apardığı sınağın nəticəsi qədər dəqiq və səmərəli ola bilməz.

6.Ağır xəstənin sağalması üçün xəstənin iradəsi ən əsas şərtidir, lakin təkə iradə bəs deyil, xəstənin sağalmasını onun özündən də artıq istəyən fədakar adamlar da lazımdır.

7. Ailəliklə sağlam həyat tərzinə keçmək,tək-tək adamlara nisbətən-çox asan,çox rahat və maddi cəhətdən çox sərfəlidir.Belə həmrəyliyın səmərəsi ağılasıgmaz dərəcədə böyükdür. Belə ailə-hər cür qıbtəyə və həsədə layiqdir!!!

8.Ulu Tanrının qoruduğı bəndəni heç bir şəer qüvvə məhv edə bilməz!..

9.Sağalmağ istəyən-yollar axtarır,istəmiyən-bəhanə

Müəllif.

BİRİNCİ FƏSL
BU KİTABI NİYƏ YAZDIM?

Əlinizdəki bu kitabı nə ad-san naminə, nə də şan-şöhrət naminə, nə də kalan pul qazanmaq üçün yazdım. Sadəcə, gənc yaşlarında sağlamlığını itirərək, düz 30 il dava-dərmanın ümidinə qalmağın, qış-yay isti paltara bürünməyin, özünü “üfürə-üfürə işlətməyin”, sonu görünməyən dəhşətli ağrıların əlindən zarıdayaraq ailəni, qohum-əqrabanı zinhara gətirməyin, xeyrə-şərə yaramayan bir vecsiz məxluqa çevrilməyin, buna görə də içində qıvrıla-qıvrıla qalmağın nə demək oldu-ğunu gözəl bilirəm. Onu da bilirəm ki, mənim kimi, öz iradəsi ziddinə “ölücanlı” epitetini daşıyan zavallılar çoxdur. Mən isə, Xaliqə min şükür, artıq bu alçaldıcı “titul”umdan xilas olmuşam, 30 il əzab və işgəncə çəkdikdən, hər cürə məhru-miyyətlərə dözdükdən sonra, tibb elminin pessimisüt proqnoz-larını yerə vuraraq, qadir Allahın mərhəməti sayəsində və dahi Yapon alimi Katsudzo Nişinin yaratdığı ecazkar Sağlamlıq Sisteminin köməyi ilə şəfa tapdım, boran vurmuş gəncliyimi geri qaytardım. Deyin, bundan da böyük səadət ola bilərmi?

Kitab yazdığımı bilən həkim tanışlarım mənə məsləhət gördülər ki, möcüzəli Nişi sistemini geniş yaymayım, onu sirr saxlayım, özüm müalicə ilə məşğul olum, bu yolla kasıblığın daşını atım. Məsləhətə baxmadım. Zənn edirəm ki, mənə şəfa gətirən Sağlamlıq Sistemini qeyri-sağlam həyat tərzini keçirən, bir çox mətləblərdən hali olmayan xalqımdan gizlətməyə, sadəcə, haqqım yoxdur. Belə etsəydim-Allah qarşısında və Nişinin ruhu qarşısında böyük günah işlətməmiş olardım.

Bu kitab heç vaxt xəstələnməmək, həmişə gümrəh yaşamaq, gəncliyin ömrünü uzatmaq, xəstələndikdə isə dava-dərmansız sağalmağın yolunda sizə ən ehtibarlı bələdçi olacaq. Buyurun, “Bismillah” deyib, vərəqləri aşırın.

BİZ KİMİK?

“Yaranmışın əşrəfi”, “dünyanın tacı” sayılan ali şüurlu İnsan bütün həyatı boyu, kimisi bilmədən, kimisi də bil-bilə, şüurlu surətdə öz əlilə öz ömrünə balta çalır. Özü də bunu adi hal, həyat norması kimi qəbul edir, “yarananın hamısı ölüb gedəcək, beş gün tez, beş gün gec” sözləri ilə özünün iradə zəyifliyinə, pis vərdişlərinə haqq qazandıрмаğa çalışır. Lakin hər kəsin həyatında gec-tez elə bir məqam gəlib çatır ki, adam dayanıb, hər şeyə tamam başqa gözlə baxmaq, öz vərdişlərinə, öz həyat tərzinə tənqidi yanaşmaq, hər şeyi saf-çürük etmək zorunda qalır, nəticə çıxarır və son qərarını verir. Qəti qərarımı! Çünki belə adam, təkcə ingiltərəli Hamleti deyil, zaman-zaman bütün nəsilləri düşündürən klassik sual qarşısında qalmışdır: **“olum ya ölüm?”** ...Başının üstünü qəflətən alan Əzrayil səndən cavab gözləyir: seç, olum, ya ölüm? Sosial vəziyyətindən, varlı-kasıblığından, sinnindən, cinsindən, tutduğu vəzifədən asılı olmayaraq, hamı, təbii, “olum”u seçir. Hətta, canı sağlam olanda lovğalanaraq “harda qırılar-qırılar” deyən “cəsür” da Əzrayılın buz baxışları altında sarsılır, üşüyür, “yaşamaq istəyirəm” sözlərini dilinə gətirməsə də, saman cöpündən dördəlli yapışır, ömrünü, heç olmasa, bir qədər uzatmağa çalışır. Xaliqdən aman diləyir. Mən belələrini çox görmüşəm.

Bəli, cavan da, ahıl da mümkün qədər çox yaşamaq istəyir. Fəqət, heç də hamımız tez ölməməyin, uzun ömür sürməyin, ən başlıcası isə azar-bezarsız, gümrəh, şad-şalayın yaşamğın təhrini bilmirik. Halbuki uzun illər (200-300-500 il!), özü də xəstəliyin acısını dadmadan, hətta, “əsrin bəlası” kimi qorxunc və heybətli bir ad qazanmış xərçəng xəstəliyini vecinə almadan yaşamaq mümkündür.

Nə sayaq? Yada salın: insan gündə neçə dəfə ayna qabağında dayanıb qaş-gözünə, boy-buxununa heyran-heyran baxır!

Fəqət, insan heç vaxt özünü görə bilmir. Olsa-olsa öz hüsnünü-camalını, dərisini, boyunu, qaş-gözünü görə bilir. Çünkü ayna qabağında dayanan insan heç vaxt öz daxilinə nəzər salmağa təşəbbüs göstərmir. Daxili onu az maraqlandırır, bəlkə də heç maraqlandırmır. Daxili yalnız mədəsi, ürəyi, qara ciyəri, yaxud başqa bir orqanı şiltaqlıq edəndə, gecələr yatmağa, gündüzlər oturmağa qoymayanda, öd kisəsində, böyrəklərində al-əlvan daşlar əmələ gələndə yada düşür. Dünya şöhrətli (bizə isə bu çağacan bəlli olmayan!!!) dahi yapon alimi Katsudzo Nişi isə öz daxilimizə gündə bir neçə dəfə nüfuz etməyi məsləhət görür.

“Nişi kimdir” sualına cavab verməzdən əvvəl, gəlin, Şeytanın qıçını sındırıb, ömrümüzdə heç olmasa birçə dəfə özümüzdə kənardan, təhlil və tənqid prizması altında baxaq. Əgər bunu etmiş olsaq, yəni, özümüzdə kənardan baxsaq, diqqətimizi çəkən ən qabarıq məsələ bu olacaq: **hər birimiz, aqlımız kəsən gündən, heç nəyin fərqi varmadan, ümumi axına qoşulub, bozbulanıq kütlə gedən səmtə getmişik. Buna bir əzəmətli ad da vermişik: “yaşayırıq”**. Yaşayırıqmı?.. Bəlkə düzünü deyək: **sürünürük**. “Ah-uf” içində, it zülmünən qazandığımız pulları dava-dərmana xərcləyə-xərcləyə, Ana Təbiətin müqəddəs Qanunlarını tapdalaya-tapdalaya, onları dəyişməyə cəhd göstərə-göstərə sürünürük. Hərdən, zavallı Don Kixot kimi, “Təbiəti özümüzdə tabe etdirmək” kimi xəm xəyala da düşürük. Buna görə də “Təbiət” adlı qadir hakim əlindəki əmudla başımıza elə bir ağır zərbə vurur ki, siqaretin, içkinin, yağlı kababın, şirniyyatın, kolbasanın, saqqızın, daha nə bilim nələrin təsirindən kütləşmiş olan aqlımız diksinib, oyanır. Ayılan kimi həyacan təbili çalır: “Vəziyyətim ağırdı! Məni xilas edin!”. Fikir verin: -məhz insan özü-özünü qeyri-sağlam həyat tərzinin köməyi ilə qırx ərşin quyunun dibinə salır, amma istəyir ki, onu quyunun dibindən özü deyil, kim isə bir başqası çıxartsın. Bundan da böyük qəribəlik budur ki, düşdüyü ağır vəziyyət üçün əsl səbəbkardan-yəni özündən başqa kimi desəniz təqsirləndirir: “ağır taleyi”, ictimai quruluşu, iqtidarı, təbibləri, deyingən qayna-

nanı, kasıbçılığı, televiziya şirkətinin rəhbərliyini...Di gəl,bir sualı özümüə vermək heç vaxt aqlımıza gəlmir:**seçdiyim həyat təzi sağlandırmı?** Bir vaxtlar bütün əzəməti və zəhmi ilə qarşımı kəsən,yaxamdan tutub məni bərk-bərk silkələyən həmin sualla,əziz oxucum,indi mən sənə müraciət etmək istəyirəm:**seçdiyim həyat təzi sağlandırmı?**

İndi isə gəlin daha bir vacib sualın üstünə qayıdaq: xəstəlikdən dava-dərmansız yaxa qurtarmaq mümkündürmü? Bu taleyüklü sualın cavabını hələ XX əsrin birinci yarısında dahi Yapon alimi Katsudzo Nişi böyük qətiyyətlə və birmənalı vermişdir:**bəli, bütün xəstəlikləri,o cümlədən,xərçəngi də dərmansız müalicə etmək mümkündür!**Bu,hələ harasıdır, insan öz həyatının son gününədək bircə dəfə xəstələnməyə də bilər, indikindən 2-3-5 qat artıq ömür sürər.Bunun üçün, sadəcə, professor K.Nişinin yaratdığı Sağlamlıq Sisteminin tələblərini dəqiq yerinə yetirmək bəs edər.

ÖLÜ KƏFƏNİ YIRTDI

Qonşu otaqda xəlvəti yas mərasimi qurulmuşdu: yaxınlarım xısın-xısın mənə ağı deyirdilər.Nə qədər cəhd etsələr də,içlərində qaynayan hıçqırtını boğa bilmirdilər.Ağır dərdin-məni erkən itirmək təhlükəsinin dərin kədəri sinələrini deşib, hıçqırtı şəkilində çölə çıxır, divardan keçib, bu biri otağa dolur, qulaqlarıma,oradan da beynimə soxulurdu.Mübtəla olduğum ağır xəstəliyin rəzil xislətini də,meyid halına düşmüş cismimin müqavimət göstərmək qabiliyyətini itirməsini də, məni müalicə edən yüksək titullu təbirlərin və bütövlükdə tibb elminin acizliyini də yaxşı dərk edirdim.Amma həyatdan belə tez-gəncliyi başa vurmada getməyi heç cür aqlıma sığışdıra bilmirdim.Nə görmüşdüm bu dünyada? Nə yaşadım ki,nə də görəim!Yaxşı deyiblər:“Yetimin ağzı aşa çatanda başı daşa çatar”...Qonşu otaqdan gələn boğuc hıçqırtılar qulağıma pıçıldayırdı:hazırlaş, tezliklə öz dünyanı dəyişəcəksən.

Həftədə iki dəfə konsiliyuma toplaşan,məni sağaltmaq üçün baş sındırıb çarə yolları arayan, tez-tez müalicə sxemini (məne verilən dərman kompleksini) dəyişən,lakin istənilən nəticəni ala bilməyən dazbaş professorların,yarım-daz dosentlərin,yaşlılardan nəsə götürmək istəyən gur saçlı cavan həkimlərin məzlum baxışlarını gözümün qabağına gətirdikcə,onların inamsız təkliflərini yada saldıqca,qonşu otaqdan gələn boğuşuq hıçqırtiların təsiri güclənirdi,dərk edirdim ki,bu qızmar yay günü məni Bakıdakı Semaşko adına klinikadan xərəklə çıxarıb,atam uyuyan Məmər kəndinə,bacımın evinə məhz ona görə gətiriblər ki,son günlərimi doğma el-obamda keçirim, əbədiyyətə öz doğma torpağımda qovuşum.Belə insafsız, belə ədalətsiz hökmü qəbul edə bilmirdim. Mən ölmək istəməirdim, yaşamaq istəyirdim. Özü də çox güclü istəyirdim.

Bir fransız aliminin “Zdorovye mira” adlı beynəlxalq jurnalda dərc olunmuş məqaləsi ümüd şamını zəyif formada olsa da qidalandırır,sönməyə qoymurdu:“Artrit xəstəlikləri insanları çox nadir hallarda öldürür.Amma çoxlu insanı şikəst qoyur və dünya iqtisadiyyatına olduqca böyük zərbə vurur”. Bu kəlmələrin “ətəyindən” bərk-bərk yapışdım.Raziydım:qoy şikəst olum, amma belə tez ölməyilm...

Ümid şamı sönmədi!Yüksək titullu təbiblərin, prednizolon, natrium solisilat turşusu və aspirin kimi güclü preparatların başara bilmədiyini Ana Təbiət,doğma elimin adamları,bir də hamının böyük hörmətlə “Əbil həkim ” deyə müraciət etdiyi adı kənd feldşeri başardı.İşkəncələrlə dolu olan ağır müharibə illərinin formalaşdırdığı möhkəm iradə də,heç şübhəsiz,öz böyük rolunu oynadı.Bunlar hamısı birləşib möcüzə yaratdılar: kəfəni yırtıdım!..

Kiməsə faydası deyə biləcəyini nəzərə alaraq, həyatımın ağrı və işgəncələrlə dolu olan həmin kəsiyini bir qədər çözləmək istərdim.

Gözünüzün qabağına Qubadlının qızmar günəşli aran kəndini-Məməri gətirin.Qızmar yay günəşi adamın beynini ox

kimi deşir. Toyuq-cücə qocaman tut ağacının kölgəsində bürküdən ləhləyir. Belə havada qapı-pəncərəsi (hətta nəfəsliyi də) bərk-bərk qapanmış otaqda, qalın yun yorğanın altında, alt və üst paltarlarının içində uzanıb soyuqdan tir-tir əsirdim. Məni üşüdən qızdırma xəstəliyi (malareiya) deyildi, sinəmə çökmüş ucuz ölümün buz nəfəsi idi. Yaşamış olduğum qeyri-sağlam həyat tərzinin qacılmaz mükafatı! Mənə-nəbzə güclə vuran, nəfəsini ciyinlərindən alan canlı meyidə baxan Əbil həkimin (ali təhsili olmasa da, əsl həkimdir!) gözlərindəki dərin təəssüf və mərhəmət hissini qarşığın görüb, var gücümü topladım və onunla açıq danışdım. Dedim: qoy, mənə Bakıda müalicə edən ailimlərin yüksək titulu səni qorxutmasın, “onlar sağalda bilməyən xəstəyə mən necə əncam çəkim” sualını ağına da gətirmə. Gəl oturaq, fikirləşək, görək mənə bu ağır vəziyyətdən necə çıxartmaq olar?

Ürəkdən gələn səmimi söhbət, inamlı danışmağım (üstəlik, olub-qalan gücümü toplayıb gülümsədim də) Əbil həkimə müsbət təsir etdi. Üzünün ifadəsi dəyişdi. Bir az da cürətlənib dedim, sən iki məsələdə mənə yardımçı ol: mənə əldən salan yüksək hərəkətin qabağını al, bir də tamam taqətdən düşmüş cismimi (hətta qaşığı ağzıma apara bilmirdim) bir təhər dirçəlt. Dalısıynan işin yoxdu.

Əbil həkim ürəklə işə girişdi. Öncə qızdırma törədən səbəbi aşkar etdi: boğazım, dilçəklərim pis gündə idi. Qəribə də olsa, buna xəstəxanada əhəmiyyət verən olmamışdı. Kənd feldşeri isə müalicəni məhz buradan başladı: üç illik aloye otunun şirəsini bala qatıb, bir neçə gün saxladıqdan sonra, gündə 3 dəfə bir xörək qaşığı mənə içirdi. Damarlarıma qlükoza vurdu, olitetrin həbi verdi, gündə bir neçə dəfə aspirin (asetil salisilat turşusu) atdım. Ağbircək nənələr də bekar durmamışdılar. Hər gün qartımış “qancıq” gicitkandan yolub gətirir, qom bağlayıb budlarımı, baldırlarımı o ki var budayırdılar. Ətim köpərir, abbası-abbası xal töküdü, amma heç nə hiss etmirdim, o cür qartımış gicitkan bədənimə əsla dalamırdı. Şişib

tuluğa dönmüş qıçlarını hissiyatını tamam itirmişdi. “Gicitkano-terapiya” düz 10 gün beləcə davam etdi. On birinci gün hiss elədim ki, artıq gicitkan budlarımı dalayır. Ölmüş kapiliyalar və əsəb telləri yavaş-yavaş bərpa olunurdu. Bundan əlavə gündə bir neçə dəfə gicitkan çayını dəmləyib mənə içirdirdilər. Gicitkanı düyü şorbasına da tökürdülər. Daxilimdə xoş bir yüngüllük hiss edirdim.

Qida ilə bağlı bir məqamı da vurğulamaq istəyirəm. Çünki onun Nişi Sistemi ilə birbaşa əlaqəsi var. Bakıda, oftologiya institutunda həkim işləyən dostum Kərəm Kərimov (indi respublikanın adlı-sanlı alimlərindən biridir) mənə kəndə yola salarkən belə bir tövsiyə verdi: “Bir resept də mən deyəcəm, amma, gərək əməl edəsən: hər səhər bir stəkan təzə südün içinə 10-15 qram kərə yağı, 1 qaşığı bal, 1 çiy yumurta qatıb içərsən”. Söz verdim, kişi kimi əməl də etdim. Çünki cismən o dərəcədə zəyifləmişdim ki, qaşığı ağızıma apara bilmirdim. Bu gün xüsusi vurğulamaq istəyirəm ki, mənə Bakıda müalicə edən ən güclü alimlər konsilium keçirərkən necə qidalanmağımla əsla maraqlanmırdılar.

O vaxt biliyinə hörmət bəslədiyim gənc həkimin tapşırığını kor-təbii yerinə yetirirdim, qəbul etdiyim qidanın insan orqanizminə təsir mexanizmini anlamırdım, Məhəmməd peyqəmbərin “bütün fəsadların yuvası mədədir, bütün dərdlərin çarəsi pəhrizdir” kəlamı ilə tanış deyildim. Nəinki Nişi Sistemindən bixəbər idim, elementar tibbi biliyim sıfıra bərabər idi. **Mənə nə orta məktəbdə, nə ali məktəbdə, nə də ailədə sağlamlığı necə qorumağı öyrədən olmamışdı. Bunun əvəzinə çoxlu şeir öyrətmişdilər, Marksizmin-Leninizmin əsaslarını əzbərlətmişdilər.** Lakin indi, dahi yapon aliminin möcüzəli Sistemini əzbər bildiyim bir vaxtda, Kərəm həkimin “resepti”-nin mahiyyətini çox gözəl dərk edirəm. Bu məsləhətin taleyimdə oynadığı müstəsna rolu yüksək qiymətləndirirəm. Bir daha vurğulamaq istəyirəm: xəstə yatdığı klinikalarda müalicəni yalnız və yalnız preparatların köməyi ilə aparmışdılar, alimlər

bütün ümüdlərini dərmanların “zərbə dozalarına” bəsləmişdilər. Qida məsələsi heç kəsi düşündürməmişdi. “Zərbə dozaların” (məsələn, o vaxtın ən güclü terapevt-alimi sayılan professor Saleh Salehov mənə sutkada 24 qram natrium solisilat turşusu və 4 qram prednizalon təyin etmişdi) mübtəla olduğum dərddə necə təsir etdiyini deyə bilmirəm, amma bu dozaların cismimi ölü halına saldığımı dəqiq xatırlayıram. Kərəm həkimin “təyina” –tı birtərəfli müalicə aparən təbiblərin səhvini düzəltmişdi.

Əzab və işgəncələrlə dolu yay günləri bir-birini əvəz edirdi. Özü də əzab və işgəncəni çəkən tək mən deyildim. Bacılarım Dilnəvaz və Tamara gecələr növbə ilə keşik çəkir, çarpayımın başında oturaraq, yuxusuzluqdan, yorğunluqdan və dərddin ağırlığından, elə oturduqları yerdəcə, mürgüləyirdilər. Hər 10-15 dəqiqədən bir buz kimi tərdən islanıb suya dönmüş paltarımı dəyişmək lazım gələndə belə gözlərini açma bilmirdilər. Əlləri fəhminən işləyirdi. Soyuq tər məni əldən salmışdı. Tər sel kimi axırdı. Bununla belə, Günəş beyinləri bişirdiyi bir vaxtda, gecə bürküdən nəfəs almaq mümkün olmadığı halda, qapı-pəncərəsi kip bağlanmış təndir kimi otaqda, yun yorğanın altında, isti tuman-köynəkdə üşüyürdüm. Qapı açılanda, elə bil, bədənimə Xustub dağının buzunu yapışdırırdılar. Amma bədənimdən sel kimi axan tər bircə saniyə də ara vermirdi. Yaş paltar bədənimə buzladır və oynaqlarımdakı ağrını şiddətləndirirdi. Ucadan inildəməyə təqətim çatmadığı üçün, həm də yuxu gözlərimdən töküldüyünə görə, astadan zarıldaırdım. “Növbə çəkən” bacım gözü yumulu əlini mənə tərəf uzadır, paltarımı soyundurmağa başlayırdı. Bunu elə etməli idi ki, sümüyü şişmiş və deformasiya olmuş qollarımın, qıçlarıımın vəziyyəti dəyişməsin. Mümkün olmurdu. Ağrı ürəyimə vururdu. Əvəzində 5-10 dəqiqəliyə rahatlıq tapır və gözüümün acısını alırdım. Bir azdan hər şey yenidən təkrar olunurdu. Nəhayət, təqətdən düşüb, sübhə yaxın yatırdım. Bu vaxt yaş paltar bədənimə yapışmış öz qara işlərini görürdü: səhərin gözü açılanda, xoruzlar ağız-ağıza verib kəndi oyadanda ağrılarıım bərkiyir və məni yuxudan oyadırdı.

İşgəncəli günlərin sonu görünmürdü. Amma hər halda, yolumu səbirsizliklə gözləyən soyuq məzardan zərrə-zərrə uzaqlaşdırdım.

Bir ay sonra yataqdan özüm qalxdım, kimsə qolumdan tutmadı. Heysiz, gücsüz dizlərimi yun parça ilə sarıdılar (sarıq öz funksiyasını yerinə yetirə bilməyən toxumaların, əzələlərin və vətərlərin işini görürdü), əlimdə çəlik, yavaş-yavaş həyətə çıxdım. Bir an içində bütün kənd, möcüzə olubmuş kimi, axışib həyətə doldu. Baxışlarda sevinc, yoxsa heyrət hissini çox olduğunu seçmək mümkün deyildi. Amma bir şey şəksiz idi: hamı kəfəni yırtmağıma inanırdı. Uzun illərdən bəri gözlünün nurunu itirib, müstər olmuş zavvalı anam sevincindən ağladı. Fəqət gözlərindən yaş çıxmadı-gözlərində yaş qalmamışdı. Sağalmağında müstər anamın öz əməyi vardı. Gücü heç nəyə çatmasa da, taxtaya dönmüş quru barmaqları ilə biləyimdən tutur, əlini alnıma qoyur, nursuz gözlərini səmaya zilləyib Ulu Tanrıdan mənə şəfa diləyirdi. O vaxt bilmirdim ki, bunlar da şəfaverici qüvvə imiş. Kim bilir, bəlkə də dərmanların ən təsirlisi, ən güclüsü elə ana əllərinin təması, ana nəfəsi və ana alqışdır!!!

Bəli, ölüm üzərində qələbəm-**Ananın** qələbəsi idi. Fəqət təkə məni doqquz ay öz bətnində gəzdirən, mənə döşündən halal süd verən, beşiyimin başında layla deyən bir qadının yox, təmiz havasını udduğum, təmiz suyunu içdim, təmiz pəncərəni, mer-meyvəsini, şülulunu (meşədə bitən cır meyvələr) yediyim **Ana Torpağın, Ana Təbiətin** zəfəri idi. Mən bu adı həqiqəti indi, dahi Nişinin Sağlamlıq təlimini əxz edəndən sonra dərk etmişəm.

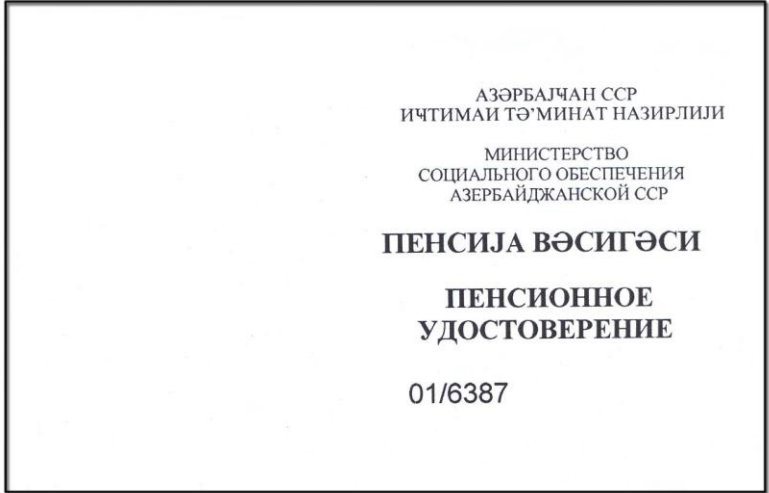
Başma gələnləri belə ətraflı, təfərrüatı ilə danışmaqda yeganə məqsədim oxucuya, ilk baxışda adi görünən, bir dərin hikməti çatdırmaqdır. Mən istəyirəm biləsiniz: xəstəni preparatların köməyi ilə sağaltmaq məramı, nə qədər xoş olsa da, əvvəlcədən uğursuzluğa məhkum olmuş bir qeyri-real istəkdir. Vurğulayım: doğma kəndim, yüksək titullu alimlərin qüsurlu düzəldərək, imkan yaratdı ki, orqanizmin özü xəstəliklə ölüm-

dirim savaşına girişsin, çarpışsın və qalib gəlsin. Burada, istər-istəməz, böyük alim Zalmanovun **“orqanizm bütövlükdə və hər bir hüceyrə ayrılıqda dünyanın bütün akademuyalarından müdrük və ağıllıdır”** sözləri yada düşür. Biz müdrük və ağıllı varlığa mane olmasaq, ona yardımçı olsaq, hər şeyi öz yerinə qoymağa, bütün xəstəliklərə qalib gəlməyə qadirdi.

Kənd camaatı adi gicitkanın, aloye otunun, şah tutun, göy-göyərtinin, balın, bulaq suyunun, təmiz havanın, xoş rəftarın, bir də Xalığın köməyi ilə üç aydan sonra məni ayaq üstə qoydu. O vaxt mənim-başqalarının başına ağıl qoymağa çalışan ali təhsilli jurnalistin heç ağına da gəlmirdi ki, insan-Ana Təbiətin ayrılmaz bir parçasıdır, insan ona xəyanət edəndə, əbədi qanunları pozanda-Təbiət onu cəzalandırır.

Əfsus ki, bu həqiqəti də, dəhşətli ağrılardan qurd kimi uladığım gecələri də tez unudum. Yer üzündə analoqu və alternativini olmayan Naftalan sanatoriyasında bir neçə il dalbadal müalicə alandan, bu qeyri-adi neftin (bütün neftlərdən fərqli olaraq, naftalan nefti yanmır) şəfa vermək möcüzəsinə şahid olandan sonra, özümü yenidən qaynar şəhər həyatının girdabına atdım, Təbiətin qanunlarını yenidən pozdum. Təbiət də məni yenidən cəzalandırdı: xəstəliyim şiddətləndi. Onu dəf etməyə acizlik çəkən tibb işçiləri sağlamlığımı qaytarmaq əvəzinə, sağlamlığımı itirməyim barədə “daşdan keçən” arayış verdilər və məni “VTEK”-ə (iş qabliyyətini müəyən edən həkimlər komissiyası) göndərdilər. Cavan ikən-33 yaşında əlillik dərəcəsi aldım. Həkimlər məsləhət gördülər ki, Moskva gedim, revmatizm institutuna müraciət edim. Ruhumu sıxan əlillik kitabçasını və revmatizm institutuna getmək təklifini qəbul etməkdən başqa çarəm qalmamışdı. Moskvanın şöhrətli təbibləri Bakı təbiblərindən bircə çərək də irəli gedə bilmədilər. Yeganə fərq ondan ibarət idi ki, mənə qoyulan diaqnozu dəyişdilər: Bakı klinikalarında mənə “qeyri-spesifik infeksiya poliartrit” diaqnozu qoymuşdular, Moskva həkimləri isə, haçansa sağala biləcəyim ümidini öldürərək, mənə çarəsi olmayan

Bexteryev xəstəliyi və revmatizm artriti diaqnozu qoydular. Adamı yeddi qat əyib,eybəcər hala salan çarəsiz bir dərd!!! Ruslar bu xəstəliyə tutulmuş adamın aldığı vəziyyətə “poza çelobitçika ”, yaxud “poza prositelya” adı veriblər.Yəni ki, başını sinəsinə əyərək,acizənə yalvarışla nəsə xahiş edən adamın pozası.Bu dəhşətli xəstəlik adamı tez bir zamanda əyib doğanağa döndərir.Moskvada öyrəndiyim ən dəhşətli həqiqət bundan ibarət oldu.Vəssalam...Üç aylıq (15 oktyabr 1975-15 yanvar 1976) səmərəsiz müalicədən sonra Moskvadan,ora getdiyimdən qat-qat ağır vəziyyətdə,Bakıya qayıtdım.Çox keçmədi iş qəbliyyətimi tamam itirdim və həkimlər mənə,ən yüksək əlillik dərəcəsi almaq hüququ qazandığımı bildirməklə, təskinlik verdilər.41 yaşın içində olanda 1-ci qrup əlil oldum. Yatağa düşdüm.Lakin yorğan-döşəyə mehir salmadım.



Bu vəsiqə şahidlik edir:Sağalmayan xəstəlik yoxdur, sağalmayan xəstə var.Sağalmaq istəyən-yollar axtarır, istəmiyən-bəhanə.

Азәрбајҹан ССР
Азербайджанская ССР *Октябрьский*
район (шәһәр) иҗтимаи тә'минат шөбәси
районный, городской отдел социального обеспе-
чения

ВЭСИГӘ

УДОСТОВЕРЕНИЕ № *56583*

Фамилиясы
Фамилия *Агизиев*
Али *а. и. и.*
Имя *Абульфат*
Атасынын ады
Отчество *Муталим оғлы*
Доғулдуғу ил
Год рождения *1935*
Пенсијачы анла
Пенсионер—семья *Ишкер*
алиһи, ишкерчи — пенсия
получителя



АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ ССР
МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

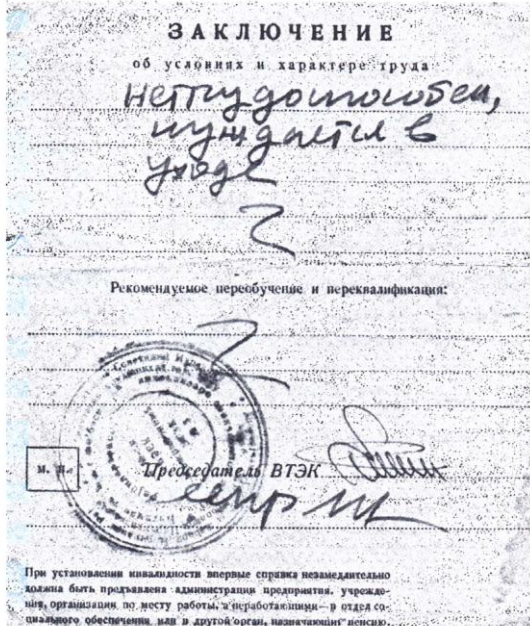
Азәрб ССР
(АССР, шәһ., обл.)
7. Баку
город, район)

СПРАВКА

Сер. ВТЭ-3 № 065514

ВРАЧЕВНО-ТРУДОВАЯ
экспертная комиссия
(В Т Э К)

125
(профиль)
19 *10* 19 *76*
Гр. *азизиев абульфат*
Муталим оғлы
(фамилия, имя, отчество)
1935
Год рождения акт № *272*
Освидетельствован 19 *10* 19 *76*
(число, месяц)
Признан инвалидом *пер. гр. II*
(ороспись)
Инвалидность установлена до *1 III* 19 *78*
(месяц)
Причина инвалидности *обш. и. т. р.*
(указывается в соответствии
с установленным перечнем)
Очередное переосвидетельствование 19 *10* 19 *78*



Bir balaca dirçələn kimi, şişib tuluğa dönmüş dizlərimi yenə də yun parça ilə möhkəm sarıdım, əlimə çəlik alıb həyətə çıxdım, Günəşlə, Küləklə, Ağaclarla, həyətin qaynayan uşaqları ilə təmasa girdim. Yenidən Naftalana üz tutdum və yenidən çəliyi atdım. Əlillik “zirvəsindən” yavaş-yavaş aşağı endim, bütün iradəmi toplayıb, əlillik kitabçası ilə vidalaşdım. Qət etdim ki, daha heç vaxt ayağım “VTEK”-ə dəyməyəcək. Ağır, çarəsiz dərdə mübtəla olduğumu məhz bu münvalla unutmaq, beynimdən çıxartmaq istəyirdim. Fəqət, dəhşətli xəstəlik özü tez-tez qapımı döyür və özünü yada salırdı. Xəstəlik yenidən qayıdanda və məni aylarla yorğan-döşəyə buxovlayanda, Moskvada məni müalicə edən ağsaçlı professorun vida vaxtı dediyi bir zəqqutun tək acı həqiqət yadıma düşürdü: “Baxıram, sən dərrakəli və iradəli oğlansan. Səninlə açıq danışmaq olar. Birdəfəlik yadında saxla: tibb heç bir xəstəliyi sağaltmır, sadəcə,

xəstəliyin sürətli inkişafının, aqressivləşməsinin qarşısını alır. Vəssəlam.Qayıt vətəninə,nə qədər bacarırsan,yaşa”...

Tibb elminin acizliyini o gün bildim və çox məyus oldum,amma,nədənsə,ümüdsizliyə qapılmadım.Yaşadım.Həyat tərzimi bir qədər dəyişdim.Diz sarığı,əl ağacı,həblər,iynələr həyatıma möhkəm daxil oldu və orqanizmin tərkib hissəsinə çevrildi.Yeganə ümidgahım Naftalan nefti idi.12 il bu möcüzə ocağını ziyarət etdim.Cismimi Naftalanın köməyi ilə bir təhər qoruyurdum,özümü “üfürə-üfürə” işlədirdim.

Kəfəni birinci dəfə yırtmış gündən artıq 30 ilə yaxın bir vaxt keçib.Bu illər ərzində xəstəlik “çələnginə” təzə “çiçəklər” əlavə olundu.Yüksək dozalı dərmanlar mədəmi, ciyərimi,ürəyimi,sekresiya vəzilərini,böyrəklərimi,sinir sistemini korlamışdı.Gecələr valerian,validol,kordiamin içməyim adi normaya çevrilmişdi.“Öz xəstəliyim”in hücumlarından yalnız prednizalon və indometasin kimi ağır dərmanların hesabına müdafiə olunurdum.Bakı küləkləri mənim üçün böyük bəlaya çevrilmişdi.Bakını tərk etmək,bölgə mübiri işləmək məcburiyyətində qaldım.Xəstəliklər isə Bakıda qalmadı, məni qarabaqara izlədi.Rayonlarda da özümü “üfürə-üfürə” işlədirdim.Mümkün qədər az gəzir,isti otağı yalnız məcburiyyət qarşısında tərk edirdim.Hətta,yayın ortasında da evdə belimə yun şal bağlayıb,boynuma şarf dolayıb oturdum.

Qəddar ermənilər və onların arxasında duran Rusiya xalqımızın başına müsibətlər açanda,doğma Qarabağımızı əlimizdən alıb Azərbaycanı parçalamağa çalışanda,təhlükə doğma kəndim Seyidlərin(Qafanın iki addımlığındadı) başının üstünü alanda,xəstə canımla,azadlıq hərəkatına qoşuldum.Ciddi təqiblərə məruz qaldım.Özünü “xilaskar” adlandıran Sovet ordusunun zopasını,milis təpiyini yedim,öz həmvətənlərim-bolşevik rejimini can-başla qoruyan bişərəf KQB-nin sədiq nöqərləri üstümə silah çəkib,qollarıma böyük həvəslə, nəşə ala-ala qandal vurdular.Pasportunda “azərbaycanlı” yazılmış biqeyrətlərin xüsusi səyi sayəsində 1990-cı ilin yanvarında,

qanlı yanvar hadisələrindən dərhal sonra zindana atıldım, İşdən qovuldum.Əzablar,işgəncələr,agır sarsıntılar,başımızın üstünü almış ölüm qorxusu,həyəcan nəticəsiz qalmaq,yeni bir xəstəlik apdim-şəkərli diabet.Təzə dərdim mənə köhnə dərdlərimi unutturdu.Eşitmişdim ki,şəkərli diabet yaxasından tutduğu adamı heç vaxt buraxmır və başqa xəstəliklərin sagalmasına da imkan vermir.Ümitsizliyə qapılmaq təhlükəsi başımın üstünü alanda(o vaxt Nişi sistemi ilə tanış deyildim),içimdə bir ümid şamı yandı:Mixail Kotlyarovun çox maraqlı həyatı mənə ağır xəstəliklərdən dava-dərmansız xilas olmaq və uzun illər sağlam yaşamaq yolunu göstərdi.Qaçmağı qət etdim.Cismimdə və əhvalımda baş verən müsbət dəyişiklik özünü çox gözlətmədi.Lakin həyatımda əsl möcüzə 1995-ci ilin avqust ayında,60 yaşa çatanda baş verdi-dahi yapon alimi,professor Katsudzo Nişinin təlimini oxuyandan sonra.Nişinin Sağlamlıq Sistemini öz həyatıma dərhal tətbiq etdim.Çox qısa bir vaxtda xəstəliklərimin,demək olar, hamısını canımdan çıxartdım.

Bu xoş sonluqlu faciəni ona görə yada salıram ki, qoy, ümidini həblərə,iynələrə,müxtəlif otlara bağlayan minlərlə, milyonlarla xəstə birdəfəlik dərk etsin:tibb elmi Ana Təbiətin insana verdiyi cəzanın qarşısını almağa qadir deyil.Ana Təbiətdən üz döndərən və buna görə də cəzalanan insanı yalnız Ana Təbiətin özü sağalda bilər.Bu şərtlə ki,insan öz səhvini,bir qədər də dəqiq deyəcəm,öz nadanlığını dərinədən dərk etsin və üzünü təbiblər təbibisi Anamız Təbiətə çevirsin.O vaxt nəinki infarktı,mədə-bağırsaq xorasını,revmatizmi,şəkərli diabeti, hətta,xərçəng və “SPİD” kimi dəhşətli xəstəlikləri də müalicə etmək,xəstəni tam sağaltmaq və cavanlaşdırmaq mümkündür. Bunu təstiqlənən yüzlərlə fakt göstərə bilərəm.

QİBTƏYƏ LAYİQ ŞƏRƏFLİ HƏYAT

Dünyada bir neçə nadir şəxsiyyət olub ki, mən onların dühası qarşısında böyük ehtiramla baş əyirəm. Belə gur işıqlı şəxsiyyətlərdən biri də Amerikanın məşhur naturopat alimi, professor Pol Breqqdir. Onun hamıya örnək ola biləcək dərin məzmunlu həyatını dərindən öyrənməyə, vallah, dəyər!..

Virçiniya ştatında imkanlı ailədə dünyaya göz açan balaca Pol yüksək qayğı ilə əhatə olundu. Oğlunu canından artıq istəyən ana dünyanın ən ləziz və ən yüksək kalorili qidalarını ona yedizdirirdi ki, balası sağlam və güclü olsun, tez boy atsın. Qaymaq, kərə yağ, qızardılmış ətlər, tort, pirojna, şokolad, piroqlar və s. kimi güclü qidalar balaca Polun süfrəsindən əskik olmurdu. Belə yüksək “qayğının” nəticəsi çox acınacaqlı oldu: uşaq 8 yaşa çatanda ağır xəstələndi və ölüm yatağına düşdü. O dövrün adlı-sanlı həkimləri oğlanı ölümdən bir təhər xilas edə bildilər, amma onun sağlamlığını qaytarmağa gücləri çatmadı. Əksinə, həkimlərin böyük canfəşanlıqla tətbiq etdiyi güclü preparatlar balaca orqanizmin müqavimətini və immün sistemini zəyiflətdi. Oğlan 16 yaşa çatanda artıq 9 ağır xəstəliyin dağ boyda yükünü cılız çiyinlərində daşıyırdı. İmkanlı Breqq ailəsi uşağı dişinə alıb, dünyanı gəzdirir, nicat yolu axtarırdı. Tale onların yolunu İsveçrə dağlarına saldı. Lazanna şəhərində yaşayan helio-terapevt ümitsiz xəstəni Ana Təbiətin insana təmənnəsiz bəxş etdiyi qüdrətli “dərmanların” - Günəşin, havanın, suyun, bitkilərin və hərəkətin köməyi ilə sağaltdı. 18 yaşlı Pol Breqq dünyanın ən sağlam və ən ağıllı bir gəncinə çevrildi. Cəhənnəmi öz gözləri ilə görüb qayıdan, Ana Təbiətin möcüzə yaratmaq qüdrətini dərindən dərk edən gənc Breqq bütün həyatını insan orqanizmini öyrənməyə, Təbiət qanunlarını dərk etməyə həsr etdi və tezliklə planetimizdə qüdrətli təbib kimi böyük şöhrət qazandı.

Naturopat alim qibtəyə layiq bir mənalı həyat yaşadı.
“Bizi öldürən qocalıq deyil, bizi öldürən -pis vərdişlərdir”

deyən alim özünü pis vərdişlərdən qətiyyətlə təmizlədi, ciddi səy göstərüb, min bir əziyyətlə qatlaşıb, mükəmməl vərdişlər qazandı, Təbiət qanunlarını başı üstə müqəddəs bayraq tək tutaraq, tam sağlam və gümrah yaşadı. Sübh tezdən, Təbiət oyananda yerindən qalxardı, isti aylarda dağlarda qaçardı, soyuq aylarda, delfin kimi, mavi sulara baş vurardı-serfinq (taxta xizək) sürərdi. Hər gün xeyli vaxt başı üstə dayanıb, ayaqlarını göyə qaldırardı, hər axşam rəqs meydançasına gedib, rəqs edər, özündən deyən handa bir cavanı yorardı. Dilinə “ölü” qida (bişmiş xörək, konservləşdirilmiş, duza və şəkərə qoyulmuş, qurudulmuş ət və balıq, fabriklər və zavodlarda istehsal olunan ərzaq), papiros, spirtli içkilər, kololar, fantalar vurmazdı. Yalnız meyvə-tərəvəz, tumlar, zoğlar, köklər yeyərdi, gündə 3 litrə qədər çiy suyu qurtum-qurtum içərdi. Bir müdrik kəlamı təkrarlamaqdan doymazdı: **“Biz-nə yeyiriksə, oyuq”**. Mənası belədi: “ölü” qida yeyən adam-xəstədir, iradəsizdir, yaltaq və qorxaqdır, acgözdür, paxıldır, qəddardır, şənbazdır, “canlı” qida (çiy meyvə-tərəvəz) yeyən adam isə mənən və cismən sağlamdır, güclüdür, kamildir, xeyirxahdır, şən və nikbindir, qeyri-adi təfəkkürə və yaddaşa malikdir, mənəviyatı safdır, əxlaqı təmizdir.

Təbii qidalarla qidalanmasına baxmayaraq, dünyada baş verən dəhşətli katoklizmaları, havanın, suyun, torpağın insan tərəfindən xüsusi qəddarlıqla zəhərləndirilməsini nəzərə alan alim, öz orqanizmini mütəmadi olaraq təmizləyərdi: həftədə bir sutka, bundan əlavə-ayda 3 sutka və rübdə 7-10 sutka aclıq keçirərdi. Bu halda bağırsaqları və toxumaları suni üsullarla təmizləməyə ehtiyac qalmırdı.

Bir vacib məqamı xüsusi vurğulamaq istəyirəm. Bütün dünyada, o cümlədən, süfrəsinin zənginliyi ilə qürrələnən bizim yeyimcil məmləkətdə qəbizlikdən və ishaldan çoxlu adam əzab çəkir və bu zavallıların sayı sürətlə artır. Qəbizlik də, ishal da mədə-bağırsaqların pis işləməsinə dəlalət edir. Bu da, öz növbəsində, düzgün qidalanmamağın acı nəticəsidir. Zibilli bağırsaqlar hər cür xəstəliyin rahat törəməsi üçün gözəl bazadır.

Ona görə də, Pol Breqq yalnız təbii qidaları yeməyi məsləhət görürdü. Öz bağırsağını hər vaxt təmiz saxlayırdı. Qida qəbul etdikdən bir saat sonra bağırsağın mükəmməl boşalması baş verməşəydi, alim bərk narahat olurdu, xüsusi təmrinlərin köməyi ilə boşalmanı təmin edirdi.

Qüdrətli naturopat alim öz cismini və ruhunu elə formalaşdırmışdı ki, cüzi miqdarda faydalı qida qəbul etməklə kifayət qədər enerji toplaya bilirdi, on adamın işini görürdü. Nə şaxta, nə də qızmar Günəş ona pis təsir göstərə bilirdi. Alim 40 dərəcə şaxtadan 40 dərəcə istiyə və əksinə çox rahat keçirdi. Çünkü vücudunda kifayət qədər kalsium olurdu. Bu element bədəndən kənarında mövcud olan temperaturanı daxili temperatura ilə çox gözəl tənzimləyir.

86 yaşlı alim, bütün dünyanı heyrtləndirən, çox qərribə bir eksperiment keçirmişdi: dünya rekordsmenlərindən ibarət olan gənclər komandasını yarışa çağırırdı-gəlin, yayın günü payı-piyada Saxara səhrasından keçək. Dünyanın ən güclü idmançılarından heç biri gedib finişə çata bilmədi, ahıl alim odlu səhradan tək-tənha keçməli oldu. Sağlam həyat tərzinin böyük xariqələr yaratmağa qadir olduğunu dünyaya əyani göstərdi.

Zəngin biliyə malik olan pr. Breqq elmi əsaslarla sübut etdi ki, insan düzgün qidalansa, sağlam həyat tərzini keçirsə, 900 ildən çox yaşaya bilər. Alim 150 il yaşamağı qarşısına məqsəd qoymuşdu. Əlbəttə, həyatı verən də Tanrıdır, alan da. Görünür, böyük alimin alınına 150 il yaşamaq yazılmamışdı. 95 yaşlı alim, həmişəki kimi, bir şaxtalı qış günü okeanda serfinq sürürdü. Bu vaxt güclü qasırğa qalxdı, alim faciəli şəkildə həlak oldu. Bu nadir insan xəstəlik yatağında deyil, şaha qalxmış dalğaların qoynunda can verdi, dünyaya sübut etdi ki, insan xəstələnməyə bilər, ölən günə qədər gənc və sağlam qala bilər. 95 yaşlı "qocanın" cəsədini yaran təbiblər öz dərin heyrtlərini gizlədə bilmədilər: qocanın ürəyi, damarları, vətərləri, sümükləri 18 yaşlı cavanınkindən sağlam və elastik idi!

Təkcə bir ölkəyə deyil, bütün dünyaya mənsub olan planet vətəndaşı Pol Breqq 13 dəfə Yer kürrəsini dolaşdı, müxtəlif ölkələrdə biri-birindən maraqlı mühazirələr oxudu. Hər dəfə də eyni fikiri vurğuladı: **“Gödən-səfehdir, ona qulaq asmayın!”**. İnsanpərvər alim ürəkdən istəyirdi ki, **“yaşamaq üçün yeyənlərin”** sayı çoxalsın, onlar **“yemək üçün yaşayanları”** üstələsin. Tam əmin idi ki, belə olsa, planetimizdə əmin-amanlıq, sakitlik, dinclik, rahatlıq bərqərar olar, insanlar dünya malına görə bir-birini boğazlamaz, didməz, parçalamaz, qırmaz...

Əfsuslar olsun ki, böyük alimin arzusu bu gün də bir arzu olaraq qalır. İndi dünyada, insanı iblisə çevirən biznesin pressinqi altında əks-proses gedir: yemək üçün yaşayan qarınquluların sayı gündəgündə, saatbasaat artır. Qarınqululuq bəlası özü ilə bərabər ağır xəstəliklər, qanlı müharibələr və dəhşətli təbii fəlakətlər gətirir. İnsanın başına yağan faciələr çoxalır.

YÜZ YAŞLI CAVAN

Moskvada keçirilən Ümumdünya marafon yarışının təşkilat komitəsinə bir dəri, bir sümükdən ibarət olan ahıl bir kişi müraciət etdi-marafonda iştirak etməyə icazə istədi. Komitə üzvləri maraqlandılar: “Neçə yaşınız var?”. Cavab hamını heyrləndirdi: “Səksən iki?.. Ola bilməz!”. Qıvraq kişiyə olsa-olsa 50 yaş vermək olardı. Lakin elə 50 yaşın özü də marafonda iştirak etmək üçün çox idi. Mixail Mixailoviç Kotlyarov rədd cavabı aldı. Görünür, komitə üzvləri bu arıq qocanın taleyindən və xarakterindən bixəbər idilər. Yoxsa “yox” deməzdilər. Komitə üzvləri çox güclü pressinq qarşısında güzəştə getməli oldular. Lakin kişinin sinnini nəzərə alaraq, ona yalnız 10 kilometr məsafəyə qaçmağa icazə verdilər. 82 yaşlı M. Kotlyarov onu uğurla qət etdi.

Səni, əziz oxucum, kəfəni yırtmış daha bir maraqlı adamın keçdiyi girintili-çixıntılı yolla yaxından tanış etməzdən əvvəl, istərdim ki, tək bir anlığa gözünü sətirlərdən ayırıb,

arxada qoyduğun illərə, yaşadığın həyat tərzinə xəyalən nəzər salasan. O vaxt belə bir reallığın şahidi olacaqsan: məktəblə, yaxud iş yeri ilə, qohum-əqraba və dost-tanışla sizin mənzili ayıran 5-10 dəqiqəlik məsafəni qət etmək üçün yol qırağında saatlarla minik gözləmişən və indi də belə edirsən. Bu vaxt əsəblərin gərilir, ürəyin sıxılır, ovqatın korlanır və qanın qaralır. Bəli, qanın həm məcazi mənada, həm də hərfi mənada qaralır. Halbuki sən həmin yolu piyada getsəydin, Təbiətin sənə bəxş etdiyi saflaşdırıcı qüvvədən istifadə etmiş olardın. Tamam əks proses baş verərdi: qanın durulardı, saflaşardı, əhvalın yaxşılaşardı, bədənin möhkəmlənərdi. Amma sən buna adət etməmişən. Çünki gözünü açıb görmüşən ki, yaşadığın bu tənbel şəhərdə hamı 500-600 metirlik məsafəni qət etmək üçün saatlarla minik gözləyir. Sən bunu həyat norması kimi qəbul etmişən və bu “norma”nın vurduğu ziyan barədə heç vaxt düşünməmişən.

Bir vaxt şaxtacı ailəsində böyümüş gənc, sağlam, güclü Kotlyarov da belə “xırda” şeylər barədə düşünməzdi. Əlli illik yubileyini öz əlilə dünyanın ən populyar xəstəliklərindən “hördüyü” al-əlvan “çələnglə” qarşıladı: qızdırma, vərəm, tif, oynaq çanağının artrozu, fəqərə sütununun spondilozu, vena qlafının iltihabı, soyuqdəymələr, qrip, zökəm, boğaz ağrısı. M. Kotlyarov 64 yaşa çatanda bu “çələngə” daha bir ağır xəstəlik əlavə etdi: təcili yardım maşını onu infarkqabağı vəziyyətdə klinikaya çatdırdı. Ağır, üzücü, az ümid verən müalicə başlandı. “Daha çabalamağın mənası yoxdur. Görünür, taleyə boyun əymək lazımdır. Bu qədər xəstəliyin altından çıxmaq mümkün olmayacaq”... Buna bənzər fikirlər xəstənin beyninə tez-tez, hər dəfə vəziyyəti ağırlaşanda, dəhşətli ağrılar, çox erkən qocalıb əldən düşmüş “matoru”-ürəyi dəmir məngənəyə salıb sıxanda soxulurdu. Ağrılar səngiyəndə, bekarçılıqdan bezən xəstə, mütlə ilə məşqul olurdu. Tələdən imiş: əlinə keçən kitablar arasında dünya şöhrətli sərkərdə Suvorov haqqında sənədli əsər də oldu. Uşaq vaxtı nəfəsini çiyinlərin-dən güclə alan cansız-çəlimsiz, sısqax, xəstə, lakin möhkəm iradəli və tünd xarakterli bir insanın

azar-bezara qalib gəlib,dahi sərkərdəyə çevrilməsi möcüzəsi Mixail Mixailoviçin ürəyində bir zəyif ümid qılgılcımı yandırdı. Ömrünün düz 64 ilini necə gəldi “xərcləyən”, həyatını kül kimi havaya sovuran,bunun müqabilində(və bunun mükafatı olaraq!) “xəstəlik çələngi” qazanan keçmiş şaxtaçı dərin fikirə getdi: “Hər şeyi təzədən başlasam, necə olar?”. Bu suala başqa mənbələrdə də cavab axtardı.Çıxartdığı nəticə belə oldu:**bütün dərmanlar hərəkəti əvəz edə bilmədiyi halda,faydalı hərəkət bütün dərmanları əvəz edə bilir.**Uzun illər həmdəm olduğu xəstəxana-ya cərpayısını tərək edib,evinə qayıdanda,artıq qəti hökmünü vermişdi:köhnə həyat tərzi ilə vidalaşib,tamam başqa -yeni bir həyat başlamaq!

İndi isə gəlin birlikdə izləyək: M.Kotlyarov kəfəni necə yırtdı və gəncliyini necə qayıtdı? Sözü onun özünə verirəm: “İki dəqiqəlik qaçışdan başladım.Ürəyim ağrıdığı üçün çox ehtiyatla hərəkət edirdim. Yeri gəlmişkən: ehtiyat haqqında. Əlbəttə,ehtiyat lazımdır.Lakin ehtiyat qətiyyətlə müşahidə olunmalıdır.Bəzən ehtiyat haqqında o qədər danışirlar ki, deyilənlər adamı qorxuzmaq kimi səslənir.Qətiyyət göstərmək vacibdir.Qəti qərara gəldim: idmanla məşğul olmaq!Öz gücümə inanırdım.Yarım il ərzində qaçış müddətini iki saata qədər uzatdım. İndi 83 yaşım var (**istinad etdiyim kitab 1989-cu ildə buraxılıb -Ə.Ə.**). Özüm də inana bilmirəm ki, haçansa tamam başqa adam olmuşam. Soruşacaqsınız: buna necə nail olmusan? İstifadə etdiyim vasitələr hamının əli çatan şeylərdi:**faydalı hərəkət,səğlam qida rejimi,kontrast hava və su vannaları,özünü təqlid.**Mən bunu Suvorovun həyatından öyrəndim,yüzdən çox ədəbiyyat vərəqlədim,dahi sərkərdənin zəngin irsini zərrə-zərrə topladım.

Məni “nadir adam”, “fenomen” adlandıranda özümü təhqir olunmuş kimi hiss edirəm.Mən hamı kimi adamam. Sadəcə,haçansa,hamıdan pis olmuşam.İyirmi ildir, qış-yay bir trusik-maykada və tapıçkada qaçıram.Qida məsələsində 3 mühüm prinsipə əməl edirəm.Birinci: hər şeyi yeyirəm.İkinci:

rationumdakı qıdanın 70-80 faizini “canlı qıda” (tərəvəz, meyvə,şülul(yabanı meyvə), dənələr, şirələr, otlar), 20-30 faizini “ölü qıda” (ət-süd məhsulları) təşkil edir.Üçüncü: naharı saat 12-də edirəm.İkinci dəfə axşam yeyirəm,özü də doyunca yeyirəm.Günaşırı qaçırım. Normam 10 kilometirdir.İlk dəfə 1969-cu ildə marafon qaçmışam”.

Tez “sönmüş” kişilərin nəzərinə çatdırmaq istəyirəm: Mixail Mixailoviç təkcə sağlamlığını deyil,gəncliyini də qaytardı:78 yaşında 2-ci dəfə evləndi(53 il birgə yaşadığı arvadı dünyasını dəyişdikdən sonra).

İlk baxışda qəribə,qeyri-adi görünən bu adi əhvalatda diqqətinizi 3 cəhətə cəlb edəcəyəm.Birinci:ali şüurlu insan (mən də,Kotlyarov da) yalnız Əzrayil başının üstünü kəsəndə “ağıllanır” və bir həqiqəti dərk edir:həyat insana bir dəfə verilir, onu necə gəldi “xərcləmək” nadanlıqdır.İkinci:çox təəssüf ki, heç olmasa,ziyanlığın yarsından qayıdanlar və sağlam həyat tərzini sidqi-dildən qəbul edənlər çox az olur.Üçüncü:Katlyarovu ölümün caynağından qoparan,sağlam edən,cavanlaşdıran təkcə idman deyil,həm də təmiz havadır,sudur,tərəvəzdir, meyvədir, şüluludur, göy-göyərtdir.

Çox istərdim ki, siz, kiçik bir məsafəni piyada getməyə ərinib saatlarla minik gözləyəndə,gözünüzün qabağına qışın şaxtasında,bir trusik-maykada qaçan çəlimsiz,lakin qırğı tək qıvraq bir kişini-yüz yaşlı cavanı gətirəsiniz.

TƏSADÜF MƏTİNLƏRƏ KÖMƏK EDİR

Taleyinə İkinci Dünya müharibəsinin ağır təpiyi dəymiş Mayya Fyodorovna Qoqulan hələ balaca qız olanda bir neçə ağır xəstəliklə təkbətək qalmışdı.Qəbul etdiyi çoxlu davadərman onun halını yaxşılaşdıra bilmirdi.Maya böyüdükcə əndişəsi də böyüyürdü.Çəkdiyi əzab-əziyyətlə,qəbul etdiyi preparatlar,keçirdiyi qeyri-sağlam həyat təzi “bəhrəsiz”

qalmadı. Ana olmaq istəyən gənc Mayya uşaqlığında şiş olduğunu biləndə dəhşətə gəldi. Əgər uşaqlığındakı şişi kəsməyə razılıq versəydi, heç vaxt ana ola, sevdiyi ərinə övlad bağışlaya bilməyəcəkdi. Üstəlik, qadın olduğunu da unutmalı idi. Lakin başı çox müsibətlər çəkmiş mübariz qadın “döyüşsüz” təslim olmaq niyyətində deyildi. Gənc qadın öyrəndi ki, Moskvalı professor A. Vişnevski heyvanlar üzərində qeyri-adi cərrahiyyə əməliyyatı aparır: şişi kəsir, lakin toxumaların sağlam uclarını bir-birinə tikmir, kəsiyə **teflon** sapdan hörülmüş tor qoyur. Dörd aydan sonra bu süni toxumanın üzərində təbii toxuma bitir. Orqan bərpa olunur, süni toxuma isə öz vəzifəsini yerinə yetirib əriyir, yox olur. İnaqlar üzərində təcrübə aparan alim, sonra belə əməliyyatları insanın bütün orqanlarında, o cümlədən, ürəkdə, damarlarda aparmaq istəyirdi.

-Dilsiz-ağızsız inək sizə heç nə deyə bilməz, -cəsarətli qadın Mayya Qoqulan alimi inandırmağa başladı. -Mən isə daxilimdə baş verən bütün proseslər barəsində dəqiq məlumat verərəm. Xahiş edirəm, təcrübəni mənim üzərimdə aparasınız. - İnadkar qadın öz məqsədinə nail oldu.

23 aprel 1966-cı ildə, Moskvada ilk dəfə insan üzərində qeyri-adi cərrahiyyə əməliyyatı aparıldı. Həmin şəxs Mayya Fyodorovna Qoqulan idi. Möhkəm iradəli qadın tez sağaldı, hamilə oldu və ərinə verdiyi vədi yerinə yetirdi: bir sağlam qız doğdu. Lakin Anyanın 9 yaşı tamam olanda qayğısız ailəni bəd xəbər silkələdi: 47 yaşlı Mayya Fyodorovnanın uşaqlığında, məhz əməliyyat aparılmış yerdə şiş yenidən peydə olub. A. Vişnevski artıq dünyasını dəyişmişdi. Bəlkə elə buna görə də ikinci cərrahiyyə əməliyyatı faciəvi nəticələr verdi. M. Qoqulan daha yataqdan qalxa bilmədi. Xəstə qadın dəhşətli surətdə kökəlməyə başladı. Qollarında, qıçlarında tromblar əmələ gəldi, damarları partlamağa başladı. Dəhşətli ağrılar gecə yatmağa, gündüz oturmağa qoymurdu. Şişman qadın hərəkətsiz ağır-acı dağına çevrilmişdi. Dörd aylıq səmərəsiz müalicədən sonra ona əlillik dərəcəsi təklif etdilər. Mayya Fyodorovna jurnalistlik

peşəsindən ayrılmalı oldu.Lakin yaxşı jurnalistin başqalarından fərqi ondadır ki,o,həmişə öz qarşısında çoxlarının ağına gəlmə -yən çətin suallar qoyur və onlara cavab axtarır.Yataqdan qalxa bilməyən,lakin ağı yaxşı işləyən Mayya Fyodorovna bir neçə qeyri-standart suala cavab axtarmalı oldu.Birincisi:kəsilmiş şiş niyə yenidən peyda oldu? Bu suala cavabı sağlamlıq haqqında bir xeyli ədəbiyyat oxuduqdan sonra tapdı: **çünki cərrahiyyə əməliyyatı səbəbi deyil, nəticəni aradan qaldırmışdı.** Səbəb isə qalır.Səbəbi ləğv etmədən, nəticəni aradan götürmək mümkün deyil.İkinci sual Mayya Fyodorovnanın ağına öz müalicə həkimindən eşitdiyi sözlər üzərində düşünərkən gəldi.Ağrıdan şikayət edən xəstəyə müalicə həkimi çox qərribə, həm də çox adi bir məsləhət verirdi:“Nə etmək olar? Döz. Mən düz iyirmi ildir dözüürəm”.Mayya Fyodorovna bu acı həqiqətin üzərində dərinlən düşündü:düz iyirmi ildir ağrı siqnal verir ki, ey həkim, sənin orqanizmin sağlam deyil,həkim isə bu siqnala əhəmiyyət vermir,dözür,ömrünü bir təhər başa vurur.Mən həkimlərdən,tibb elmindən nə gözləyə bilərəm?

Mayya Fyodorovna dərk etdi ki,təqsir ayrı-ayrı həkimlərdə deyil,bütövlükdə müasir tibb elmindədir,daha doğrusu,bu elmi yaradan bəşəriyyətdədir.Görünür,insan haçansa yanlış yola düşüb,əyri yol gətirib insanı uçurumun lap qırağına çıxarıb.Səhv yola düşmüş təbabət sağlamlıq problemləri ilə deyil, “cari təmirlə” məşquldur. O, bütün gücünü cari məsələlərin az məsrəflə mümkün qədər tez və mümkün qədər asan həll olunmasına sərf edir.Başın ağrıyır? Buyur, bu həbi at, kəsəcək. Dişin ağrıyır? Otur, çəkim.Böyrəyin çürüyüb? Uzan, kəsir... Budur tibb elmi! Başqa yol yoxdurmu?

Var! M.Qoqulan Breqqin, Şeltonun, Uokerin, Şatalovanın,İvanovun məsləhətlərini oxumağa və yerinə yetirməyə başladı.Səhhəti bir qədər yaxşılaşdı.Lakin ağrı onu heç vaxt tərk etmirdi.Praktiki olaraq əlil idi.Anası Adel,bacısı,qohum-əqrəba ona qulluq etməsəydi, məhv olardı.

Dözümlü, inadkar, mətin və mübariz adamlara çox vaxt adi təsadüf də kömək edir. Əslində isə onların taleyində baş verənlərə təsadüf demək düzgün deyil. Təsadüf adlandırdığımız həmin hadisələr- inamın, mətinliyin, dözümlü mükafatıdır. Döyüşsüz təslim olmaq istəməyən Mayya Fyodorovnanın mətinliyi mükafatsız qalmadı: adını heç vaxt eşitmədiyi Yapon alimi Nişinin mətinədə yazılmış 28 səhifəlik yazısını ona gətirdilər: “Xərçəng müalicə olunur! Nişinin Sağlamlıq Sistemi ilə xərçəngin qarşısını almaq və müalicə etmək yolları”.

M. Qoqulan “Xəstəliklərlə vidalaşın” adlı kitabında belə yazır: “Yazını oxuyan kimi anladım: uzun illərdən bəri axtardığımı tapmışam! Yazıda verilən məsləhətlərin hamısını dəqiq yerinə yetirməyə başladım. Tezliklə səhhətim yaxşılaşdı. İki həftədən sonra ağrılarım azaldı. Üç həftədən sonra artıq otura bilirdim. İnadkarlığımı öz bəhrəsini verdi... Nəhayət, sağlamlığımı qaytardım. Əsl möcüzə baş verdi!”.

Mayya Fyodorovnanın ayağı yer tutan kimi, ağrıdan şikayət edən müalicə həkiminin yanına getdi. Həkim onu görəndə təəccübləndi: “Mayya, sən hələ sağsan?”. Demiyəsən, onu çoxdan ölümlər sırasına yazıblarmış. Mayya Fyodorovna suala sualla cavab verdi: “Ayaqlarınız hələ də ağrıyır? Gəlin sizi müalicə edim”. Ölümün caynağından qopmuş xəstə öz həkiminə Nişi Sistemi haqqında böyük sevinc və fərəhlə danışdı, makina yazısını ona təqdim etdi. Həkim deyilənlərə etinasız, çox laqeyd şəkildə qulaq asdı, vərəqləri alıb pəncərədəki kağız qalağının üstünə atdı və onu tez də unutdu. Mayya Fyodorovna anladı: başı “cari təmirə” qarışmış həkimlərin Nişi Sistemi ilə məşğul olmağa nə vaxtı var, nə də həvəsi. Tale bu müqəddəs vəzifəni onun öhdəsinə atıb. Ən ümdə vəzifəsi informasiya toplayıb yaymaq olan jurnalist peşəsinin mübariz nümayəndəsi M. Qoqulan dahi Yapon alimi Nişinin Sağlamlıq Sistemini bütün SSR-i məkanında təbliğ etməyi və tanıtdırmağı özünə borc bildi. Dərhal da məramını həyata keçirməyə başladı. Alimin iki kitabını Yaponiyadan gətirdi, bacısına ingilis

dilindən tərcümə etdirdi,qəzetlərdə,jurnallarda,geniş auditoriyalarda maraqlı çıxışlar etdi, ehtiyacı olanlara praktik köməklik göstərdi, nəhayət,çox samballı bir kitab buraxdırdı.Xoş bir təsadüf həmin kitabı mənim əzablar və axtarışlarla dolu həyat yolumun üstünə çıxartdı.Bu təsadüfə görə,öncə, mənə həm ağır cəzalar verən (günahlarım üçün), həm də nicat yolunu göstərən Allahıma borcluyam.Sonra da Qubadakı mehriban qonşumuz **Təbarrikə** xanıma (Allah rəhmət eləsin!) minnətdaram.

Mayya Fyodorovnanın dəyərli məsləhətləri bütün SSRİ məkanında milyonlarla mənim kimi ümitsiz xəstəyə şafa verdi. M.Qoqulan onlardan biri haqqında belə yazır:“Tanya adlı rəfiqəmin uşaqlığında xərcəng aşkar edilmişdi.Metastazı isə döşündə idi.Həkim təcili cərrahiyyə əməliyyatı aparmaq üçün ondan razılıq tələb edirdi.Tanyanın görkəmi adamı dəhşətə gətirirdi-dərisi bomboz idi,baxışları ölü baxışlarına oxşayırdı, gözlərində işıq tamam sönmüşdü, qəddi bükülmüşdü, ağzından dəhşətli iy gəlirdi.Mən ona təklif etdim ki,cərrahiyyə əməliyyatını yubatsın,döşünü və uşaqlığını kəsdirməzdən öncə, Nişinin Sağlamlıq Sisteminə 6 həftə dəqiq və vicdanla əməl etsin.Razı oldu.Hər gün işə getməkdə davam edərək(memar işləyir) və evdə üzərinə düşən vəzifəni yerinə yetirərək (əri və oğlu var), gündə iki dəfə “hava vannası” qəbul edirdi, mümkün qədər çox çılpaq gəzirdi, qara qarağat, moruq, itburnu yarpaqlarının çayını dəmləyib içirdi, 6 Sağlamlıq qaydasını yerinə yetirirdi, kontrast duş qəbul edirdi.Yalnız çiy meyvə, tərəvəz,qoz-fındıq və kəpək yeyirdi.Çox keçmədi xarakterik nişanələr özünü büruzə verdi.Bu nişanələr hərədə bir cür olur: düz bağırsaqdan,yaxud cinsi orqandan tullantılar axır,əksər hallarda isə bədəndə qırmızı ləkələr əmələ gəlir.Bu sağalma prosesinin başlamasına və orqanizmin təmizlənməsinə şahidlik edir. Tanya Nişinin Sağlamlıq Sisteminə tam və ciddi əməl edərək bütövlükdə aclığa keçdi:12 gün su içdi (1 stəkan suya 1 çay qaşığı alma sirkəsi, bir çay qaşığı bal (mineral maddələr və vitamin kimi),eləcə də öz sidiyini əlavə etdi.“Təzələnmə”

gözümüzün qabağında baş verdi.Qəddi bükülmüş ölüvay “qarı” dönüb gənc,gümrah,güləruz və xoşbəxt bir qadın oldu. Ağzından gələn dəhşətli iy yoxa çıxdı.On iki günlük aclıqdan sonra Tanya çox zəyifləmişdi. Odur ki, aclığı dayandırdı.Təbii ki,adam neçə gün ac qalırsa,bir o qədər də çiy qida yeməlidir. Tanya belə də etdi:12 gün 5 növ tərəvəz və meyvənin şirəsini sıxıb,eyni vaxtda içirdi.Cərrahın yanına gedəndə,onun gözləri kəlləsinə çıxdı,heyratlə soruşdu: siz buna necə nail oldunuz?”

Mayya Fyodorovnanın bütün auditoriyalarda böyük həvəslə danışdığı bir müdrik və dərin fəlsəfi mənası olan pritçanı qələmə almaşaq, zənnimcə, ölümə qalib gəlmiş bu inadkar və mübariz qadın haqqında, ümumiyyətlə, mətinlik haqqında hekayətimiz tam və dolğun olmaz. İki qurbağa içində süd olan qaba düşür.Biri özünü itirir və boğulub ölür.O biri qurbağ xilas olmaq üçün hey çabalayır,çılqın hərəkətdən südün üzündə yağ “adacağı” əmələ gəlir.İnadkar qurbağa onun üstünə çıxıb bayıra sıçrayır və ölümdən xilas olur.

Siz də özünüzü heç bir şəraitdə itirməyin,çabalayın-hər vəziyyətdən çıxış yolu var!.. Bütün xəstəliklərə qalib gəlmək mümkün-dür.Təki bunu ürəkdən istəyin və qalib gəlmək üçün bütün iradənizi səfərbər edin!



Bir daha yadınıza salıram:**Sağalmayan xəstəlik yoxdur, sağalmayan xəstə var.Sağalmaq istəyən-yollar axtarır, istəmiyən-bəhanə.**Xilas olmaq yolunu sizə bu kitab göstərəcək,o,həyat adlı uzun və çox mürəkkəb bir yolda sadıq bələdçiniz,ağıllı məsləhətçiniz olacaq.Onunla dostluq etməyinə, vallah, dəyər...

Mətin jurnalist Mayya Qoqulan barədə söhbətə yekun vuraraq, buradaca bir moskvalı həmkarımdan iqtibas gətirmək istəyirəm:**“Başqalarına sağlam olmağı öyrədən adamı ət basıbsa,təngənəfəslikdən əzab çəkirsə,hərəkət edə bilmirsə - mənim beləsinə inamım yoxdur.Mayya Qoqulana mən dərhal inandım.Ona görə ki, bu qadının zahiri görkəmi tam qaydasındadır”.**

**Alla Zinovyeva,
“Sportivnaya jizn Rossii”,1992.
Şəkildə:64 yaşlı Mayya Qoqulan.**

İKİNCİ FƏSİL **NATURAL GİGİYENA NECƏ YARANDI?**

Bir həqiqəti yadda möhkəm saxlayın:həkimlər,tibb elmi bizim özümüzlə deyil,canımızdakı azar-bezarla məşğul olur. Biz xəstələnməsək,azar-bezarsız yaşasaq,nəhəng əczaçılıq sənayesi gözündən batar.Dövlətə də,şəxsi mülkiyyətçiyə də, əlbəttə,sağlam adam-işçi qüvvəsi lazımdır.İstehsalatı dayandırmamaq və daha da genişləndirmək üçün.İşçi neçə il yaşayacaq? Bunun nə dövlətə dəxli var,nə də mülkiyyət sahibinə.Yoxsa necə olur ki,spirtli içkilərin,tütünün ziyanını hamı bildiyi və bu barədə bar-bar bağırdığı halda,heç bir dövlət onları istehsal edən fabrik və zavodları bağlamır?

Özün nəticə çıxar: öz sağlamlığının qeydinə sən özün qalmalısan,sağlamlığınla məşğul olmaq sənin öz şəxsi işindir.

Qoy,gözəl şüarlar, təmtəraqlı məruzələr səni çaşdırmasın. Sənin can sağlığını səndən başqa heç kəs qorumayacaq, qorusa da sənin kimi heç kəs qoruya bilməz.Vicdanlı və dərin bilikli həkimlərin hamısı bir ağızdan deyir:hər kəs özünün həkimi olmalıdır!

Soruşa bilərsiniz: sağlamlığımı necə qoruyum, onu itirmişəmsə, necə qaaytarım? Cavab verirəm:**natural gigiyenanın** köməyi ilə. O nəmənə şeydi?150 ildən çox yaşı olan bir faydalı hərəkətlə tanış deyilsiniz?..Gec deyil,gəlin tanış olaq.

Dərman müalicəsinin uğursuzluğu,bu zəmində baş verən saysız-hesabsız qurbanlar insanları zaman-zaman yeni yollar axtarmağa vadar edib.Nəticədə XIX əsrdə yeni bir müalicə növü meydana çıxdı.Onu qədim Yunan Şəfa Allahı Asklepeyin (Eskulapın) ikinci qızı Gigiyanın (onun barəsində axırda) şərəfinə “Natural Gigiyena” adlandırdılar.Dərmanı tam rədd edən yeni müalicə metodunun əsasını belə bir tezis təşkil edir: Təbiət Qanunlarını mükəmməl öyrənərək, onlara dəqiq əməl edərək,bədənin ayrı-ayrı orqan və sistemlərini deyil, bütövlükdə orqanizmi(cismi və ruhu) elə formalaşdırmaq lazımdır ki,Təbiətin özü tərəfindən vücudda yerləşdirilmiş **şəfaverici qüvvələr** cismi və ruhu xəstəliklərdən qoruya bilsin.

“Natural Gigiyena” termini ilk dəfə 1856-cı ildə Amerikada təsbit olundu.Bundan bir qədər əvvəl,yəni 1832-ci ildə,o vaxt kimsəyə bəlli olmayan Silvestr Qrehem Nyu-York şəhərinin sakinləri qarşısında böyük bir mühazirə ilə çıxış edərək, bildirdi ki,XIX əsrin əvvəllərində Filodelfiyada çoxlu insan həyatına son qoyan dəhşətli vəba epidemiyası “Bibliya xristianları” sektası üzvlərinin birinin də burnunu qanatmadı. Nə üçün? Yeganə fərq bunda idi ki, həmin sektanın üzvləri heyvandarlıq məhsullarından istifadə etmirdilər, çay, spirtli içki içmir, papiros çəkmirdilər.Bu hal Qrehemin iti aqlını çox ciddi şəkildə məşğul etdi.Onun çıxartdığı nəticə hamı üçün gözlənilməz oldu:**Natural Qidalar müalicəvi əhəmiyyətə malikdir!** Onu da əlavə edək ki, Qrehemin ardıcıllarından heç

kəs o dövrün çox qorxunc bəlası sayılan vəbaya tutulmadı. Beləliklə də, Qreham belə bir acı nəticə çıxartdı: **“İnsanın özü öz xəstəliyinin, öz əzab və işgəncəsinin səbəbkarı, baisedir”**.

Bəli, insan özünü xoşbəxt də edə bilər, bədbəxt də. Bunun üçün Xəliq ona hər şeyi verir.

“Natural Gigiyena” hərəkatının banilərindən biri Troll bu hərəkatın məramını belə izah edir: “Dərman təbabətinin sistemi-yalançıdır, fəlsəfi nöqteyi-nəzərdən düzgün deyil, elmi baxımdan-cəfəngiyatdır, Təbiətə düşməndir, sağlam düşüncəyə ziddir, nəticələrinə görə-fəlakətlidir, insan nəslinə-lənətdir və qarğışdır. Bizim təbliğ və təsbit etdiyimiz gigiyena təbabəti isə - Təbiətlə harmoniyadır, canlı orqanizmin qanunlarına tam uyğundur, elmi nöqteyi-nəzərdən düzgündür, nəticələrinə görə - müsbətdir, insan xoşbəxtliyi üçün möhkəm zəmindir”.

“Natural Gigiyena” hərəkatı inkişaf etdi, ABŞ-a, sonra da Avstraliyaya, Yeni Zelandiyaya yayıldı, digər sivil ölkələrə, o cümlədən, Yaponiyaya keçdi. Əhalisinin böyük bir hissəsi bu sistemlə yaşayan, adi fəhləsi də, prezidenti də sübh tezdən əyninə “şortik” geyib açıq havada qaçmağı özünə ar bilməyən ABŞ dünyanın ən qüdrətli dövlətinə, bəlkə də, Natural Gigiyenanın köməyi ilə çevrildi-sağlam bədən və sağlam ruh, inam, optimizm ölkənin böyük uğurları üçün gözəl zəmin yaratdı. XX əsrin əvvəllərində əhalisinin orta yaş həddi 44 il olan Yaponiyanın, indi həmin göstəriciyə görə dünyada birinci yərə çıxması səbəbini də, zənnimcə, “Natural Gigiyena” hərəkatında axtarmaq lazımdır.

NATURAL GİGIYENANIN PRİNSİPLƏRİ

Birinci prinsip: Xəstəliyi müalicə etməmək, həyat qanunlarına dair bilikdən istifadə edərək, insanlara xəstəliklərdən vaz keçməyi öyrətmək. Nəzərə almaq lazımdır ki, Təbiət insanı sağlam yaradır və onu şəfəverici qüvvələrlə təmin edir. Təsadüfi deyil ki, böyük rus alimi Pavlov

yazırdı:“İnsan orqanizmi-yüksək dərəcədə özünü idarə edən,özünü istiqamətləndirən,özünə qulluq göstərən, özünü mühafizə edən,bərpa edən,həтта,mükəmməlləşdirən sistemdir”.İnsan üçün elə şərait yaratmaq lazımdır ki,onun orqanizmi sonralar həm daxili mühitlə,həm də xarici mühitlə hərtərəfli əlaqə saxlaya bilsin.Bu şərait və yalnız bu şərait Təbiət tərəfindən qoyulmuş möhtəşəm köməkçi qüvvələrin-immunitet gücünün,özünü bərpa və özünü təkmilləşdirmə qüvvələrinin maneəsiz hərəkət etməsinə qarantıya verir.

İkinci prinsip: Tam və vahid olan insan orqanizminə kompleks(sistemli) yanaşmaq. Natural Gigiyenanın tərəfdarları,çox haqlı olaraq,müalicədə dar ixtisaslaşmanı tam rədd edirlər.Amerika gigiyenisti Şelton yazırdı:“**Hər hansı xəstəlik-bütün orqanizmin xəstəliyidir.Ona görə də orqanizmə təbii metodlarla kompleks(sistemli) təsir göstərmək lazımdır. Yalnız təbii üsulla göstərilən kompleks təsir-orqanizmin bütün həyat fəaliyyətinin əsasına(bizim iradəmizdən asılı olmayaraq)qoyulmuş olan özünütəmizləmə və özünümüalicə qanunlarının realizə olunmasını təmin edir”.**

Üçüncü prinsip:“Sağlamlıq” və “Xəstəlik” fenomenlərini dəqiq müəyyən etmək.“Sağlamlıq”-tam,bütöv olmaq deməkdir.“Müalicə etmək”-bütövlüyün bərpası deməkdir.Şeltonun traktovkasınca **“sağlamlıq-tamamlanmaq, təşkilatmənin mükəmməlliyi, yə-ni, həyati etibarlılıq, funksiyaların harmoniyası, enerjili və hər cür gərginlikdən tam azad və sərbəst olmaq,heç bir məhdudiyət hiss etməmək”** deməkdir.Şelton tam yəqin etmişdi ki,bədəndəki hər bir orqan-hər bir hüceyrə,toxuma,orqanlar sistemi tamın,bütövün (orqanizmin) mənafeyini öz mənafeyindən üstün tutaraq, tamın (orqanizmin) sağlamlığı və bütövlüyü naminə çalışır. **“Alturizm”** (ümumi mənafeyin naminə öz mənafeyini qurban vermək)-insan orqanizmini qoruyan ən böyük və ən ecazkar qüvvədir,ən mükəmməl qanunlardan biridir.Əgər bu qanunu,sözdə deyil, işdə cəmiyyətə tətbiq etmək,insanlara ümumi mənafeyin

naminə öz eqoist tələblərindən vaz keçməyi öyrətmək mümkün olsaydı, Yer üzündə nə müharibə baş verərdi, nə cinayətlər olardı, nə harınlamış zənginlər, nə də acından köpük qusan ayalavaqlar. Bu qədər orduya, polisə, silaha, bir belə məhsul istehsalına əsla ehtiyac qalmazdı. İnsan cüzi zəhmət sərf etməklə firavan, tam sağlam və xoşbəxt yaşaya bilərdi. Təəssüflənirik ki, hələlik (hələlikmi?) bu qoca dünyada “**Alturizm**” qanunları deyil, “**eqoizm**” qanunları hökm sürür və biz belə bir reallığı nəzərə almaya bilmərik. Ona görə təəssüflənirik ki, belə bir şəraitdə tibb elmi bütün gücünü “**xəstələnməmək üçün nə etmək lazımdır**” sualına dəqiq cavab axtarmağa deyil, xəstəliyi dava-dərmanla sağaltmaq prob -ləminə sərf edir. Bu da qumlu səhranı suvarmaq kimi bir hədəf zəhmətdir. Xəstəliklərə qarşı Don Kixot kimi çarpışan tibb elmi cari işlərin, qaçhaqaçların, qovhaqovların əlindən vaxt tapıb, belə bir vacib sualın üzərində düşünə bilmir: “**xəstəlik nədir?**”. Bu arxivacib sualın cavabını yalnız Natural Gigiyena hərəkatı axtarmış və tapmışdır.

Dördüncü prinsip: “Xəstəlik” fenomeninin düzgün anlaşılması. Xəstəlik-tamliğin pozulması, canlı orqanizmin daxili və xarici düşmənlərə qarşı müqavimət göstərə bilmək qabiliyyətini itirməsidir. Hər hansı bir xəstəlik-adi dəri qızartısından tutmuş xərcəngə qədər hamısı-orqanizmin tamliğinin, bütövlüyünün pozulması deməkdir.

Beşinci prinsip: Sağlamlığın yeni strategiyası. Natural Gigiyena enerji toplamaq və orqanizmin gücünə qənaət etmək üçün 4 cür istirahətə və dincəlməyə üstünlük verir: fiziki istirahət, fizioloji istirahət (qidadan imtina, aclıqla müalicə), zehni istirahət və ruhi istirahət. Orqanizm, istər öz daxilindəki orqanların (hüceyrələrin, toxumaların və s.) öz aralarında biri digəri ilə, istərsə də insanı əhatə edən xarici mühitlə təmasda olmağa və əlaqə saxlamağa böyük ehtiyac duyur. Buradan 5 əlaqə növü haqqında Konsepsiya meydana gəlmişdir:

1. Orqanizmin psixiko-emosional əlaqəsi. Hər bir insan öz orqanizminin psixiko-emosional tarazlığını və onu əhatə

edən Təbiətlə, o cümlədən Kosmosla, bundan əlavə, ictimai mühitlə (Cəmiyyətlə, onun ideali və normaları ilə, dost–tanışla, ailə və s.) psixiko-emosional əlaqə təmin etməlidir. Buna özündə nikbin əhval–ruhiyyə tərbiyə etmək yolu ilə nail olmaq mümkündür.

2. Orqanizmin biokimyəvi əlaqəsi. Orqanizm mövcudluğunun baş fizioloji qanunu sayılan turşu-qələvi tarazlığının bərpasına, birinci növbədə, təbii qidalanma yolu ilə nail olmaq mümkündür. Nişi sistemi bu işdə əvəzsiz vasitədir.

3. Orqanizmin biofizioloji əlaqəsi. Dəri örtüyünün və daxili orqanların nöqtələr vasitəsilə Kosmos, Yer, Su, Hava, Işıq və Energetika ilə təbii əlaqəsinin bərpasına “çılpaq terapiya”, kontrast hava və su, Işıq və Günəş vannaları, ayaqyaların gəzmək və digər üsullarla nail olmaq mümkündür.

4. Orqanizmin biomexaniki əlaqəsi xüsusi məşqlərin, kəskin hərəkətlərin, qəddi şux tutmağın köməyi ilə kapilyarlarda və damarlarda düzgün qan dövranını bərpa etmək.

5. Orqanizmin bioenerji əlaqəsi. Mövcud təcrübələrə əsaslanaraq, düzgün tənəffüsü bərpa edib saxlamaq.

Altıncı prinsip: Təbii qidalanma. Heç bir şəfaverici kompleks təbii qidalanma olmadan tam deyil və istənilən səmərəni verməz. Natural qida tərəfdarlarının fikirincə, qida təkcə qanın tərkibini, “tikinti materialının” keyfiyyətini müəyən etmir, həm də xarakteri, hətta, insanın dünyagörüşünü, əxlaqını formalaşdırır. **Təbii qida-gözəl səmərə verən və nəticəsi qabaqcadan bəlli olan güclü müalicə alətidir.** Burda dünyanın sonuncu peyğəmbəri Məhəmməd Əleyhissalamın söylədiyi dahiyənə kəlamı bir daha yada salmaq yerinə düşər: **“Bütün fəsadların yuvası–mədədir, bütün dərd-lərin çarəsi–pəhrizdir”.** Yəni: insanın başına nə müsibətlər gəlibsə, hamısı nəfsin, qarınqululuğun, tamahın ucubatından gəlir. Düzgün qidalanmayan adam mütləq xəstə və bədbəxt olmalıdır, düzgün qidalanan adam isə mütləq sağlam və xoşbəxt olmalı və uzun ömr sürməlidir.

Yeddinci prinsip: Hər cür dərman- terapiyanı rədd etmək. Natural Gigiyena dərmanla müalicə sisteminin ləğv olunmasını, bəşəriyyətə Təbiət Qanunlarına arxalanan Sağlamlıq Sistemi təklif edib. Nəzərə almaq lazımdır ki, bütün maddələr canlı orqanizm üçün ya qidadır, ya da zəhər. Canlı orqanizm tərəfindən həzm olunmayan və mənimsənilməyən hər şey, o cümlədən dərman-zəhərdir!

Səkkizinci prinsip: Tibb elmi ilə Natural Gigiyenanın sərhədlərini dəqiq müəyyənləşdirmək. Tibb-heç vaxt elm olmayıb və indi də elm deyil. Tibb-müalicə metodu və üsuludur. Fiziologiya, biologiya, anatomiya, kimya ayrı-ayrılıqda elmə aiddir, lakin onlar birlikdə “tibb elmi” deyil. Tibbin vahid prinsipi yoxdur, onun müalicə metodları gözlənilməz nəticə verir. Bu səbəbdən həkimlər, həm müalicə metodlarını, həm də dərmanları, onların dozalarını tez-tez dəyişməli, canlı insanın üzərində, nəticəsi qabaqcadan bəlli olmayan, qorxulu eksperimentlər aparmalı olur. Əgər tibb elm olsaydı, belə şeylər baş verməzdi. Dünyanın hər yerində $2+2=4$ alınacaq, $H_2+O=$ su alınacaq. Tibb “elmində” belə dəqiq nəticələr yoxdur. Birisi yel xəstəliyini sağaltmaq üçün maksimum 12 qram solisilat turşusu tətbiq edirsə, o birisi xəstəyə 24 q verir. Kim haqlıdır? Heç biri. Gigiyena isə heç vaxt dəyişməyən vahid və əbədi Həyat Qanunlarına arxalanır, bu qanunların tətbiqinin nəticələrini qabaqcadan görmək mümkündür: “ölü” qida yeyən adam -xəstə olacaq, canlı qida yeyən -sağlam.

Doqquzuncu prinsip: Xalqı maarifləndirmək, bilikləri geniş yaymaq, sağlam həyat tərzini bərqərar etmək. Natural Gigiyenanın xəmiri **Alturizm, Optimizm və Humanizm** kimi 3 qiymətli mənəvi dəyərdən yoğrulmuşdur. Lakin bu gözəl ideyalar (bütün yaxşı ideyalar kimi) o zaman güclü ola bilər ki, kütlələrin şüurunda dərin kök salsın. Belə olsa, Natural Gigiyena saysız-hesabsız klinikaların, böyük əczaçılar ordusunun, nəhəng sənaye komplekslərinin, milyonlarla kənd təsərrüfatı maşınlarının, cəmiyyətin qanını soran Silahlı

Qüvvələrin,Polisin görə bilmədiyi işi görər,onların hamısının birlikdə həyata keçirə bilmədiyi vəzifəni-insanları xoşbəxt etmək vəzifəsini çox asanlıqla və böyük uğurla yerinə yetirər. Bunun üçün böyük xərc tələb olunmaz.

PSIXIKA VƏ SAĞLAMLIQ

Tanınmış təbib Pol Breqq deyirdi:“**Həyat bizim sinirlə -rimizdən axır.Nə qədərki sizin sinir qüvvəniz var-siz təşəbbüskarsınız,xoşbəxtsiniz,sağlamsınız,hər cür çətinliyi dəf etməyə,taleyin hər bir çağırışına cavab verməyə qadirsiniz. Siz hər hansı problemi alqışlayırsınız,çünki inanırsız ki, sizin sinir qüvvəniz onun öhdəsindən gələcək**”.Bəli, əsəb sistemi möhkəm olan adam hər şeyə qadirdi.Yüksək mənəvi gücə malik olan şəxs müdrikcəsinə,düşünülmüş şəkildə yaşayır və davranır,həyatdan həzz alır.Nə tez-tez baş verən Təbiət kataklizmaları,nə də ətrafda cəryan edən hadisələr onun daxili komfortunu,rahatlığını poza bilir.Əlbəttə,söhbət laqeyd,biganə, xudpəsənd adamdan getmir,söhbət ən çətin məsələləri sakitcə, müdrikcəsinə həll etməyə qadir olan kamil və güclü şəxslərdən gedir. Belə şəxsiyyət olmağın ən yaxşı yolu-Nişi Sisteminin tələblərinə əməl etməkdir.Insanı vahid,tam və küll şəkildə götürən Nişi sübut edib:psixiki sağlamlıq fiziki sağlamlıqdan ayrılmazdır,biri digərini qoruyub himf edir.Biz fiziki sağlamlığımızı bərpa edərkən və qoruyarkən,möhtəşəm əsəb sistemini və psixiki sağlamlığımızı da səhmana salır və qoruyuruq.Nişi Sistemi bütövlükdə bu ulu məqsədə xidmət edir.

Əsəb sistemi haqqında bəzi şeyləri bilmək hər kəs üçün vacibdir.Əvvəla,yadda saxlayın ki,əsəb sistemi 2 hissədən ibarətdir: xarici (parasimpatik) və daxili (simpatik) əsəb sistemi. Xarici sistem dərinin üst səthinə,əllərin,qolların,ayaqların və s. əzələlərinə nəzarət edir,dərini istiyə,soyuğa və zədələnməyə qarşı həssas edir,daxili sistem isə daxili orqanların fəaliyyətinə

rəhbərlik edir.Beyin bütün orqanların mərkəzidir.Baş Qərargah -dır.“Hesablama mərkəzinin” proqramları buradan ötürülür.

Əsəb sistemi 3 cür sinir qüvvəsi ilə idarə olunur:

1. Əzələ sinir qüvvəsi-əzələ hərəkətlərini törədir.

2. Orqanların sinir sistemi-sağlamlığa xidmət edir və xəstəliklərə müqavimət göstərir.

3. Mənəvi (ruhi) sinir qüvvəsi-güclü intellekt,yaxşı yad-daş,mənəvi dözümlü yaradır,öz emosiyalarını tənzimləməkdə insana yardımçı olur.İnsan öz taleyinin sahibinə məhz onun köməyi ilə çevrilə bilir.Mənəvi sinir qüvvəsi güclü olanda qeyri-adi hadisələr,streslər,əsəb gərginliyi insana pis təsir göstərə bilmir,onu sarsıtmır.

Bildiyimiz kimi,həyatda ağıllı,dərrakəli,savadlı,qabliyyətli,istedadlı adamlar çox olur.Lakin insanı hərəkətə gətirən və inamla irəli aparən sinir qüvvəsi çatmadıqda,belə adamlar öz potensiallarını açə bilmir və heç nəyə nail olmurlar.Bu qüsurdan yaxə qurtarmaq mümkündürmü?Möhtəşəm sinir qüvvəsi yaratmaq üçün nə etmək lazımdır?

Sinir qüvvəsi yaratmağa və onu qorumağa qadir olan dərman yoxdur.Süni stimulyatorlar(çay,kofe,tütün,alkaqol, narkotik maddələr,tiryək) isə əsəb sistemini möhkəmlətmir,əksinə, onu dağıdıb,bərbad hala salır.Yadda möhkəm saxlayın:dərmandan yalnız xəstəni böhran vəziyyətdən çıxartmaq üçün istifadə etmək olar.Çünki **dərman-bədənə daxil olan və yığılıb orada qalan əlavə zəhərdir**.Massaj,müxtəlif vannalar,gipnoz,dualar, dilətutmalar,təqlidlər və bu kimi tədbirlər yalnız müvəqqəti təsir göstərir.Möhtəşəm,əzəmətli və qüdrətli əsəb sistemini yaratmaq və yaşatmaq üçün bu işlə hər gün sistemli şəkildə məşğul olmaq lazımdır.Bunun başqa yolu yoxdur.

Əsəb sistemini möhkəm,daxili streslərə dözümlü tərbiyə etmək üçün,Təbiət tərəfindən hər birimizin daxilində qoyulmuş 2 qüvvəni köməyə çağırmalıyıq:**iradəni və hər şeyə qadir olmaq cəhdini**.Əgər bu 2 qüvvə zəyifdirsə, onları dərhal

“istehsal etməyə” başlayın. Əks halda, siz həyatda adi tələbatınızı belə ödəyə bilməyəcəksiniz.

Elmə çoxdan bəllidir ki,emosiya kimyəvi tərkibə malikdir:pis fikirlər orqanizmi zəhərləyir,sağlamlığa zərbə vurur.Əksinə yaxşı fikirlər insanın əhvalını yaxşılaşdırır.Heç təsadüfi deyildir ki,əcdadımız sayılan Mağların peyğəmbəri, dahiyənə “Avesta”nın müəllifi sayılan Zərdüş t insan üçün 3 şeyi vacib sayırdı:**yaxşı söz,yaxşı əməl,yaxşı niyyət**. Bu 3 şeyə malik olan insan bəd əməl törədə bilməz. Belə insan rahat və xoşbəxt yaşayar. Çünki belə insanın gözü tox,aza qane olur,aza qane olanın qəlbi rahat və əxlaqı pakdır.

Bioloqlar deyirlər:“**İnsan-düşündüyü üçün ölür**”. Məşhur herientoloq Custin Qlass bu fikiri belə dəqiqləşdirib: “**İnsan-pis düşündüyü üçün ölür**”. Buradan belə nəticə çıxır: uzun illər rahat yaşamaq üçün yaxşı şeylər haqqında, yaxşı insanlar haqqında düşünmək azımdır. Özünüzü və övladlarınızı bu ruhda tərbiyə edin.

Böyük Azərbaycan mütəfəkkiri Abasqulu Ağa Bakıxanov deyirdi:”**Xoşbəxtlik-könül rahatlığıdır.O adamın könlü rahat ola bilər ki, aza qane olmağı bacarsın**”. Dünya malına həris adamın,vəzifəpərəstin,şənbazın,qarınqulunun könlü heç vaxt rahat ola bilməz.Deməli,belə adam heç vaxt xoşbəxt olmaz.Belə adamın tələbatı dibsiz çəlləyə bənzər: nə qədər su tökürsən tök,dolan deyil.Böyük Mark Avreliy tələbat haqqında çox gözəl fikir deyib:“Hər adamın dəyəri-əldə etmək istədiyi şeyin dəyəri qədərdir”.Yəni:**araq və kabab düşkününün dəyəri-araqla kababın qiymətindən artıq ola bilməz**.Əlbəttə,bu dediklərimiz məsələnin mənəvi və psixoloji tərəfidir.Məsələnin fizioloji tərəfinə gəlincə,onu qeyd etməliyik ki, bizim fiziki və ruhi sağlamlığımız-bizi yaşadan 70 trilyon hüceyrənin səhhətindən asılıdır.Hüceyrələri sağlam saxlayan və ölən hüceyrələrin yerinə təzəsini yaradan iki qadir qüvvə mövcuddur:**qida və hərəkət**.Bunların hər ikisini Nişi Sistemi bol-bol təmin edir.Düzgün qidalandıqda(qidalanma qaydaları

barədə gələn fəsillərdə ətraflı söhbət açacağıq) və Nişi Sistemini 6 qaydasına əməl etdikdə, beynimizin hüceyrələri özlərini çox gözəl hiss edirlər, biz xəstəliyin nə olduğunu bilmirik, uzun illər gümrəh yaşayırıq və cavan qalırıq.

Möhkəm sinir sistemi yaratmaq üçün nədən başlamaq lazımdır? Əlbəttə, səmərəli, məhsuldar düşünməyi öyrənməkdən! Hər vaxt yadda möhkəm saxlamalıyıq ki, Təbiət bizə ağıl, zəka və təfəkkür kimi çox qüdrətli bir silah bəxş edib. Bu silahın gücü ilə biz Kosmosu fəth edirik, insanların özündən qat-qat güclü olan robot düzəldirik. Bir sözlə, insan aqlının, insan kamilinin hüdudu yoxdur! Belə olduğu halda, nə üçün öz cismimizi və ruhumuzu səhmana sala bilmirik? Ona görə ki, bu məqsədə nail olmaq üçün hamımız başqalarını, bir də dərmanı köməyə çağırırıq. Öz aqlımızı deyil, məhz başqalarını və dərmanı! İnsanın ən böyük səhvi və bədbəxtliyi budur. Heç bir dərman beyinin fəaliyyətini gücləndirə bilmir, əksinə, onu keyidir, qeyri-həssas, qeyri-sağlam edir. Beyin yaxşı işləmirsə, müsbət emosiya-lar “istehsal” edə bilməz. Beyinin yaxşı işləməsi bütövlükdə həyat tərzindən asılıdır. Pis vərdişlərin caynağından yaxa qurtar-madan “Baş qəragahı” (eləcə də digər orqanları) normal çalışdırmaq mümkün deyil. Yalnız sağlam həyat təzi beyni oksigenlə, vitaminlərlə, duzlarla və digər elementlərlə istənilən səviyyədə təchiz etməyə imkan verir. Beynin yaxşı işləməsi üçün onun hüceyrələrini, oksigendən başqa, həm də doymamış yağ turşuları ilə təmin etmək vacibdir. Onların əsas mənbəyi-ziriş və günəbaxan tumla rından, zeytundan və cücərmiş buğdanın zoğlarından alınan yağlardır. Mineral maddələrdən beyinə fosfor, kükürd, mis, sink, kalsium, dəmir və maqnezium gərəkdir. Fosfor və fosfor birləşmələri-beyin hüceyrələrinin yaranmasını təmin edir, kükürd onları oksigenlə təchiz etmək üçün lazımdır. Qalan minerallar isə normal həyat fəaliyyətini təmin etmək funksiyasını daşıyır.

Beyin vitaminləri bunlardır-**B** qrupu vitaminləri, xüsusilə də **B₁**, **B₃** və **B₆**. Yada salaq ki, **B₃** (**PP**) vitamini tək-cə dəri

xəstəliyi deyil,həm də beyin xəstəliyi sayılan **pellaqara xəstəliyinin** müalicəsində geniş tətbiq olunur və yaxşı səmərə verir.**E** vitamini isə orqanizmdə israfçılığın qarşısını alır, oksigenin qənaətlə işlənməsini təmin edir.Biz beyinin əsas qidası sayılan oksigendən danışırkən,nəzərə almalıyıq ki,onun daşıyıcısı təkəcə hava deyil,həm də qidalardır.Söhbət təbii qidalardan-çiy sudan, çiy meyvə-tərəvəzdən gedir.

Psixikanın vəziyyəti və beyinin işləmək qabliyyəti, birinci növbədə,daxili sekresiya vəzilərinin iş qabliyyətindən asılıdır.Nəzərə alın ki, bütün vəzilər bir-biri ilə sıx bağlıdır,biri digərindən asılıdır.Onların hamısı sağlam olmalıdır.

Diqqət!..Bir vəzinin dərmanla stimullaşdırılması digərinin fəaliyyətini pozur.Vəzilərin hasil etdiyi məhsullar çox fəaldır.Onlar qana,limfaya,mayeyə,toxumaya sekresiya və harmonlar buraxırlar.Harmonlar orqanizmin həyat fəaliyyəti üçün gərəkdir,bütün orqanizmin funksiyasını,eləcə də zülal, yağ,karbohidrat və su-duz mübadiləsini tənzimləyir.Hüceyrələrin yaxşı vəziyyətdə olması üçün- düzgün qidalanmaq,bir də faydalı hərəkət lazımdır. Sağlam qida-sağlam hüceyrə yaradır və onları uzun müddət yaşadır, çürük qida-onları qırır.

Bəs vəzilərimizin hüceyrələrinə hansı qidalar lazımdır?

Qalxanabənzər vəzi. Boyunda yerləşib.O,normal işləyəndə,insan özünü çox gümrəh hiss edir,güclü,nikbin,gülürüz və yaradıcı olur,pis işləyəndə-tez yorulur,dəri kobudlaşır və tez qocalır,mübadilə prosesi pozulur,tük inkişafdan qalır,dırnaqlar tez-tez qırılır,tuluqvari şiş əmələ gəlir,zehni qabliyyət və cinsi fəallıq zəyifləyir,adamda ruh düşgünlüyü əmələ gəlir.Bu hal tərkibində yod olan harmonun-tiroksinin çatışmaması nəticəsin -də baş verir.Bunun qarşısı vaxtında alınmasa-ur (zob) xəstəliyi əmələ gələr və orqanizmin tez qocalması baş verər.

Qalxanabənzər vəzinin təlabatı: yod, B, S vitaminləri, tirozin (zülal quruculuğunda iştirak edən amin turşusudur).

Cinsi vəzilər.Onlar orqanizmin normal fəaliyyət göstərməsi,həm də normal cinsi fəaliyyət üçün vacibdir.Cinsi

vəzilərə aiddir:qadınlarda yumurtacıqlar,kişilərdə yumurtalar (prostat).

Cinsi vəzilərin təlabatı: A, B, S, E vitaminləri, arqinin, dəmir, mis.

Böyrəküstü vəzilər.Baş barmaq boyda olan iki cüt vəzidir, böyrəklərin yuxarı hissəsinə bitişib(adını buna görə alıb).Qabıqdan və daxili təbəqədən ibarətdir.Qabığın harmonu - karbohidrat mübadiləsinə,cinsi funksiyaya təsir edir,orqanizmin müdafiə qabiliyyətini və əzələlərin iş qabiliyyətini təmin edir.Daxili təbəqənin harmonu-adrenalin hazırlayır və maddələr mübadiləsinə stimullaşdırır.Böyrəküstü vəzilər-qarşıdurma və qalib çıxmaq vəziləridir,onların harmonu orqanizmə enerji və həyat gücü axınını təmin edir.

Böyrəküstü vəzilərin təlabatı. Zəngin zülallı qidalar, **A,S,E** vitaminləri və tirozin.

Böyrəkyanı vəzilər.Boyunda,qalxanabənzər vəzinin yanında yerləşib, ona bitişib.Elə buna görə də yaxın vaxtadək onun bir hissəsi hesab olunurdu.Əsas vəzifələri-orqanizmdə fosfor-kalsium mübadiləsinə təmin etməkdir.Bu da beyin üçün çox önəmlidir.Bu vəzinin zəifləməsi-sinir sisteminin fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir:yüksək oyanma, qeyri-normal həssaslıq və nəzarət olunmayan əsəbilik baş verir.Allergiya və spazmadan əzab çəkirsinizsə,vaxtından qabaq qocalırsınızsa,dəqiq bilin:qanda kalsium çatışmır.

Böyrəkyanı vəzinin təlabatı: orqanizmə kalsiumun mənimsənilməsində kömək edən və fosfor-kalsium mübadiləsinə tənzimləyən **D** vitamini.

Çəngəlvari vəzi.Ona ur(zob) vəzi də deyirlər.Döş qəfəsində yerləşib.Cinsi vəzilərlə və böyrəküstü vəzinin qabığı ilə funksional əlaqəyə malikdir.

Çəngəlvari vəzinin təlabatı: B qrupu vitaminləri.

Mədəaltı vəzi.Qarın nahiyəsində yerləşib.İnsulin harmo-nu hazırlayır.Bu harmon qara ciyərdə yağ mübadiləsinin

tənzimlənməsində iştirak edir. İnsulin kifayət qədər ayrılma-
dıqda şəkərli diabet baş verə bilər.

Mədəaltı vəzinin təlabatı: **B** qrupu vitaminləri, kükürd,
nikel, sistin, qlutamin turşusu.

Vəzilər haqqında söhbətimizə yekun vuraraq, onu qeyd
etmək istəyirəm ki, onları hər vaxt “cari” və “əsaslı” təmir
etmək mümkündür. Düzgün qidalanmaqla bərabər, Custin
Qlassın bir məsləhətinə də qulaq asın: **“Diqqətinizi vəzilərdən
biri üzərində cəmləyib, onu təsəvvürünüzdə canlandırırsanız
və döən-döənə təkrar etsəniz ki, o, əla işləyir, onun fəaliyyəti
həqiqətən də yaxşılaşacaq”**.

Yenidən beynin üzərinə qayıdaq. Bəzi mütəxəssislər
belə hesab edirlər ki, 45 yaşa çatanda artıq beynin intensiv
fəaliyyəti azalır, 75 yaşda isə insan yaradıcı düşünmək qabiliy-
yətini itirir. Belə düşüncələr tədqiqat obyektini kimi, heç şübhəsiz,
qeyri-sağlam həyat tərzini keçirən müasir (sivil) insanları götürür-
lər. Lakin bu mülahizəni sağlam həyat tərzini keçirən insanlara
tətbiq etsək, aydın olacaq ki, onun heç bir elmi əsası yoxdur.
Naturopat alimlər sübut ediblər ki, yaş-vaxt ölçüsüdür,
sağlamlıq ölçüsü deyil. Biz 40 yaşlı qoca da tanıyıyıq, 80-90
yaşlı gənc də (Məsələn, P. Breqq, M. Kotlyarov və s.). Məşhur rus
yazıçısı Aksakov bədii əsər yazmağa 64 yaşda başlayıb.
Qaliley öz əsas kəşfini 70 yaşda edib. Darvin məşhur “İnsanın
əmələ gəlməsi” əsərini 60 yaşında yazıb. Bu sətirləri yazarkən,
73 yaşın içindəyəm və öz iş qabiliyyətimi, düşüncə tərzimi,
yaradıcılıq həvəsimi 20-30 il bundan qabaqkı ilə müqayisə
edərkən, dodağıma xoş təbəssüm qonur. O vaxtın ölü ruhundan
əsər-ələmət qalmayıb, özümdə on adamın işini görməyə bəs
edən enerji, həvəs və təfəkkür tapa bilirəm. Məhz 72 yaşın
içində olarkən, ağır xəstəliklə vuruşa-vuruşa, ömrümdə ilk dəfə
qələmimi poeziya meydanında sınaq etdim və “Seçim” adlı geniş
həcmli (əl yazması-1000 səhifə) poema yazdım. Ümümbəşəri
bir ideyaya həsr etdiyim bu əsəri əqli cəhətdən heç bir əzab
çəkmədən yazdım. Qeyri-sağlam həyat tərzini sağlam həyat

tərzi ilə əvəz edən hər kəs,sinnindən asılı olmayaraq,çox şeyə nail ola bilər.Beynin fəaliyyətini hər yaş dərəcəsinə dəyişmək, onu cavanlaşdırmaq mümkündür.Çünki beyin də hüceyrələrdən “toxunub”,hüceyrələri isə cavanlaşdırmaq,yeni hüceyrələr yaratmaq mümkündür!..Beynin yaxşı işləməsi üçün,onu qida ilə yanaşı,informasiya ilə təchiz etmək də vacib şərtlərdən biridir.

Beyin haqqında təsəvvürünüzü bir qədər də genişləndirmək məqsədilə qeyd edək ki,insan beyni üç “mərtəbəlidir”: **birinci “mərtəbə”-şüuraltı,ikinci “mərtəbə”-şüur və üçüncü “mərtəbə”-şüurüstü.** Şüuraltı mərtəbədə-instinkt,refleks və yaxşı mənimsənilmiş,avtomatik dərəcəyə çatdırılmış qabliyyətlər və vərdişlər yerləşib. Onlar “tələb olunanadək” orada yatıb qalırlar.Şüur mərtəbəsində-hardansa,kimdənsə aldığımız,hətta,kiməsə ötürdüyümüz biliklər cəmlənib.Şüurüstü mərtəbədə-cəmlənən məlumat isə qabaqlar beyində olmayan,sonradan əldə edilmiş bilik sayəsində yaranan bilikdir.Belə bilik-şüurun,şüuraltının və ötən illərin verdiyi bütün təcrübənin birgə intensiv fəaliyyəti nəticəsində əmələ gəlir.Şüurüstünün işləməsi üçün şüuru mütəmadi olaraq informasiya ilə yükləmək lazımdır.Şüur-mühavizəkardır,yalnız yoxlanılmış,normalarla “bərki-dilmiş”,sabitləşdirilmiş şeyləri özünə buraxır,yeniliyə dərhal inanmağa razı olmur-orqanizmi qorumaq təyinatı belədir. Axşamlar,yuxudan qabaq və səhər tezdən şüuraltının gücündən istifadə edə bilərik-bu vaxtlar orqanizm,bir halda hələ tam oyanmayıb,o biri halda yorulub,düşüncə tərzi fəal deyil,ona görə də hələlik ona ötürülən təzəni inkar etməyə,yaxud onu şübhə altına almağa qadir deyil.Şüuraltının informasiyanı qavramaq və qəbul etmək qabliyyəti yuxudan qabaq daha güclü olur.Ona görə də C.Qlass bizə belə bir özünəəqlid metodu təklif edir: “Yatağa uzanın. Yuxarıdan aşağı özünüzü xəyalən seyr edin və içinizdə deyin:”Beynim dincəli,başımın əzələləri yumuşalır,boynumun və çiyinlərimin əzələləri yumuşalır”... Beləliklə də ayaq barmaqlarınızın ucunadək çatın.Sonra özünüzdə deyin:“Mən bütövlükdə rahatlanıram,dərin yuxudan

başqa heç nə istəmirəm.Mən get-gedə daha bərk yatmaq istəyirəm”.Bundan sonra əlavə edin:“Mən istirahət edirəm, beynim dincəlir, mən bütövlükdə dincəlirəm”.

Yuxudan öncə mənfi emosiyaları atmaq çox vacibdir. Bu,daxili qüvvəni, qoruyub çətin situasiyalar üçün saxlamağa imkan verəcək. Mütamadi olaraq özünüzü inandırmağa çalışın : “Şüuraltı bütün çətinlikləri dəf etməkdə, bütün problemləri həll etməkdə,bütün suallara cavab tapmaqda mənə köməklik edəcək”.Şüuraltı şüur daha böyük imkanlara malikdir.O, gecə hər şeyi öz “yerinə qoya bilər”.Çünki həmin vaxt **“Böyük Skeptik”**-şüurumuz yatır.Qeyd edək ki, skeptizm məhsuldar deyil.Əgər siz qarşıda duran problemə sakitcə və ağıllı nəzər salsanız,sonra öz şüuraltınıza tapşırıq versəniz,o,bu tapşırığı yerinə yetirəcək.Bunu təsdiq edən nümunələr çoxdur.Götürək elə Mendeleeyevin başına gələn əhvalatı.Bir dəfə alim hədsiz dərəcədə gərgin işlədi-kimyəvi elementlərin təsnifləşdirilməsi üsulunu axtarırdı,amma heç nə alınmırdı.Bundan məyus olan alim,işi dayandırdı və palpaltarlı divana sərilib,bərk yatdı. Yuxuda öz məşhur cədvəlini apaşkar gördü.Şüuraltı uzun müddət şüurdan yaranan bir qanunauyğunluğu tapdı,beləliklə də əsrin böyük tapıntısı baş verdi.

Psixika və sağlamlıq haqqında söhbətimizə yekun vuraraq,bəzi ümumiləşdirmələr aparmaq istəyirəm. Şübhəsiz, hamı sağlam və xoşbəxt olmaq istəyir,lakin,tək-tək fərdləri nəzərə almasaq,heç kəs bu istəyinə çatmaq üçün çarpışmaq, konkret iş görmək istəmir.Maddi çətinliklər ucbatından işıq üzü görməmiş çoxsaylı kitablarımdan birinə belə ad vermişəm: “Loğman sən özünsən!”.Bu, sadəcə gəlişi gözəl deyilmiş söz deyil.Nişinin,Breqqin,Şeltonun,Uokerin,Zalmanovun,yüzlərlə digər naturopat alimin keçdiyi həyat yolu,eləcə də mənim yaşadığım keşməkeşli ağır həyat sübut edir ki, **səni sənin kimi heç kəs müalicə edə bilməz.** Elə buna görə də qüdrətli alim Pol Breqq deyirdi ki,bütün elmlərin şahı,zirvəsi-orqanizmə qulluq etmək elmidir, onu bilməyən bədbəxtidir.

Bu fikiri konkretləşdirib belə deməliyik:

-öz cisminizə hörmətlə yanaşın, onu həyatın nadir təzahürü kimi qiymətləndirin;

-tərkibində Günəş enerjisi, vitaminlər və mikroelementlər olmayan qidalardan və stimullaşdırıcı içkilərdən imtina edin;

- rasiona yalnız təbii, canlı qidaları daxil edin;

-cismən, yaxud ruhən xəstə olanda, qidadan imtina edin (çiy sudan başqa), aclıq-bədənə yığılmış zəhəri tez təmizləməyə qadirdir, aclıq-ən gözəl qidadır;

-hüceyrələri, toxumaları, qanı müntəzəm olaraq təmiz hava, su və faydalı hərəkətlə təmizləyin;

-fəaliyyətlə istirahətin balansını qoruyan: əməklə yuxunun tənəsubü çox vacibdir;

-öz sağlamlığınızı dünyaya hədsiz məhəbbət, özünü-təkmilləşdirmək və rəhmiddillik naminə mütəmadi olaraq möhkəmlədin;

-öz düşüncənizi, sözlünüzü, hisslərinizi pak və sakit saxlayın;

-Ana Təbiəti müntəzəm olaraq öyrənin, onunla konfliktə girməyin, Təbiətin sabit və əbədi qanunlarına dəqiq riayət edin, hər yerdə və hər işdə ekoloji təmizliyin ən fəal müdafiəçisi kimi çıxış edin;

-boş oturmayın, yaradıcı həyat tərzini seçin, faydalı əməyinizin nəticəsi ilə fəxr edin;

-acmamış yeməyin, doymamış süfrədən çəkilin, qidaları qarışdırmayın.

Nəhayət, professor P. Breqqin bir dəyərli tövsiyəsinə əməl etməyi unutmayın. Alim deyirdi ki, insan xoşbəxtlik üçün özünə 3 vacib vərdiş aşılmalıdır: **daimi sağlamlıq vərdişi, daimi əmək vərdişi və daimi öyrənmək vərdişi.**

PSIXIKANIN MÖHKƏMLƏNDİRİLMƏSİ

Günü təbəssümlə başlayın. Səhərlər ayna qabağında dayanın, xoş bir əhvalatı yada salın, üzünüzə xoş ifadə verin, əhvalınızı yaxın adamlarla və iş yoldaşlarınızla yaxşı münasibət üstündə “kökləyin”.

Sizi qıcıqlandıran hər bir hala “qapalı gimnastika” ilə cavab verin: çiyinlərinizi bir neçə dəfə arxaya tərəf dartın, başınızı xəyalən sol çiyin üzərindən geri çevirin, sağ dabana “baxın”, nəzərinizi dabandan yuxarı (qıç üzərində) sürüşdürün, sonra da büzdümdən boyunadək “baxın”. Eyni şeyi sağ çiyin üzərində də edin. Pəncənin ucunda azca qalxın və dabanın üstünə enin – bu hərəkəti bir neçə dəfə təkrar edin. Fəqərə sütununu dartıb “uzadın”, dincəlin.

Özünüidarəni öyrənmək mümkündür. Bunun üçün, birinci növbədə, zəhləniz gedən “qəliz”, “murdar” adamlardan uzaq olmaq çox vacibdir.

Hər hansı “döyüş meydanına” atılmazdan öncə yaxşı-yaxşı fikirləşin: “Döyüşməyə dəyərmimi?”

Sizi hər hansı xoşagəlməz iş gözləyirsə, onu tez həll etməyə çalışın, mətləbi uzatmayın, özünüzü üzməyin. Hətta, dəhşətli məğlubiyyətə uğrasanız belə, keçmiş uğurlarınızı xatırlayaraq, sizi əzən fikirlərlə mübarizə aparın. Bu, sizə gələnlər üçün güc verəcək.

Diqqətinizi həyatın işıqlı tərəfi üzərində cəmləyin, narahatlıq doğuran söhbətlərdən uzaq olun.

Stresi azaltmağın ən gözəl üsulu fikiri yayındırmaqdır. Nişi sistemi, kontrast su vannası (duş) və yaxşı həmsöhbət - sizə köməkçi ola bilər. “Döyüş arsenalına” maraqlı kitabları, filmləri, tamaşaları və musiqini də əlavə edə bilərsiniz.

Doyunca yatın (uşaqlar 10, qadınlar 9, kişilər 8 saat) və hər yeni günü yeni enerji ilə başlayın.

Baxın görün, harda doyunca gülə bilərsiniz. Yumor – bütün dərdlərin çarəsidir, mənfi emosiyalardan ən güclü və ən

etibarlı müdafiə vasitəsidir. Bir müdrik məsləhətə də əməl edin: “Gündə bir dəfə özündən yuxarıya (imkanlıya) baxanda, beş dəfə də özündən aşağıya (kasıba) bax”. Yunan filosofu Sokratın dərin kəlamını da hər gün yada salın: **“Sağlamlıq hər şey deyil, lakin hər şey sağlamlıqsız heç nədir”**.

ÜCÜNCÜ FƏSİL **NİŞİ SİSTEMİ MÖCÜZƏDİR, YOXSA METODOLOGİYA?**

Dahi yapon alimi Katsudzo Nişinin yaratdığı Sağlamlıq Sistemi mahiyyətinə və nəticəsinə görə möcüzədir. Əslində isə-dərin Şərq zəkasının, həyatın alt qatlarında zərrə-zərrə tapıb üzə çıxartdığı və ən dəyərli inci kimi sapa düzdüyü və bəşəriyyətə küll şəkildə təqdim etdiyi çox gərəkli və çox zəngin bir elm sahəsidir. Diqqət yetirin: Nişi öz təlimini yaratmaq üçün Qədim Misir, Çin, Yunanistan, Yaponiya, Tibet, Filippin, Amerika, Rusiya, Almaniya, Hindistan kimi ölkələrdə işıq üzü görmüş 70.000(!!!) tibbi ədəbiyyat oxumuş və bundan yalnız 362-sini seçib öz metodologiyasının təməlinə qoymuşdur. Gəlin, sizinlə birlikdə bu möcüzəsiz möcüzənin yaranma tarixini izləyək.



KATSUDZO NİŞİ **(1884-1959)**

Tokioda əcazı ailəsində dünyaya gələn və çox erkən ağır xəstəliyə mübtəla olan, odurki fiziki inkişafdan qalan Katsudzonun döş qəfəsinin ölçüsü o dərəcədə kiçik idi ki, uşağı orta məktəbə götürmədilər. Ağillı uşaq bunu taleyin ilk zərbəsi kimi qəbul etdi və məyus oldu. Cılız

oğlan aramsız ishalın əlindən zinhara gəlmişdi. Həkimlər uşağa bağırsağın və ağ ciyərin yuxarı hissəsinin iltihabı diaqnozunu qoydu. Onlar oğlanı sağaltmaq üçün əllərindən gələni edirdilər. O vaxtın məşhur həkimlərdən biri isə oğlana ölüm hökmü vermişdi, uşağın valideynlərinə demişdi: “Təəssüflə deməliyəm ki, oğlunuz heç 20 yaşa da çatmayacaq”.

İşıqlı zəkaya malik olan Katsudzo xəstəlik üzündən öz dərin əqli potensialından istifadə edə bilmirdi. Sağlam olmaq istəyi onun bütün varlığına hakim kəsilmişdi. Bu istəyin diqtəsi altında 3 il qılıncoynatma məktəbinə və dini məbədə getdi. Səhhəti bir qədər yaxşılaşsa da, təhsil vaxtı yenidən arıqlamağa və tez-tez xəstələnməyə başladı. Dəqiqə başı zökəm olurdu, boğazı ağrıyırdı, soyuq dəyirdi və s. Xəstə Katsudzo Ümumi Texniki məktəbə daxil olsa da, açıq-aşkar görürdü ki, xəstəlik onun həyat yolunda ən başlıca əngəl olaraq qalır. Orqanizmini möhkəmlətmək məsələsi gənc tələbə üçün bir nömrəli həyati məsələ oldu: necə sağlam olmaq? Bu suala müntəzəm olaraq cavab axtardı. Sağlamlıqla bağlı hər hansı bir kitabı, məqaləni, məlumatı böyük acgözlüklə oxuyurdu. Bir dəfə o vaxtın tanınmış təbib Fletçerin əsəri əlinə keçdi. Həkim yazırdı ki, qidanı yaxşı-yaxşı çeynəməlisən ki, onun hər bir elementindən maksimum miqdarda faydalı maddələr ala biləsən. Bu sadə nəzəriyyə Nişinin şüurunda inqilab yaratdı. İndiyəcən müraciət etdiyi həkimlər yalnız xəstəliyin və onun simptomlarının müalicəsi ilə məşğul olurdular. Fletçerin nəzəriyyəsi isə bütövlükdə orqanizmi necə sağlamlaşdırmağı öyrədirdi. Məhz bu əsəri oxuyandan sonra Nişi ən vacib və ən düzgün nəticələrə gəldi: **insan üçün ən gözəl təbib-Təbiətin özüdür! Həyatın əsasları, sağlamlığın əsasları-Təbiətin özündədir!** Nişi qət etdi: ona gərək olan hər şeyi-qidanı yaxşı çeynəməklə əldə edə bilər. İnsan qidanı yaxşı çeynəsə, qidanı seçmək məsələsində öz zövqünə və təbii hissələrinə tam bel bağlaya bilər. Yediyi şey dadlıdırsa, qidanı iştahla yeyirsə, deməli, orqanizm həmin qidadan lazım olan hər şeyi alır. Hansı qida növünü təbin çəkmir –

onu yemə.Nişi yanıldığını tezliklə anladı. O, düzgün çeynəmək qaydalarına tam əməl etsə də, sağlam ola bilmədi. Bu dəfə də qarınqululuq azarı onu əldən saldı: çox yeyirdi, odur ki, özünü həmişə yorğun,halsız hiss edirdi.İştahını boğanda da arıqlayırdı. O biri tərəfdən də Fletçer məsləhət görürdü ki,qidanın pis həzm olunan hissələrini kəsib atmaq,qabığını soymaq lazımdır. Katsudzo bu qaydaya da düzgün əməl edirdi. Müqabilində yeni xəstəlik “qazandı”-qəbzlik! Fletçer deyirdi ki,qəbzlik adamları narahat etməməlidir.Lakin dərin zəkalı Nişi hiss etdi ki, qəbzlik onda baş ağrısına,yoğun bağırsaqda müxtəlif fəsadların törəməsinə səbəb olur.Oxuduğu başqa ədəbiyyatlar Nişinin gözünü açdı:**həzm olunmayan,yığılıb bağırsaqda qalan çürük qida - bakteriyalar üçün gözəl bayram süfrəsidir.**Bu süfrənin nemətlərindən bol-bol bəhrələnən bakteriyalar artıb-törəyir, zəhərli maddələr ifraz edirlər.Toksinlər yoğun bağırsağın divarları tərəfindən qana sorulur və bütün bədənə yayılır. Nəticədə hüceyrələr qırılır və **insan xəstələnir.Beləliklə də şəfa mənbəi olan qidamı öz əlimizlə zəhərə çevirib,öz qanımızı zəhərləmiş oluruq.**

Ağıllı Nişi,heç kəsin ağılına gəlməyən bir həqiqəti çox tez dərk etdi:**qida təkcə yaradıcı qüvvə deyil,həm də dağıdıcı qüvvədir. Hər şey qidamı necə qəbul etməkdən asılıdır.**

Texniki instituta girərkən Sinklerin acılıqla müalicə metodu ilə yaxından tanış olan Nişi gördü ki, bu nəzəriyyə budda məbədində öyrəndiyi nəzəriyyədən köklü şəkildə fərqlənir.Sinkler təlimində irəli sürülən prinsiplər o dərəcədə ağıllı idi ki,Nişi tam əmin oldu:xəstə bağırsağın müalicə yolunu,nəhayət,tapdım!..Nişinin çıxardığı başlıca nəticə belə oldu:qeyri-normal insanlar,bir qayda olaraq,qəbzlikdən əzab çəkirlər,işıqlı başa malik olanlar isə-ishaldan.Çıxartdığı bu nəticə onu çox mühüm bir istiqamətdə axtarışlar aparmağa sövq etdi: **bağırsaqla beyin arasında nə kimi əlaqə var?** Bu sualın cavabı Nişinin sağlamlıq metodunun və onun dünyaya bəxş etdiyi Sağlamlıq metodologiyasının ən uca zirvəsini

təşkil etdi. Bundan sonra Nişi alimlərin qan dövranı haqqında əsərlərini dərinədən öyrənməyə başladı. Onun iti ağılı Moskva Universitetinin professoru **Zeppin “Beyində qan dövrasının dinamikası”** adlı əsəri bərk məşğul etdi. Nişi öyrəndi ki, beyinə qan, bir qayda olaraq, qulaqların iltihabı nəticəsində sızır. Qulaqların iltihabı isə boğazın xəstələnməsinin nəticəsidir. Boğazın xəstələnməsi-böyrəklərin pis işləməsi ilə bağlıdır. Böyrəklər isə adam isti və yumuşaq yataqda yatanda, havanı buraxmayan qalın paltar geyəndə sıradan çıxır (axırncı halda həm böyrəklərin, həm də dərinin funksiyası pozulur). Bütün bunların hamısı bağırsağın pis işləməsi ilə bağlıdır. Çünki bağırsağın işi pozulanda, onun içində olan kütlə yoğun bağırsağın divarlarına suvanır, bu da qəbzlik yaradır. Qəbzlik də, öz növbəsində, beynin qan damarlarını genişləndirir və partladır.

Passep adlı bir həkimin **“İltihab olunmuş beynin klinikası və müalicəsi”** əsərində Nişinin diqqətini belə bir məqam özünə çəkdi: beynin iltihabı baş verəndə, irinin içində 10 növ bakteriya (stafilokokk, streptokokk, Frenkel bakteriyası, pnevmaniya, plevrit, vərəm, tif, paratif və s.) tapılmışdır. Bəzən beynin genişlənmiş qan damarlarında ən azı 23 belə bakteriya qrupu yuva salır. Özü də sapsağlam adamın beynində də! Bunu bilən Nişi belə bir qənaətə gəldi: orqanizmin özündə müdafiəedici və şəfəverici qüvvələr var ki, onlar kənardan edilən hücumların qarşısını alır və orqanizmin bütövlüyünü qoruyub saxlayır. Daima axtarışda olan Nişi dərhal bu cür müdafiəedici, şəfəverici qüvvələr haqqında məlumat toplamağa başladı. Birinci növbədə, doktor Şibatın dovşanlar üzərində apardığı təcrübənin nəticələri ilə tanış oldu. D-r Şibat dovşanları süni qəbzliyə məruz qoyurdu. Aşkar olurdu ki, qəbzlik, bir qayda olaraq, beyin damarlarının genişlənməsi və beyinə qan sızması ilə nəticələnir. Bu, yalnız uzun müddət qəbz olan dovşanlarda baş verirdi, kəsilən və zəhərlənmədən ölən dovşanlarda müşahidə olunmurdu. Nişi nəticə çıxardı: d-r Şibatın təcrübələrindən kəmağıl insanların və ruhi xəstələrin müalicəsində istifadə

etmək olar.Nişi bu barədə yazırdı:“Qərbi Yaponiyada böyük bir şirkətin direktorunu Tokiodakı ruhi xəstələrə məxsus klinikada yatırırdılar.Həkim onu “çarəsiz” elan etmişdi. Arvadının xahişi ilə xəstəni klinikadan götürdüm.Bağırsağını əməlli-başlı təmizlədim.Nəticəsi ümidverici oldu.Mənim tapşırıqlarımı dəqiq yerinə yetirən xəstə 5 gündən sonra sağaldı. Az vaxtdan sonra onu tam sağlam şəxs elan etdilər. Hazırda öz doğma şəhərində bizneslə məşğul olur”.Nişi başqa bir xəstəni - dəlixanada 6 il yatan 20 yaşlı qızı da eyni qayda ilə bir ay ərzində müalicə etmişdi.Hər ikisi qəbzlikdən əzab çəkirdi.

Mən isə Biləcəri qəsəbəsində yaşayan 26 yaşlı həkim qızı 10 gün ərzində sağaltdım.Halbuki uzun müalicələr bir səməərə vermədiyi üçün “böyük” mütəxəsislər onu “dəlixanaya” qoymağı məsləhət görmüşdülər.Mən çox şadam ki,həkim qız möcüzəli Nişi Sisteminin tələblərinə bu gün də əməl edir və onun köməyi ilə başqalarını da sağaldır.

Alimlərin çoxu bu fikirdədir ki, hər 10 nəfər seyrək ağıllının biri hökmən qəbzlik xəstəliyinə tutulmuş adamdır. Nişinin fikirincə, bu nəzəriyyə hələ Hippokrat dövründə bəlli idi.Odur ki,bir qədim məsəldə deyilir:“Möhkəm cansağlığı - mükəmməl boşalmanı nəzərdə tutur”.Bu haqda Nişi deyirdi: “Əgər kömürü külü təmizlənməmiş sobaya atsanız-alov əvəzinə,çoxlu tüstü alacaqsınız”.Yəni,el məsəlində deyilən bir vəziyyət yaranacaq: “İsınmədik istisinə, kor olduq tüstüsünə”... İnsan orqanizmində də eyni proses gedir: üstüstə qalanan qida sağlam enerji vermək əvəzinə əzab-əziyyət və xəstəlik yaradır. Tüstdən kor olmaq istəmiriksə,sağlam orqanizm istəyiriksə, mükəmməl boşalmanın(normal stulun) qeydinə qalmalıyıq.

Təəssüflər olsun ki,müasir tibb elmi əsas fikirini qidanın yüksək kalorili olmasına verir,mədənin və bağırsağın zəhərli şaklardan təmizlənməsi kimi əsas məsələni unudur. Bu vacib məsələyə bir qədər yaxından nəzər salaq.

Məlumdur ki, qida tam yananda (yaxud turşulaşanda) zərərsiz karbon turşusu (CO₂) əmələ gəlir, tam yanmayanda

dəm qazı, yəni, karbon oksidi (CO). Bu da orqanizimdə oksigen azlığı (hipoksiya: hipo-az, oksigen) törədir.

Nişinin topladığı məlumatla görə, müxtəlif xəstəliklərdən önlərin 96 faizində beyinə qan sızması müşahidə edilmişdir. Özü də beyin məhz hərəkət orqanlarına rəhbərlik edən sinir sistemə qan sızmışdı.Bu fakt Nişini ciddi düşündürmüşdü.Nişi əlin və ayağın buzlaması halına çox diqqətlə yanaşmışdı və bu qənaətə gəlmişdi ki,belə xəstəlik,bir qayda olaraq, ağ ciyərdə qan dövranı pozularkən baş verir.Bu hipotez Amerika alimi Ebbat və başqa təbiblər tərəfindən dəstəkləndi. Əlin və ayağın üşüməsi-ürəyin, böyrəklərin yükünü ağırlaşdırır, dəriyə və qara ciyəre zərər vurur.Belə buzlamanın yeganə səbəbi-beyinə qan sızması ilə nəticələnən qəbzlikdir. Beləliklə də Nişi bu qənaətə gəldi ki, bağırsağ və beyin – insan orqanizmində bir nömrəli əhəmiyyətə malik olan orqanlardır. Bağırsağ kanalı-Start Stansiyası olub,bədənin daxilində yerləşir. Beyin isə Feniş Stansiyası kimi fəaliyyət göstərir. Nişi sübut etdi ki, bütün xəstəliklər bu iki Stansiya arasında baş verir.

Böyük diqqətə layiq olan Nişi təlimi, hər şeydən öncə, beyin və bağırsağın fizioloji funksiyasının iki mühüm elementini əsas tutur:bu iki orqan-bütün orqanların əsas faktorlarını formalaşdırmaqla yanaşı,həm də insanın ictimai həyatında çox mühüm rol oynayır.Beləki möhkəm can sağlığı olmasa, insan yaşamaq uğrunda mübarizədə qalib gələ bilməz.Digər tərəfdən də,aydın təfəkkürə malik olmayan hər bir kəs cəmiyyətdə heç bir nailiyyət qazana bilməz.Yalnız sağlam bədəni və aydın təfəkkürü olan adamlar həyatda yüksək nailiyyətlər qazana bilər. Belə adamların, adətən, bağırsağı sağlam olur.

Bəs bu vacib orqanın funksiyasını pozan nədir?Qeyri-normal,qeyri-sağlam qidalanma və onun acı nəticəsi olan – bağırsaqda zərərli maddələrin (şlak) illərlə yığılıb qalması. Bu hal bəzilərdə ishala səbəb olur,digərlərində-qəbzliyə. Həkimlər əksər hallarda səhv diqqətə qoyurlar.Qəribədir: həkimlərin çoxu və xəstələrin,demək olar,hamısı ishala və qəbzliyə əsla

məhəl qoymur,onları yüngül xəstəlik sayır.Əslində isə, bu iki hal həm həkimin, həm də xəstənin diqqətini maqnit kimi çəkməli və onları bərk narahat etməlidir.Bağırsaqda gərəksiz maddələrin toplaşması-bütün xəstəliklərin ilkin səbəbidir. Xüsusən də bu yığıntı xroniki hal alanda.Heç kəsin ağlına gəlmir ki,ishalı,yaxud qəbzliyi xərçəng, “SPİD”, iflic, vərəm, infarkt və digər ağır xəstəliklərlə müqayisə etsin.Halbuki ölmə aparən bütün xəstəliklər bağırsaq stazının nəticəsidir.

Bəzi mütəxəsislər belə hesab edirlər ki,qəbzliyi yumuşaldıcı dərmanların,imalənin köməyi ilə müalicə etmək olar. Yalnız fikirdi.Pis işləyən,yaxud işləməyən bağırsaq-müxtəlif dərmanları yığıb saxlayan və bədəni təkrarən zəhərləyən anbardı!Nişi xatırladır:xroniki bağırsaq stazı və qəbzlik 3 mərhələdə özünü biruzə verir.

Birinci mərhələ:qəbzlik nəticəsində bədənin zəyifləməsi baş verir,orqanizm xəstəliklərə qarşı müqavimətini itirir, belə anda ciddi xəstəliklər hər an hücumə keçməyə və zəfər çalmağa hazırdır.

İkinci mərhələ:qəbzlikdən əzab çəkən şəxsdə diskamfort baş verir, baş dumanlanır və ağrıyır, qan təzyiqi pozulur, ürək, böyrəklər və digər orqanlar xəstələnir.

Üçüncü mərhələ:öz-özünə zəhərlənmə, bədənin sürətlə toksinləşməsi baş verir.Ən çox zərər çəkən beyin və onun qan damarları olur:ya qeyri-normal şəkildə genişlənir,ya da müxtəlif xəstəliklər üçün yolu təmizləmiş olur.Beyin zədələnməkən,ağızdan anusadək,bütün həzm sistemi,təzədən doğulur. Qəbzlik adi hala çevrilibsə və ağır vəziyyətdədirsə,ruhi xəstəliklər,12 barmaq bağırsağın xorası, yoğun bağırsaq xəstəlikləri, appendisit, revmatizm, mədə xərçəngi və sairə baş verir.

Həzmolma sisteminin yenidən “doğulması” bütün orqanların zədələnməsinə səbəb olur,hüceyrələrin funksiyasını son dərəcə zəyiflədir. Onu da bilir ki, hüceyrələr qan ilə qidalanır. Elə buna görə də müqəddəs kitablardan birində deyilir: “Qan həyatdır!”. Bəli, qansız həyat ola bilməz. Lakin yalnız həyat

enerjisi,vitamin və mikroelementlərlə zəngin olan sağlam və təmiz qan-əzələlərin,sümüklərin,dərinin,tükün,dişlərin,sinirin,bağırsağın,beyinin,ürəyin sağlam hüceyrələrini yaratmağa və yaşatmağa qadirdir.Yalnız təmiz qan insan orqanizmini yaxşı vəziyyətdə saxlaya bilər.

Bütün bunları dərinəndən dərk edən Nişi fikrini-zikrini yoğun bağırsağın təmizlənməsi metodunun və düzgün qidalanma prinsiplərini yaratmaq məsələləri üzərində cəmlədi, bu istiqamətdə intensiv və səmərəli iş apardı.Təbabət,fəlsəfə və texnika sahəsində zəngin biliyə malik olan alim anladı ki, aclıqla müalicə lap qədimdən,demək olar ki,bütün xalqlar tərəfindən uğurla tətbiq edilmişdir.Yəhudilərin öz aclıq metodu mövcud idi,xristianlar,müsəlmanlar,buddistlər,Çində konfutsiçilər,Yaponiyada kahinlər aclıq qaydalarını gözləyirdilər. Lakin qədimdə aclığı müalicə metodu kimi deyil,sırf dini mərasim kimi yerinə yetirirdilər. Ona görə də bu metodika, dini baxışlardan asılı olaraq, bir-birindən köklü şəkildə fərqlənir. Tarixi dərinəndən araşdıran Nişi bu qənaətə gəldi ki, aclıq iki min ilə yaxın bir vaxt ərzində xəstəliklərin müalicəsi metodu kimi təbliğ olunur.Roma həkimi Asklipiades xəstələrə məsləhət görürdü ki,müalicə vaxtı sudan başqa bütün qida növlərindən imtina etsinlər,Təbiətin seyrinə dalmaqla və Təbiətdən həzz almaqla kifayətlənsinlər.Bu, ən gözəl müalicə metodudur.

Nişini maraqlı götürmüşdü: aclıq vaxtı orqanizmdə hansı proseslər baş verir? Öyrəndi ki, aclığın təxirəsalınmaz nəticəsi olaraq, qanda karbon turşusu,kistamin,xolin və bunlara bənzər digər maddələr artır,bunlar venanın daralmasına səbəb olur, venulanan kapilyarlarla görüşdüyü yerdə vakuüm yaranır. Orqanizmin bu halı vakuümde kapilyar fenomeni yaradır. Kapilyar vakuümü isə qan dövrəsinin hərəkətverici qüvvəsidir. Bir halda ki,vakuüm qüvvədir,aclıq isə vakuüm yaratmaq qüdrətinə malikdir,onda biz ac qalmaqla bütün insan fəallığının nəhəng hərəkətverici qüvvəsini yaratmış oluruq.Bu nəticə -

Nişinin çox böyük ixtirası idi. Belə bir ixtira bütövlükdə qan dövranına tamam yeni gözlə baxmağa imkan verdi.

Aclıq-terapiya haqqında xüsusi bölmədə söhbət açacağıq.İndi bir məsələni vurğulamaq istərdim:aclığın köməyi ilə 30.000 xəstəyə şəfa verən Amerika alimi(Texas) Herbert Şeltondan fərqli olaraq,Nişi heç vaxt aclıqla müalicəni bütün dərdlərin dərmanı kimi təbliğ etməyib.Amma tam qətiyyətlə deyirdi ki, aclıq metodu bir çox xəstəlik-lərə qalib gəlir. Onlar aşağıdakılardır:mədə xəstəlikləri,dispepsiya,qəbzlik,qara ciyərin şişməsi,appendisit,gepatit,qastroenterit,revmatizm,piylənmə, artrit, diabet,astma,hepertoniya,“vodyanka”(bədən boşluqlarına su yığılması),epilepsiya,yuxusuzluq, halsızlıq, ümumi iflic, baş ağrısı,pnevmaniya, qarınqululuq, bronxit, plevrit, zob, qızdırma, tonzilit, tif, damarların varikoz genişlənməsi, qulaq xəstəlikləri, xərçəng,miqren,meningit,yırtıq,öd daşı xəstəliyi,xroniki ishal, düz bağırsağın xəstəlikləri, hərəkverici sinirlərin iflici və s.

Bir şey şəksizdir:aclıqla müalicə-həm fiziki,həm də ruhi yaxşılaşmaya(regenerasiya-bərpa,yenidən yaratma) səbəb olan, insanın zehni qabiliyyətini xeyli gücləndirən müalicə metodudur.Nişi belə hesab edirdi ki,bu metodun yeganə zəyif yeribağırsağ keçməməzliyi yarada bilməsi ehtimalıdır. Ona görə də belə müalicə hər kəs üçün məqbul sayıla bilməz. Nişi bu halın qarşısını alan dieta yaratmaq məqsədi ilə öz üzərində təcrübələr aparırdı və “aqar-aqar” adlı dəniz otundan xüsusi qida hazırlamışdı,tam aclıq əvəzinə,onu qəbul edirdi.Qeyd edək ki,belə metod Yaponiyada çox qədimdən torpaq sıyığı şəkilində tətbiq olunurdu. Bu sıyıq aclıq çəkənləri xilas etməklə bərabər, aclıq vaxtı baş verən qəbzliyin qarşısını da alırdı.Yeri gəlmişkən, yada salmaq istəyirəm ki, bizi yaşadan torpaq ən gözəl müalicə vasitəsidir.Ən ucuz müalicə metodu olan torpaqla müalicə barə-sində başqa bir kitabda söz açacağıq.

Qüdrətli naturopat alimlər Herbert Şelton və Pol Breqq sübut etdilər ki, düzgün yerinə yetirilən aclığın heç bir qorxusu yoxdur, aclıq heç bir fəsad vermir. Onu qeyd etmək kifayətdir

ki,Şeltonun bir xəstəsi 94 sutka, bir neçə xəstəsi 70 sutka, əksər xəstələri isə 30-60 sutka aclıq keçiriblər.Breqq isə, əvvəldə qeyd etdiyimiz kimi,həftədə-1 sutka,bundan əlavə,ayda-3 sutka, bundan əlavə,rübdə-7 (qışda) -10 (yayda) sutka ac qalırdı və 95 il gənc qaldı,qışın günü okeanda serfinq sürərkən qəza nəticəsində həlak oldu.

Mükəmməl insan orqanizminin sirlərini dərindən öyrənən dahi Nişi indi təkcə öz sağlamlığının qeydinə qalmırdı, bütün bəşəriyyəti bələdan qurtarmaq üçün yollar axtarırdı:uzun illər ciddi axtarışlar apardı,sınaqlar keçirdi, yaratdığı Sağlamlıq Sistemini,öz baxışlarını yorumladan qızğın təbliğ etdi.Bu və ya başqa xəstəlikdən yaxa qurtarmaq istəyən adamlar alimin yanına gəlir,ondan məsləhət alırdılar.Nişi öz məsləhətini heç kəsdən əsirgəmirdi.Lakin konkret xəstəliklərlə məşğul olarkən alim bu qənaətə gəldi ki,ayrıca götürülmüş,təcrid edilmiş tək xəstəlik yoxdur,odur ki,ayrıca götürülmüş bir xəstəliyi müalicə etmək əbəsdir.Çünki orqanizm-tamdır,vahiddir,bölünməzdir. Tibb elminin orqanizmi ayrı-ayrı hissələrə bölmək, xəstəlikləri ayrı-ayrı şəkildə götürmək cəhdi-cəfəngiyatdır.Orqanizmin son dərəcə nadir və “ağılasıgmaz dərəcədə təkmilləşmiş,eyni zamanda bu qədər kövrək” bir mexanizm olduğunu nəzərə almadan, xəstəliyin kökünü araşdırmaq mümkün deyil.Dar təmayüllü təbabəti əsla qəbul etməyən Nişi, yeni-**gələcəyin təbabətinin** təməlini qoymağa başladı.Bu təbabət-Təbiətin hər bir canlı orqanizmdə yaratdığı nadir mexanizmi əsas götürərək, profilaktika ilə məşğul olmaqdır.Nişinin sonsuz dərəcədə böyük gücə malik olan Təbiət haqqında devizi belədir:”**Təbiəti yalnız ona tabe olmaqla ram etmək olar**”.

Daima axtarışda olan və axtarmaqdan usanmayan, əksinə,elmi axtarışlardan böyük həzz alan Nişi öz qarşısında biri digərindən çətin suallar qoyurdu: İnsan nədir?Onun orqanizmi necə qurulub? Sağlamlıq nə deməkdir? Xəstələnmək nə deməkdir? və s. Nişinin mühəndis zəkası,insanları azarbezardan xilas etmək istəyi o vaxt Amerikada cəryan edən

Natural Gigiyena hərəkatının çiçəklənməsi ilə eyni vaxta düşdü. Nişi tez bir zamanda bu ictimai hərəkatın korifeylərindən birinə çevrildi. Dahi alim tibb elmini, anatomiyanı, fiziologiyanı, bakteriologiyanı, psixologiyanı, fəlsəfəni, müxtəlif dinləri, elimlərin tarixini dərindən mənimsədi. Sağlam məntiqi düşüncəyə malik olan istedadlı tədqiqatçı bu elimləri sintez edərək, düzgün nəticə çıxardı: İnsan orqanizminin tam sağlam olması üçün, birinci növbədə, orqanizmi fiziki, sonra kimyəvi, sonra bakterioloji baxımdan, nəhayət, ruhi qabiliyyət baxımından səhmana salmaq lazımdır. Canını saflaşdırmaq istəyən hər kəs həddən artıq çox işləyib yorulmağı və normadan artıq yeməyi özünə qadağan etməlidir, orqanizmin toksinli qidalarla zəhərlənməsinin və qıcıqlanmasının qarşısını almalıdır.

Nişi bütün xəstəliklərin yaranma səbəbini aşağıdakı 4 enerjinin dəyişməsi ilə izah edirdi:

1. Skeletin dəyişməsi.

2. Daxili orqanların dəyişməsi.

3. Orqanizmdə (qanda, limfada, hüceyrələrdə və s.) olan mayenin dəyişməsi.

4. Mənəvi gücün zəyifləməsi.

Bəs bunlar necə baş verir?

Fəqərə sütunu dəyişir, dəri öz funksiyasını pis yerinə yetirir, böyrəklərin və qara ciyərin fəallığı dərhal zəyifləyir, bu da qəbzlik yaradır, qəbzlik isə, öz növbəsində, beyinin qan damarlarının zəyifləməsinə, yaxud partlamasına gətirib çıxarır. Hətta, damar partlamasa belə, iş damarların genişlənməsi ilə bitsə də, o zaman beyindəki hərəkat sinir sisteminin korlanması və bunun nəticəsində də hərəkat orqanlarının iflici, yaxud daima buzlanması baş verir. Əl və ayaqların buzlanması isə, yuxarıda deyilən kimi, ağ ciyərin, ürəyin, böyrəklərin, qan damarlarının zəyifləməsinə səbəb olacaq.

“Adətən, insan təsəvvür edə bilmir ki, dəri və xərçəng xəstəlikləri ayrı-ayrılıqda götürülməsi mümkün olmayan xəstəliklərdir” deyən Nişi qan damarlarının

təzələnməsi və bərpası metodunu işləyib hazırladı. Bu metodun əsasını mürəkkəb olmayan təmrinlər, kontrast hava və su vannaları təşkil edir. Bu barədə xüsusi bölmədə ətraflı söz açacağıq. Hələlik onu deyək ki, həmin tədbirlər qanın yaxşı işləməsi üçün yolu təmizləyir, dərinin və damarların sağlam olmasına şərait yaradır. Bu da, öz növbəsində, qanın ürəyə qayıtması prosesini yaxşılaşdırır.

Sintez etməyi gözəl bacaran dərin zəkali yapon xalqının oğlu dahi Nişi beləcə addım-addım öz Sağlamlıq Sistemini yaratdı və 1927-ci ildə onu ilk dəfə bəyan etdi. O vaxt artıq alimin 44 yaşı tamam olmuşdu. Həmin dövrdə yapon vətəndaşlarının orta yaş həddi məhz bu qədər idi. Alim özü isə 75 il yaşadı. Halbuki dövrünün ən güclü həkimləri Katsudzoya heç 20 yaşa çatmayacağını vəd etmişdilər.

Nişinin çap etdirdiyi yazılar cəmiyyətdə elə böyük maraq və əks-səda yaratdı ki, müxtəlif dərnlərə mübtəla olmuş insanlar dünyanın hər yerindən axışib onun yanına gəldilər. Ona pənah gətirənlərin sayı elə sürətlə artırdı ki, Nişi Tokio munisipal metrosunun baş mühəndisi vəzifəsindən əl götürməli və özünü bütövlükdə insanların sağlamlığını qorumaq kimi nəcib bir işə həsr etməli oldu. Dahi alim Natural Gigiyena hərəkatının vətəni olan ABŞ vətəndaşlarının saysız-hesabsız xahişini və təkidini nəzərə alaraq, Amerikaya getdi və 1935-ci ildə ingilis dilində ilk dəfə öz dahiyənə kitabını nəşr etdirdi. Maraqlıdır ki, bir təsadüf olsa da, məhz həmin il, yəni, tələmədə müstəsna rol oynamış qüdrətli kitab işıq üzə gərəndə mən də səfalı Qapıcıq yaylağında dünyaya gəldim.

Ayaqabının altına baxmaqla ayaqqabı sahibinin dıçar olduğı xəstəliyi müəyən edən, “insan elə bir varlıqdır ki, burada cism və ruh vahid və bölünməzdir” ideyasını müalicənin və xəstələnməməyin başlıca şərti kimi götürən, nəticəyə qarşı deyil, səbəbə qarşı mübarizə aparən K.Nişinin yaratdığı Sağlamlıq Sistemini hər Allah bəndəsi öz həyatına tətbiq edə və möcüzə yarada bilər. Lakin böyük təəssüf hissi ilə qeyd etmək lazım

gəlir ki, sağlam məntiq, dərin elmi əsaslar, böyük tədqiqatlar və çoxsaylı sınaqlar üzərində qurulmuş bu dəyərli təlim indinin özündə də lazımı səviyyədə təbliğ və tətbiq olunmayıb, bütün faydalı ixtiralar kimi, bu elmi tapıntı da tarixin uçuq kalafalarında zir-zibil altında qalıb. Baş "cari təmirə" və pul qazanmağa qarışan müasir tibb elmi, özünü aldada-aldada yaşayan zavallı bəşəriyyət bu xilaskar Sistemə vaxt ayıra bilməyib. Hamı bu laqeydliyin cəzasını çəkir: bəşəriyyət dərd əlindən bilmir hara qaçsın, insanlar gecə-gündüz ahu-zar edir, inildəyir. Halbuki Nişi Sistemi bəşəriyyəti həmişəlik azar-bezardan xilas etməyə qadirdi.

Uzun axtarışlardan sonra Nişinin gəldiyi ən başlıca nəticə budur: **ən istedadlı təbib-Təbiətin özüdür!** Alimin çıxardığı digər nəticə, "cari təmir" hesabına pul qazanıb bala dolandıran çoxsaylı tibb işçilərini heç cürə razı sala bilməzdi: **tibb elmi elm deyil, bir neçə elmin (kimya, biologiya, anatomiya, fiziologiya və s.) qarışığıdır—"həftəbecərdi"**. Təbiblər xəstəni ona görə sağalda bilmirlər ki, onlar **səbəbə** qarşı deyil, **nəticəyə** qarşı mübarzə aparırlar. Halbuki səbəbi aradan götürmədən nəticəni ləğv etmək qeyri-mümkündür. Obrazlı desək, təbabət, hardansa axıb gələn və evimizə dolan çirkabı qabla (yaxud nasosla) götürüb bayıra atan adama oxşayır, bu adam, çirkabın mənbəini (**xəstəliyin səbəbini**) tapıb, ləğv etmək əvəzinə, evi qurutmağa çalışır. Hətta, buna nail olur da. Lakin əl saxlayan kimi (**dava-dərmanın arasını kəscək**) çirkab (**xəstəlik**) yenidən axıb evimizə (**canımıza**) dolur. Çünki onun mənbəyi (**xəstəliyi törədən səbəb**) durur.

Hər şeyi öz üzərində sınaqdan keçirən Nişi hamıdan qabaq dərk etdi ki, yalnız nəticəni aradan qaldırmağa çalışsan təbiblər (dişin ağrıyır-çəkirlər, böyrəyin çürüyür-kəsirlər və s.) xəstələrə sağlamlıq vermirlər və verə də bilməzlər, onlar, sadəcə, insanların əzablı günlərinin sayını artırırırlar. Əslində isə bütün Yer üzündə təbabətə ayrılan vəsait, təbiblərin bütün biliyi

və bacarığı,vaxtı və enerjisi səbəbi aradan qaldırmağa,yəni, **profilaktikaya** yönəldilməlidir.

Nişinin müdrik təlimini oxuyan hər kəs bu qənaətə gəlir:**insan ya öz həyat tərzini dəyişməli və uzun illər sağlam,bəxtiyar yaşamalıdır,ya da gödənin qulu olduğunu boynuna alıb,gödək həyatını sürünə-sürünə,bir təhər başa vurmalıdır.Üçüncü yol yoxdur!**Mən çox gözəl başa düşürəm ki,əziz oxucu,40-50-60 il vərdiş etdiyən həyat tərzini dəyişmək,sənin üçün asan məsələ deyil.Demirəm ki,bir günün içində bütün həyatını 180 dərəcə dəyiş.Buna hər adamın hünəri çatmaz.Amma istəyirəm,dəqiq biləsən:bunu etmək mümkün-dür! Sadəcə,bunu bütün varlığımla,əqlinlə,zəkanla istəməlisən.Mən 60 illik pis vərdişlərimi ona görə dəyişə bildim ki,daha sürünə-sürünə,zarıldaya-zarıldaya yaşamaq istəməirdim.Burada məşhur cəngəllik fəlsəfəsi yada düşür:**güclülər qalib gəlir və yaşayır!**Lakin Nişi təliminin cəngəllik qanunundan fərqi ondadır ki,sən ətrafındakı canlılara və cansızlara zərər qədər də zərər vurmada,əksinə,Ana Təbiətin ayrılmaz tərkib hissəsi olduğunu dərk edərək,Ana Təbiətə doğma övlad kimi qayğı göstərərək qalib gəlersən.Həm də bu sistemə əməl etmək üçün əzələ gücünə ehtiyac duyulmur. Pis vərdişlərin hesabına özünə müxtəlif xəstəliklərdən “çələng hörmüş” Breqqin, Kotlyarovun, Qoqulanın timsalında gördük ki,dağdan ağır yükü aşırıb çiyindən atmaq üçün fiziki gücə ehtiyac qalmır, **İRADƏ** adlı mənəvi güc olanda, insan öz daxilində kifayət qədər fiziki güc tapa bilir.Əksinə,mənəvi gücü zəyif olan adamlar-sahib olduğu fiziki gücü də çox asanlıqla itirir və gücsüzləşir.

Deyilənləri nəzərə alaraq, məsləhət görürəm:qarınqulu, aciz adamların dilində əzbər olmuş ”qoy keçinin ölümü palıddan olsun”,“harda qırılar-qırılar” məsəllərini öz lüğətinizdən çıxardın,papağınızı qabağınıza qoyub,həyatınızı dəyişmək barədə fikirləşin.Düzgün qərar qəbul etməkdə,düz yol seçməkdə bu kitab sizə yardımçı olacaq.Lakin onu roman kimi oxumayın,bir dəfə oxumaqla kifayətlənməyin,beş dəfə,lazım gəlsə,on

dəfə oxuyun, yəni,sağlamlıqla bağlı həyat həqiqətlərini dərk edənə qədər,öz daxilində yeniləşmək,sağlam olmaq,ruhunu və cismini bəladan xilas etmək ehtiyacı duyana qədər,içində kifayət qədər iradə “istehsal” edənə qədər dönə-dönə oxusun,hər faydalı fikiri beyninin dərin qatlarına yeridə-yeridə oxuyun. Nişi Sistemi insana mənən güclü olmağı öyrədir.Yadda saxlayın ki,mehrini həblərə və iynələrə salan adamlar-öz əzablı günlərinin sayını artırmaqdan başqa bir iş görmür.

Elə buradaca çox önəmli bir mətləbi xüsusi vurğulamaq istərdim:**Nişi Sistemi-həm də sağlamların sistemidir!** Bu Sistemi həyat qanunu kimi qəbul edən şəxs heç bir xəstəliyə, o cümlədən,xərçəng xəstəliyinə tutulmur,viruslara, epidemiyalara qarşı biganə qalır və uzun ömür sürür. Ən başlıcası isə, həyatını azar-bezarsız,gözəl ovqatla,xoş əhval-ruhiyə ilə başa vurur.

Məsələnin iqtisadi tərəfinə baxaq.Təcrübədən bilərəm: Nişi Sistemi ilə yaşamaq maddi cəhətdən çox sərfəlidir. Mən təkcə dərmana,həkimlərə,pirlərə,mollalara,fırıldaqcılara çəkilən xərcləri nəzərdə tutmuram, həm də çox bahalı,lakin çox zərərli ərzaq növlərini (bir kilo ətin puluna 10 kq quru lobya almaq və bir ay işlətmək olar,halbuki lobya ətdən qat-qat faydalı zülaldır),eləcə də xeyir işlərdə,yasda,şənbazlıq azarının diqtəsi altında açılan dəbdəbəli süfrələri və digər israfçılıq tədbirlərini nəzərdə tuturam.Fikir verin:özünü ali şüurlu məxluq sayan insan,bir-birinin yaxasını cıra-cıra, bir-birinə badalaq vura-vura,kələk gələ-gələ it zülmüynən ruzu qazanır,onu da böyük israfçılıqla çürüdüb zəhərə döndərir,həm özünü,həm də öz yaxınlarını zəhərləyir.Ali şüurlu insan gecə-gündüz fikirləşib yeni xörək növləri icad edir ki,mümkün qədər çox yeyə bilsin. Fiziki təlabat olmadan,gödənin diqtəsi altında o qədər qida yeyir ki, bunun yalnız 18-20 faizini güc-bəla ilə mənimsəyə bilir, qalan 80 faiz ruzu yoğun bağırsaqda qalıb çürüyür, qanı müntəzəm olaraq zəhərləyən mikroblar üçün lazım olan “zibil anbarı”nı doldurur,mikroblar bir çox fəsadlar törədir, bizi müxtəlif xəstəliklərə düşür edir. Özümüz öz əlimizlə infeksiya

daşıyıcıları üçün möhkəm yem bazası yaradırıq(ali şüurlu insandan başqa heç bir canlı belə hərəkət etmir),düşmənlərimiz yeyib-içib kef çəkir,artıb-törəyir,qanımızı zəhərləyir,biz çarəsiz dərdlərə mübtəla oluruq və balaca mikrobların əlində əsir-yesir qalırıq,dindirəndə də döşümüzə döyüb,iftixarla deyirik:”Biz ali şüurlu İnsanıq”.Nişi belə hesab etmirdi,qazandığı ruzunun 80 faizini çürüdüüb mikroblara yedizdirən insanı **“israfçı cahil”** adlandırır,deyirdi,**xərçəng-nadanlığın qaçılmaz nəticəsidir.**

Cansağlığı ilə bağlı 70 min ədəbiyyatı araşdıran K.Nişi belə bir inkaredilməz həqiqəti açıb ki,insanın öz canına vurduğu zərbəni kənardan ona heç bir qüvvə vura bilməz. Ağılasız bir təzad: insan sürdüyü həyat tərzinin öz canı üçün, ailəsi üçün, bütövlükdə cəmiyyət üçün zərərli olduğunu bilə-bilə, onu dəyişməyə əsla təşəbbüs göstərmir, eyni qaydada yaşamağa davam edir, özünü korluğa vuraraq, Nişinin möcüzələrlə dolu kəşfini “görmür”.Əlbəttə,xalqların hamısı eyni səviyyədə öz canlarını öz pis vərdislərinə qurban vermirlər. Ayılmış millətlər az deyil.Elə götürək Yaponiyanı.Burada Natural Gigiyena və Nişi Sistemi özünə çoxlu tərəfdarlar tapıb.Tokioda və Havay adalarında Nişi Sustemi ilə işləyən Tibb İnstitutunun hospital-ları fəaliyyət göstərir,bu sağlamlıq ocaqlarında xərçəng xəstəliklərini dava-dərmansız müalicə edirlər.Bu işə Nişinin davamçısı və onun təbliğatçısı S.Vatanabe rəhbərlik edir.Hospital da məhz onun adını daşıyır –“Vatanabe”.

Bəli,insan qərribə məxluqdur:milyonlarla günahsız adamın qanını töküüb,minlərlə kəndi və şəhəri viranə qoyaraq,özgə torpağını zəbt edən qəsbkara da heykəl qoyur,kütləvi qırğın silahını icad edənə də.Amma bəşəriyyətə şəfa yolu göstərən xilaskarın adını əbədləşdirmək ağılına belə gəlmir.

Allahdan diləyim budur ki, yaratdığı məxluqun başına ağıl qoysun, insan ayılsın və əsrlər boyu ucaltdığı heykəllərin hamısını yerlə yeksan etsin,onların yerində iki simanın-Yunan Şəfa Allahının kiçik qızı Gigiyanın və bəşəriyyətə Sağlamlıq

Sistemi kimi bir möcüzə bəxş etmiş Katsudzo Nişinin qoşa heykəlini ucaltsın. Amin!..

ÇOX YEMƏK-AZ YEMƏKDƏN DƏ QOYUR

“Ən böyük təbib-Təbiətdir” ideyasını elmi əsaslarla sübuta yetirən Nişi 4 şeyi sağlamlığın əsası sayırdı:

- 1.Düzgün qidalanmaq.
- 2.Düzgün yataq.
- 3.Təbiətlə müntəzəm təmasda olmaq.
- 4.Faydalı hərəkət.

Bu bölmədə qidalanma qaydalarından söz açacağıq. Yoğun bağırsağı həm həyat mənbəyi,həm də fitnə-fəsad yuvası adlandırılan Nişinin möcüzəsi ondadır ki,xəstənin mədəsini dərmanlarla doldurub,orqanizmi təkrarən zəhərləyən psixoterapevtlərdən fərqli olaraq,ruhi xəstəliyin mənbəyini “fitnə-fəsad yuvası”nda axtarırdı.“Dəlilər”in qarnını öz sistemi ilə yuyub təmizləyir,onları öz sistemi ilə qidalandırır və normal qaydada yatırırdı .Soruşa bilərsiniz:ruhla gödənin nə əlaqəsi var? Bu suala qismən cavab vermişik.Məşhur “təkrar biliyin anasıdır” kəlamını əsas tutub,bu mövzuya bir daha,özü də yaxından nəzər salaq.

Təbiblər bilirlər: damarlara mayenin əsas hissəsi yoğun bağırsağın divarları vasitəsilə sorulur.Damarlara sorulan qanın miqdarı da,keyfiyyəti də mədədən gəlib bağırsağa tökülən qidanın miqdarından və keyfiyyətindən,eləcə də yoğun bağırsağın divarlarının vəziyyətindən,işləmək qabliyyətindən asılıdır. Minik maşınına Aİ-95 əvəzinə Aİ-72 növ benzin tökən sürücü fərqi o saat hiss edir:mühərrik səs salır,maşın yaxşı çəkmir, aşağı sürətdə sönmür. Təssüf ki, insan qida keyfiyyətinin fərqlərini və yoğun bağırsağın pis işləməsini bu tezlikdə hiss etmir. Həm də təbiətə tənbel və özünə qarşı laqeyd olan (maşının və digər əşyaların üstündə əsim-əsim əsən!) insan bədənin ağırlaşmasını, süstlüyü,halsızlığı,köpməyi,gəyirməyi,kökəlməyi və digər simp

-tomları adi hal kimi qəbul edir,onlara məhəl qoymur,özünü aldadır:“keçib gedər”.Əslində isə orqanizmdə baş verən dəyişiklik,qeyri-normal hal heç vaxt izsiz keçib getmir,ağır xəstəliklər üçün zəmin yaradır.

Gəlin, ilk baxışda asan görünən bir neçə sualı araşdıraq. Çox yemək yaxşıdır,ya az yemək? Nəyi çox yemək lazımdır, nəyi az? Haçan çox yemək lazımdır,haçan az? Nəyi nədən sonra yemək faydalıdır? Nəyi nə ilə qarışdırmaq ziyandır?... Nişi Sistemində yaz-yay fəslinin də,qış-payız fəslinin də həftəlik qidalanma menyusu verilib.Mənim vəzifəm həmin menyunu bu kitaba daxil etməkdən ibarətdir.

Professor Nişi sübut edib ki,canına 38-40⁰ istilik dəyən (bəzi mütəxəssislər 70-75⁰ –ni son hədd sayır) ət,süd,yağ, tərəvəz,meyvə,göyərtili,bir sözlə,hər ərzaq növü öz qiymətli komponentlərini itirir və dönüb olur “**ölü qida**”.O da bağırırsa qida həzm olub qana sorulmaq əvəzinə,zərərli maddələrə çevrilib orqanizmi zəhərləyir.Həm də şlak şəklinə bədəni yığılıb (hər adam öz bədəninə 8-25 kq.şlak gəzdirir) qalır,bakteriyaları qidalandırır,onların çoxalması və toksinlər buraxıb qanımızı zəhərləməsi üçün zəmin yaradır.Məhz bu səbəbdən insan müxtəlif dərdlərə mübtəla olur və məhz bu səbəbdən onlardan yaxa qurtara bilmir.

Qida məsələsində çox həssas olan əcdadlarımız “çox yemək adamı az yeməkdən də qoyar” deyiblər.D-r Nişi və qidalanma problemləri ilə dərindən məşğul olan bütün mütəxəssislər bu qənaətə gəliblər ki,hətta,ən dəyərli qida da normadan artıq qəbul edildikdə-fəsad verir,adam xəstələnir, iştahı pozulur və heç nə yeyə bilmir,yəni,az yeməkdən də qalır.Böyük Nizami də ən dəyərli qida sayılan su haqqında məhz bu fikri söyləyib:

Bir inci saflığı varsa da suda,

Artıq içiləndə dərd verir o da.

Lakin məsələ qidanın tək həcmində,çəkisində deyil, həm də növündədir. Sualı belə qoymaq lazımdır: nə yeyirsən? Qidaya bir qədər dərindən nüfuz edək.

Bir daha yada salaq ki, Təbiət Qanunları əbədi və dəyişməzdir. Onlar öyrədir: bütün energetika sistemində olduğu kimi, canlı orqanizmdə də müntəzəm olaraq enerji mübadiləsi baş verir-bir enerji bədənə çıxır, digəri daxil olur. Qida, hava, su və işıq daxil olan enerjidir. İsti, nəfəs, hərəkət, düşüncə, danışmaq, sidik, nəcis, tər və s. isə çıxan enerjidir. Sağlam olmaq üçün bu iki enerji arasında daima tarazlıq-balans olmalıdır. Elə buradaca qeyd edək ki, kaloriliyin sağlamlığa heç bir dəxli yoxdur. Ömrü boyu yüksək kalorili qida qəbul edən adam hamıdan bərk xəstələnə bilər və çox vaxt belə də olur, az kalorili qida qəbul edən isə tam sağlam ola bilər. Qida məsələsində həlledici faktor Günəş enerjisidir. Qida məhsullarını bizə lazım olan enerji ilə təchiz edən qüvvə **Günəşdir!** Günəş enerjisi olmasa, nə həyat olar, nə də sağlamlıq. Günəş enerjisinin çalışqan poçtalyonu, həyat adlı “maşını” işlədən qüdrətli qüvvə-möhtəşəm **bitki səltənətidir.** Bu səltənət insan üçün lazım olan bütün vitaminlərlə, mikroelementlərlə çox zəngindir. Lakin bizi yaşadan vitaminlər, duzlar və digər mikroelementlər yalnız çiçy bitkinin tərkibində qala bilər. Bitki Səltənəti sağlamlıq üçün zərərli olan rəngləri, turşuları, metal duzlarını özündə saxlamır.

Alimlərin hesablamalarına görə, adam ac qalanda orqanizm özünü yaşatmaq üçün 100 şərti enerji vahidi xərcləyirsə, karbohidratlarla qidalanarkən 106,4, yağ yeyəndə -114,5, zülal yeyəndə-140 vahid xərcləyir. Ən sərfəli qida karbohidratlar (meyvə-tərəvəz), az səmərəlisi isə zülallardır (ət, dənələr, yumurta, mürəbbələr, konservlər, bişirilmiş digər ərzaqlar). Özünüz seçin.

Mənə tez-tez deyirlər: insan ətsiz-yağsız necə ötülsün? Belə fikir formalaşmış ki, insan sutka ərzində 120 q zülal, 50 q yağ, 500 q karbohidrat qəbul etməlidir. Nişi bu fikiri yanlış sayır. Mən də onu ikiəlli dəstəkləyirəm. İsviçrəli naturopat alim Birher-Benner hesablayıb (Nişi də onunla razılaşıb): 118 q. zülal almaq üçün 600 q ət, yaxud 20 ədəd yumurta, yaxud 3 kq kələm, yaxud 6 kq kartof, yaxud 30 kq alma yemək, ya da 4 litr süd içmək lazım gələrdi. Mümkündürmü?.. Elə adam var ki, bu

qədər zülülü oynuya-oynuya həzmi-rabedən keçirir.Keçirməyə keçirir,amma altını çəkir.Yadıma Moskvada,Revmatizm institu-tunda müalicə alarkən mənimlə bir palatada yatan Nikolay Kutuzovun qida rejimi düşdü.Qırmızı yanaqlarından qan daman boylu-buxunlu gənc bənna işləyirdi.Tez-tez xəstəxanaya düşürdü.İndi də vurub paytaxta gəlmişdi.Paytaxt təbibləri də bir şey edə bilmirdi.Vur hey müalicə sxemini dəyişirdilər.O vaxt bu acizliyin səbəbini bilmirdim.İndi bilirəm:Kolya yaman zülal düşkünüydü.Bir dəfə evdən bir torba yumurta gətirmişdi-lər.Kolya şam yeməyini yeyəndən hamısın tökdü qazana, soyutma bişirdi.Belə güman etdim ki,çiy saxlamaqdan çəkinir,bişirib saxlayacaq,yavaş-yavaş yeyəcək.Ya da payını palata yoldaşları ilə bölüşəcək.Gözünə döndüyüm Kolya,böyük rus qonaqpərvərliy ilə dalını bizə tərəf çevirib,bir torba yumurtanı dinməz-söyləməz vurdu bədənə.Maraqlandım:neçə dənə idi?..Gözüm kəlləmə çıxdı.”On beş ədəd!!!Özü də yatar qarnına”.Kolya mənə,başdan xarab adama baxan kimi, baxdı:”A çto tut takoqo?..Ya doma i toqo bolşe yem”.Gecə ağrıları artdı,analgin də kömək eləmədi.Səhər yerdən ölü kimi durdu.O gün qız-gəlinə söz atmağa,”davay xaraxolim” deməyə halı olmadı,indi də qadınlar ona sataşırdı, “davay xaraxolim” deyirdilər.Kolya da məzlum-məzlum qımışırdı.Nə baş vermiş-di?..Onda bu sualın cavabını bilmirdim,heç ağılıma da gəlmirdi ki,baş vermiş pisləşməni evdən gəlmiş dadlı yumurtalarla bağlayım.İndi dəqiq bilirəm.Kolya evdə yediyi yumurtaları ağır iş prosesində yandırır,enerjiyə çevirirdi və xərcləyirdi.Burda isə artıq zülal yanmadı,enerjiyə çevrilmədi, bədəndən itirilən enerji formasında vicuddan kənara çıxmadı.Və fəsad verdi.

Məslə bundadır ki,orqanizminə daxil olan zülal mütləq yanmalıdır!Dəxli yoxdur,bədənə istilik lazımdır,ya yox,yanmalıdır,vəssalam.Yanmayan zülal zəhərli maddələrə (ptominlərə) çevrilir.Zülalın zərurət qarşısında məhv edilməsinə çoxlu enerji xərcləmək lazım gəlir.Bu da gətirib ona çıxarır ki,başqa maddə-lər(məsələn,yağlar,karbohidratlar) yanma prosesindən kənar

qalırlar və bol karbohidratlar da üstəlik yağlara çevrilir. Bütün bunlar həzm olmamış şəkildə yığılıb orqanizmdə qalır. Adam kökəlik və bunu “ağ gün”ün nəticəsi kimi qiymətləndirir. Əslində isə “şlakların” yığılıb qaldığı orqanizm ürək-damar və digər xəstəliklər üçün əlverişli məkana çevrilir. Adam yağları, karbohidratları çox qəbul edərkən, onlar həzm olunmur, kütlə şəkilində yoğun bağırsağa daxil olur və yığılıb orada qalır. Qan damarları ilə zəngin olan yoğun bağırsaq çürük kütlədəki fəsad verən maddələri sorub, qana ötürür və bütün orqanizmə paylayır. Orqanizm zəhərlənir-biz xəstələnirik! Nəticə: fəsad verən -təkcə gec həzm olan qidalar deyil, qida çoxluğu da çox zərərli dir.

Enerji haqqında onu da bilmək lazımdır ki, həyat enerjisi eyni vaxtda baş verən iki əks-prosesin təzahürüdü: **qurucu** prosesin və **dağıdıcı** prosesin. Onların vəhdəti **maddələr mübadiləsini** təşkil edir. Hər birimiz sağlam, yaxud xəstə olmağı məhz maddələr mübadiləsindən asılıdır. Gəlin araşdıraq: maddələr nəyi qurur və nəyi dağıdır?

Artıq bilirik ki, insan orqanizmi gözlə sezilməyən 70 trilyon hüceyrədən ibarətdir. Hüceyrələr canlıdır: bizim kimi nəfəs alırlar, yeyib-içirlər, parçalanmış məhsulları özlərindən kənar edirlər, ailə qururlar, nəsil artırırılar, nəhayət, dünyalarını dəyişirlər. Bizə oxşayan bu balaca varlıqlar enerjinin daxil olduğu və cəmləşdiyi canlı akkumulyatordur. Uşaqlıq və gənclik çağlarında hüceyrələrin yaranması prosesi dağılması prosesindən qat-qat güclü olur. Qocalanda, yaxud xəstələnəndə-tərsinə olur. Gün ərzində bədənimizdəki canlıların 1 faizi ölür (bu təbii itkidir), onun yerinə yenisi yaranır. Bunu nəzərə alaraq deməliyik: qida bizim üçün təkcə “dadlı”, “şirin”, “turş” tamlı ləzzət mənbəyi deyil. **Qida-hüceyrələrimizi elə yedirtməlidir, enerji ilə elə təmin etməlidir ki, onlar yaşasın, tez qocalıb ölməsin, yaxşı işləsin.** Bunun üçün: **qida faydalı olmalıdır!** Bəs faydalı qida nəyə deyirik?

Həç bir sürücü öz maşınına təmiz benzin əvəzinə çamur, su, mazut tökməz. Amma özünü yaranışın tacı sayan ali şüurlu

insan öz “bakına” “benzin” əvəzinə çamur da tökür, çınqıl da. Fərqi nə varmır:mədəsinə tökdüyü qida ona enerji verəcəkmi, həyat gücü verəcəkmi,yoxsa “şlaka” çevrilib illərlə bədənimizdə qalacaq, “xəstəlik anbarı” funksiyasını daşıyacaq.Halbuki məşhur alim Pol Breqq vaxtında deyib:”**Biz-nə yeyiriksə, oyuq**”: faydalı qida yeyiriksə-sağlamıq, ağıllıyıq, mehribanıq, gülürüzük və xoşbəxtik, faydasız,yəni zərərli qida yeyiriksə-xəstəyik,acgözük,bədxahıq və bədbəxtik.

SAĞLAM QAN! ONU NECƏ YARADAQ?

Hava,işıq,su,qida bədəndə duru hala düşərək,istilik və enerji yaradır.Qidanın yanmasına(turşulaşmasına) və onun bütün kimyəvi çevrilmələrinə hava və işıq kömək edir.Bu, hüceyrələrin qidalandırılması üçün birinci şərtidir.Dərimiz,hər şeydən öncə,hava və işığa möhtacdır.Günəşdən korluq çəkən bitkinin rəngini və halını göz qabağına gətirin.Su isə orqanizmin yaxşı işləməsinə,qalıqların təmizlənməsinə,bədənin qida ilə təmin olunmasına kömək edir,həm də qidanın bir vacib növü kimi funksiya daşıyır.

Müasir tibb elmində belə bir yanlış fikir dolaşır ki,insan qidalanı,orqanizm isə özünə nə lazımdır onu seçir,qalanını atır.Nişi bu məsələyə başqa cür yanaşib.O, özündən soruşmuşdur:“Orqanizmə oksigensiz daxil olan qidanın başına nə iş gəlir?”. O vaxt qida quzuqulağı(turşəng) turşusu deyilən kimyəvi maddəyə çevrilir.Əgər bu turşu bişmiş xörəklərin çevrilməsindən əmələ gəlersə,o zaman qana düşən kimi sərbəst kalsiumla birləşir və əriməyən,heç nə ilə orqanizmdən kənar edilməyən quzuqulağı turşusunun duzuna çevrilir,tədricən və müntəzəm şəkildə yığılıb bədəndə qalır.Özü də bütün hüceyrələrdə yığılır-əzələ,əsəb,sümük və damar hüceyrələrində kristallar, daşlar əmələ gətirir,oynaq revmatizmi,artrit,artroz törədir,cinsi fəaliyyəti zəyiflədir.Bu duz,demək olar,bütün xəstəliklərin törədicisidir.Təbii çiy qidalardan yaranan quzuqulağı turşusu

isə qanda sərbəst kalsiumla birləşmir və zərərli duz yaratmır. Əksinə,bişmiş xörək yeyərkən yaranan zərərli quzuqulağı turşusu duzunu əridib təmizləyir.

Xüsusi vurğu ilə qeyd etmək istəyirəm:**təbii çiy qidadan yaranan quzuqulağı turşusu yeganə şəfali qüvvədir ki,onu** bədəndə duz və daş yaranmasına qarşı,artrozlara, artritlərə və digər xəstəliklərə qarşı tətbiq etmək mümkündür. Buradan doğan əsas nəticə belədir:**sağlam olmaq istəyən hər kəs-çiy və təbii qidalarla qidalanmalıdır!**Yəni,gündəlik rasiona çoxlu tərəvəz,şülul,qoz-fındıq,püstə,badam,günbaxan tumu, boranı tumu,müxtəlif köklər və zoğlar daxil etmək çox vacibdir!Xüsusi bölmədə “nəyi nədən sonra”, “nəyi nə ilə”, “nəyi nə qədər” yemək suallarına ətraflı cavab verəcəyik.

ƏZƏMƏTLİ ÜÇLÜK :ışıq,hava,su

İşıq və hava bədənin ən başlıca enerji daşıyıcılarıdır. İnsanı soyuqdan,yad gözlərdən qoruyan paltar,eyni vaxtda,bizi enerji daşıyıcılarından da təcrid və məhrum edir.Nəticədə: bədəndə karbon oksidi yaranır.Bunun qarşısını almaq mümkündür.Nişi təklif edir:hər gün azı 2 dəfə kontrast hava və su vannası qəbul etmək lazımdır.Bu prosedura dərinin nəfəs almasını gücləndirir,orqanizm bol-bol okisgen qəbul edir,bu da karbon oksidini öldürür,orqanizmin immunitetini gücləndirir. İnsan soyuğa və xəstəliklərə qarşı,o cümlədən,xərçəngə qarşı davamlı olur.Nəticə:dərinizə mümkün qədər çox işıq və hava dəyməlidir(kontrast hava və su vannalarını qəbul etmək qaydalarını ayrıca verəcəyik).

Çoxumuz bilmirik ki,uşaq “üzməyi” ana bətnində öyrənir.Əlbəttə,bu,bir zarafatdır.Əslində isə həqiqətən də uşağın yerləşdiyi “torba” su ilə dolu olur.Alimlər çox maraqlı bir fakt aşkar ediblər:okean sularından götürülən analizlər göstərir ki,okean suyunun kimyəvi tərkibi uşağın “evindəki” - ana bətnindəki suyun tərkibi ilə, təxminən,eynidir.Uşaq həmin

su ilə bərabər dünyaya gəlir və su bütün həyatı boyu ona lazım olur. Təkcə onu qeyd etmək kifayətdir ki, insanın ümumi çəkisinin 70 faizini su təşkil edir. Su orqanizmdə aşağıdakı şəkildə yerləşir: əzələlərdə 50 faiz, sümüklərdə 13, qanda 5, qara ciyərdə 16, dalaqda 0,4 faiz. Bəs suyun orqanizmdə fizioloji funksiyası nədən ibarətdir? Su sadə kimyəvi formula ilə işarə olunsada (H_2O), onun tərkibi çox mürəkkəbdir. Su-universal həlledicidir (rastvoritel). Təbii suda oksigendən başqa müxtəlif üzvi maddələr, həmçinin, müəyyən miqdarda radio-aktiv şüa da mövcuddur. Öz nadir kimyəvi tərkibinə görə təbii su orqanizmdə xüsusi reaksiyaya girir. Tərkibində daha çox əhəng daşı olan suya “ağır”, yaxud “cod” su deyirik, az olana isə “yüngül”, “yumuşaq”. Qaynamış su “ölü” sudur. Onun tərkibindəki mikroelementlər su qaynayandan sonra dəyişilir və faydasını itirir. Odur ki, təmiz bulaqlar olmayan yerdə su filtrindən istifadə etmək, suyu təmizləyib çiy içmək məsləhətdir. Filtir olmasa, bir stəkan çiy suya bir damcı yod, yaxud alma sirkəsi və yaxud limon ilə bal əlavə edib için. Bilin ki, heç bir mikroorqanizm turş mühitdə yaşaya bilmir. Torpağında maqnezium bol olan rayonlarda çoxlu su içən və tərəvəz yeyən adamlar xərçəng xəstəliyinə nadir hallarda tutulur. Maqnezium xərçəng xəstəliyinin qarşısını alır, onu sağaldır. Maqnezium həm də əsəb, əzələ, endokrin, damar və digər sistemlərə yaxşı təsir göstərir. Ona görə də Nişi suyun maqnezium duzları ilə zənginləşdirilməsinə böyük əhəmiyyət verirdi. Mən qəbul elədiyim qidalara hər gün maqnezium duzu (bir çimdik) qatıram və bunu hamıya məsləhət görürəm. Diqqətinizə çatdırım ki, suyu dondurub buza döndərdikdən sonra tərkibindəki mikroblar ölür. Belə su yağış suyunu əvəz edir.

Qidanın tərkib hissəsi olan su maddələr mübadiləsinin gedişinə güclü təsir göstərir. Nəfəs verərkən ağ ciyərdən buxar şəkilində (sutkada 600q), tər şəkilində dəridən (3 milyon deşikdən 600 q), sidik şəkilində (1300-1500 q), nəhayət, düz bağırsaqdan (1100q) su çıxır. Xaric edilən suyun sutkalıq həcmi 3500

qrama bərabərdir.Əlbəttə,bu miqdar bədənin parametrlərindən və işin xarakterindən,şəxsin davranışından çox asılıdır.Amma bir şey hamı üçün eynidir:xaric edilən su qədər su içmək vacibdir!Su içməyən adam bədəndəki şlakın hüceyrələrdə,damarlarda yığılıb qalmasına və müxtəlif xəstəliklər törətməsinə gözəl şərait yaradır.Su təkcə orqanizmi təmizləmək funksiyasını daşımır,həm də bədənin temperaturunu insanı əhatə edən mühitin temperatürünə uyğun olaraq tənzimləyir.Eyni zamanda,su yağın mübadiləsinə kömək edir,piyi tər vasitəsilə bədənə qovur.Normaya uyğun həcimdə içilən su yoğun bağırsaqdakı bakteriyaların azalmasına səbəb olur.Su olmayanda, maddələr mübadiləsi zamanı yaranan bir çox zərərli maddələr qana sorulur,beləliklə də damarların daralması, qan təzyiqinin yüksəlməsi baş verir.

Sual olunur:Suyu nə vaxt və necə içməli? Əvvəla, səhər yerdən duran kimi.Mütləq!Lakin stəkanı ılıq çiy su ilə doldurub,başınıza çəkməzdən qabaq tualetə gedin,sonra ağzınızı və boğazınızı təmiz-təmiz yaxalayın (yaxşı olar ki, suya bir qədər alma sirkəsi damızdırasınız).Əgər dilinizin üstündə ağ təbəqə(ərp) əmələ gəlibsə,onu qaşığı qırağı ilə qaşayıb təmizləyin.İndi nuş edə bilərsiniz.Amma xəbərdarlıq edirəm: ürəyi, yaxud qara ciyəri xəstəliyə meyilli olan adam suyu qurtum-qurtum içməlidir.Fəal fəaliyyət göstərən sağlam adamların gündəlik su norması 2-3 litrdir. Səhərlər ürəyiniz istəyən qədər su içə bilərsiniz.Sidiyə tez-tez gedən adam yatar qarına su içərsə,qara ciyərini və böyrəklərini xəstələndirə bilər.Suyu hamamda çimdikdən və vanna qəbul etdikdən sonra içmək çox faydalıdır.Bu,orqanizmə müxtəlif zibillərdən xilas olmaqda köməklik edir.Nişi belə hesab edirdi ki,isti vanna qəbul etməzdən öncə suyu o şəxs içə bilər ki, həmin adam düz və bərk yataqda yatır.Bunu etməyən şəxs suyu isti vannadan ən azı bir saat əvvəl içə bilər.

Bəzi adamlar soruşur:çörək yeyərkən su içmək məsləhətdirmi?Əsla yox!Zərərli vərdəşdir.Fikir verin:yemək zamanı

və ondan dərhal sonra su içən adam öz əlilə həzmolma prosesini pozur və qəbul etdiyi qidanı öldürür.Çünki su 10-15 dəqiqədən sonra mədəni tərk edir,özü ilə bərabər mədə şirəsini də yuyub aparır.Mədə qalır şirəsiz-”dəyirman” “dəni” üyüdə bilmir.Bunun nə demək olduğunu izah etməyə ehtiyac yoxdur. Gəzinti vaxtı,yaxud qaçarkən su içmək zərərli-dir.Bu vaxt içilən su mədə divarlarını korlaya və zədələyə bilər. Suyun normadan çox içilməsi orqanizimdə insulinin çatışmamasına və mədəalti vəzinin pis işləməsinə dəlalət edir.Bu xəstəliyi dahi yapon alimi K.Nişinin möcüzəli Sağlamlıq Sistemi ilə sağaltmaq mümkündür.Bu sistemlə yaşayandan 3 ay sonra məndə şəkər xəstəliyindən əsər-ələmət qalmadı.

Naturopat alimlərin hamısı qocalığı-orqanizmin, xüsusilə də sümüklərin susuzlaşması kimi qiymətləndirirlər.Tez qocalmaq istəməyən hər kəs, çəkisindən asılı olaraq, gündə 2-3 litr çiy suyu qurtum-qurtum içməlidir.Suyu yeməkdən 15-30 dəqiqə qabaq və ilıq şəkildə içmək lazımdır.

DAXILDƏKİ LABORATORİYA NECƏ İŞLƏYİR?

İndi biz çox şey bilirik.Məsələn,onu bilirik ki, qidaların hansı faydalıdır,hansı faydasız, “ölü” qida nədir, “canlı” qida nə, suyu nə qədər və nə vaxt içmək məsləhətdir...Topladığımız biliyə onu da əlavə edək ki,daxilimizdə çox zəngin,mürəkkəb və mükəmməl bir laboratoriya işləyir və bizim sağlamlığımız onun necə işləməsindən çox asılıdır.Zərərli və faydasız qidaları faydalı etməyə laboratoriyamızın gücü çatmasa da,o,xeyirli qidaları faydasız,yaxud zərərli qidaya çevirə bilər.Ona görə də, gəlin qidanın hərəkət marşrutuna diqqətlə nəzər salaq.Qida ağız boşluğuna düşcək “dəyirman” işləyir-dişlərimiz qidaları xırdalayır,dilimiz dərhal “analiz götürüb” beynə “teleqram vurur”: qida istidir,yaxud soyuqdur,turşdur,yaxud şirindir,bərkdir və yaxud yumuşaqdır,filan xassələrə malikdir.Beyin “teleqramı”

alcaq,şirəburaxan vəzilərə,mədəyə,yoğun bağırsağa,böyrəklərə, qara ciyəərə,mədəaltı vəziyə,damarlara və ağ ciyəərə müvafiq göstərişlər verir,onları prosesə qoşur.İlk mərhələdə ağırlıq dişlərin və ağızda olan 6 tüpürcək vəzinin (4-ü dilin altında,2-si ovurdda) üstünə düşür.Dişlər və tüpürcək vəziləri qidanı yaxşı üyütsələr,onda qidanın həzmolma qabliyyəti çox yüksək olur, mədəyə, yoğun bağırsağa, ciyərlərə, böyrəklərə ağırlıq düşmür, onlar insana uzun illər yaxşı xidmət göstərir. Əksinə, çeynəmə prosesi pis gedəndə, sağlamlığımızıza böyük zərbə dəyir, daxili orqanlar sıradan tez çıxır, bizim də ömrümüz gödəlir.

Adətən,biz yemək yeyərkən,ömrümüz boyu harasa tələsirik və qidanı bir təhər gəvələyib,mədəyə ötürürük.Elmi dildə desək,“passiv çeynəmə və aktiv udma” prosesinə əməl edirik.Çeynəmə aləti olan dişlər işlə yaxşı yüklənmədiyi üçün, tənbəlləşir və tez sıradan çıxır. Halbuki bir sıra Asiya və Afrika ölkələrində qidalanarkən “aktiv çeynəmə və passiv udma” prinsipini tətbiq edirlər.Burada yaşayanlar bir xışma düyünü, yaxud buğdanı 10-12 dəqiqə ərzində çeynəyirlər.Qida ağız şirəsi ilə mükəmməl qaydada reaksiyaya girir.Əbəs yerə deməyiblər ki,hindular bir xışma düyüdən daha çox faydalı maddələr alırlar, nəinki ingilislər bifişteksdən.

Bəzi adamlara elə gəlir ki,tüpürcək yalnız kiminsə üzünə(yaxud ünvanına) tüpürmək və hirsini soyutmaq üçündür. Belə düşünənlər çox zəngin kimyəvi tərkibə malik olan bir şəfa mənbəyini təhqir etmiş olurlar.Tüpürcəyin ən başlıca funksiyası qidaya kimyəvi təsir göstərməkdir.Bu təsir nişastalı maddələri şəkərə çevirir.Udulan qida kifayət qədər çeynənilmirsə və tüpürcəklə isladılmırsa,onda qidanın bir şəkildən başqa şəkilə çevrilməsi prosesi pozulur, qida pis həzm olunur.

Baş kimyəvi laboratoriya sayılan mədə 5 stəkan həcmində(bəzən daha çox) qida tutan kisədir.Mədə şirəsində pepsin adlı kimyəvi maddə vardır.Pepsin qidanın çevrilməsində mühüm rol oynayır.Sağlam adamın mədəsində 4,5 litr mədə şirəsi hasil olunur.Tüpürcəklə yaxşı isladılmış qida mədəyə

daxil olanda,mədə şirəsi çox rahat işləyir.Qida ağızda yaxşı çeynənməyəndə,yaxud qarınqulu adam mədəni qida ilə ağzına-cən dolduranda, qida həzm olmaq əvəzinə,başlıyır qıçqırmağa və çürüyür.Mədədə yaranan zərərli ferment uzun müddət orada qalır,yeni qidaya qarışır və acıma, qıçqırma prosesi davam edir. Mədə pinti zibilxanaya çevrilir.Mədənin üst hissəsi elastikliyini itirir,süzülüb nazikləşir,lırt olur,mədə vəzilərinin dəşikləri tutulur və xəstəliklər baş alıb gedir.

Bu yerdə peyğəmbərimizin müdrik kəlamını bir daha yada salmaq yerinə düşər:“Bütün fəsadların yuvası -mədədir, bütün dərdlərin çarəsi-pəhrizdir”.

DÖRDÜNCÜ FƏSİL **BİR DAHA QIDALAR HAQQINDA**

Yada salıram:qıdanın kalorisi həyatımızda heç bir rol oynamır.Əsas vəzifə: qida vasitəsilə mümkün qədər çox Günəş enerjisi qəbul etməkdir.Günəş enerjisini isə,dediyimiz kimi, Bitki Səltənətində axtarmaq lazımdır.Günəş enerjisi-cismimiz və ruhumuz üçün lazım olan bütün vitaminləri,mikroelementləri özündə cəmləyir.Bu sadə və danılmaz həqiqəti dərk etmədən,yadda saxlamadan,sağlamlığımızı qoruya bilmərik.Onu da bilməliyik ki,Günəş enerjisi zərərli bakteriyalara qarşı müntəzəm olaraq immunlar yaradır.Günəş enerjisi çox ucuz başa gəlir.O,rəng,metal duzu, turşu kimi maddələri özündə saxlamır. Ona görə də Günəş enerjisi ilə zəngin olan çiy qida ilə qidalanmaq zəruridir.Yüksək keyfiyyətli karbohidratları da, zülalları da bitkilər aləmində tapa bilərsiniz.

Köhnəlmiş təsəvvürə görə,zülal-qıdanın keyfiyyət və kalorilik göstəricisi sayılır.Yuxarıda deyildiyi kimi,hələ indinin özündə də belə fikir var ki,insan sutka ərzində 120 q zülal,50 q yağ və 500 q karbohidrat qəbul etməlidir.Biz artıq demişik ki, insan orqanizimindəki zülal mütləq yanmalıdır.İstiyə ehtiyac

olmayanda da.Yanmayan zülal zəhərli maddəyə çevrilir.Bir anlığa qaz sobasını gözünüzün qabağına götürün.Qaz pis yananda ətrafı his basır,hava zəhərlənir.Yaxud da qaz yüksək təzyiqlə gələndə(onu maddəyə ötürülmüş artıq qida ilə müqayisə edin),çatdırıb yana bilmir.Bu halda da havanın zəhərlənməsi və evin hissələnməsi(həm də hədə yerə artıq qaz israf edilməsi) baş verir.Yoğun bağırsaqdakı zülal da eynən buna bənzəyir. Maddəyə düşən zülal son damlasınadək yanmalıdır.Yanmasa fəsad verəcək.

Rubner adlı bir alman aliminin apardığı tədqiqat maraqlı nəticələrə gətirib çıxarmışdır.Aydın olub ki,zülal əvvəl maddədə,sonra isə yoğun bağırsaqda pektinə çevrilir və qana sorulur.Bundan sonra tez bir zamanda 2 hissəyə bölünür: **azotlu** hissə,**azotsuz** hissə.Azotlu hissə orqanizmi enerji ilə təmin etmək qabiliyyətinə malik deyildir. Bu hissə sidik törədən maddəyə çevrilir, bədəndən kənara ifraz olunur. Azotsuz hissə isə zülalın istehsal etdiyi bütün enerjini orqanizmə daşıyır. Rubner tapıb ki,azotsuz hissə,sən demə,zülalın özündə mövzud olan karbohidratdan başqa bir şey deyilmiş.Buradan aydın olur ki, bizim orqanizmimizi enerji ilə təmin etmək üçün zülal və yağ yox,karbohidrat lazımdır.Bu karbohidrat zülaldan sintez edildikdə də faydalıdır.Çıxarılan nəticə belədir:insan orqanizminə enerjini karbohidratlar daşıyır.

Əfsuslar olsun ki,nə bizim özümüz,nə tibb elmi,nə də sənaye bu inkaredilməz faktla hesablaşmaq istəyir.Uzun illər Bakının klinikalarında yatanda da,Moskvada müalicə olunanda da, evdə də mənə təkidlə çoxlu ət-yağ yeməyi(orqanizim güclənsin deyə) məsləhət görürdülər.Ona görə ki,hamı əmindir: insan üçün ən dəyərli qida-ət,süd,yumurta,kolbasa, şokolad və sairədir.Halbuku tədqiqat göstərir:bütün bu sadalanan ərzaqdan cəmi 52-56 faiz karbohidrat alırıqsa,balda,şirin meyvələrdə və tərəvəzlərdə karbohidrat həm yüksək keyfiyyətdə,həm də gözəl tənəsübdə mövcuddur.

Rubnerin tədqiqatları onu da sübut edib ki, karbohidratlar ən qənaətli qida növüdür. Zülalların, ələlxüsus, ət, yağ, süd, kulinariya məmulatlarının 80 faizi itkiyə məruz qalırlar, orqanizmə lazım olan miqdarda enerji vermək nöqtəyi-nəzərindən çox səmərəsiz qida növü sayılırlar. Həm də zülalın həzm olunması, mənimsənilməsi, çevrilməsi və orqanizimdən kənar edilməsi üçün külli miqdarda enerji itirməli oluruq. Bu da ayrı-ayrı orqanların sıradan tez çxmasına səbəb olur:.

Diqqət! Orqanizmə daxil olan hər artıq qram zülal, zəhərə çevrilib, qanı zəhərləyir, qatılaşıdırır, qaraldır, qan dövranını pisləşdirir. Bunu dönə-dönə sınaqdan çıxarmışam, hər dəfə də dəhşətli ağrılar dərhal baş qaldırır, halım pisləşib, təcili tədbir görmək məcburiyyətində qalmışam.

Tədqiqatların daha bir maraqlı nəticəsi barədə. Yaşlı adamların qidadan aldığı bütün enerjinin yalnız 4 faizi yeni hüceyrələrin yaradılması üçün istifadə olunur, qalan 96 faizi enerji istehlakına sərf olunur. Bu, bir daha sübut edir ki, “canlı” qida-ən gözəl qidadır, onu ətlə əvəz etməyə, yaxud tamamlamağa heç bir ehtiyac yoxdur. Əksinə, sağlam adamı, nə qədərki xəstələnməyib, ət yeməkdən çəkəndirmək böyük savabdır. Xəstə adama isə, əsasən, bitki qidası (çiy şəkildə) və tərkibində az miqdarda zülal olan qida vermək məsləhətdir. Belə bir məsələyə diqqət yetirmək lazımdır ki, ana südüdə çox cüzi miqdarda zülal vardır. Bu normanı Ana Təbiətin özü təsbit edib.

Bəli, Ana Təbiət hər şeyi dəqiq ölçüb-biçib ki, biz həmişə sağlam və gümrah yaşayaq, uzun ömür sürək, xoşbəxt olaq. Biz isə onun əbədi və dəyişməz qanunlarını müntəzəm pozuruq. Qəribə olsa da, guya, bunu sağlamlıq naminə edirik.

Yaşlı adamlar soruşa bilər: mənə nə qədər zülal lazımdır? Dünyanın bir çox alimləri hesab edirlər ki, ümumiyyətlə, hər kq çəkiyə 1 qram zülal bəs edər. İnkışaf edən orqanizmə və xəstələrə bir qədər artıq lazımdır. Bu məsələ hələlik mübahisəli qalıb. Mən isə öz üzərimdə və xəstələrin üzərində apardığım sınaqlardan belə qənaətə gəlmişəm ki, ahıl və ya xəstə adam

zülaldan çox cüzi miqdarda istifadə etməlidir. Ümumdünya Sağlamlıq Təşkilatı da çox yüksək norma təyin edib: 65 kq çəkisi olan kişi üçün 37-62 q zülal, 55 kq çəkili qadın üçün 29-48 q zülal. Təbii yeməkləri təbliğ edənlər isə hər iki halda göstərilən aşağı həddi (yəni: 37-29 q) normal sayırlar. Bəzi tədqiqatçılar belə hesab edirlər ki, zehni işlə məşğul olan adamlara 25-20, hətta, 15 q zülal kifayət edər. Bu qədər zülalı almaq üçün 100 q badam, qoz, yaxud fındıq ləpəsi yemək lazım gələr. Bunlarla yanaşı, banan, əncir, xurma (karalyok) və bir çox başqa meyvələr karbohidratlarla zəngindir. Günəbxan tumu özündə çox gözəl qida zülalı ilə təbii yağın, vitaminlərin, bir çox mikroelementlərin və karbohidratların qarışığını cəmləyib. Amma onu çiy şəkildə qəbul etmək lazımdır. Günəbxan tumunu üyüdüüb oradan yağı çıxartsanız, tərkibində 88 faiz çox qiymətli zülal qalar.

Yada salaq ki, heyvanların yediyi otlarda kifayət qədər zülal vardır. Fikir verin: quruda yaşayan heyvanların ən irisi, ən güclüsü və ən zəhmətkeşi olan fil nə ot yeyir, nə yağ yeyir, nə də şokalad, onun qidası çiy bitkidir. Bu ağıllı heyvan 60-70 il azarbezarsız yaşayır, zəhmətkeşdir, ağıllıdır. Başqa bir məqam: bizə ot, süd, yumurta verən heyvanlar da zülalı otdan, yarpaqdan və dəndən alır-zəngin **Bitki Səltənətindən**. Bir neçə yüz il ömür sürən qarğanın əsas qidası bitki, ən sevimli “xörəyi” isə - qozdur. Bu barədə düşünməyinə dəyər. Yarpaqlar və yaşıl kütlə insan orqanizmini zülalla təmin etmək üçün çox perspektivli qida sayılır. Kim bilir, bəlkə də elə gün gələcək ki, insan ev heyvanlarını yedizdirib, onlardan zülal almaq üçün bu qədər vəsait, enerji və vaxt sərf etmək, dənizləri, okeanları ələk-vələk edib balıq ovlamaq əvəzinə, elə zülalı birbaşa Təbiətin zəngin “süfrəsindən”-otlardan, yarpaqlardan, şüluldan alacaq. Əlbəttə, bu sabahın işidir. Bu gün isə bol-bol meyvə, tərəvəz, göy-göyərtili, şülul (hamısı da çiy) yemək vacibdir. İnsanın çörəksiz, makaronsuz, ətsiz, yağsız, şokoladsız, mürəbbəsiz daha yaxşı yaşaya

biləcəyi fikrinə,azar-bezardan həmişəlik yaxa qurtaracağı fikrinə tədrisən alışın.

ƏT HAQQINDA NƏYİ BİLMİRİK?

Hamıya elə gəlir ki,ət insana güc verir,orqanizmi möhkəmləndirir.Əslində isə bu güclənmə araq içən sərxoşun “güclənməsinə”, “cəsərtlənməsinə” bənzəyir.Qıraqdan baxan ayıq adamlar sərxoşun necə “gücləndiyinə” gülür,onu ələ salır. Çünki hamı bilir:alkoqol adama güc vermir,sadəcə,orqanizmi qıcıqlandırır oyadır.Bu təsir-toksik təsirdir.İnsan toksik təsiri yanlış olaraq bədənə güc axması kimi qəbul edir.Həqiqət budur.Eyni fikiri ət haqqında da söyləmək olar.Bu gün belə bir yanlış təsəvvür var ki,ət yemədən güc toplamaq,iş qabliyətini saxlamaq,hətta,yaşamaq belə mümkün deyil.

Mən özüm ucqar dağ kəndində dünyaya gəlmişəm. Cütlə yer şumlayan,qızmar Günəş altında zəmi biçən,dərz bağlayan, xırman döyən,ot çalan kişilərin,dovşanı qova-qova yorub tutan cavanlarımızın,kürəyində odun şələsi daşıyan oğlanlarımızın ət-yağla,sən deyən, arası yoxudu.Uşaq vaxtı və yeniyetmə çağında ət yediyim günləri barmaqla saya bilərəm. Əti,əsasən,bayramlarda,toylarda,yaslarda,bir də evə qonaq gələndə görərdik.Belə hadisələr isə çox olmur.Odur ki,ət dilimizə təsadüfdən-təsadüfə dəyərdi.Həm də ət yemək simvolik xarakter daşıyırdı.Yediyimiz mer-meyvə, göy-göyerti,şülul olardı. Bu barədə 1990- cı ildə işıq üzü görmüş “Arandan gələn adam” adlı povestimdə həvəslə söz açmışam.Bu əsəri yazanda Nişi təlimindən tam bixəbər idim.Sadəcə olanları-həyat həqiqətlərini qələmə almışdım.Bu gün yenidən həmin mətləbin üstünə qayıtmağı,o vaxt yalnız boş mədəmizi doldurmaq naminə qəbul etdiyimiz çox dəyərli qidaların adını çəkmək istəyirəm.Yaz gələndə(əlbəttə,göy guruldayandan sonra:nənələrimiz deyirdilər ki,göy guruldamamış pəncər yeməyin,zəhərlənərsiniz.Bu hikməti hələ açə bilməmişəm) özümüzü salırdıq zəmi yerlərinə,

səpələnirdik düzlərə,doluşurduq dərələrə,güneyləri və qüzeyləri əldən salırdıq,yemlik,quşəppəyi,qazayağı,quzuqulağı,göy lələ,gicitkan,keşniş,qırxbuğum,nə bilim daha nələr yeyirdik. Hamısını da yumamış,üstünə qaynar su tökməmiş,uşaqlıq illərinin təbiri ilə desək,“ötürürdük içəri”.Mikrob haqqında heç bir anlayışımız yox idi.Hər şeyi bilən müdrik babalarımız və nənələrimiz bizə bu barədə,nədənsə,bir söz demirdilər.Görünür,dünyagörmüş bu aqillər çöldə bitən pencəri yuyub yeməyə ehtiyac duymurdular.Pencərdən “tarçıgımızı götürəndən”,yəni,doyandan sonra keçirdik şülullara,meyvələrə.Bizi haçan axtarsayıdılar,ya tut ağacının,ya da gilasin, “gilənarın” (albalı) başında tapardılar.Cırcıramalar cırıldayanda vururduq meşələrə,yal-yamaca.Yabanı meyvələr,böyürtkən,çiyələk,cır alma,cır armud,alça,qora,cəviz,fındıq,zoğal,qaragilə,əzgil,yemişən biz tərəflərdə bol olur.Olan olub,“keçənə-güzəşit” deyiblər,boynuma alıram:hərdən də bostanlara “hücum” edirdik.Böyüklər buna oğurluq deyirdilər.Biz isə buna “igidlik”, “kişilik” kimi baxırdıq.Tağdan dərdiyimiz sütül xiyarı,alyanaq pomidoru,zolaqlı qarpızı,xoş ətiri bir köçlükdən adami məst eliyən qovunu(indi belsi yoxdu!),bəmbəyaz,yupyumuşaq sulu kələmi bostandan bir azca aralanan kimi,xəlvət bir yerdə həzmirabedən keçirirdik.Yay vaxtı qışı da yaddan çıxartmırdıq,qış tədarükünü yayın istisində görürdük:qax kəsirdik,meyvə qurudurduq,faydalı otlardan yığıb damların milindən asırdıq.“Hökumət çayı”nın tamamı bilməzdik.Çayı yarpızdan,qantəpərdən,qaymaq çiçəkdən,kəklik otundan,zirədən,itburnundan,heyva yarpağından,daha nə bilim nələrdən dəmlərdik.Paltonun,papağın,çəkmənin nə olduğunu bilməzdik.Çarıqlarımıza yeddi qat yamaq vururduq.Bəzi uşaqlar,hətta,kiçik çillədə də dərəcə bir köynəkdə,ayaqyalın gələrdi.Ağır,ağır zamana idi-dünyada qanlı müharibə gedirdi,ölkədə heç nə tapılmırdı.Amma çox qəribə idi,ayaqlarımız dizəcən suya-palçığa batsa da,şaxta üzümüzü qılinc kimi kəssə də,külək yeddi qatımızdan keçsə də,azar-bezarın nə olduğunu bilmirdik.Nənələr bunu öz dərra-

kələri çərçivəsində izah edirdilər,deyirdilər,Allahın tiffillərə rəhmi gəlidir.Əlbəttə,Allah saxlayırdı bizi.Amma təkəcə rəhmi ilə deyil,həm də səxavəti ilə saxlayırdı:məhəbbətlə bizə göndərdiyi mer-meyvə,göy-göyərtili vitaminlərlə,üzvi duzlarla və digər elementlərlə çox zəngin imiş,onlar bədənimizdə güclü immun sistemi yaradırmışlar.Mən yalnız indi,Nişi Sistemi ilə tanış olduğdan sonra dəqiq başa düşmüşəm ki,biz o vaxt nə üçün xəstələnmişdik:göy-göyərtili,mer-meyvə şəkilində qəbul etdiyimiz vitaminlər,təmiz hava və təmiz su,Günəşlə kifayət qədər təmasda olmağımız-bədənimizdə Təbiət tərəfindən qoyulmuş şəfaverici qüvvələri gücləndirir,işlədir və basılmaz Müdafiə Xətti yaradırdı.Yalnız indi,Nişi Təlimini oxuyandan sonra başa düşdüm ki, necə olub mənim zahirən çox cılız görünən cismim təkəcə müharibə dövrünün əzablarına deyil,həm də sonralar, bolluq və gümrahlıq dövründə yaxamdan bərk-bərk tutan və uzun illər yaxamı buraxmaq istəməyən 8 dəhşətli xəstəliyin hücumuna tab gətirə bilib.

İndi mənə çox şirin görünən xatirələri çözləyərkən bir şeyi açıq-aydın dərk edirəm:mən və yaşıdlarım təkəcə əti deyil, çörəyi də az yemişik,şirniyyat üzünə həsrət qalmışıq.O vaxt qarın dolusu çörək yemək “səadəti” tək-tək adamlara nəsis olurdu.Sən demə,bu “şərin” içində bir gözəgörünməz xeyr gizlənilmiş.Bu reallığı nəzərdən qaçırmayın,əziz analar.

Həzin və kövrək xatiratdan sonra yenidən ətin üstünə qayıdaq,baxaq görək,ət mədədə necə həzm olur və nəyə çevrilir? Əgər düyü bir saata,çiy yumurta,vələmir yarması 1 saat 20 dəqiqəyə,təzə süd 2 saata həzm olursa,ət 3-5-6(yağlılıq dərəcə-sindən asılı olaraq) saata həzm olunur.Məhz bu hal-ətin mədədə uzun müddət həzm olmadan qalması halı insanda “toxluq” və “gümrahlıq” ovqatı yaradır.Çünki adam ət yeyəndən sonra mədə-bağırsaq xeyli vaxt dolu qalır.Amma bizi yaşadan hüceyrələr məhz belə vaxtlarda qidadan korluq çəkir:xeyli vaxt lazımdır ki,mədəyə düşmüş yağlı kabab həzm olunsun,yoğun

bağırsağa tökülsün və qana sorulsun.Həm də bişmiş,yaxud qurudulmuş ətdə zülaldan başqa heç nə qalmır.

İndi isə gəlin mədəyə düşmüş ətin sonrakı taleyi ilə maraqlanaq.Mədəyə düşən kotlet,küftə-bozbaş və kababın həzm olunması üçün böyük miqdarda mədə şirəsi tələb olunur. Nəzərə alsaq ki, hamımız illər boyu mədəmizi korlamışıq və zavallı mədə daha öz funksiyasını lazımi səviyyədə yerinə yetirə bilmir,üstəlik,biz əti kifayət qədər çeynəmirik,o zaman düşdüyümüz vəziyyəti təsəvvür etmək çətin deyil.Bizlərdən hər birimiz “mədəm partlayır”, “mədəm daşa dönüb”, “mədəm məni öldürür” deyə şikayət edən adamların məzlum sifətini çox görmüşük.Onlar heç ağıllarına da gətirmirlər ki,həyat mənbəyi olan “baş laboratoriya”nı biz özümüz,özü də ətin,yağın, çörəyin,tortun,perəşkinin, şokoladın və sairənin köməyi ilə bu hala salmışıq.Bir də kəskin temperatur dəyişikliyi(isti xörəyin üstündən buz kimi suyu,arağı içmək) öz dağıdıcılıq işini görüb.

Ətin zərəri təkcə mədəyə əzab verməklə,onu tədricən sıradan çıxarmaqla bitmir.Ət yeyəndə-qanın tərkibinə küllü miqdarda sidik turşusu(purin maddəsi),nuklein turşusu daxil olur, acıxmış hüceyrələr daraşib onları yeyir və məhv olur. Dəhşətli xəstəliklər belə yaranır.Biz də bütün həyatımız boyu onlara qarşı dava-dərmanın köməyi ilə mübarizə aparır və cismimizi təkrarən zəhərləyirik.Dağıdıcı proses təkrarlanır, xəstəliklər ilbəil artır,güclənir və insan ömürü sürətlə gödəlir.

Müdafiə gücü, müqavimət gücü zəyif olan uşaqlar məhz “dadlı” ət xörəklərinin böyük “xidməti” sayəsində xəstələnirlər.Odur ki,uşaq 7-8 yaşa çatana qədər ona ət,ət suyu (bulyon), yumurta vermək düzgün deyil.Bu yaşda uşağın orqanizmi toksinlərə qarşı hələ yaxşı mübarizə aparmaq iktidarında deyil.

Bilmək lazımdır ki,ətin tərkibində külli miqdarda müxtəlif ekstraktiv maddələr mövcuddur,onlar əsəb sisteminə çox pis təsir göstərir.Həmin maddələrdən yaranan duzlar isə damar sistemini qıcıqlandırır.Heç təsadüfi deyil ki,çox ət yeyən adamlar arasında nevrasteniya, cinsi pozğunluq,damarların yenidən

əmələ gəlməsi(pererojdenie) halları,ürək xəstəliyi və digər xəstəliklər daha çox olur.

Belə bir danılmaz faktı da yada salaq:ət xörəyi çürümə prosesinə məruz qalmış ölü toxumalardan hazırlanır.Ölü toxumalar,yəni,ölü ət müxtəlif zəhərli maddələrlə zəngindir. Ovçuları məyus etmək zorundayıq:zəhərli maddələr vəhşi quşların,xərçəngin,balığın və köhnə pendirin tərkibində daha çox cəmləşir.Üzümü “kabab qanlı-igid canlı”,“çiy ət-ət gətirər” misallarını bayraq edənlərə tutmaq istəyirəm:çiy ət,yaxud pis bişirilmiş ət -müxtəlif parazitlərin yumurtalarını hifz edib özündə saxlayır. Onlar bizim orqanizmə daxil olub, ağır xəstəliklər törədir.Öz ömrünə siqaretin və spirtli içkinin, qaynar çayın və soyuducudan çıxarılmış soyuq suyun,soyuq içkinin hesabına balta vuran “ağıllı” insanın təzadlarından biri də budur ki,çox vaxt xəstələrə və uşaqlara “çox faydalı” ət suyu (bulyonlar) verirlər.Xərçəng şişini kəsib götürəndən sonra xəstəyə bulyon verən adamlar heç fikirləşmirlər ki, bu xəstəliyin yaranmasında ət çox fəal iştirak etmişdir.Bəzi adamların təbliğ etdiyi qığırdaqlar,sümüklər,damarlar və ilik heç bir dietik keyfi-yətə malik deyil.Ət xörəklərinə əlavə edilən yarmalar,tərəvəz, meyvələr,göy-göyerti olmasaydı,biz təkcə ətin ümidinə qalsaydıq,dünyamızı çox tez dəyişərdik.Ət bulyonunun göstərdiyi təsiri-çayın,kofenin,spirtli içkinin,tütünün,bibərin,vanilin və xardalın göstərdiyi təsir ilə müqayisə etmək düzgün olar. Bunlar orqanizmi qidalandırmır,bioenerji ilə təmin etmirlər,insan üçün bəlaya çevrilirlər.Onların hamısını çox işləyib haldan düşmüş arıq yabını yeriməyə məcbur edən qamçıya bənzətmək düzgün olar.**Nəticə:**pulunuzu ətə verib canınız üçün bəla almayın.Üzünüzü bazarın o biri tərəfinə-tərəvəz(ələlxusus,kök,kələm,kahı,çuğundur,xiyar,pamidor!),göy-göyerti(ispanax,turp və yarpağı, kərəviz, cəfəri,göy soğan, sarımsaq, şüyüd), meyvə, şülul,qoz-fındıq,püstə-badam,tumlar,quru meyvələr olan tərəfə tutun.Çayı quru meyvələrlə için.Bir neçə aya əhvalınız dəyişməsə,sizi əldən salmış mədə qıcqırtısından,ağrılardan,

köpdən,qəbzlikdən,yaxud ishaldan,ürək-damar xəstəliyindən, digər bəlalardan yaxa qurtarmasanız,məni də Nişiyə qatıb, lənətləyin.Amma bizi söyməzdən qabaq özünüzdən hesabat tələb edin:Nişi Təliminə vicdanla əməl edirsinizmi?

YAĞ DOSTUMUZDU, YA DÜŞMƏNİMİZ?

Baxır söhbət hansı yağdan gedir.Sizi üzmədən kəsə deyim:bitki yağları heyvan yağlarından üstündür.Heyvan yağlarından yalnız kərə yağı(duz vurmadan),gündə 20 qr. istifadə etmək məsləhətdir.Sutkada bir xörək qaşığı qaymaq yemək olar.Bunları qızdırmaq məsləhət deyil.Təbii yağlar qozun,findığın,günəbaxan tumunun və digər tumların tərkibində kifayət qədərdir.Bunlarda tez həzm olunan miqdar və tənəsübdə zülal, yağ,karbohidrat,vitaminlər,mikroelementlər və Günəş enerjisi cəmləşib.Lakin yağla zəngin olan bu qidaları çox qəbul etmək pis nəticələr verə bilər.Əgər siz qoz-meyvə dietası saxlamaq istəyirsinizsə,onda qozu və ya tumu 100 qramdan artıq yeməyin.Əgər bunları qatıq,balıq,ət,yumurta,kəsmiklə bərabər yeyirsinizsə,onda qozu azaltmaq,ya da rasiondan çıxarmaq lazımdır.

Evdar qadınlara ən başlıca məsləhətim budur ki,zəhmət çəkib qozu,findığı,püstəni,badamı və digər dəyərli qidaları maşından keçirməsinlər,süfrəni bəzəmək və özünü kulinariya bilicisi kimi göstərmək naminə,onlardan şirniyyat bişirməsinlər.Öz zəhmətlərinə və ailə büdcəsinə hayıfları gəlsin.Qida süfrədə gözəllik və harınlıq əhvalı yaratmaq üçün deyil. Qadınların böyük əzabla bişirdiyi tortlar,kekslər,piroqlar,paxlava, şəkərbura və digər şirniyyatlar nə onların özünə,nə övladlarına,nə də əziz qonaqlara fayda verə bilər.Zərəri isə hədsizdir. Qoz-findığı,püstə-badamı,kişmiş və digər quru meyvələri elə çiy şəkildə süfrəyə düzün və nuş edin.Bunu etsəniz və Nişinin digər tələblərini də yerinə yetirənsəniz,canınız həmişə sağlam olacaq,xərciniz az çıxacaq,havayı zəhmətdən yaxa qurtara-

caqşınız.İstirahət etməyə,uşaqların tərbiyəsi ilə məşqul olmağa daha çox vaxtınız qalacaq.

Orqanizm üçün lazım olan enerjini özündə cəmləyən və qana daşıyan “akkumulyatordan” ən vacibi,yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi,göy-göyerti,meyvə-tərəvəz,şülul,qoz-fındıq,yarpaqlar,zoğlar,müxtəlif köklər və tumlardır.Digər vacib “akkumulyator” ana südü və çiy toyuq yumurtasıdır(xüsusilə də sarısı). Ana südündən sonra,bütün yaş dərəcələri üçün ən faydalı süd - keçi südür.Keçi südü təmiz qidadır,onun hər hansı bir xəstəlik törətmək təhlükəsi yoxdur.Bu,onunla izah olunur ki, keçi ev heyvanları arasında ən təmizkarıdır.Onun ifraz orqanları ideal səviyyəyə yaxındır.Çiy keçi südünün tərkibində çoxlu zülalsız azot var,faydalı niasin və tiaminlə zəngindir.Uşaq ishal olanda,keçi südü ilə müalicənin yaxşı səmərə verməsi məhz bununla izah olunur.Bütün südlər kimi keçi südü də 75 dərəcədən artıq qızdırıldıqda tərkibini dəyişir və orqanizm üçün zərərli olur. Qaynamış inək südü çox çətin həzm olunur.Həm də onun tərkibində artıq nə Günəş enerjisi qalmışdır,nə vitaminlər,nə də mikroelementlər.

Yumurtanın ağını ayrıca bişirib yemək, sarısını isə çiy qəbul etmək məsləhətdir.Salmanell xəstəliyinə tutulmamaq üçün onu içməzdən 10-15 saniyə əvvəl üstünə hər hansı turşu damcısı(limon,alma sirkəsi,yaxud tomat) əlavə etmək lazımdır. Qayğanağı və suda bişmiş yumurtanı tərəvəz salatlarının və çiy göy-göyertinin müşayiəti ilə yemək lazımdır.Yumurtaya çox uymaq lazım deyil. Bu uşaqlara daha çox aiddir.

BƏS ÇÖRƏK?

Məşhur rus alimi A.P.Çuprin yazır ki, elmin hələ mövcud olmadığı epoxoda insanın bütün qidalar arasında çörəyə üstünlük verməsi-bəşəriyyəti çox mürəkkəb və çıxılmaz bir vəziyyətdə qoyub.Bu qədər torpaq əkilir!Çörək istehsalına nə qədər əmək və vəsait sərf olunur!..Çörək üstündə qırğınlar baş

verir,müharibələr gedir.Şair əmindir ki,çörək bol olarsa-Vətən basılmaz.Nələr deyirlər çörək haqqında:“Çörək Qurandan da irəlidir”.Çörək and yerimiz olub.Çörəkdən ötrü əldən-ayaqdan getməyə dəyərmimi?..Dərin bilikli alimlər “yox” deyir.Xaricə gedib gələn adamlar bilir: yüksək sivilizasiyalı ölkələrdə çörəyi geri qalmış ölkələrə nisbətən 5-10 qat az yeyirlər.Sən demə, çörək biz düşündüyümüz kimi dəyərli qida deyilmiş.

Taxıl məhsulunun ən böyük qüsuru ondan ibarətdir ki, onun tərkibindəki amin turşularının tarazlığı qeyri-mütənasibdir:dəyişilməsi mümkün olmayan amin turşuları taxılda çox azdır, dəyişilənlər isə həddən ziyada çoxdur. Lakin dəyişilənlər həyatımızda heç bir rol oynamır. Çünki hər hansı bir komponent çatmayanda-sağlam qan (və sağlam hüceyrə) yaranmırlar. Dənli bitkilərdən hazırlanmış qidanın bəlası ondadır ki,zülal tarazlığının pozulması və qeyri-mütənasibliyi sayəsində,orqanizm daha çox zülal xörəyi tələb edir. Bu xörəyi həzm etmək və qana çevirmək üçün çoxlu vitamin tələb olunur. Beləliklə də, adam orqanizmə lazım olduğundan qat-qat artıq qida qəbul edir.Acgözlük,qarınqululuq xəstəliyi,heyvandarlıq məhsullarına və spirtli içkilərə güclü meyl belə yaranır.Köklük xəstəliyi də bununla bağlıdır.İnsan bədəni möhkəmliyini itirir,lırt olur, qocalıq kök adamın başının üstünü tez alır.

Həzmetmə orqanları xəstə olan,yaxud bədəninə həzmetmə fermentləri çatışmayan şəxs öz menyusundan bişmiş çovdarı,buğdanı,arpanı,vələmiri çıxarmalı,onları bu dənlərin dəmləmələri,tərəvəzin özü və şirələri,qatıq məhsulları ilə əvəz etməlidir.Düyünü,qarğıdalını,kartofu,soyanı tərəvəz salatları və şirələri ilə birlikdə qəbul etmək çörək yeməkdən faydalıdır.Çörəyi cod(kobud üyüdülmüş) dəndən bişirmək məsləhətdir.Çünki bizim gemoqlabimiz üçün çox lazım olan dəmir dənin qabığına cəmləşib.Fikir verin:buğda qabığında,yəni,özümüzə rəva görməyib,heyvanlara verdiyimiz kəpəkdə ən yüksək növ buğda ununa nisbətən 5 dəfə çox dəmir vardır.Dəmir isə gemoqlabin

yaratmaq prosesində mühüm rol oynayır. Bir ağıllı xalq deyib: “Ağ çörək və kofe -azqanlı xəstələrin xörəyidir”.

Ortalığa sual çıxır: bəs nə üçün çörək bütün xalqların bir nömrəli qidasına çevrilib? Bunu üç şeylə izah etmək lazım gəlir. Birinci: dənli bitkiləri hasilə gətirmək üçün bir o qədər də böyük xərc və zəhmət tələb olunmur: taxılı əkirsən, zəmiyə yüngülvari qulluq edirsən və biçirsən. Vəssəlam. Həm də taxıl qısa vaxt kəsiyində yetişir. İkinci: taxıl hər yerdə bitir. Üçüncü: taxıl anbarlarda yaxşı qalır, onu saxlamaq, daşımaq rahat və asandır. Meyvə və tərəvəz isə tez sıradan çıxır, çox qalmır.

Lakin dənli bitkiləri gözdən salmaq ədalətsizlik olardı. Alimlərin fikircə, dənli bitkiləri çiy-çiy, bütöv halda yemək faydalıdır. İsveçrədə yaşayan həkim-Şmidt fəmilialı bir qadın öz üzərində təcrübə aparmış və gözəl nəticələr əldə etmişdir. O yazır: “Cücərmiş buğda ilə müntəzəm qidalananda (gündə 50-100q), orqanizmdə cavaylaşma prosesi başlayır, soyuqdəyməyə qarşı güclü immunitet yaranır, adam sağlamlaşır. 54 yaşım tamam olanda hər səhər cücərmiş buğda yeməyə başladım. Bir neçə aydan sonra özümü çox yaxşı hiss etdim. Saçımın ağ tükləri ilk rəngini aldı, saçım sıxlaşdı, yumuşaq oldu. Görmək qabiliyyətim xeyli yaxşılaşdı. İndi 75 yaşım var, özümü əla hiss edirəm, gənclik illərində olduğundan heç də pis işləmirəm”.

Nəticəni özünüz çıxarın. Mən, tərəddüd etmədən, buğda alıb evə qoydum və günorta çörək əvəzinə, bir yekə qab tərəvəz salata ilə bərabər 50-60 q. cücərmiş buğda yeyirəm.

Dənli bitkilərin xassəsi də, təsiri də müxtəlifdir. Buğda - dənliyə arasında ən çox turşu yaradan növdür. Çovdar dişləyə pis təsir göstərir. Düyü dənliyənin ən yaxşısıdır. Təsədüfü deyil ki, dünyanın yarıdan çoxu üçün əsas qida sayılır. Lakin düyünü göy-göyertisiz, meyvə-tərəvəzsiz və digər çiy qidalarsız yeyən adam Beri-Beri xəstəliyinə tutula bilər. Əfsus ki, düyünün faydalı elementlərlə zəngin olan qabığı atılır.

Cücərmış buğdadan başqa südlə təzəcə dolmuş sünbül də gözəl qida sayılır.Amma bilməlisiniz:dərilmış sünbül 24 saatdan sonra müalicəvi əhəmiyyətini itirir.

Çörəyi çox yemək-bəşəriyyətin ən böyük bəlalərindən biri sayılmalıdır.Bu xəstəlik bizim respublikanın vətəndaşları üçün daha çox təhlükə doğurur.Biz çörəyi həddən artıq çox yeyirik. Anlamaq lazımdır ki,tərkibində heç bir vitamin və faydalı mikroelement qalmayan çörək,üstəlik,özündə duzu, sodanı,mayanı və digər zərərli əlavələri cəmləşdirir.Həm də çörəyi elə qidalarla bərabər yeyirik ki,onların qonşuluğu orqanizm üçün çox ziyandır.Çörək-bir çox xəstəliklərin törəməsi üçün mənbə sayılır.Çörəyin həddən çox ayrıca qəbul edilməsi isə orqanizmə dəhşətli zərbə vurur.Lakin çörəyi digər qidalarla,xüsusilə zülalla zəngin olan heyvandarlıq məhsulları ilə birlikdə yemək daha böyük fəsadlar törədir.

Unutmayın ki,çox da uzaq olmayan keçmişdə insan dənli bitkilərlə qidalanmayıb.Çörəyi öz rasionundan çıxardan iradəli və dərrakəli şəxsin itirdiyi yeganə şey-xəstəlik ola bilər. Təkrar edirəm:dənli bitkiləri yalnız çiy-çiy yemək lazımdır.Ya da heç olmasa dəmləmələr şəkilində.

Çörəksiz yaşamağı heç cür ağına gətirə bilməyən şəxslərə məsləhətım budur ki,heç olmasa,aşağıdakı qaydalara əməl etsin: a) çörəyi az yemək; b) çörəyi bol-bol tərəvəzlər və göy-göyərti ilə birlikdə yemək;c)çörəyi digər zülallarla (ələlxüsus,heyvandarlıq məhsulları ilə)qarışdırmamaq;q)çörəyi meyvələrlə qarışdırmamaq.

Noxud,lobya,mərci,ümumiyyətlə zülalla zəngin olan bütün paxlalı bitkilər çətin həzm olunur,sidik turşusunun çoxalmasına səbəb olur və zərərli qida sayılırlar.

Kartof-müəyyən hədd dairəsində, özü də tərəvəzlə birgə yeyildikdə fayda verir.Onu heç vaxt çörəklə birlikdə yeməyin. Çiy kartofun şirəsi-diabet,qan azlığı və həzmolma ilə bağlı digər xəstəliklər üçün gözəl qidadır,qəbizliyin qarşısını yaxşı alır.Kartofu odda bişirib,qabıqlı yemək daha çox fayda verir.

Bişirilmiş bitki qidaları, eləcə də bütün mürəbbələr, konservlər və tutmalar orqanizmin düşmənidir: orqanizmdə quzuqulağı turşusunun duzunu törədir.

MEYVƏLƏRİN TƏQSİRİ YOXDUR!..

Amerikalı Porter qidalar haqqında yazdığı kitabında belə bir yanlış fikir söyləmişdi ki, meyvələrlə qidalanmaq-dieta sahəsindəki yanlış vərdişlərdən biridir. Lakin alim elə burdaca təstiq edirdi ki, ayrılıqda yeyilən meyvə heç bir fəsad vermir. Digər həkimlər də belə hesab edirlər ki, meyvə həzmolma prosesinə mənfi təsir göstərir. Lakin bunu deyənlər meyvənin digər qidalarla necə tənəsübdə qəbul edilməsi barədə heç bir şey bilmirdi. Onlar, sadəcə, belə bir faktı əsas götürürdülər ki, meyvə-başqa qidalarla birlikdə yeyiləndə müxtəlif fəsadlar verir, özü də təqsiri təkcə meyvənin üstünə yixırdılar.

Qida məsələləri ilə yarım əsr məşqul olan H.Şelton bu yersiz ittihamları meyvələrin üstündən götürdü, onları təmizə çıxartdı. Alim təkzibolunmaz faktlarla sübut etdi ki, meyvə-təkcə göz oxşayan, ətirli, dadlı qida növü deyil, həm də çox dəyərli qida maddələrini, vitamin və duzların faydalı qarışığını özündə cəmləyən zəngin ərzaqdır. Fəsad məsələsinə gəlincə, burada meyvənin heç bir təqsiri yoxdur, təqsir-menyuda meyvənin yerini səhv salan insandır.

Meyvə haqqında hər şeydən öncə onu bilmək lazımdır ki, başqa qidalardan fərqli olaraq, meyvə-ağızda və mədədə ya heç həzm olmur, ya da cuzi şəkildə həzm olur və bir neçə dəqiqədən sonra birbaşa yoğun bağırsağa keçir. Burda da çox yubanmır, qısa vaxt ərzində yüngülvari həzm olunur və bu da qana sorulmaq üçün bəs edir. Belə bir qida ətlə (yada salaq ki, ət 3-6 saat ərzində həzm olunur), yaxud gec həzmə gedən digər qida növləri ilə eyni vaxtda, ya da onlardan az sonra yeyiləndə nə baş verir? Tutaalım almanı, yanlış təsəvvürlə (həzm olmanı yaxşılaşdırсын deyə) yağlı qoyun kababının üstündən yediniz.

Biz bilirik ki,ətin həzmolma müddəti 3-5-6 saatdır.Mədədəki ət özü həzm olunana qədər almanı tutub yanında saxlayır, qoymur bağırsağa keçsin.Alma bakteriyaların təsiri altında çürüyür və korlanır,çürümüş alma əti də çürüdür.Yoğun bağırsağa korlanmış kütlə daxil olur-mikroblar üçün zəngin yem bazası yaranır, xəstəlik qaçılmaz olur. Bütün sirr bundadır.

İdeal variant belədir-meyvəni bir öynə(ya səhər, ya axşam) əsas qida növü kimi qəbul etmək.Bunu hər hansı bir səbəbdən edə bilməyənlər meyvəni əsas qida növü saydığı xörəkdən 30-60 dəqiqə qabaq yeməlidir.Meyvəni heç bir qida ilə qarışdırmaq olmaz! Daha bir vacib şərt: turş meyvələri şirin meyvələrlə qarışdırmayın!Meyvə haqqında çıxardığımız başlıca nəticə budur ki, bütün meyvələr şəfaverici xassəyə malikdir. Sadəcə,meyvəni yeyərkən yuxarıda deyilən 2 vacib qaydanı yerinə yetirmək lazımdır.

Şübhə etmirəm ki, “**Allah min dərd verib, min bir dərman**” deyən əcdadlarımız dadlı meyvələri də bu dərmanlar arasında görüblər.Naturopat alimlər tam əmindirlər ki,bu dünya yarananda və uzun əsrlər boyu meyvə,şülul,zoğlar,yarpaqlar, çiçəklər insanın yeganə qidası olub.O vaxt insan min il, özü də azar-bezarsız yaşayıb.

Bütün meyvələrin xassələrini açmaq, onların necə zəngin tərkibə malik olduğunu göstərmək fikrində deyilik. Zənnimcə, bir neçəsinin tərkibinə nüfuz etmək kifayətdir.

Ərik:Tərkibində 20-27 faiz şəkər var,üzvi turşular (salisilat,alma turşusu,limon turşusu),A vitamini (karotin), S və B₁₂ vitaminləri,kalium duzu,dəmir,fosfor,maqnezium və s. ilə zəngindir.Ərik və qurusu-ürəyi,beyni qidalandırır,onların fəaliyyəti xeyli yaxşılaşdırır.

Alma:Tərkibində S, B₁, B₂, F, E vitaminləri,karotin, kalium,kalsium,dəmir,marqans,pektinlər,şəkər,üzvi turşular kifayət qədərdir.Skleroz əleyhinə çox gözəl vasitədir.Ürək, bağırsaq,böyrək,hipertoniya,qansızlıq,piylənmə xəstəliklərinə,böyrək də daşlara qarşı səmərəli müalicə vasitəsidir.

Armud: S və B₁ vitaminləri,şəkər və üzvi turşularla zəngin olub,sidikqovucu,mikrob əleyhinə təsir göstərir,sidik yollarının infeksiyası və böyrəkdə daş olan vaxt istifadə olunur.

Üzüm:Kalium,kalsium,marqans,kobalt ilə, S, P, PP, B₁, B₆, B₁₂ vitaminləri,karotinlə və üzvi turşularla zəngindir. Tərki-bində 18-20 faiz zülal var.Böyrəklər,ağ və qara ciyər,podaqra, hipertoniya və s. xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur, orqanizmi bütövlükdə möhkəmlətmək qabliyyətinə malikdir.

Albalı:Tərkibində qlyukoza,fruktoza,S,B₁,PP vitaminləri,karotin,üzvi turşular,mis,kalsium,maqnezium,dəmir,pektin zəngindir.Qan azlığında,ağ ciyərin,böyrəyin müalicəsində, atereskleroza və qəbzliyə qarşı geniş istifadə olunur.

Nar:Orqanizmi möhkəmlədir,həzmolmanı yaxşılaşdırır, mədəaltı vəzini sağaldır,qanı təmizləyir,qan azlığını aradan qaldırır.

Gavalı:Müalicəvi meyvədir.Tərkibində 16 faiz şəkər, külli miqdarda kalium,pektin, S, B₁, PP, karotin,üzvi turşular var.Gavalı(ələlxüsus,qurumuş qara gavalı)yumuşaldıcı və sidik-qovucu təsirə malikdir,atereskleroz,qara ciyər,ürək,böyrək, hipertoniya xəstəliklərinə qarşı güclü təsirə malikdir.

Moruq:Tərkibində 9-10 faiz şəkər,çoxlu dəmir,pektin, mis,kalsium,üzvi turşular, S, B₁, B₁₂, PP vitaminləri və digər dəyərli maddələr var.Mədə-bağırsaq,atereskleroz,böyrək,hipertoniyaya xəstəliklərinə qarşı istifadə olunur.

Qara qarağat:İtburnudan sonra S vitamini ilə zəngin olan ən qiymətli bitkidir.Tərkibində 300 mq/faizə qədər S vitamini,çoxlu B₁,PP vitaminləri,karotin,kalium,dəmir,limon turşusu,alma turşusu və digər üzvi turşular,pektin,16 faizə qədər şəkər vardır.Mədə yarasına,qastritə(turşusu az olanda), atereskleroza,böyrək xəstəliklərinə qarşı,maddələr mübadiləsi pozulanda və qan azlığı baş verəndə istifadə olunur.

Borani:Tərkibində kalium,kalsium,maqnezium,dəmir, şəkər,S,B₁,B₂,PP vitaminləri,karotin,zülal və s. vardır,vərəmə qarşı yaxşı vasitədir.Tumundan qarın qurdunu salmaq üçün

istifadə olunur. Boranı əsasən, ürək, böyrək, piylənmə, hipertoniya, qəbzlik xəstəliklərinə qarşı səmərəli vasitədir.

Qarpız: Tərkibində S, PP, B₁, B₂ vitaminləri, karotin, pektin, kalium, karbohidrat zəngindir. Böyrək, ürək-damar (o cüm-lədən, hipertoniya) xəstəlikləri vaxtı istifadə olunur, orqanizmdən zəhərli maddələri çıxaran gözəl vasitədir.

Yemiş: Tərkibində 13 faiz şəkər, boluca S, PP vitaminləri, karotin, dəmir var. Qəbzlik, ateroskleroz, babasil, ürək-damar və qan xəstəliklərinin müalicəsində istifadə olunur. Xatırladıırıq: yemişi bütün hallarda ayrıca qida kimi qəbul etmək lazımdır. O, bir saatdan tez həzmə getmir.

QIDALANMAĞIN 20 ŞƏRTİ

Sağlam qidalanmaq qaydalarının ən ümdə tələbi **papirusu və spirtli içkiləri** rasiondan çıxartmaqdır. Yalnız bundan sonra digər qaydalar haqqında danışmağımıza dəyər. Onlar aşağıdakılardır.

1. Hər gün 2-3 litr çiy su içməyə vərmiş edin. Diqqət! Bir ay yarım müddətində hər yarım saatdan bir 30 q çiy su içmək gözəl müalicə metodu sayılır.

2. Heç vaxt canınız ağrıyarkən, zehni və fiziki halsızlıq şəraitində, yorğun və hirsli halda, təlatüm içində və qızdırma yüksək olanda qida qəbul etməyin. Bundansa qidadan imtina etmək faydalıdır. Xatırladıırıq: şüursuz saydığımız heyvanlar halsız olanda, xəstələnəndə qidadan imtina edirlər.

3. Yalnız aclıq hiss edəndə yeyin. Yeməyə 10-15 dəqiqə qalmış 200 q çiy suyu ilıq şəkildə qurtum-qurtum için. Bunu həyat normasına çevirin..

4. Yemək vaxtı və yeməkdən dərhal sonra su içməyin. Çünki su 10-15 dəqiqədən sonra mədəni tərk edir, özü ilə bərabər mədə şirəsini də yuyub aparır. Bu da həzmolmanı pozur. Suyu və şirəni tüpürçəklə islatmaq üçün onları qurtum-qurtum, ağızda saxlaya-saxlaya için. Suyu meyvələrdən 30

dəqiqə, nişastalı qidalardan 2 saat, zülallı qidalardan 4 saat sonra içmək faydalıdır.

5. Soyuq maye içmək və soyuq xörək yemək mədədə enzimlərin (həzmedici şirələrin) fəaliyyətini dondurur. Mədə normal hərarətə çatana qədər enzim ifraz etmir və nəticədə mədə divarı zədələnir. Dondurma yemək-mədənin zərif toxuması üzərinə buz parçası qoymaq kimi bir şeydir.

6. Çox isti çay içmək və çox isti xörək yemək də enzimlərin ifrazını dayandırır və mədənin zədələnməsinə səbəb olur.

7. Purin maddələri və kofe, çay, şokolad, kakao, ekstraktiv ət bulyonları, hisə verilmiş ətlər toksik təsirə malikdir, mədədə yüksək dərəcədə sidik turşusu yaradırlar. Rafinlaşdırılmış şəkərdən imtina edin. Pulunuzu bala, qurudulmuş meyvələrə, şirin meyvələrə verin.

8. Əsasən, çiy və təbii qidaları (meyvə, tərəvəz, şülul, tumlar, qoz, fındıq, püstə, badam və s.) yeyin.

9. Xörəkləri qarışdırmayın. Bir neçə növ xörəyin eyni vaxtda qəbul edilməsi-həzmolmanı çətinləşdirir və qidaların çürüməsinə gətirib çıxarır. Müxtəlif qidaları eyni vaxtda yemək həm orqanizmə ziyandır, həm də cibə. Çünki mədə hər qida növü üçün ayrıca şirə ayırır. Qidalar qarışanda-bir qida növü həzm olunursa, digər növlər həzm olunmur, çürüyür, o biri qidaları da çürüdür. Yaxşı olar ki, səhər turş meyvə, günorta-nişasta, axşam zülal yeyəsiniz.

10. Səhər yeməyini şirəli meyvələrdən başlayın. 2-3 qoz, yaxud 5-6 fındıq (badam) əlavə etmək də yerinə düşər. Meyvəni çiy, qabıqlı və tumları ilə bərabər yemək faydalıdır. Qış vaxtı, çiy meyvə yoxdursa, quru meyvələrdən gen-bol istifadə edə bilərsiniz. Bir daha yadınıza salıram: konservləşdirilmiş, duza qoyulmuş və bişirilmiş meyvələrin, tərəvəzin cana heç bir faydası yoxdur, əksinə, həm cana, həm də cibə böyük ziyanı var.

11. Gün ərzində ən azı bir qab tərəvəz salatı yemək lazımdır. Gündə 3 dəfə qida qəbul edirsinizsə, 2 dəfə salat yeyin. Salatı 4-5 növ çiy tərəvəzdən hazırlayın. Onların hamısı fayda-

lıdır, ən çox faydalısı isə kök, kələm, kahı, ispanax, kərəviz, şüyüd, xiyar, turp və yarpağı, göy soğan, pomidor, çuğundur və yarpağı, cəfəri, sarımsaqdır. Soğanın çox olması zərərliidir. Göy soğana üstünlük versəniz daha çox fayda alarsınız.

12. Təbii zülalların, yağların, vitaminlərin və mineral maddələrin ən etibarlı daşıyıcısı olan qoz-fındıqdan, tumlardan müntəzəm istifadə edən şəxsin ətə-yağa ehtiyacı qalmır.

13. Yağlardan mümkün qədər az istifadə edin. Yadda saxlayın: yağların hamısı (kərə yağı, bitki yağı, qaymaq) həzmolmanı yubadır, mədədə və bağırsaqda çürümə törədir. **Evdar qadınların nəzərinə:** xörəyə yağı yalnız xörək tam hazır oldu da çiy şəkildə əlavə edin. Xörək bişirərkən qazana 1-2 qida növü tökün, onları mümkün qədər az qaynadın.

14. Bişmiş xörəkdən imtina edə bilmirsinizsə, xörəklə bərabər salat yemək, təzə şirələr, itburnu, xurma, moruq və qara qarağat yarpaqlarından dəmlənmiş çay içmək məsləhətdir. Yadda saxlayın: çiy qida bişmiş xörəkdən 3 dəfə çox olmalıdır.

15. Bütün yeməkləri mümkün qədər çox çeynəmək və ağız şirəsi ilə yaxşı-yaxşı islatmaq lazımdır. Onda qida yaxşı həzm olunur, bu halda orqanizm həzmolma prosesinə az enerji sərf edir. Bu da qəbul olunan qidanın həcmi və çəkisini 1,5-2 dəfə azaltmağa və az qidadan daha çox fayda götürməyə imkan verir. Nəzərə alın: tüpürcək faydalı elementlərlə çox zəngindir.

Nişi kimi, P. Breqq də səhər yeməyini ixtisara salmağı, gün ərzində 2 dəfə qidalanmağı məsləhət görürdü. Nişi yazır ki, səhər çağı qida qəbul etmək vaxtı deyil, axşam yediğin qidanı həzm etmək vaxtıdır. Bu elə vaxtdır ki, bədən özünü təmizləyir. Yoğun bağırsağ axşam qəbul olunmuş qidanı həzm etməyə təzəcə girişdiyi bir vaxtda, oraya yenidən qida göndərmək axmaqlıq və israfçılıqdır. Axmaq və israfçı olmayın!..

16. Orqanizmə vaxtaşırı istirahət verin (buna “sanitar saati”, “sanitar gün” deyirlər). Çünki bağırsağın divarlarında gün ərzində 3 kq-dan 25 kq-dək şlak (zir-zibil) toplanır.

17.Əgər iradəiniz zəyifdirsə,nəfsinizə qalib gələ bilmirsinizsə,orqanizmi zəhərləyən əti,yağı,yumurtanı,göbələkləri, pendiri,çörəyi,dənləri,paxlalı bitkiləri öz süfrənizdən çıxarda bilmirsinizsə, onları tərəvəzlərə əlavə kimi qəbul edin.

18.Çox yeməyə can atmayın:çox yemək orqanizm üçün lüzumsuz və səmərəsiz əlavə zəhmət və ağır yüküdür. Unutmayın: **çox yeyən az yaşayır, az yeyən-çox!..**

19.Qidada xörək duzunun miqdarını azaldın.Ürək-damar xəstəliyi zamanı ondan tamam imtina edin.Xörək duzunda yalnız 2 mikroelement var:xlor və natrium.Dəniz duzunda isə bunlar 64-dür,hamısı da orqanizm üçün çox faydalıdır. Soğan,sarımsaq, qıtıqotu(xren),turp(həm kökü,həm də gövdəsi və yarpağı) xörək duzunu əvəz edə bilər.

20.Həzmolma yalnız qida “çələngi” düzgün tərtib edildikdə yaxşı gedir.Ona görə də bilməyimiz çox vacibdir:nəyi nə ilə birlikdə yemək faydalıdır?Bu sahədə uzun illər tədqiqat aparan və qidaların düzgün uzlaşdırılması təlimini yaradan professor Herbert Şelton bunları məsləhət görür:

-Heç vaxt bir qidada çox cəmlənmiş zülalı bir qidada çox cəmlənmiş karbohidratla eyni vaxtda yeməyin.Yəni,qozu, əti,yumurtanı və digər zülalla zəngin olan qidaları çörəklə, dənlərlə,kartofla,pirojnalarla,şirin meyvələrlə eyni vaxtda yeməyin.Bir öynə yumurtanı,yaxud balığı,südü, pendiri yemək olar, başqa vaxtda - çörəyi, yaxud sıyığı, lapşanı.

-Heç vaxt karbohidratlı qidanı turş qida ilə eyni vaxtda yeməyin.Yəni:çörəyi,kartofu,noxudu,paxlalı bitkiləri,bananı və xurmanı pamidor, limon,portaqal,kivi,narıngi,feyxoə,ananas və digər turş meyvələrlə eyni vaxtda yemək düzgün deyil.

-Heç vaxt tərkibində çoxlu zülal cəmləşən iki qidanı eyni vaxtda yeməyin. Çünki onlar müxtəlif həzmetmə şirəsi tələb edirlər.Mədə isə həmin şirələrin hamısını eyni vaxtda ifraz edə bilmir.Nəticədə, qida növlərindən yalnız biri həzmə gedir,qalanları həzm olunmamış kütlə şəkilində bağırsağa ötürülür.Orada yanib faydalı maddəyə çevrilmək və qana

sorulmaq əvəzinə,çürüyür,qanı zəhərləyir,bağırsağın divarlarına yapışib qalır,onun funksiyasını pozur,müxtəlif bakteriyalar və mikroblar üçün gözəl yem bazası yaradır.Yaxşı qidalanan bu mikrocanlılar sürətlə artıb törəyir və qanımızı zəhərləyir.Xəstələnirik,tez qocajırıq və tez ölürük..Odur ki,bir dəfə bir zülallı, başqa bir vaxt o biri zülallı qidanı qəbul etmək lazımdır.

-Heç vaxt yağları zülalla eyni vaxtda yeməyin.Yəni: qaymağı,kərə yağı, smetanı,bitki yağını ətlə,yumurta ilə, pendirlə,qoz-fındıqla və digər zülallarla bir vaxtda yemək olmaz:onlarla bir vaxtda yeyilən yağlar mədə vəzilərini fəali-yətini məhdudlaşdırır və mədə şirəsi ifraz etməyə mane olur.

-Heç vaxt turş meyvələri zülalla eyni vaxtda yeməyin. Yəni portağalı,limonu,narınıngini,feyxoanı,kivini,turş almanı,turş gavalını,pomidoru,ananası,albalını ətlə,pendirlə,qozla, yumurta və s. ilə eyni vaxtda yemək zərərli-dir.

Yadda saxlayın:qida qarşığı nə qədər azdırsa, həzm-olma prosesi bir o qədər yaxşı gedir,qanımız bir o qədər təmiz, orqanizminiz bir o qədər sağlam olur.Qidaları ayrı-ayrı vaxtlarda yemək iqtisadi cəhətdən çox sərfəlidir:orqanizm az qidadan daha çox enerji və həyat gücü ala bilir,ərzağa az pul xərclənir, ən başlıcası isə biz xəstələn-mirik, dərmana,həkimə, pirlərə,dələduz “şəfaverənlərə” pul xərclə-mirik.Həm də iş qabiliyyətiniz və qazanmaq imkanınız yüksək olur.

-Heç vaxt nişastalı qidaları şəkərlə eyni vaxtda qəbul etməyin.Yəni:cəmlər,meyvə,kərə yağı,şəkər,sirop və s. sıyıqla, kartofla yola getməz.Yaxud da şəkəri dənli bitkilərlə eyni vaxtda qəbul etmək olmaz;çürümə baş verər.Tort,konfet, piroj-na ilə müşayət edilən şənliklər,əksər hallarda,qusmaqla, zəhərlənməklə və müxtəlif fəsadlarla bitir. Belə qidalar uşağa daha pis təsir edir.

-Nişasta ilə zəngin olan qidaları ayrıca yeyin.İki nişastalı qida növündən eyni vaxtda istifadə olunanda(məsələn, kartofla,yaxud sıyıqla çörək yeyiləndə) biri həzm olunur,o biri ağır yük kimi yığılıb mədədə qalır,yoğun bağırsağa keçmir,

qidalardan həzminə maneçilik törədir, onları da çürüdür. Mədədə turşuluq artır, gəyirmə başlayır və digər fəsadlar baş verir.

Bəs eti çörəklə yeyəndə nə baş verir? Bilmək lazımdır ki, mədəyə zülal daxil olarkən mədə-bağırsaq traktı turş şirə buraxır və nişastanın həzmi dərhal dayanır. Şelton yazırdı: “Nişastaların və zülalların ilk həzmləmə prosesi müxtəlif kimyəvi maddələr mühitində gedir: **nişasta-qələvi mühiti tələb edir, zülal isə-turşu mühiti**”.

- Qovunu həmişə ayrıca yemək lazımdır.

- Südü qatığa, süzməyə, ayrana, şora, pendirə çevirdikdən sonra ayrıca qəbul etmək nisbətən az fəsad verir. Çünki süddəki yağ müəyyən müddət ərzində mədə şirəsi ifrazına mane olur. Odur ki, süd mədədə deyil, 12 barmaq bağırsağında həzm olunur. Mədə südə qarşı heç bir reaksiya vermir və şirə buraxmır, Onunla bir vaxtda qəbul olunan qidalar da həzm olunmur.

Düzgün qidalanma qaydasının ən ümdə vəzifəsi-on iki barmaq bağırsağında **qidaların çürüyərək zəhərli maddələrə parçalanmasının qarşısını almaqdır**. Buna nail olan hər kəs-ən ulu məqsədə çatır: sağlam və gümrah yaşayır, mənən və ruhən güclü, təmkinli, güləruz, nikbin, xoşrəftar, xeyirxah olur.

Təkrar edirəm: gündəlik qidanın canını çiy meyvə və tərəvəz təşkil etməlidir. Əgər köhnə vərdişlərdən əl çəkə bilmirsinizsə, onda yediyiniz qidanın dördü üçün çiy meyvə və tərəvəz təşkil etməlidir. Əks halda, xəstəlik yaxanızdan əl götürən deyil, gününüz ahu-zarla keçəcək, qazandığınızı dərmana xərcləməli olacaqsınız, həkimlərin daimi “kliyentinə” çevriləcəksiniz, dələduz adamlar sizi inək kimi sağacaqlar.

Tərəvəzə duz vurmaq, meyvə və tərəvəzi bişirmək - vitaminləri və mikroelementləri məhv etmək deməkdir. Salata bitki yağı, smetan, mayanez qatmaq-zərərli vərdişdir. Salatın üstünə bir qədər tərəvəz şirəsi tökmək çox faydalıdır.

Yadda saxlayın: qidadan həzz almaq bir şeydir, fayda almaq-tamam başqa şey. Dadlı qida-faydasız, hətta, zərərli də ola bilər. Çox vaxt məhz belə də olur. Qidanı həzz

almaq, “kef çəkmək” naminə,özü də bol-bol yeyən adam sağlam ola bilməz.Nişinin elmi əsaslarla əsaslandırıldığı bu fikiri vaxtilə Məhəmməd Peyqəmbər də deyib,İbn Sina da, Nizami də,Sədi də,digər işıqlı dühalar da. “Qida və sağlamlıq” konteksti baxımından Peyğəmbərimizlə həkimin dialoqu ibrətamizdir.Əcəm hökmüdarı tərəfindən Peyqəmbərin hüzuruna göndərilmiş həkim ona şikayət edir:xeyli vaxtdır bura gəlmişəm,amma,nədənsə,mənə müraciət etmirlər.Yəqin,mənə inanmırlar.Cavabında Həzrəti Məhəmməd buyurub:“Bizim camaatın bir yaxşı adəti var:acmamış yeməzlər,süfrədən də doymamış çəkilərlər.Ona görə də təbibə ehtiyac duymurlar”.

Nizaminin müdrikliyinə və ensiklopedik biliyinə dəlalət edən **“bir inci saflığı varsa da suda,artıq içiləndə dərd verir o da”** misraları çoxdan zərbül-məsələ çevrilib.Dahi Nizami təkcə “nə qədər yemək” sualına deyil, həm də “nə yemək ” sualına cavab verib:

**Yeməkdə əsasdır cana nuş olmaq,
Onun dadına yox, faydasına bax.**

Loğman müdrikliyi ilə qidanın dadını yox,faydasını əsas götürməyi məsləhət görən şair daha bir vacib məsələyə toxunub:

**Yağlıdan, yavandan elə ye ki, sən,
Onu asanlıqla həzmə verəsən.**

Bəli, həzmə getməyən qida - sağlamlığa xidmət etmir, sağlamlığın düşməninə çevrilir.Artıq yeməyin zərərini müdrək şair Sədi Şirazi də görüb:

**Gülşəkər ziyandır- çox yesən əgər,
Az yesən- küt çörək olar gülşəkər.**

Maraqlıdır ki,müxtəlif əsrlərdə ayrı-ayrı müdriklər tərəfindən söylənmiş qədim fikirlər müasir naturopat dietoloqlar tərəfindən tərtib olunmuş qidalanma qaydaları ilə tam üst-üstə düşür.Yeri gəlmişkən,müdrək peyqəmbərimizin hələ Y11 əsrdə dediyi dahiyənə fikiri bir daha yadınıza salmaq istəyirəm:**”Bütün fəsadların yuvası-mədədir,bütün dərdlərin çarəsi pəhrizdir”**.Bu dəyərli fikri d-r Pol Breqq başqa formada təkrarlayıb:**”Biz-nə yeyiriksə,oyuq”**.Yəni,təbii qida yeyiriksə-sağlamıq,çürük qida yeyiriksə-xəstəyik.

MENYU FƏRDI OLMALIDIR

Hər birimiz öz təcrübəsindən bilir:məsləhət vermək asandır,onu yerinə yetirmək isə çox çətindir.Mən də başa düşürəm:yaşlı adam xörəklərin şahı saydığı plovdan,ağzını dadatama gətirən kababdan,bayram süfrəsini bəzəyən şirin paxlavadan,tortdan,şəkərboradan öz xoşuna əl götürən deyil.Buna hər kişinin hünəri çatmaz!..Bu,acı da olsa,şirin də olsa, reallıqdır və biz onu nəzərə almaq zorundayıq.Fəqət nəzərə alınması başqa bir reallıq da var:biz məhz həmin dadlı,ləziz qidaları,yəni tərkibində faydalı elementlər qalmayan “ölü” qidaları uzun illər yediyimiz üçün “çarəsiz” dərdlərə mübtəla olmuşuq və bu gün də,nəfsimizə qalib gəlib,o zərərli(amma çox dalı!) qidalardan əl çəkə bilmədiyimiz üçün sağalmırıq.Sağalmırıq və günahı da yazıq həkimin qıldan nazik boynuna yıxırırq.Halbuki vicdanlı həkim sənə hər dəfə deyir:”Yeməyinə fikir ver-yağlı xörəklər yemə,çoxlu meyvə-tərəvəz ye”.Sən isə həkimə “baş üstə” desən də,içində bilirsən ki,nəfsin qabağında duruş gətirə bilməyəcəksən,yenə də səni zəka yox,sağlam məntiq yox,gödən idarə edəcək.Gödən isə həmişə qidada **fayda** yox,**ləzzət** axtarır.Çünki bizi sevən,sevdiyi üçün də zəhərləyən (acı təzaddır!) əziz anlarımız gödəni o cür tərbiyə edib.Bu da reallıqdır,əziz oxucum.Ən böyük reallıq isə bundan ibarətdir:**Düzgün qidalanmayan adam-mütləq xəstə olmalı və**

dünyasını tez dəyişməlidir.Yalnız düzgün qidalanan xəstə hər cür dərdə qalib gələ bilər.

Bizim ən böyük bələmiz bundadır ki,hər bir işimizi şüurlu formada,elmi əsaslar üzərində qurduğumuz halda,həyat mənbəyi olan qida seçiminin və qidalanma məsələsinin ixtiyarını şüurun əlindən alıb vermişik kefqom gödənin əlinə.O da kəmsiyi salıb başımıza,bizi belədən elə sürüyür,elədən də belə.Ayıl,əziz qardaşım,əziz bacım!Ağlını başına yığ,gödəne öz yerini göstər,deynən,sən başdan çox aşağısan,ged otur yerində.Gödəni yerində oturdandan sonra,indiyəcən yediğin qidalara,bu kitabın köməyi ilə topladığın bilik müstəvisində bax.Nəzərə al ki,düzgün menyu-sağlamlığın əsasıdır.

Menu sadə qidalardan tərtib olunmalıdır.Hər kəsin yaşı,çəkisi,peşəsi nəzərə alınmalıdır.Ağır iş görən fəhlə ilə alimin qidaya təlabatı eyni deyil.Az hərəkət edən ziyalının menyusunda meyvə-tərəvəz əsas yer tutmalıdır.Menu yeknəsək olmasın.Onu tərtib edərkən Qidalanma Qaydalarını və mövsümü nəzərə almaq lazımdır.

Biz aşağıda,45 il qidalanma problemlərini araşdıran, 30.000 ağır xəstəyə qidanın köməyi ilə şəfa vermiş məşhur naturopat alim H.Şeltonun tərtib etdiyi menyunu verməklə, hər kəs üçün fərdi qaydada menyu tərtib etmək imkanı yaradırıq.

YAZ-YAY MENYUSU

Bazar günü		
Səhər yeməyi	Günorta yeməyi	Şam yeməyi
Qarpız, ərik	Tərəvəz salataı, kartof, yaxud boranı, çuğundur	Tərəvəz salataı, qoz, fındıq, yaxud paxlalı bitkilər
I gün		
Yemiş, yaxud şaftalı, yaxud albalı	Tərəvəz salataı, kök, yaxud göy noxud	Tərəvəz salataı, kəsmiklə kələm
II gün		
Yemiş	Tərəvəz salataı, boranı	Tərəvəz salataı, qarğıdalı
III gün		
Hər hansı şulul, gavalı (şəkərsiz)	Tərəvəz salataı, gül kələm	Tərəvəz salataı, təzə qarğıdalı, yaxud düyü
IV gün		
Şaftalı, yaxud ərik, yaxud gavalı	Tərəvəz salataı, kələm, yaxud kök, yaxud kartof	Tərəvəz salataı, çuğundur yarpağı və gövdəsi, qoz
V gün		
Alma, yaxud başqa meyvə	Tərəvəz salataı, badımcan (azca bişmiş), kobud un çörəyi	Tərəvəz salataı, yumurta, yaxud boranı
VI gün		
Banan, albalı, bir stəkan qatıq	Tərəvəz salataı, göy noxud, kələm	Tərəvəz salataı, kələm, cücərmiş buğda, soya zoğu

PAYIZ-QIŞ MENYUSU

Bazar günü		
Səhər yeməyi	Günorta yeməyi	Şam yeməyi
Üzüm, banan	Tərəvəz salata, kələm, yaxud kökümeyvə	Tərəvəz salata, boranı, az bişirilmiş paxlalı bitki
I gün		
Armud, xurma, yaxud üzüm	Tərəvəz salata, rəngli kələm, yaxud kartof	Tərəvəz salata, kələm, yaxud paxlalı bitkilər, qoz-fındıq
II gün		
Alma, üzüm, quru əncir	Tərəvəz salata, turp gövdəsi və yarpağı, yaxud düyü	Tərəvəz salata, kələm, yaxud boranı, yaxud kartof
III gün		
Armud, kişmiş, bir stəkan qatıq	Tərəvəz salata, kələm, yaxud kartof, yaxud paxlalar	Tərəvəz salata, qoz-fındıq, yaxud tumlar
IV gün		
Portağal, yaxud başqa meyvə	Tərəvəz salata, boranı, kobud un çörəyi	Tərəvəz salata, boranı, yaxud pendir
V gün		
Xurma, üzüm	Tərəvəz salata, kök, bişmiş kökümeyvə	Tərəvəz salata, boranı, yaxud pendir
VI gün		
Kişmiş, yaxud tut qurusu	Tərəvəz salata, göy noxud, kələm	Tərəvəz salata, qoyun ətindən bifşteks (kotlet)

Düzgün qidalanmanın daha bir forması ilə tanış olun: gündüz bal şərbəti,yaxud 400-500q təzə meyvə(qışda isə qurumuş meyvə),axşam 300-400 q tərəvəz salata,qoz-fındıq (püstə,badam,fıstıq),yaxud tumlar qəbul edin.Çiy yeyənlərin tipik rasionu belədir:gün ərzində 400 q alma, 50 q kişmiş, 400 q tərəvəz,20 q zeytun(yaxud günəbaxan) yağı,50 q qoz(fındıq, püstə,badam) ləpəsi.Ən sadə menyu isə belədir:səhər-hər hansı meyvə,günorta-tərəvəz salata və nişastalı qida(kartof,yaxud çörək),axşam-tərəvəzlər və zülallı qida bir gün-kəsmik,yaxud pendir,o biri gün-qoz(fındıq,püstə,badam,tumlar),yaxud yumurta (yaxud yağsız dana əti, qara ciyər, ürək, böyrək).

Nəzərə almaq lazımdır ki, insan həzm edə bildiyindən 3-4 qat artıq qida yeyir və qəbul olunan qidanın yalnız 18-20 faizi həzmə gedir.Bir daha vurğulayıram:bu-həm orqanizmə ziyandır, həm də israfçılıqdır.Gümrahlığı və xoşbəxtliyi gödən doldurmaqda görün adamlar,sadəcə,“yemək alkaşları”dır. Belə adamın özünə vurduğu zərbəni ona heç bir düşmənlə vura bilməz. Belələrinin nəsibi mütəmadi halsızlıq, ağrılar,cürbəcür xəstəliklər,şişman qarın,bütün bunların məntiqi nəticəsi olan tez qocalmaq və tez ölməkdir.Həyatın mənasını çox yeməkdə və çox içməkdə görün “kefcil” adamlar “harda qırılar-qırılar” prinsipi ilə yaşayır,öz ömürlərini müntəzəm olaraq qısaldır və bu dünyadan tez köçürlər.Həm də həyatdan sürünə-sürünə,daima əzab çəkə-çəkə köçürlər.Əlbəttə,necə yaşamaq və həyatdan necə köçmək hər kəsin öz işidir.Bizim tövsüylərimiz sağlam həyat tərzi seçərək,yüz illərlə azar-bezarsız,şən və gümrah yaşamaq,məhsuldar işləmək,sevinmək və ətrafdakıları da sevindirmək istəyənlər üçündür.Atalar buyurub:**sözünü qanana de.Qananların yadına salıram:çox yeyən-az yaşayır,az yeyən-çox.**

ZƏNGİN SÜFRƏ NƏ DEMƏKDİR?

Yuxarıda “**menyu sadə qidalardan tərtib olunmalıdır**” sözlərini yazanda toy-bayram süfrələrimiz gəlib gözümün önündə durdu və mən böyük xəcalət hissi ilə düşündüm ki, dünyanın heç bir ölkəsində süfrəni,xörəklərinin zənginliyi ilə qürrələnən bizim millət kimi bəzəməirlər-nə var-dövləti başından aşan super-dövlətlərdə,nə də geri qalmış cəngəllik dövlətlərində.Ən varlı ölkələr də belə toyu bir-iki fujer şərəblə başa vururlar.Çünki toya “vurmaq”,qarınlarını doldurmaq üçün gəlmirlər,iki gəncin və qohum olan iki ailənin sevincini bölüşmək,bağlanan “ittifaqa” şahidlik etmək,çoxdan görmədikləri dost-tanışla söhbət etmək üçün təmtaraqdan uzaq bu sadə məclisə təşrif gətiriblər.Bizdə hər şey bambaşqadır.Bir vaxtlar, bolşevik rejiminin yaratdığı “qadağanlar məkanında” yaşayarkən,billur və farfor qab-qacağı,xarici mebeli,az tapılan kitabı bəzək predmetinə çevirən şənbazlar indi də,vəzifəsi şəfa vermək və insanların sağlamlığını qorumaq olan qidaların təyinatını dəyişiblər-geniş imkanlarını nümayiş etdirmək məqsədilə süfrəyə mümkün qədər çox ərzaq düzür,süfrəni “yolka” kimi bəzəyirlər.Bu gün,əşya bolluğu mühitində,əşya yarısının yerini “zəngin süfrə” yarışı tutur:”Sən öl,filənkəs bir süfrə açmışdı,quş südündən başqa hər nə desən varıdı”.Bir quru tərifi naminə nələr etmirlər!.. Süfrələrimiz günbəgün zənginləşir.Paralel olaraq, evlərimizə hücum çəkən,bizi girdabına alıb uçuruma sürükləyən azar-bezar seli də güclənir,ağrı-acımız artır,ömrümüz isə adekvat sürətlə gödəlir.Çünki zəngin süfrə sağlamlığa xidmət etmir, Əzrayilin dəyirmanına su tökür.Bu acı həqiqəti dərindən dərk etmək üçün, gəlin birlikdə araşdıraq:zəngin süfrə nədir?

Zəngin süfrə-insanların dincliyini,qəlb rahatlığını əlindən alan faydasız və səmərəsiz zəhmətdir.Bəllidir ki,zəngin süfrə açmaq üçün çoxlu pul qazanmaq lazımdır.Hər kəs-divar hörən bənnadan tutmuş,rüşvət alan geniş səlahiyyətli məmuradək hamı öz sahəsində,gecəsini gündüzünə qatıb,çalışma

lıdır ki,pul qazansın.Məmura rüşvəti durduğu yerdə vermirlər,o da çobalamalıdır,az yatıb çox işləməlidir,daha çox vaxt və enerji sərf etməlidir ki,daha çox pul qoparda və daha zəngin süfrə açmaq imkanı qazana bilsin.Çox pul qazanmaq mərəzi elə bələdir ki,adama öz səhhəti haqqında düşünməyə macal vermir. Gur,yüyənsiz tamah axını pul hərisini girdabına alıb sürüyür,onu puldan başqa bir şey haqqında düşünməyə qoymur.Siz adları dillərdə gəzən zənginlərin gözünə diqqətlə baxın:orda sevinc, məhəbbət,mərhəmət görə bilməzsiniz,bu sönük gözlərdə yalnız canavar hərisliyi,gərginlik və əsəbilik ifadələri var,bir də qorxu var- illərlə yığdığını bir günün içində itirmək qorxusu(azmı olub belə şey?).Yorqun gözlərin altındakı qara “tuluqlara” da fikir verin.“Tuluqlar”,erkən ağarmış saçlar,daz başlar,örkən dolanmayan şişman qarın,fır bağlamış peysər-bütün bunlar şahidlik edir ki,zəngin məmurun canı çoxdan düşüb azara,xəstədi, bahalı həblərin,iynələrin hesabına yaşayır.

Əziz qardaşım,əziz bacım!Dünyanın ən dəyərlili nemətini-öz can sağlığını böyük israfçılıqla xərcləyib,əvəzində kalan pul qazanan mal-pul düşkünlərinə həsəd aparmayın.Qoy,onların zahiri parıltısı,təmtarağı gözünüzü qamaşdırmasın,onlara heç vaxt “bəxtəvər” deməyin.Yunan filosofu Sokratın **“sağlamlıq hər şey deyil,hər şey-sağlamlıqsız heç nədir”** kəlamını hər gün yada salaraq,tam əmin olun ki,ən bədbəxt insan malın-pulun, əşyanın və şan-şöhrətin qulu olan adamdır.***Ən bəxtiyar adam isə öz nəfsinə “yox” deməyi,tamahına qalib gəlməyi bacaran adamdır.Özünə qalib gələ bilən-bütün dünyaya qalib gələ bilər.***

Beləliklə də,biz sizinlə araşdırdıq ki,pul heç kəsin cibinə durduğu yerdə axmır,ən zəngin rüşvətxor da onu öz canı, sağlamlığı hesabına qazanır.Heç olmasa,qazandığını özünün və ailəsinin sağlamlığını qorumağa xərcləsiydi,dərd yarıydı.Bu pul zəngin imarətlərə,zəngin maşınlara, zəngin süfrələrə və yalnız zənginlərin əli çatan bahalı dərmanlara xərclənir.Bunların hamısı birlikdə və hər biri ayrılıqda sağlamlığa deyil,xəstəliklərə xidmət edir.Beləliklə də,çəkilən böyük zəhmət hədəf gedir.Çünki pul

təyinatı üzrə xərcəlmir. Şənbazlıq,qarınqululuq,xüdpəsəndlik və cahillik buna imkan vermir.

Şənbazlıq və qarınqululuq azarından xali olmayan ortabab və kasıbl təbəqə də, “qonşu qonşuya baxar,özünü oda yaxar” məsəlində deyildiyi kimi,dəstədən geriyyə qalmamaq üçün,canını oda yaxır,zənginlərin yerişini yeriməyə çalışırlar,bunula da öz əzab və əndişəsini qat-qat artırmış olur,hey cabalayır,bəzən də çox gülünc vəziyyəyə düşür.Yaşamağa vaxt qalmır.

Zəngin süfrə-pul tələsidir.Fikir verin:özünü reklam etdirən “şadlıq sarayları” süfrəyə düzülən qidaların çeşidini lap adamın gözünə soxurlar.Bu göstərici aybaay artır süfrəyə düzülən qida növlərinin sayı 50-ni haqlayıb(bəlkə indi bu həddi də ötüb).Təsəvvürünüzə gətirin: 40-50 növ qidanı zavallı insan bir-iki saatın ərzində doldurmalıdı qarına.Doldurmasa ona “başdan xarab” adam kimi baxacaqlar.Şahidi olduğum bir olayı danışım sizə.Ağzı,escalator kimi, durmadan işləyən bir gömbul arvad düşmüşdü özünü çiy su və tərəvəzlə ovunduran cavan gəlinin üstünə,bərk danlayırdı onu:”Yemiyəcəkdinsə, toya nəyə gəlirdən?”...Fəlsəfiyə fikir verin.Toy-ancaq yemək yeridir,başqa təyinatı yoxdur toyun.Belə düşünən təkə bir gombul qadın olsaydı,nə vardığı!.Adamlar süfrə arxasına oturcaq,xirik qurdu kimi,darışrlar yeməklərin canına.İfadəmə görə üzr istəyirəm: tıxırlar,tıxırlar,tıxırlar...Əslində “bədbəxtlik sarayı” adını daşımağa layiq olan “şadlıq sarayının” sahibi də bir qıraqda durub ləzzətlə baxır:nə qədər çox tıxsalar,bir o qədər yaxşıdır-qidanın çeşidini ,onunla paralel də stolun qiymətini qaldıracaq,daha çox mal satıb,daha çox pul qazanacaq.Müdir bəy psixologiya elmindən bixəbər olsa da,millətimizi çox gözəl tanıyır,onun zəyif damarını çox gözəl bilir,bilir ki,sabah qidanın çeşidini artıranda,şənbazların hamısı cumacaq bura,toydan sonra da qürrələnəcək ki,bəs,süfrədə filan ləvin qida vardı.Onu da bilir ki,”malım xarab oluncan canım xarab olsun” məsəlini rəhbər tutan “xirik qurdları” süfrədə hər nə var,ağına-bozuna baxmadan,basıb hamısını yeyəcək.Müdir əlinə nə keçdi doldurur süfrəyə.Kalan

pul qazanır.Amma insanları zəhərləmək hesabına pul qazanan müdir bəy də xoşbəxt ola bilmir.Çünki o da qarınqulu və şənbazdır,malın-pulun quludur.

Zəngin süfrə-zəhərdir.Son dəfə gördüyün toy süfrəsini gözünün qabağına gətir,süfrəyə düzülən zülaalı qidaları yadına sal:çörək,soyutma toyuq əti,bir neçə növ balıq əti,kolbasa, mayanezli salat,qozlu çuğundur,əlavə qoz,findıq,badam,püstə,ləbləbi-bunlar,necə deyərlər,soyuq “zakuska”dır.İsti qidalar da zülaldı: qoyun,toyuq və balıq ətlərindən lülə və tikə kabablar,plov və s... Çənələr yorulub,mədə-bağırsağ traktı bezib,daha işliyə bilmir. Nəfs isə doymaq bilmir.Ac gözlər süfrəni gəzir:nə qalıb süfrədə? Bərbəzəkli meyvə qabı hələ doludu.O da boşalır.Təkcə təzə xiyar,göy soğan,beş-altı tel şühüd olan nimçiyə toxunan olmayıb və olmayacaq da.Şənlik iştirakçıları özlərini zəhərləmək vəzifəsinin öhdəsindən layiqincə gəlirlər.

Qidanın zəhərə necə çevrildiyini artıq bilirsiniz.Bircə şeyi yada salmaq istəyirəm:orqanizmə daxil olan hər artıq qram zülal,hətta çürüməsə də,dərhal zəhərə çevrilir,qanı qaraldır,qatılaşıdırır və orqanizmi çox güclü formada zəhərləyir.Sonrasını bilirik:xəstəliklər,qısa ömr.Bəs daxil olan artıq zülal bir qram deyil,min qramdırsa və daha çoxdursa,onda qanın başına nə gəlir?..Bunu təsəvvür etmək,zənnimcə, çətin deyil.

Yeri gəlmişkən qeyd edim ki,toyda qanı zəhərləyən təkcə zülal bolluğu deyil,həm də səs-küy bolluğudur.Elmə bəllidir ki,normanı aşan davamlı səs-küy qanı zəhərləyir.Bir neçə saat davamlı olaraq səsgücləndirən aparatın təcavüzünə məruz qalan hər kəs,hətta,toyda heç nə yeməsə də, tam əmin ola bilər ki,öz qanını zəhərləyib və bunun qaçılmaz nəticəsi mütləq baş verəcək.

Zəngin süfrə-mənəviyyatı korlayır.Aqillər buyurub: sağlam bədəndə-sağlam ruh olur.Düz buyurub aqillər. Cismi zəhərli olan adamın beyni normal işləmir və saf, nəcib təfəkkür “istehsal” edə bilmir.Bunu əsas tutub,aqillərin demədiyi bir fikiri biz dilə gətirək:çürük bədəndə-çürük ruh olur. Yuxarıdakı fəsillərdən bilirik ki,qidaları qarışdıran və çoxlu “ölü” qida

yeyən adamın cismi sağlam ola bilmir.Belə adamın ruhu da sağlam olmur.Bu baxımdan,milyonların qanını zəhərləyən zəngin süfrələr,biz bunu istəsək də,istəməsək də,qarınqulular, şənbazlar,mal-pul düşkünün ordusu və potensial cinayətkarlar yetişdirməyə xidmət edir.

Zəngin süfrə-böyük günahdır.Ən mütərəqqi din olan İslam dini israfçılığı da,insanın öz cisminə zyan vurmasını da böyük günah sayır.Zəngin süfrə hər iki halın baş verməsin üçün münbit şərait yaradır və onların baş verməsini qaçılmaz edir. Allah israfçıları da,öz canına sitəm edənləri də sevmir.Digər tərəfdən də,dünyada milyonlarla ac-yalavac bir loxma çörəyə möhtac olduğu,körpələr acından qırıldığı bir zamanda on-iyirmi adamı doyura biləcək qıdanı bir saadın içində gödənə doldurub çürütməyin özü də insanların hamısını bərabər yaradan Ulu Tanrıya xoş getməz.

Unutmayın:**çox yeyən-az yaşayır,az yeyən-çox.**

BEŞİNCİ FƏSİL **SÖZ - LOĞMANDIR, SÖZ - CƏLLADDIR**

Bu əhvalatı çox adama danışmışam.Hər dəfə sözdən söz düşəndə danışırım. Çox ibrətamiz hadisədir.Uzun illər bir yazıçı-jurnalist kimi sözdən silah kimi istifadə etsəm də, sözün nəyə qadir olduğunu məhz o gün,Bakıdakı Semaşko adına klinikada xəstə yatarkən əyani şəkildə dərindən dərk etdim.Mən yatan palataya tez-tez bir dayaz düşüncəli dosent gəlirdi.Bütün dayaz adamlar kimi,o da özündən çox razı idi.Xəstələrə “dəyərli” məsləhətlər verirdi.Mənə təkidlə deyirdi:”Nəbadə qışda çiməsən! Çimdin-işin bitdi.Heç yazda da çimmə...Neçənci mərtəbədə olursan?..Bəxtin kəsib ki, ikinci mərtəbədə olursan,yoxsa belə ürəklə işin çoxdan bitmişdi”...Onda xəstəlik “stajim” hələ böyük deyildi, “xam” idim, bilmirdim ki, bütün xəstəlikləri hava, su, qida və hərəkətlə sağaltmaq mümkündür.Təbiidir ki,dayaz dos-

entin dediklərini qanun kimi qəbul edirdim.Lakin tezliklə bir faciə baş verdi və mən dosentin səviyyəsinə bələd oldum.

Palatamızda bir bamazə kişi müalicə alırdı.Vaxtilə “kranlardan su yerinə süd axır” deyən Sovet Hökumətinin yalançı təbliğatına uyub,Cənubi Azərbaycandan köçüb bura gələn çoxsaylı zavallılardan biri idi.Qara ciyəri pis günə qalmışdı.Bir dəfə dosent dərs dediyi tələbələrə, çarpayının üstündə oturub şən ovqatla təsbeh çevirən həmin kişini göstərdi və qətiyyətlə dedi:

-Bunun yaşamağı özündən asılıdır:yönlü yesə,yaxşı istirahət etsə,müalicəsi ilə vaxtlı-vaxtında məşğul olsa,on beş-iyirmi il də yaşaya bilər.Yox,özünə baxmasa, qara ciyərini soyuğa versə, heç bir il də yaşamaz.

Xəstənin gözləri bir anın içində quyunun dibinə düşdü, üzü sıyrılmış qılınc tək uzandı,təbəssümü donub buz parçası kimi dodağına yapışdı,təsbeh əlində dondu,xəstə quruyub yerində qaldı.Həkim,heç nə olmayıbmiş kimi, dəstəsini çəkib getdi.Kişinin sarsıldığını görüb ona ürək-dirək verdim,zarafatı çox xoşladığından zarafata saldım,gülməli şeylər danışdım.Fəqət məni eşitmirdi.Atmacaları cavabsız qoyurdu.Halbuki ağır dərddə mübtəla olmasına baxmayaraq,bircə dəqiqə də zarafatından qalmırdı.Dərddə tək-cə xəstəlik deyildi.Vətəni uzaqlarda qalmışdı,külfət basmışdı,güzəranı pis keçirdi.Kürdəmir dəmir yol vağzalındakı restoranda “podavatçı” işləyirdi. Deyirdi, kişi işi deyil,müştərilər onu tez-tez arağa qonaq edirlər.

-Onun-bunun sağlığına vura-vura öz sağlığımı itirdim. Xəstələnib yatağa düşəndə,gözümü açıb gördüm düz 12 uşaq yığılıb başıma.Arvadın soruşdum:“Az,bunların hamısı bizimdi?”.Arvad dedi:“Tanımazsan da,uşaqlar yuxuda olanda gedirsən,yatanda da qayıdırsan.Həmişə də piyan”.Düz deyirdi arvad. Bədbəxt qara ciyər necə tab gətirsin o boyda zırıltıya.

Kişi bir il öncə burada yatmışdı,yaxşı müalicə almışdı, indi yenidən müalicə kursunu davam etdirməyə gəlmişdi.İşlər pis getmirdi.Mərdimazar dosent dilini farağat qoysaydı,zavallı bəlkə də bir xeyli yaşayacaqdı.Xəstəni şok vəziyyətdən çıxartmaq

cəhdimiz bir səməərə vermədi. Kürdəmirə zəng vurdular: “Gəlin xəstəni aparın”. Öyrəndim ki,yoldaca keçinib.

Bəli,söz belə qüdrətli silahdır:şəfaverici loğman da ola bilər,ürəyi susduran cəlladd rolunu da oynaya bilər.Adamı zirvəyə qaldıra da bilər,uçuruma da sürükləyər.İndi çox dəqiq bilirəm:hər şey sözdən necə istifadə etməkdən asılıdır. Müalicə vaxtı vacib budur ki, “bacarmıram” kəlməsini heç vaxt dilinə gətirməyəsən.Çünki Allahın yaratdığı və ən güclü silahla-**ali şüurla** təmin etdiyi,yaratmaq qabliyyəti verdiyi **İNSAN** həqiqətən də çox şeyə qadir olan bir varlıqdır.

Bu gün söz haqqında ona görə söz açdım ki, cism ilə ruhu tam,bütöv və ayrılmaz bir varlıq kimi qəbul edən Nişinin Sağlamlıq Sistemində inam önəmli yer tutur,bu sistem sözlə müalicəyə böyük əhəmiyyət verir.Söz-qüdrətli müalicə vasitəsidir.Heç təsadüfə deyil ki, zəngin Şərq mifalogiyasına görə dünyanı söz yaratmışdır: Allah “ol!” demiş və Yer, Göy, İnsan, heyvan və s.yaranmışdır.Söz,hətta,adi Allah bəndəsinin əlində də böyük yaradıcı qüvvədir.Tədqiqatçı alimlər belə bir qəti fikir söyləyirlər ki,mağların peyqəmbəri Zərdüşd sözün gücü ilə əşyalara təsir göstərirmiş,sözlə yağış yağdıra bilirmiş.Bu gün elmə 3-4 kilometr məsafədən sözün gücü ilə divardakı saati əyləyən,metal qaşığı əyən adamlar bəllidir.Bəs sözün,fikirin gücü ilə öz qarınlarını bıçaqsız-filansız,əl ilə yarıb,daxili orqanlarını bayıra tökən yoqlar?..

Sözün hikməti ilə qanı təmizləmək,qan dövrənini yaxşılaşdırmaq,hətta,inamsızlığın arxasını yerə vurub,güclü iradə yaratmaq mümkündür.Mən bunu öz təcrübəmdən çox dəqiq bilirəm.Hər səhər-yuxudan ayılan kimi,bir də hər axşam-yatağa gircək,üzümü böyük Yaradana tutb,”Fatiha” və “Ayətül-kürsi” surələrinə oxuduqdan və mənə şəfa verən,ruzu göndərən Tanrıya şükr etdikdən sonra,dilək diləyirəm:”Ya Rəbbim! Məni pis vərdişlərdən,pis niyətlərdən,pis əməllərdən uzaq elə,mənə düz yol göstər,məni düzgün istiqamətləndir,məni saflaşdır, kamilləşdir.İlahi,sən mənə möhkəm iradə, böyük səbr,təmkin və

dərin zəka bəxş elə.Allahım,sən mənim bütün düşmənlərimi dosta çevir"...Son diləyim kiməsə qərribə görünə bilər:necə yəni,düşmənlərimi dosta çevir?...Biz görmüşük ki,hamı öz düşməninin məhv olmasını istəyir,ümumi axının tərsinə üzən Ərşad Əzimzadə isə Allaha yalvarır ki,düşmənlərinin canını almasın,sadəcə,onu dosta çevirsin.Düşməndən dost olar?Kiçik bir şərh verir.Məsələ bundadır ki,mənim bircə nəfər də olsun şəxsi düşmənim yoxdur.Potensial düşmənim isə... Oy,oy,oooyy!..Mən deyim,siz sayın:xəstələrə "klient" kimi baxan bütün tibb işçiləri+zəhərli dərmanları icad və istehsal edənlər,satanlar+tibbi avadanlıqları,cihazları icad və istehsal edənlər,satanlar+təhsil ocaqlarında dərs deyən təbib alimlər+orqanizmi zəhərliyə çürük qidaları insanlara sırıyib varlanan işbazlar+bütün bunları reklam edərək kalan pul qazanan böyük jurnalistlər ordusu...Yadıma düşənlər bunlardı.Təkrar edirəm:onlar şəxsən mənim düşmənim deyil,təbliğ etdiyim **sağlam həyat tərzinin** düşmənləridi.Əlinin üstündə əl olmayan qadir Allah bir gecənin içində onları haqq yoluna qaytarsa,hamısı,avtomatik olaraq,dönüb olacaq mənim dostum.Bizə çox çətin görünən bu iş böyük Allahın əlində heç nədir:ya yolunu azmış bəndələri islah edib düz yola qaytarar,ya da,planetimizi,bütün Kainatı mütəmadi olaraq korlayan, zəhərləyən **mutant-insanları** bircə anın içində silib Yer üzündən atar və dünyanı mikrobdan təmizlər.

Sən də mənə qoşul,əziz oxucum,Rəbbimizə yalvar,sənə və əzizlərinə möhkəm iradə versin ki,özünü pis vərdişlərin caynağından qurtara bilərsiniz.

Sonuncu dəfə ölüm yatağına düşəndə(2005-2008-ci illər) sözün şəfa vermək qüdrətinə bir daha inandım.Həyat yoldaşımın təsirli sözləri,mənə tez-tez baş çəkən dost-tanışın ürəkdən gələn "sən xalqımıza lazımsan,səni fayda verdiyin minlərlə insanın duası yaşadacaq" kəlmələri məni Əzrayilin caynağından qopartdı.Dar günümdə mənə dayaq duran,ümid şəmimi sönməyə qoymayan imanlı insanların hamısına minnətdaram!..

QAN DÖVRANI HAQQINDA YENİ FİKİR

Professor K.Nişi bir sıra tibbi məsələlərə tamam başqa gözlə baxıb.Onun fikirincə,qanı bədənə vuran “baş mühərrik” ürəkdə deyil, balaca kapilyarlarda qurulub.Bu baxış qan dövrani haqqında mövcud olan klassik baxışdan köklü şəkildə fərqlənir. Yeri gəlmişkən, qeyd edək ki,ürəyin funksiyası və fəaliyyəti haqqında fikirlər zaman-zaman dəyişib.Hələ 1628-ci ildə Vilyam Harvinin əsəri işıq üzü görəndən sonra hamı ürəyin qanı bədənə vuran “nasos” olması fikirini,bir növ,mütləq həqiqət kimi qəbul etmişdi.Tədqiqatçıların çox cuzi bir hissəsi bu nəzəriyyənin səhihliyinə şək gətirdi.Lakin fakt budur ki,həmin nəzəriyyə qan dövrani mexanizmini və digər oxşar fizioloji hadisələri şərh və izah etmirdi.Üstəlik,bu nəzəriyyə ürəyin əsl həqiqətdə nə olması barədə tam aydın təsəvvür yaratmırdı.Bu nəzəriyyə çoxdan,lap çoxdan köhnəlmişdi!Məhz bu yanlış nəzəriyyənin təqsiri üzündən ürək sirri indiyəcən açılmamış qalıb və indinin özündə də ürək-tibb aləmində “öz sirrini verməyən” bir orqan kimi tanınır. Ürək-damar xəstəlikləri isə **bir nömrəli qatil** kimi, bəşəriyyətə bu günün özündə də divan tutmaqda davam edir.K.Nişi bu barədə yazırdı:“**Nə qədərki müasir tibb elmi öz ənənəvi baxışından əl götürməyib,o,heç vaxt “sirr” deyilən mətləbi açma bilmə-yəcək,ürək-damar xəstəliklərinin bəşəriyyətə vurduğu ağır itkinin qarşısını ala bilməyəcək**”.Professor Nişi təklif edir ki, ürəyə yalnız nəzarətçi çən, yaxud qan axınıni tənzimləyən aparat kimi baxmaq lazımdır.Qəbul etməliyik ki, qanı hərəkətə gətirən mexanizm kapilyarların özündədir.

Nişinin bir çox baxışları və mövqeləri o dövrdə yaşamış mütərəqqi rus təbiblərinin ideyaları və baxışları ilə üst-üstə düşür. A.Speranski ilə A.Zalmanov da, Nişi kimi,belə hesab edirdilər ki, müalicə vaxtı orqanizmi müdafiə edən resursların fəaliyyətini yaxşılaşdırmağa xüsusi fikir vermək çox vacibdir. A.Zalmanov “İnsan orqanizminin sirli müdrikliyi” adlı dahiyənə əsərində “kapilyaro-terapiya”,yəni kapilyarlara dərin təsir göstərmək

ideyasını irəli sürmüş, bu metodla müalicə apararaq, gözəl nəticələr əldə etmişdir.

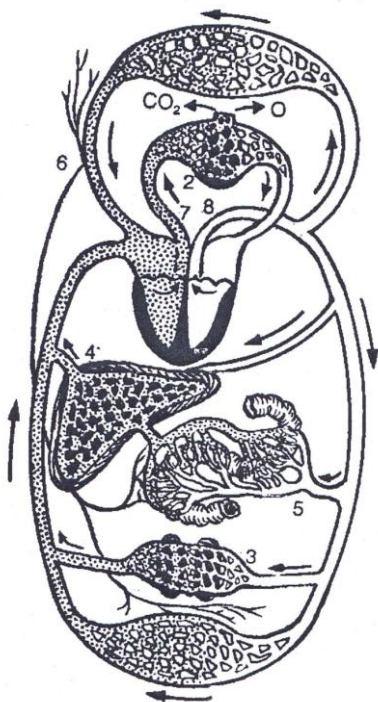
Rusiyada, Almaniyada və İtaliyada 3 dəfə tibb elmləri doktoru elmi adını müdafiə edən, bolşevik rejiminin dar düşüncəli məmurlarının və siyasiləşdirilmiş tibb elminin, onun “baş qərərgahı” olan “Minzdrav”ı əlində möhkəm saxlayan dayaz alimlərin təqibinə tab gətirə bilməyib, xaricə köçən və ömrünü qürbətdə başa vuran bu dəyərli təbibin müalicə metodu haqqında ayrıca bir fəsil verəcəyik. İndi isə qan dövrənə haqqında fikir tarixinə nəzər salaq.

Qeyd edək ki, qanın hərəkəti problemi ta 1930-cu ilədək, yəni, tanınmış təbib Laubri Fransa Akademiyasında qan dövrənə mexanizminə dair öz parlaq əsəri barədə məlumat verənə qədər toxunulmaz, “bağlı” qalmışdı. Laubri təsdiq etdi ki, ürək qanı hərəkətə gətirən yeganə qüvvə deyil, ürək -qanı yalnız arteriya və kapilyar sistemində irəli itələyən hərəkətverici qüvvədir. Vena isə ikinci ürək kimi fəaliyyət göstərir, qanın venoz hərəkətini, yəni qanın ürəyə qayıtmasını təmin edir. Nişi bu məsələyə öz münasibətini belə bildirmişdir: “Əlbəttə, Laubrinin nəzəriyyəsi -qan haqqında elmdə irəli atılmış mütərəqqi addımdır. Lakin onun bu yeni nəzəriyyəsi, nə qədər parlaq olur-olsun, qan dövrənə barədə həqiqətin yalnız yarsını açıqlamışdır. Çox təəssüf ki, o, yalnız bununla kifayətlənmişdir”. Belə bir qənaətə gələn Nişi tam müstəqil şəkildə öz qan dövrənə nəzəriyyəsini hazırlamağa başladı.

Məlumdur ki, arteriya həm quruluşuna görə, həm də funksiyasına görə venadan seçilir. Arteriya qalın və elastik daxili örtüyə (divara) malikdir, dartıla və genişlənə bilir. Venanın isə nazik divarı və klapanı vardır. Bu klapan ona xidmət edir ki, vena boyunca üzü yuxarı, bu və ya digər orqandan ürəyə qalxan qan geri qayıdıb, aşağı tökülə bilməsin (şəkilə bax).

Vena maksimum darala və vakuüm (tam boşluq) yarada bilir. Əgər biz qan dövrənə mexanizmini nasosla müqayisə etsək, deməliyə ki, arteriya sorucu borucuğu xatırladır, çünki sorucu borucuq, itələyən borucuğa nisbətən, daha yoğun və elastik divara

malikdir (“pipetka” kimi). Nişi yazırdı: Heç şübhəsiz, nasos bu iki borucuğun birləşdiyi yerdə yerləşir. Lakin nasosdan fərqli olaraq arteriya və vena hər iki ucdan birləşir: bir ucu ürəyə, o biri kapilyarlara. Sual oluna bilər: bunlardan hansı nasosu təmsil edir – ürək, yoxsa kapilyarlar? Nişinin cavabı qətidir: Əlbəttə, kapilyarlar! Bunun alternativi yoxdur. Çünki arteriya – soran borucuğa uyğun gəlir, vena isə itələyən borucuğa. Ürəyin nasos ola biləcəyi ehtimalı bizi yanlış nəticə çıxarmağa sövq edir: guya, ürək soran borucuqdan (arteriyadan) istifadə edir ki, qanı itələsin, itələyici borucuqdan (venadan) isə qanı daxilə qovmaq üçün istifadə edir.



Şəkil 4. Qan dövranı sxemi.

- 1- beyin,
- 2- ağ ciyər,
- 3- böyrəklər,
- 4- qara ciyər,
- 5- həzmetmə orqanları,
- 6- limfatik axınlar,
- 7- ağ ciyər arteriyası,
- 8- aorta.

Şəksiz, insan bədənindəki fizioloji “nasos” süni nasosdan fərqlidir. Bununla belə, qalın və elastik divara malik olan arteriyanın əks-təsirə malik olan hər cür qüvvənin qarşısını almağa göstərdiyi cəhd çox önəmlidir. Lakin bu cür müqavimət gücünə və böyük ciddi-cəhdə baxma-

yaraq, arteriya-kapilyarların təsiri altında yaranan və qanı damarlardan geri soran boşluqla müqayisədə çox zəyifdir. Yalnız

kapilyarların qanı arteriyadan sorması ehtimalını qəbul etdikdə, anlaya bilərik: nə üçün arteriya öz qurluşuna və funksiyasına görə sorucu borucuğa bənzəyir? Bu, bir daha onu göstərir ki, insan bədənindəki nasosu ürək deyil, məhz kapilyarlar təmsil edir.

Bu mətləbi tibbi təhsili olmayan sınav oxuculara loru dildə izah etmək istəyirəm. Bina ayrı-ayrı daşlardan, taxtalardan ibarət olduğu kimi, insan bədənini də kiçik hüceyrələrdən ibarətdir. Hər bir hüceyrə əyninə tüklü borucuqların torundan tikilmiş “libas” geyib. Bu “libas”-kapilyarlardır. Arteriya və vena damarları məhz kapilyarlara bitişib. Hüceyrələrə qida daşıyan da elə bu tüklü borucuqlardır. Sağlamlıq üçün gərək olan hər şeyi – oksigeni, enerjini, vitaminləri, zülalı, yağ, mineral maddələri, karbohidratları daşıyıb, hüceyrələri yedizdirən möhnətkeş kapilyarlardır. Məhz onlar hüceyrələri, maddələr mübadiləsi vaxtı əmələ gələn, gərəksiz və zərərli parçalanma məhsullarından təmizləyir. A. Zalmanov kapilyarların fəaliyyətindən bəhs edərkən yazırdı: “Hüceyrələrin daima ölməsi, yarpaqların və ləçəklərin tökülməsi zəruri olduğu kimi, vacibdir”.

Uzunluğu 100.000 kilometr, ümumi sahəsi 600 kvadrat metr olan kapilyarların diametri günün, ayın və ilin müxtəlif vaxtlarında müxtəlif olur. Bu mənada onu çay məcrasına bənzətmək olar: çay məcrası baharda genişlənir, yayda, qışda, sular azalanda daralır. Kapilyarlar səhər çağı, axşama nisbətən, çox yığılmış olur, ümumi tutumu azalır. Bunu səhərlər bədən ümumi hərəkətinin azalması, axşam isə çoxalması ilə izah etmək lazım gəlir. Qadınlarda aybaşı ərəfəsində açıq kapilyarların sayı çoxalır, odur ki, maddələr mübadiləsi fəallaşır, bədən ümumi hərəkəti artır. Sentyabr-yanvar dövründə kapilyarların sıxılması (spazma) və durğunlaşma baş verir. Mövsümi xəstəliklər (mədə xorası ən çox sentyabr və mart aylarında baş verir) başlayır.

Kapilyarların xəstələnməsi-bütün patoloji proseslərin əsasıdır. A. Zalmanov “İnsan orqanizminin sirli müdrikliyi” kitabında yazırdı: “Kapilyarların fiziologiyası olmadığı halda-

təbabət hadisələrin səthində durur,həm ümumilikdə,həm də xüsusi patalogiyada bir şeyi dərk etməyə qadir deyildir”.Nişi kimi,A.Zalmanov da belə qənaətə gəlmişdir:“Bütün xəstəliklərin müalicəsini kapilyarların müalicəsindən başlamaq lazımdır”. Bu məsələ ilə bağlı daha bir məsləhətə qulaq asaq.A.Zalmanov öyrədirdi:”Əgər siz tənəffüs həcmi genişləndirənsəniz,beyinə və bütün orqanlara oksigen axımını gücləndirənsəniz, əgər siz xüsusi rejimin köməyi ilə (*dərmanın yox, məhz xüsusi rejimin! -Ə.Ə*), yüz minlərlə kapilyara işıq açarsəniz, belə müalicənin köməyi ilə dəf edilməyən bir xəstəliyə də rast gəlməyəcəksiniz”. Başqa sözlə desək: Yer üzündə müalicəsi mümkün olmayan xəstəlik qalmaqacaq.

Çox ağıllı məsləhətdir!Məhz ona qulaq asdığım üçün, məhz dava-dərmana həmişəlik “yox” dediyim üçün,xüsusi rejimin köməyi ilə kapilyarları işə saldım,hüceyrələrimi yaxşı-yaxşı qidalandırdım və ağır xəstəliklərin, o cümlədən, ürək-damar xəstəliyinin,şəkərli diabetin cəngindən qurtardım. Bütövlükdə tibb elminin, eləcə də ayrı-ayrı həkimlərin və bizim hər birimizin fikir vermədiyimiz, necə deyərlər, adam yerinə qoymadığımız **kapilyarlar** belə böyük qüdrətə malikdir.

Bu yerdə mən bir ibratamız müqayisədən vaz keçə bilməyəcəm.Mən kapilyarları cəfakeş əskərlərə,ziyalılara,kəndlilərə, fəhlələrə oxşadıram. Dövləti (yəni orqanizmi) yedirən də, geydirən də,yaşadan da, qoruyan da müsəlləh əskər, əli qabarlı fəhlə və kəndli, gecə-gündüz beynini çalışdıran ziyalıdır. Onların vəziyyəti ağır olanda-dövlətin(orqanizmin) vəziyyəti də ağırlaşır, dövlət(orqanizm) “xəstələnir”.Deməli,ölkənin,dövlətin “səhhəti” onu yedizdirən qara camaatın vəziyyətindən asılıdır.Ona görə də ağıllı millətlər və ağıllı dövlət başçıları çalışırlar ki,məmləkətin sağlamlığının və rifahının əsas dayacağı olan qara camaat (kapilyarlar) sağlam olsun, yaxşı işləsin, öz dövlətini (orqanizmi) gümrah saxlamağa, qorumağa qadir olsun.Bu hikməti unudan dövlətlər isə,öz kapilyarlarının qeydinə qalması unudan tamahkır, acgöz və qarınqulu adamlar kimi, gününü ah-zar içində

keçirir, vəsaiti müxtəlif bəlalardan yaxa qurtarmaq üçün həyata keçirilən lüzumsuz tədbirlərə xərcləyir.

İndi isə yenidən keçmişə qayıdaq.Bayaq qeyd etdik ki, Nişi Sistemi yaranana qədər dünyanın bir çox istedadlı alimləri və qabaqcıl həkimlər kapilyarlar barəsində dəyərli fikirlər söyləmiş, kapilyaro-terapiya ilə məşğul olmağın zəruriliyini əsaslandırmışlar.Hətta, kapilyarların fiziologiyasının tədqiqatı ilə məşğul olan alman alimi A.Kroq Nobel mükafatına layiq görülmüşdür.Lakin yalnız Nişi Sistemi yaranandan sonra bəşəriyyətin əlində tam və dolğun metodika oldu,insanlar kapilyarların bərpası yolunu tanıdılar. Nişi bu məqsədlə xüsusi vibrasiya (titrəmə) təmrinləri yaratdı, onların köməyi ilə kapilyarları bərpa etmək,möhkəmlətmək,təmizləmək,enerjisini artırmaq,bunun sayəsində immuniteti yüksəltmək,müdafiə qüvvələrini,bütün orqanizmin həyat qabiliyyətini gücləndirmək mümkün oldu.Bu sistem,bir növ,bütün “arxları” təmizləyir ki,hüceyrələrə qida daşıyan qan maneəsiz, tam sərbəst şəkildə hərəkət etsin, lazımsız maddələri bədəndən rahat çıxartsın.

Bir məqamı xüsusi vurğulamaq istəyirəm:**Nişinin Sağlamlıq Sistemi xəstələr üçün nə qədər vacibdirsə, sağlam adamlarlar üçün,xüsusilə də uşaqlar,yeniyetmələr və gənclər üçün də bir o qədər vacibdir: xəstələrə-ağır dərddən qurtarmaq üçün,sağlamlara-heç vaxt xəstələnməmək, uzun müddət gənc qalmaq və çox yaşamaq üçün.**

Nişi öz sistemini yaradarkən tam əmin oldu ki,sonsuz Kainatın ayrılmaz tərkib hissəsi olan insan bədəni,böyük Kainatın özü kimi,müxtəlif mikrobların və bakteriyaların məskunlaşdığı məkandır.Orqanizm yorulmayıbsa,qıcıqlandırılmayıbsa,zədələnməyihsə,çirklənməyihsə-heç bir mikrob təhlükəsi yoxdur,onun çalışqan hüceyrələri çoxsaylı mikroorqanizmlər dünyasında rahat yaşaya bilər.Çünki mikroblar və bakteriyalar, əlverişli mühit yaranmadığı halda, məskunlaşdığı məkanla(ayrı-ayrı orqanlarla) deyil,paxıl millətlər kimi, öz aralarında didişməklə məşğul olacaqlar.

Nişinin yaratdığı təmrinlər yorğunluğu çıxarır, bütün fizioloji prosesləri səhmana salır, orqanizmdə enerji balansını, turşu-qələvi balansını tənzimləyir, bədəni, hər bir hüceyrə səviyyəsində, təmizləyir və masaj edir.

Qəribədir, nə üçün Nişi bu qədər hərəkət növü içində məhz vibrasiyanı seçmişdir? Bu sualın cavabını N. Arinçinin “Hər gün kemokibernetika” adlı məqaləsində tapmaq olar: “Çoxdan bəlli idi ki, orqanlar-istər zehni iş vaxtı beyin, istərsə də mədəbağırısaq traktı qıdanı həzm edərkən-sakit vaxta nisbətən daha çox qan alır. Özü də qana olan belə böyük təlabat ürəyə düşən yük və ağırlıq kimi qiymətləndirilir. İnfarkt xəstəliyinə tutulan adamı yatağa uzadır və ona, hətta, bircə barmağını tərpətməyə də icazə vermirlər. Belə rejimdə xəstələr özlərini pis hiss edirlər və çox vaxt ölürlər. Təyin olunmuş rejimin ziddinə hərəkət edənlər isə özlərinə xidmət göstərmiş olurlar və tez sağalıb əmək fəaliyyətinə qayıdırlar. Beləliklə də kliniki təcrübə əzələ sakitliyi rejimini inkar etdi, onun yerini erkən hərəkət fəallığı, idman tutdu”. Müəmma olaraq qalırdı: nə üçün həkimlərin belə bərk qorxduğu hərəkət orqanizmə şəfaverici təsir göstərir? Mətləbi bir qədər xırdalayaq.

Təbiblər yaxşı bilir: skelet əzələləri əzələ liflərindən ibarətdir. Bu liflər səs tezliyinə uyğun sürətlə yığılır. Bunu hiss etmək üçün qulaqlarınızı əllərinizlə möhkəm qapayın və dişlərinizi qıcaayın. Bu vaxt çeynəmə əzələləri yığılacaq və onların uçan arının çıxardığı səsə bənzər, uğultusunu eşidəcəksiniz. Çənə nə qədər bərk sıxılırsa, əzələlərin səsi bir o qədər güclü olacaq. Deməli, skelet əzələləri, bir növ, “fizoloji vibrator” rolunu da oynayır.

Əlavə edək ki, skelet əzələlərinin mikronasos fəaliyyəti uşaq dünyaya gələndə başlayır, yetkinlik dövründə inkişaf edir və daha yüksək səmərəli olur. Qocalıqda-sönür. Bu fəaliyyəti fiziki təmrinlər vasitəsilə gücləndirmək mümkündür. Əksinə, o, fiziki passivlik vaxtı zəifləyir, bu da orqanizmin məhvinə səbəb olur. Çünki hərəkət passivliyi dövründə skelet əzələləri ürəyə pis

kömək edir, ürək vaxtından qabaq “köhnəlik”. Ürək–damar xəstəliklərinin ən mühüm səbəblərindən biri məhz budur. Bunu yaxşı dərk edən professor Nişi hələ 1927- ci ildə bəyan etmişdir: hər hansı ürək-damar xəstəliyini dava–dərmanlıq sağaltmaq mümkündür. **Mən bu danılmaz həqiqəti 1995-ci ildə, xəstə ürəyimə şəfa verəndən və mükəmməl mühərrik kimi işləməyə vadar edəndən sonra dərinəndən dərk etdim.**

Təzadə fikir verin: insan əsrlər boyu “sağlamlıq açarı” axtarır, Kosmosu “fəth edən qüdrətli” elmə və texnikaya malik olan bəşəriyyət çox çeşidli xəstəliklərdən əzab-əziyyət çəkməkdə davam edir, açar isə çoxdan bəllidir, amma, nə fayda, ondan istifadə etməyə tələsənlər çox azdır.

Bir vaxtlar xərçəng kimi, ürək-damar xəstəlikləri də XX əsrin ən dəhşətli bəlası sayılırdı. Niyə “bir vaxtlar”? Elə bu günün özündə də belədir. Yeganə təsəllini onda tapmaq olar ki, dahi Nişi bu geniş yayılmış xəstəlikdən tam sağalmağın çarəsini tapıb və bizə çox mükəmməl və çox qüdrətli bir təlim bəxş edib. Ondan istifadə edib-etməmək hər kəsin öz işidir.

QLOMUS

Nişi Sistemi qlomusa da tamam yeni nəzərlə baxmağı təklif edir. Qlomus-ehtiyat yoldur, arteriyadan çıxan qan, kapilyardan vaz keçərək, həmin yolla venaya daxil olur. Qlomus müxtəlif orqanlarda, əl-xüsusu da, əllərin və ayaqların dərisinin ucunda mövcuddur. Dırnaqların altında, barmaqların ucunda, birinci, ikinci və üçüncü əl barmaqları buğumlarının iç tərəfində çox kütləvi şəkildə yerləşmişdir. Ana bətnində olan uşaqlarda qlomus yoxdur, doğuşdan dərhal sonra yaranır və qırx yaşa çatanadək müntəzəm olaraq çoxalır, sonra azalmağa başlayır.

Qlomusa dair çoxlu əsərlər yazılmasına baxmayaraq (1924-cü ildə Fransada Pyer Massonun gözəl əsəri çıxdı, 1948-ci ildə Amerika alimləri bir neçə əsər buraxdılar, nəhayət, Nişi ona öz münasibətini bildirdi), “qlomus nə üçün və necə fəaliyyət göstərir” sualına hələ də mükəmməl cavab verilməyib. Nişinin

fikirincə, qlomus kapilyarlar, arteriya, vena, ürək və limfa kanalı ilə birlikdə vahid, tam qan dövrənı mexanizmini təşkil edir: kapilyarlar-baş hərəkətverici qüvvə kimi, qlomus - ehtiyat nəzarətçi kimi, vena ilə ürəyin sağ kameraları - əlavə qanqovucu qüvvə kimi, arteriya-qansoran boru kimi. Bunlardan hər hansı birisi pis işləyərsə, qan dövrənı pozular.

Ən sıx əlaqə qlomusla kapilyarlar arasında mövcuddur. Biz qəflətən qorxanda- “rəngimiz qaçır”, bənizimiz solur.Ona görə ki, həmin yerdə kapilyarlar gözlənilmədən sıxılır və yüksək sürətlə dövrən edən qan birdən kəsilir.Əgər belə fəvqaladə hallarda əlavə nəzarətçi kimi çıxış edən qlomus olmasaydı, qarşısı kəsilmiş güclü qan seli vurub vena kapilyarlarının zərif divarlarını dağıdardı və dərialtı qansızma baş verərdi. Belə kritik hadisələr, çox güman ki, qlomusların dağılması və iflic olması vaxtı baş verir. Beləliklə də qəti deyə bilərik: qlomus-kapilyarlar üçün etibarlı müdafiəçidir.

Bəs qlomus harada yerləşir və onun sayı nə qədərdir?

Cavablar müxtəlif və mübahisəlidir.Yəqin ona görə ki, qlomusu tapmaq çox çətindir.Bəzən digər mikroskopik arteriya və vena damarlarını da qlomus kimi qəbul edirlər. Bildiyimiz dəqiq şey odur ki, qlomus doğuşdan dərhal sonra yaranır, yaş artıqca onun sayı çoxalır, insan qocaldıqda isə atrofiyaya uğrayır. Ən önəmli sual isə budur: qlomusu sağlam saxlamaq üçün nə etmək lazımdır?

Bu həyat əhəmiyyətli suala düzgün cavab tapmaq üçün insan oranizmində olan alkoqolla şəkərin müştərək,əlaqəli fəaliyyətini qiymətləndirmək çox vacibdir.Professor Nişinin fikirincə, sağlamlığın ən vacib şərtlərindən biri də orqanizmdə mövcud olan alkoqolla şəkər arasındakı kövrək tarazlığı qoruyub saxlamaqdır.Bu tarazlıq su və duz(söhbət xörək duzundan, natrium-xlardan getmir) arasında fermentlərin, harmonların, vitaminlərin köməyi ilə yaradılır.Məhz suyun və duzun biokimyəvi təsiri altında bədənimizdəki alkaqol və ya şəkər yığıntısı yaranır. Alkaqolun miqdarı şəkərin miqdarını üstələyən-

də fəsad-arterioskleroz şəklində baş verir, qlomus bərkiyir, degenerativ olur. Şəkərin miqdarı alkoqolun miqdarından çox olduqda isə pozquntu diabet şəkilində baş verir, qlomus yumuşalır, atrofiyaya uğrayır və yoxa çıxır. Buradan aydın olur ki, alkoqolla şəkərin tarazlığını qorumaq-qlomusu qorumaq deməkdir. Bu da bütövlükdə can sağlığını qorumaq deməkdir.

Ortalığa daha vacib sual çıxır: bəs bu kövrək tarazlığı necə saxlamalı və pozulanda necə bərpa etməli? Bu arxivacib suala cavab almaq üçün Nişiyə müraciət edək: “Heç şübhəsiz, qlomus daxili orqanların divarında normal vəziyyətdə olduqda, heç bir parazit bağırsaqda yaşaya bilməz. Üstəlik, divarlarında qlomus yaxşı vəziyyətdə olan mədəni nə xora, nə də xərçəng zədələyə bilər”. Məhz buna görə də Nişi düzgün qidalanmağı, faydalı hərəkəti və gün ərzində 2-3 litr çiy su içməyi məsləhət görürdü.

Yeyib-içməyi həyatın mənası sayan “ceyillər” məndən tez-tez soruşurlar: “Sənin o Nişin “vurmaq” məsələsinə necə baxır?” Deməliyəm ki, Nişi Sistemi alkoqolun nə dostudur, nə də düşməni, onu nə təqdir edir, nə də inkar. Lakin Nişi bütün “ölü” qidaları orqanizmin tamlığını pozan, onu sarsıdan bir yad, düşmən qüvvə kimi qiymətləndirir. Alkoqol da, şəkər də “ölü” qidadır. Amma bu “ölü” qidalardan tam imuina edən şəxsin orqanizmində də artıq alkoqol və ya artıq şəkər konsentrasiya əmələ gələ bilər. Bunun üçün kifayət qədər mənbə vardır. Çiy şəkildə qəbul olunmuş meyvə və tərəvəzdən orqanizmin “zavodunda” istehsal olunan alkoqol və şəkər orqanizm üçün çox vacib qidadır. Təbii ki, norma daxilində. Orta hədd- qızıl hədd! Bir daha yada salıram: orqanizmin özü qəbul etdiyimiz çiy qidalardan həm kifayət qədər alkoqol, həm də kifayət qədər şəkər istehsal edir. Bizim vəzifəmiz qida balansını qorumaqdır. Yəni, çiy qidaları elə düzməliyik ki, rasionda həm kifayət qədər alkoqol olsun, həm də kifayət qədər şəkər. Süni alkoqolun və süni şəkərin zərərli nəticələrini aradan qaldırmaq üçün professor Nişi məsləhət görür ki, onların qəbulundan sonra, 4-7 saat ərzində

alkaqolun 3 misli qədər, şəkərin 2,5 misli qədər çiy suyu ilıq şəkildə içmək lazımdır. Təzə su-gözəl durulaşdırıcı və təmizləyici qabiliyyətə malikdir, onu içdikdə alkoqolun və şəkərin yığıntısı (konsentratı) öz-özünə azalır

QAN TƏZYİQİ

Aydınlaşdırdıq: ürək tərəfindən itələnən və kapilyarlar tərəfindən sorulan qan müəyyən təzyiq altında hərəkət edir. Adətən, qan təzyiqini çiyin nahiyəsi arteriyasındakı nöqtədə civə dirəyi hündürlüyündə müəyyən edirlər. Lakin real qan təzyiqini, 4 şeyi nəzərə almadan dəqiq müəyyən etmək qeyri-mümkündür: yuxarı və aşağı təzyiq, nəbz və yaş. İxtisasca mühəndis olan Nişi differensial-inteqral hesablamaların köməyi ilə müəyyən etmişdir ki, yuxarı və aşağı təzyiqlə nəbz təzyiqi arasında ideal mütənasiblik (sootnoşeniye) mövcuddur. O, bunu “qızıl mütənasiblik” adlandırmışdır. Sağlamlığın açarı da “qızıl mütənasibliyin” mövcud olmasıdır. Nişi yuxarı təzyiqi **1**, aşağı təzyiqi **7/11**, nəbz təzyiqini isə **4/11** qiymətləndirərək, belə bir tənəsüb qurmuşdur: **1: 7/11: 4/11**. **Gəlin birlikdə həll edək: aşağı təzyiq vurulsun 11/ yuxarı təzyiq =X**

X-in 7-yə yaxın olması- sağlamlıq vahididir. Yaponlar üçün **X- 6,5** - dir, amerkanlar üçün – **7,5**- dir. Bu, o deməkdir ki, yaponlar mədə xəstəliklərinə və vərəmə meyillidirlər, amerkanlar isə ürək-damar xəstəliklərinə. “Qızıl mütənasiblik” dəyişməz qaldıqda-insan özünü çox yaxşı hiss edir və qan təzyiqi onu maraqlandırmır.

Nişini yaxşı dərk etmək üçün bir misal həll edək. Əvvəlcə, 66 yaşlı kişinin normal yuxarı təzyiqini hesablayaq: **115+yaş-20/2:2=yuxarı təzyiq**. Cavab 138 olacaq. **138 x 7/11=87** (aşağı təzyiq).

Əgər yuxarı təzyiqin aşağı təzyiqə nisbəti **7/11**-dirsə, yaxud buna yaxındırsa (**6/11**, **8/11** və s), insan yuxarı qan təzyiqinin hər cür şıltağına tab gətirə bilər. Lap yuxarı təzyiq

276, aşağı isə 174 olduqda belə. “Qızıl mütənasibliyin” pozulması isə həyacan siqnalı kimi qəbul olunmalıdır.

Nişi dünyada mövcud olan belə bir ümumi fikirə şərikdir ki, qan təzyiqi -sağlamlığın barometridir. Lakin Nişi tam əmindir ki, yuxarı təzyiqin qalxıb enməsi deyil, “qızıl mütənasibliyin” pozulması fəsad verir. Məhz bu hal narahatlıq doğurmalıdır.

Öz təcrübəmə arxalanaraq, sizi əmin edirəm: kifayət qədər çiy meyvə-tərəvəz yeyən, gündə 2-3 litr çiy su, yaxud təzə meyvə və tərəvəz şirəsi, itburnu dəmləməsi içən, kifayət qədər faydalı hərəkət edən şəxs-qan təzyiqi haqqında əsla düşünmədən sakit yaşaya bilər.

ÜRƏYİN ROLU VƏ FUNKSİYASI

Bir daha yada salıram: Nişi təkidlə bizi inandırır ki, orqanizmdə nasos rolunu ürək deyil, kapilyarlar oynayır. Bəs onda ürəyin rolu nədən ibarətdir? Qələm əhlinin, ələlxüsus da şairlərin ağzından və qələmindən düşməyən ürək, qeyri-poetik formada desək, hər kəsin öz yumuruğu boyda olan bir əzələ orqanıdır, sağ və sol hissələrdən ibarətdir. Bu hissələr də çəpərlə yuxarı kameraya (qulaqcığa) və aşağı kameraya (mədəciyə) bölünüblər. Onların arasında klapanlar yerləşib. Daha nazik divarı olan sağ hissə sıxıla bilir, ona görə də sağ qulaqcıq və mədəcik vena ilə müqayisə oluna bilər.

Ürəyin sol hissəsi-qulaqcıq və mədəcik daha qalın divara malikdir, arteriya kimi uzana bilirlər. Üstəlik, onlar ağ ciyər venası (bu vena arteriya qanını ağ ciyərdən ürəyin sol hissəsinə daşıyır) ilə arteriya arasında yerləşib. Ona görə sol qulaqcığı və mədəciyi arteriya ilə müqayisə etmək və arteriya sisteminin tərkib hissəsi kimi qiymətləndirmək düzgün olar.

Ürək nasos rolunu oynasaydı, o zaman bu prosesdə bütöv ürək deyil, yalnız sağ kameralar iştirak edərdilər, çünki sol kameralar sıxılma (gəriləmə) qabiliyyətinə malik deyillər. Bunlar

daha çox arteriya sisteminə yaxındırlar - dartıla və uzana bilirlər. Beləliklə də,ürək iki funksiyanı yerinə yetirir: sıxılmaq (gərilmək) və uzanmaq funksiyalarını.Nişi göstərir ki, əl nə qədər yuxarı qalxarsa, sağ qulaqcıqda təzyiq bir o qədər yüksələr, vena axınının həcmi bir o qədər artar. Bu o deməkdir ki, sağ qulaqcıq vena axınına reaksiya verir, buna görə də ürək təzyiqi güclənir. Təzyiqin qollarda ölçülməsi buna əsaslanır: qol venasının dolğunluq dərəcəsi(yuxarı qaldırıldıqda)-sağ qulaqcıqdakı təzyiq dərəcəsinə göstərir.Bütün təbiqlər bilir: ürək ritmik şəkildə sıxılıb açılır, lakin heç kəs izah edə bilmir: nə üçün? 1930-cu ildə elmi ədəbiyyatda “əyalət ürək” (“periferiçeskoe serdse”) termini işlədildi. Bu anlayış özündə arteriyanı, venanı və kapilyarları birləşdirir.

Ürəyin sağ kameraları vena sistemi ilə bağlıdır, qanı orqanlardan ürəyə daşıyır, sözün tam mənasında, onu ikinci ürək adlandırmaq olar. Bəs onda sol kameralar, yəni sol qulaqcıq və sol mədəcik nəyi təmsil edir? Nişi təklif edir ki, onlara təmizlənmiş qan üçün “çən”, yaxud “sumka”, ya da “əzələ kisəsi” kimi baxaq.

Kapilyarlar işə düşüb arteriyadan qan soranda - arteriya vakuüm sahəsində əmələ gələn qüvvəyə tab gətirmir və yığılmaq məcburiyyətində qalır.Sonrakı anda arteriya uzanır və sol mədəcikdən qanı sorur.Mədəcik boşalır və yığılır.Lakin dərhal da, öz vərdişi hesabına,uzanır və sol qulaqcıqdan qan sorur. Nişi sübut etmişdir ki, güclü qan axınıni hərəkətə gətirən əsas qüvvə kapilyarlarda, ikinci dərəcəli qüvvə isə vena sistemində, bir də sağ ürək kamerasında (qulaqcıq və mədəcikdə) yerləşib.

Sağlamlıq-təkcə qanın təmizliyindən və faydalı elementlərlə zəngin olmasından deyil,həm də qanın maneəsiz və rahat dövr etməsindən asılıdır.Ağacları yaşadan su nə qədər təmiz və miorallarla zəngin olursa olsun,arx zir-zibillə dolubsa,su gedib ağaclara çatmırsa,onun ağaca bir faydası dəyməz.Qan da belədir,o,hardasa yubanırsa,o zaman qan korlanır və toxumaları zədələyir.Biz sağlam olmaq üçün-kapilyarları daima sıxılıb

açılmağa sövq etməliyik ki qan yaxşı dövr eləsin.Nişi öyrədirdi: əliniz zədələnibsə, qanı axırsa, qolunuzu iplə boğun ki, qanaxma kəssin. Sonra zədələnmiş əli ürək səviyəsindən yuxarı qaldırın, 10-15 dəqiqə yırğalayın. Yara dərhal sağılacaq. Dərman vurmağa, tikiş qoymağa lüzum qalmayacaq. Mən bu əməliyyatı bir neçə dəfə həyata keçirmişəm və onun dürüstlüyünə inanmışam.Sağalma mexanizmi çox sadədir:əlin ürək səviyyəsindən yuxarı qalxması və silkələnməsi kapilyarların yığılıb - açılmasına(gərilməsinə) səbəb olur,zədələnmiş hissədən keçməli olan qan geri çəkilir.Professor K.Nişi bu hadisəni bilavasitə qlomusun funksiyası ilə bağlayır.

SOL MƏDƏCİYİN ƏHƏMİYYƏTİ

Uzun illər ürəklə məşğul olan həkim Lyüdvik Aşoff birinci dünya müharibəsi zamanı bu qənaətə gəlmişdir ki, adam öləndən 30 dəqiqə sonra ürək daşlaşır.O, belə hesab edir ki, həmin vaxt ərzində ürəyin sol mə'dəciyinin sıxılması davam edir. L.Aşoffun bu fikiri Nişini ciddi məşğul etdi. Nişi bilirdi ki, ürəyin sol mə'dəciyi infeksiyalı xəstəliklərdən sonra zəyifləyir. Nişi L.Aşoffun müşahidəsini şərh edərkən yazırdı: orqanizmə infeksiya keçəndə hüceyrələr zəhərlənmiş qan püskürür, bütün bu vaxt ərzində qlomus (nəzarətçi) əzgin və lirt qalır, arteriyadan qanı fəal sormur, nəticədə sol mə'dəciyin və arteriyanın qanla dolması müxtəlif şəkildə baş verir.Ona görə də belə xəstələrin sol mə'dəciyi genişlənir. Nişi kapilyarların rolunu sübut etmək üçün «Andral simptomu» deyilən misala müraciət edir: plevrit xəstəliyinə tutulmuş adam ilk vaxtlar sağlam tərəf üstə yatmağa və bununla da ağrıdan qaçmağa çalışır, özü də bilmədən zədəli tərəfdəki kapilyarları və venanı gərilməyə məcbur edir, bu münvalla qan axınını qlomusdan keçirir.

ÜRƏK XƏSTƏLİKLƏRİNƏ TUTULMAMQ MÜMKÜNDÜR!

Nişi öyrədirdi ki, qan dövranının mexanizmi haqqında yeni mülahizəni tətbiq etməklə-ürəyi xəstəliklərdən qorumaq, xəstələndikdə isə dava-dərmansız sağaltmaq mümkündür. Halbuki ürək xəstəlikləri bütün Yer üzündə hər gün milyonlarla adamı erkən məzara aparır. Başlıca səbəb budur ki, müasir müalicə metodu «ürək nasosdur» kimi yanlış nəzəriyyəyə - yəni əsas götürür. Bunun həqiqət olmasına səkkə gətirməyən həkim, hər bir xəstəyə, ürək “pristupu” tutanda, güclü stimulyator təyin edir. Belə hesab edir ki, dərman ürəyi stimullaşdıracaq və qan dövranını tənzimləyəcək. Dərman həqiqətən də ürəyi stimullaşdırır, lakin çox vaxt xəstə ölür. Kimsə ağılına gətirmək istəmir ki, buna səbəb dərman oldu. Nişi sayır ki, ürəyi tonuslaşdıran dərmanın azad tətbiqi qadağan olun-malıdır-həyat üçün təhlükəlidir! Çünki güclü təsirə malik olan dərman zəyifləmiş ürək üçün çox ağır yüküdür: o, ürəyi zorla, amansızcasına işlədir (qamçı atı işlədən kimi). Elə bil, ürək həqiqətən də dəmirdən hazırlanmış nasosdur. Qəfil ölümün səbəbi də budur. Bəs onda necə olur ki, güclü dərman çox vaxt ağır xəstələri kritik vəziyyətdən çıxarır? Nişi yazırdı: «Belə hallarda xəstənin böhrandan çıxmasına yardımçı olan, tam əminəm, tonuslaşdırıcı dərman deyil, qlomusdur, ya da, haqqında bir çox həkimlərin heç nə bilmədiyi, arteriya-vena anastomozudur. Məhz belə anda kəskin şəkildə böyüdülmüş olan qlomus tonuslaşdırıcı dərmanın təsiri altında sürətlənən qan selini arteriyadan birbaşa venaya keçirir, beləliklə də kapilyarların partlamasının qarşısını alır”. Yəni, “ötürücü şlyuz” rolunu oynayır. Müəyyən səbəbdən, tutulmuş venanın dartılması, tromblə tutulması nəticəsində, kapilyarlar öz funksiyasını yerinə yetirə bilmir. Beləliklə də qanın hərəkəti müəyyən müddət dayanır. Bu vaxt vena ilə ürəyə axan qan seli kəskin şəkildə azalır-ürəyin fəaliyyəti zəyifləyir. Lakin buna ürək xəstəliyi kimi baxmaq lazım deyil. Bu, sadəcə,

ürək fəaliyyətinin zəyifləməsidir, qan axını həcmnin azalmasına verilən cavabdır. Bu fizioloji prosesdir. Zədələnən və yaxud infeksiyaya məruz qalan ürək də zəyifləyir. Ürək xəstəliyinin bu cür orqanik tipi qan dövranının pozulması xəstəliyidir. Nə qədərki qan bədəndə sərbəst axır-xəstəlik törəyə bilməz! Heç vaxt xəstəliyə tutulmamaq üçün, sağlam qan yaratmaqla bərabər, qan axınının yolunu müntəzəm olaraq təmizləmək və qan dövranını daimi etmək vacibdir.

Ürəyin atasını yandıran, onu pis günə qoyan dərmandan qaçın! Kapilyarları fəallaşdırmağa çalışın! Ürəyin müalicəsi-kapilyarları mümkün qədər tez-tez və dolğun şəkildə görülməyə, sıxılıb-açılmağa vadar etməkdir. Ürəyin bir nömrəli dərmanı-çiy meyvə-tərəvəz və faydalı hərəkətdir. Hərəkətlərin ən faydalısını isə Nişi öz təliminə daxil edib. Gəlin, dünyada analoqu və alternativini olmayan bu ecazkar sistemlə yaxından tanış olaq.

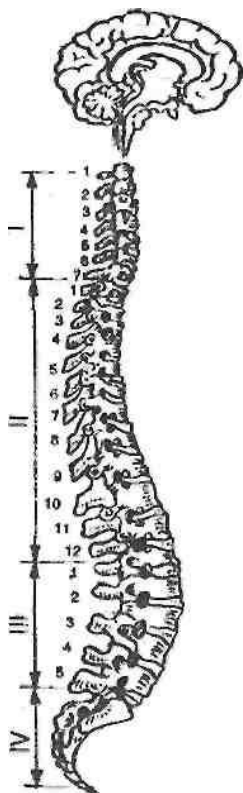
ALTINCI FƏSİL **KATSUDZO NİŞİNİN 6 QAYDASI**

Bir daha yadınıza salıram: cəsağlığı ilə bağlı 70.000 ədəbiyyat (qədim Misir, qədim Yunan, qədim Çin, Filippin, Tibet, Hindistan, Yaponiya, Almaniya, Amerika, Rusiya) oxuyan görkəmli yapon alimi Katsudzo Nişi bunlardan yalnız 362-sini məqbul sayaraq, 6 Qaydadən ibarət olan öz dahiyanə Sağlamlıq Sistemi- ni yaratmışdır. Özündə qaçışı (qaçmadan), masajı (masaj etmədən), həm də Yoq sistemini birləşdirən bu qaydalara gündə iki dəfə (səhər-axşam) əməl edən və düzgün qidalanan hər kəs bütün xəstəliklərdən, həmçinin, “**əsrin bəlası**” kimi çox bədhəybət ad qazanmış xərcəngdən ömürünün sonunadək ehtiyat etməyi bilər.

BİRİNCİ QAYDA:düz və bərk yataq

Sağlam olmaq və uzun ömr sürmək istəyən hər kəsin carpayısı o dərəcədə düz və bərk olmalıdır ki, onu incitməsin. Üstünüzə saldıığınız örtük o dərəcədə nazik olmahdır ki, üşüməyəsiz. Yataqda arxası üstə və düz uzanmağa nail olun. Təbiidir ki, uzun illərin pis vərdişindən yaxa qurtarmaq asan olmayacaq. Bir müddət əzab çəkəcəksiniz: yuxunuz qaçacaq, dərhal yan üstə çönməyə cəhd göstərəcəksiniz. Amma, mənə inanın, əzab çəkməyinə dəyər. Bunun mükafatı şirin yuxu, sağlam bədən və sağlam ruh olacaq. İlk vaxtlar arada hərdən bir yan üstə çevrilə bilərsiniz. Amma bunu edəndə qəddinizi bükməyin, büzüşməyin, ən başlıcası isə özünüzü yenidən arxası üstə uzanmağa məcbur edin. Gec-tez vəziyyətə alışacaqsınız. Soruşa bilərsiniz: bunun sağlamlığa nə dəxli var? Əvvəla, düz uzanarkən bədənə bütün hissələri yükü bərabər şəkildə bölüşdürür, bir əzaya çox, digərinə az ağırlıq düşür, qan bədənə rahat yayılır. İkincisi, əzələlər yumşalır. Üçüncüsü, ayaq üstə qalarkən, yaxud iş masası arxasında əyləşərkən əyilən, yerindən oynayan fəqərələr imkan tapıb düzələcək. Bundan əlavə, bərk yataq dərinin öz funksiyasını düzgün yerinə yetirməsinə şərait yaradır, qara ciyəri süzülüb lirt vəziyyətə düşməyə qoymur. Bədənə üst qatlarında yerləşən venalar qanı geri, ürəyə tərəf rahat qovur. Bu da, öz növbəsində, qara ciyərin fəal işləməsinə təmin edir. Nəticədə, gün ərzində bədənə yığılan gərəksiz maddələr buradan kənar edilir. Lakin iş bununla bitmir: hərəkətverici sinirlər müxtəlif təzyiqlərə və gərilmələrə məruz qalmır, bütün gecəni dincəlir. Yoğun bağırsaqlar isə qəbizlik kimi böyük bir bəladan azad olur. Yada salaqlar ki, insan qədim zamanlarda dörd ayaq üstə gəzib. O vaxt insanın fəqərə sütünü üfüqi şəkildə formalaşmışdı. Belə fəqərə sütunu hər hansı bir təzyiqlə, stressə, gərgin-liyə asanlıqla tab gətirirdi. İnsan dik gəzəndən sonra bir sıra dinamik çətinliklər baş verdi və fəqərə sütunu orqanizmin ən kövrək, ən tez sıradan çıxan hissəsinə

çevrild.İnsanın fəqərə sütunu (can evinin dirəyi) 33 fəqərədən ibarətdir. Bir-birinin üstündə yerləşən bu fəqərələr vahid sütun əmələ gətirənlər də, öz funksiyalarına görə 5 qrupa bölünürlər:



yuxarıdakı 7 fəqərə-boyun fəqərəsi, sonrakı 12 fəqərə-döş (yaxud torakal) fəqərəsi, aşağıdakı 5 fəqərə-qurşaq fəqərəsi, bitişib üçbucaq əmələ gətirən daha 5 fəqərə-çanaq fəqərəsi və sonuncu 4 fəqərə-büzdüm fəqərəsi adlanır. Ayrı-ayrı fəqərələrin birləşərək əmələ gətirdiyi borunun içində onurğa beyini (spinoz mozq) yerləşir.

Şəkil 5. Fəqərə sütunu:

1 - boyun fəqərələri, 2 - döş şöbəsi, 3 - qurşaq şöbəsi, 4 - sağrı şöbəsi.



Şəkil 6. Fəqərələrin burxulması.

Hər fəqərənin ortasında 2 yan çıxıntısı olur ki, bunlar fəqərəni zərbədən qorumaq funksiyasını daşıyır. Fəqərənin hər tərəfində kiçik yarıqlar, yaxud fəqərəarası kanal yerləşir. Buradan sinirlər və qan damarları çıxır. Onlar hər hansı bir dəyişikliyə qarşı çox həssasdır. Bu cür həssas əsəb və qan damarları bədənin hər tərəfinə yayılır.

Hər bir fəqərə çox asanlıqla ümumi sütundan aralana, yaxud sıradan çıxa, sürüşüb yana əyilə bilər. Bütün bunların

hamısına burxulma deyilir. Fəqərə burxularkən əsəbləri və qan damarlarını sıxır. Bu vaxt əsəblərin ucları öz funksiyasını düzgün yerinə yetirə bilmir. Nəticədə müxtəlif xəstəliklər baş qaldırır. Məni 30 il ərzində zəlil edən “Bexteryev xəstəliyi” də məhz zədələnmiş boyun fəqərəsinin siniri və qan damarını mütəmadi sıxması ilə bağlıdır. Müxtəlif fəqərələrin zədələnməsi (burxulması) – müxtəlif xəstəliklər törədir. Nişi yazırdı: «Burxulma 4-cü fəqərədə baş veribsə, çox ehtimal ki, gözünüz, üzünüz, boynunuz, ağ ciyəriniz, diafraqma, qara ciyəriniz, ürəyiniz, dalağınız, dişləriniz, boğazınız, burnunuz, qulaqlarınız zədələnəcək». Fikir verin: bir fəqərənin zədələnməsi neçə növ xəstəlik törədir! Buna görə də fəqərələrinizə hər gün qulluq edin. Ağ ciyəriniz və plevranız sizi incidirsə, yaqın bilin, 2-ci döş fəqərəsi burxulub. Nişinin çoxşaxəli tədqiqatları belə bir faktı da üzə çıxartdı: burxulmaya ən çox meyilli olan 1-ci və 4-cü boyun, 2, 5 və 10-cu döş fəqərələri, 2-ci və 5-ci qurşaq fəqərələridir. Lakin fəqərələrin hər biri burxula və zədələnə bilər.

Bunları yazmaqda məqsədim odur ki, hər kəs bilsin: bizim sağlamlığımız həm qıdadan, həm də fəqərə sütununun vəziyyətindən asılıdır. Məhz buna görə də düz və bərk çarpayı lazımdır ki, fəqərə sütunu üfüqi vəziyyətdə qalsın və əziyyət çəkməsin. Gündüzlər isə başı dik tutub gəzmək, oturmaq və iş görmək lazımdır. İnsan yatanda da, yol gedəndə də, masa arxasında iş görəndə də, çörək yeyəndə də, televizora baxanda da, bir sözlə, hər vaxt fəqərə sütununun qeydinə qalmalıdır.

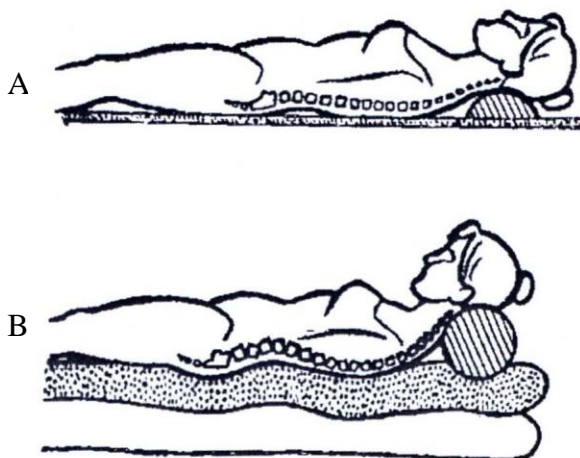
Nişi xəbərdarlıq edirdi: «Əgər yumuşaq yataqda xumarlanmağı xoşlayan adam öz əsəblərinin atrofiya olmasına və iflic vəziyyətə düşməsinə imkan verirsə, xəstəliklər də vət gözləmədən, onun qapısını döyəcəklər». Çünki əsəb telləri sıxılarkən qara ciyərin sekresiyası pozulur, bu da qantəmizləmə işinin pis aparılmasına səbəb olur, qan zibillənir və çirklənmiş qan bütün bədəndə dövran edir. Bunun nəticəsində hüceyrələr kütləvi şəkildə qırılır, ayrı-ayrı orqanlar sıradan çıxır.

Bərk və düz yataq həm də dərinin öz funksiyasını düzgün yerinə yetirməsi üçün şərait yaradır. Dəri isə orqanizmə oksigen və azot buraxan, şlakları və sidik materialını orqanizmdən kənarlaşdıran milyonlarla borulardan ibarətdir. Orqanizmin 25

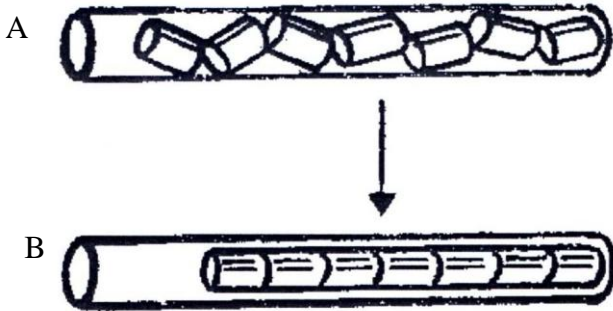
faizini təşkil edən dəri pis işləyəndə, hər şeydən öncə, qara ciyər sıradan çıxır.

Düz yataq-yoğun bağırsağın yaxşı işləməsi deməkdir. Nişi Sisteminin birinci Qaydası bizə azar-bezardan yaxa qurtarmaqla bərabər, heç vaxt xəstələnməmək şansı da verir. Ona əməl edən həm də qəmətli və yaraşığı olur,qocalmır.

Aqillər çox gözəl buyurub:**Qanı qoruyan-canı qoruyur.**



Şəkil 7.A) düz və bərk yataq,B) yumuşaq yataq



Şəkil 8. A) Yumuşaq yataqda yatarkən burxulmuş fəqərələrin vəziyyəti, B) bərk və düz yataqda yatarkən fəqərələrin vəziyyəti.

İKİNCİ QAYDA: bərk və balaca yastıq

İradənizi toplayıb «əlvida yumuşaq yataq» deyə bilsəniz, «əlvida yumuşaq balış» deməyi də unutmayın. Çünki yatarkən təkcə bədənin düz vəziyyətdə olması kifayət deyil, boyun fəqərələri də düz olmalıdır. Odur ki, iri və yumşaq balışı cibində dava-dərman gəzdirməyi xoşlayanlara bağışlayın, özünüz isə mehrinizi bərk və balaca yastığa salın. Onu taxtadan, parçadan, pambıqdan və s. düzəltmək olar. Belə yastığı boyunun altına qoyub arxası üstə yatmaq lazımdır. Baş döşəyə toxunmasın və çox hündürdə qalmasın, döşəkdən bir barmaq enində aralansa kifayətdir. Təbii ki, ilk gecələr pis yatacaqsınız, tez-tez yan üstə çevriləcəksiniz. Yalnız bu halda rahatlıq tapacaqsınız. Lakin bu rahatlıq sizə baha başa gələcək: xəstəlik yaxanızdan əl çəkməyəcək. Soruşa bilərsiniz: özümə nə üçün əziyyət verməliyəm? Sualın cavabı belədir: Birinci Qayda kimi, bu Qayda da zəngin elmi əsaslar üzərində qurulub və özündə çoxlu dəyərli elementlər cəmləyib. Elmə bəllidir ki, burun divarı daxili orqanların reflektor təsirini stimullaşdıran mənbədir. O, müxtəlif

reflekslərin mərkəzini cəmləşdirir. Odur ki, divarın müxtəlif nöqtələrinə təsir göstərməklə bir çox xəstəlikləri müalicə etmək olar. Yadınıza salın: «ürəyi gedən» adamın burnuna naşatır spirti verərkən, dərhal özünə gəlir.

Müəyyən edilib ki, burun divarı bütün daxili orqanların fizioloji mütənasibliyinə nəzarət edir. Bir çox xəstəliklər (astma, mioma, ürək arteriyasının gərilməsi, cinsi və endokrin orqanların xəstələnməsi, süzənək, aybaşı zamanı baş verən ağrılar, qəbzlik, diafraqmanın zəyifləməsi, mə'dənin və ciyərlərin xəstələnməsi, qulaq ağrısı, əsəbilik, gərginlik və s.) burun divarının vəziyyəti ilə bilavasitə bağlıdır. Professor K.Nişi sübut edib ki, başının altına bərk yastıq qoyan adamın burun boşluğunu müalicə etməyə ehtiyacı qalmır. O yazırdı: «Beyin təkamülü iybilmə hissənin inkişafı ilə bağlıdır, onun nəticəsidir. Çünki bütün orqanlar burun divarı ilə sıx bağlıdır».

Bərk yataqdan istifadə etmək-burun divarının normal işləməsi üçün gözəl şərait yaradır və xəstəliklərin qarşısını alır. Geniş yayılmış bir yapon məsəlində deyilir: «Əyilmiş boyun-

gödək ömürün nişanəsidir». Alman həkimi Parma tədqiqat apararkən aydın olub ki, dişi ağrıyan adamların, demək olar, hamısında 3-cü və 4-cü boyun fəqərələri burxulmuşdur. Bərk yastıq-beyin damarlarının aterosklerozunu müalicə edir və beyində qan dövranını yaxşılaşdırır, beyin damarlarında kristala çevrilməkdə olan zərərli maddələri əridir. Bərk yastıq həm də ona görə lazımdır ki, böyük yastıqda yatarkən boynunuz əyilir, ağızınız açıq qalır, nəfəsi

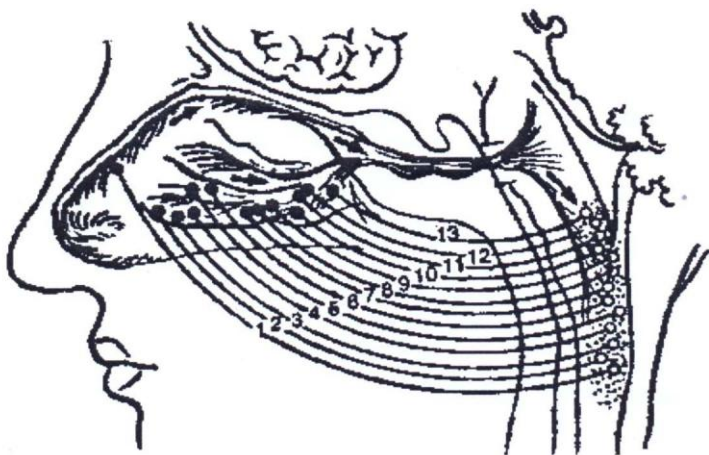


Şəkil 9. Bərk və balaca yastıq.

ağızdan alırsınız, odur ki, boğazınız ağrıyır. Bə'zən də başınız yastıqdan düşür. Bu da pis nəticə verir.

Məlumat üçün deyim ki, Nişi öz yastığını ağacdan hazırlamışdı. M.Qoqulan isə pambığı dürmək kimi bükmüş, üstünə at tükü sarımışdır. Mən də ağaca üstünlük vermişəm. Məsləhət görürəm ki, ilk vaxtlar məhrabanı, yaxud digər pambıq

parçanı dürmək kimi yumrulayıb, iplə (sapla) sarıyasınız, boynunu –zun altına qoyub yatasınız və tədricən özünüzü daha bərk yastığa alışdırasınız.



Şəkil 10. Burun divarındakı sinirlərin orqanlarla əlaqəsi və bu əlaqə pozulduqda baş verən xəstəliklər: 1 - qızdırma, astma, mioma, 2 - ürək arteriyasının gərilməsi, 3 - cinsi orqanların xəstələnməsi, 4 - endokrin sisteminin xəstələnməsi, 5 - süzənək, 6 - aybaşı ilə bağlı narahatlıqlar, sağrı sümüyün ağrması, işias, 7 - enterit, qəbzlik, 8 - diafraqmanın zəyifləməsi, ağ ciyər və qara ciyər xəstəlikləri, 9 - böyrək xəstəlikləri, 10 - mədə xəstəlikləri, 11 - qara ciyər xəstəlikləri, 12 - qulaq ağrısı, baş gicəllənməsi, 13 - əsəbilik, narahatlıq.

ÜÇÜNCÜ QAYDA: “qızıl balıq” təmrini

Artıq biz sizinlə düzgün qidalanmaq qaydalarını da bilirik, düzgün yatmaq qaydalarını da. İndi qalır «hərəkət-bütün dərmanları əvəz edir, amma bütün dərmanlar hərəkəti əvəz edə bilmir» kəlamının dürüstlüyünü araşdırmaq. Professor Nişi bu kəlamı hələ XX əsrin əvvəlində sınaqdan keçirib və bu sadə həqiqəti təsdiq

edib. Alim onu da sübuta yetirib ki, heç də bütün hərəkətlər şəfa vermir. Əksinə, elə hərəkətlər var ki, qaş qayıran yerdə, vurub gözü də çıxardır. Yalnız qanı saflaşdıran və qandövrənini yaxşılaşdıran hərəkətlər müalicəvi əhəmiyyət kəsb edir. Nişi saflaşdırıcı hərəkətləri 4 təmrində düzmiş və birincisinə «Qızıl balıq» adı vermişdir. Maraqlıdır: nə üçün məhz «qızıl balıq»?

Yapon əyalətlərinin birində balığı diriltmək üçün qərribə bir üsuldan istifadə edirlər: balığın quyruğundan tutub onu əsdirərək, suya salıb çıxarırlar. Nişi öz təmrinlərindən birinə «qızıl bahq» adı verənə qədər bu oyunun mənasını kimsə açə bilmirdi. Nişi bu hərəkətin orqanizmin yaşamaq qabiliyyətini artıran bir hərəkət olduğunu anladı və ilk məşqini balıq çabalamasına (vibrasiya) bənzətdi. Bu dəyərli təmrin aşağıdakı qaydada həyata keçirilir.

1. Arxası üstə döşəməyə (yaxud bərk çarpayının üstünə) uzanın. Ayaqlarınızı mümkün qədər çox qabağa uzadın, pəncələrinizi tavana perpendikulyar şəkildə cütləyin. Əllərinizi başınızın üstündən geri atın. Bədəninizi tarım dartıb «simə» döndərin. Sağ dabanı yerə dirəyib, bədəninizi aşağı dartın və eyni vaxtda bədəni əllərlə əks istiqamətdə dartın. Hər dəfə bunu edərkən 7-yə qədər sayın. Eyni hərəkəti sol dabanla da edin. Hər dabanla 10 dəfə dartmaq lazımdır. Məqsəd - burxulmuş fəqərələri dartıb öz yerinə salmaq və düzəltməkdir.

2. Qollarınızı dirsəkdə büküb, əllərinizi boyunun altına qoyun. Pəncələri cütləyib, tavana perpendikulyar şəkildə saxlayın. Dabanları, çanağı və kürəkləri yerə sıxın. Fikirinizi cəmləyib məşqə başlayın. Cüt ayaqları sağa, başı isə sola tərəf hərəkət etdirin. Fəqərə sütunu tərənmir. «Vibrasiya»-ni sürətlə etmək lazımdır. Vaxt: 1-2 dəqiqə. Yaxud 120-240-ə qədər saymaq. Vaxtı uzatmaq da olar

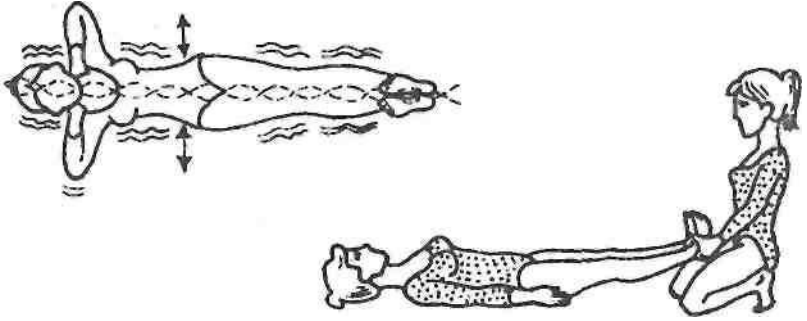
«Qızıl balıq» bizə nə verir?

Fəqərə sütununun əyilməsi 2 formada baş verir: kifolordoz forma və skolioz forma. Kifolordoz sağlamlıq üçün daha təhlükəli forma sayılır. Bunlar necə baş verir?

Bədən uzun müddət qeyri-normal vəziyyətdə qalanda fəqərələr əyilir və bu şəkildə bərkiyir. «Qızıl balıq» təmrini belə əyilmənin tədricən aradan götürülməsi üçün şərait yaradır.

Əyilmə ləğv olunur, nəticədə, qan dövranı yaxşılaşır, əsəb sistemi qaydaya düşür.

Nişi izah edir ki, fəqərələrin əyilməsi peşədən və məşquliyyətdən asılıdır. Müxtəlif peşə xəstəlikləri mövcuddur. Məsələn, peşəkar idmançının, bir qayda olaraq, ürəyinin sol tərəfi genişlənmiş olur. Çünki idmançı qaçarkən ürək nasos kimi, yalnız sol tərəfi ilə işləyir. Nə qədərki idmançı məşq edir, sağlamlıq üçün təhlükə yoxdur. İdmanı atandan sonra ürəyin genişlənmiş hissəsi torba tək süzülür, ırt olur, bu da başqa fəsadlar verir. Nəticədə: keçmiş idmançı plevrit xəstəliyinə tutulur.



Şəkil 11. «Qızıl balıq» təmrini.

Rəqsi atan balerinanın isə, adətən, ayaqları ağrıyır. Yazı masası arxasında çox oturanların da “özəl” xəstəliyi var. Makinaçılar və çertyoj çəkənlər, adətən, qulaq ağrısından, burun, boğaz, mə'də xəstəliyindən, cinsi orqanların xəstəliyindən şikayət edirlər. Çəkməçilər - böyrək, ürək, ağ ciyər xəstəliklərinə mübtəla olurlar. Bütün bunlar göstərir ki, xəstəliklərin əksəriyyəti fəqərə sütununun vəziyyəti ilə bağlıdır. «Qızıl balıq» fəqərə sütununun düzəlməsinə kömək edir. Nəticədə, bütün orqan və sistemlərin funksiyası qaydaya düşür, xarici (parasimpatik) və daxili (simpatik) əsəb sistemlərinin işi tənzimlənir, qan dövranı yaxşılaşır, orqanizmin hər bir hüceyrəsi qanla daha yaxşı tə'min olunur, adamın qaməti düzəlir, adam cavanlaşır. Bununla yanaşı,

yoğun bağırsağın, qara ciyərin, böyrəklərin, dərinin, ürəyin, beyinin fəaliyyəti yaxşılaşır.

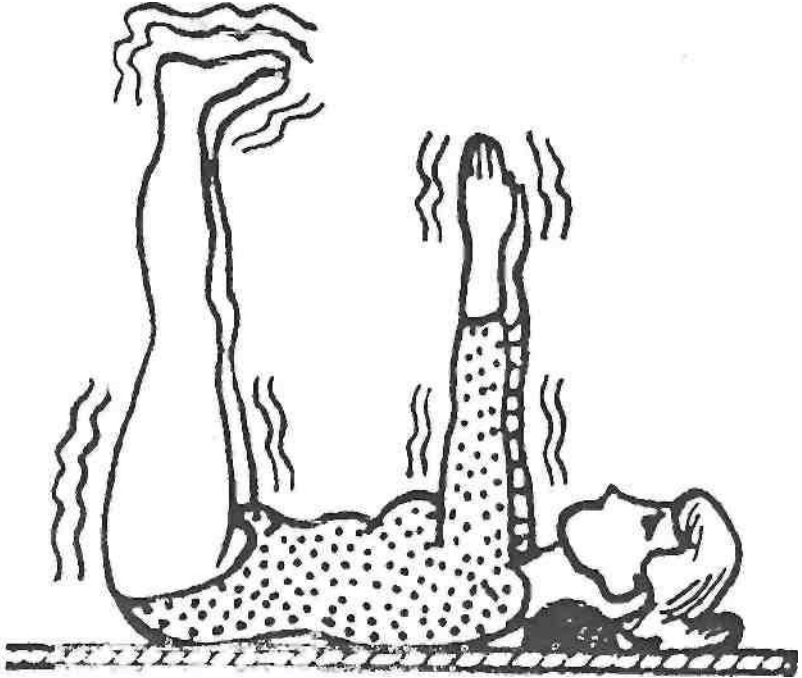
Biz heç vaxt aqlımıza gətirmirik ki, bişüür itlər, sağlamlıq barədə heç bir ədəbiyyat oxumasalar da, Nişinin Sistemi ilə yaşayırlar: bərk yerdə uzanıb yatırlar, başlarını bərk yerə qoyurlar, yuxudan duran kimi yaxşı-yaxşı dartımb, fəqərə sütununu düzəldirlər, başlarını silkələyirlər, bədənlərini «vibrasiya» edirlər. Qardan, yağışdan, şaxtadan, çovğundan zərrə qədər ehtiyat etmirlər. Küçədəki sahibsiz itin xəstələnməsi nadir hadisə sayılırsa, tövlədə, hində insan tərəfindən bəslənilən malın, davarın, toyuq-cücənin xəstələnməsi adi haldır. Çünki ev heyvanları, çöl heyvanlarından fərqli olaraq, təbii şəraitdə deyil, sahibləri kimi, sün'i surətdə yaradılmış kamfortda yaşayırlar. Onların orqanizmindəki şəfaverici mexanizm tədricən kütləşir, işləmir. Bu mə'nada ev heyvanlarını insanlara birləşdirən bir cəhət var: kamfort üzərində cücərənin xəstəlik və onun acı nəticəsi.

DÖRDÜNCÜ QAYDA: kapilyarların qidalanması

Arxası üstə döşəməyə uzanın. Boynunuzun altına bərk yastıq qoyun. Əllərinizi və pəncələrinizi bir-birinə yapışdırıb, ikisini də paralel şəkildə göyə qaldırın. Pəncəniz tavana paralel olmalıdır. Bu vəziyyətdə əllərinizi və ayaqlarınızı əsdirin (vibrasiya edin). Vaxt: 1-3 dəqiqə. Yaxud 120-360-dək sayın.

Bu təmrinin hikməti nədədir?

Yada salaq: klassik tibb elmindən fərqli olaraq, professor Nişi belə hesab edir ki, qanı hərəkətə gətirən və dövr etdirən qüvvə ürəkdə deyil, kapilyarlardadır. Ona görə də Nişi məsləhət görürdü: yaralanmış əlinizi başınızın üstündə mümkün qədər yuxarı qaldırıb, əsdirin. Əliniz yuxarı qalxanda venadakı qan aşağı cumacaq və tədricən əmələ gələn boşluq (vakuum) qanın sür'ətlə dövr etməsinə səbəb olacaq, bu da öz növbəsində, irinləmənin qarşısını alacaq və yara dərhal sağalacaq. Dördüncü Qayda məhz bu prinsipə əsaslanır. Nişi onu kapilyarların müalicəsi adlandırmışdır.



Şəkil 12. Kapilyarlar üçün təmrin.

Nişi ilə bir dövrdə yaşayan, bütün dünyada tanınmış istedadlı rus həkimi A.S.Zalmanov kapilyarlar haqqında çox maraqlı fikirlər yazırdı: «Hər tələbə biləndə ki, yaşlı adamın kapilyarlarının ümumi uzunluğu 100.000 km, böyrək kapilyarlarının uzunluğu 60 km, bütün kapilyarların ümumi sahəsi 600 kv metrdir, o vaxt tələbə həqiqi fizioloji anatomiyanı yaradacaq. O zaman bir çox klassik doğmatizmin və mumyalanmış xarabazarlığın dirəkləri hücumuz və döyüşsüz yıxılacaq». Bunu bilən Nişi kapilyarların qidalanması məsələsinə olduqca böyük əhəmiyyət verirdi. Onun yaratdığı dördüncü təmrin qan dövrənini təkcə uclarda deyil, bütün bədəndə fəallaşdırır. Bunun səbəbi çox sadədir: qan damarları qan dövrəninin vahid sistemini yaradır, ona görə də lokal (məhdud məkanda) yaxşılaşma - bütün bədəndə yaxşılaşmaya səbəb olur. Bundan əlavə əllər və ayaqlar kapilyarlarla çox zəngindir, əl-ayaq damarlarında baş verən

hərəkət bütün bədəndəki damarların fəallaşmasını stimullaşdırır. Təsadüfi deyil ki, ta qədim zamanlardan xəstəlikləri əl və ayaqların vəziyyəti ilə bağlayırlar.«Ürəyiniz ağrıyırsa-ayaqlarınızı müalicə edin» - yapon məsəli buna sübutdur.

Nişi yorğa qaçmağın faydasını qeyd edərək, soruşur: yatağa buxovlanmış ağır xəstə necə qaçsın? Kapilyarlar üçün nəzərdə tutulan təmrinin özü elə qaçış deməkdir - meydansız, məsafəsiz qaçış. Bunun adı qaçışdan fərqi ondadır ki, ürəyə zərrə qədər də ağırlıq düşür. Bu təmrini müntəzəm yerinə yetirən hər kəs həm ürəyini, həm dərisini, həm də ayaqlarını və əllərini, deməli, bütövlükdə öz orqanizmini müalicə etmiş olur.

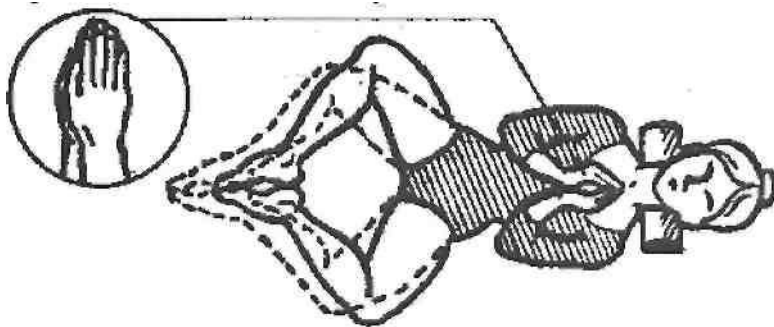
BEŞİNCİ QAYDA: **əllərin və pəncələrin təması**

Arxası üstə döşəməyə uzanın. Bərk yastığı boynunuzun altına qoyun.Pəncələri və əlləri iç-içə yapışdırıb sıxın.Dizləri mümkün qədər yanlara gen açın.Əlləri sinə üzərində tutun. Məşqə başlayın.

1. Əl barmaqlarının ucunu bir-birinə sıxın - 10 dəfə.
2. Sağ əlin barmaqları ilə sol əlin barmaqlarını sıxın-10 dəfə. İndi də əksinə-10 dəfə.Sağ əllə sol əli sıxın-10 dəfə. Əksinə-10 dəfə.Yarıbükülmüş əllərin qıraqlarını 10 dəfə sıxın.
3. Bitişik əlləri başdan yuxarı uzadıb, qollarınızı tam açın, yavaş-yavaş,müqavimət göstərə-göstərə geri,qurşağacan qaytarın.Barmaqlar baş tərəfə tuşlanıb-10 dəfə.Eyni hərəkəti əks istiqamətdə edin.Barmaqlar ayağa tuşlanıb - 10 dəfə.
4. Bitişik əlləri bədənə perpendikulyar şəkildə yuxarı qaldırıb qolları tam açın, havanı yara-yara baş tərəfdən ayağa tərəf aparın və müqavimət göstərə-göstərə geri qaytarın (sanki havanı qılınclayırınsınız) - 10 dəfə.
5. Bitişik əlləri dik yuxarı qaldırıb endirin (elə bil havanı süngüləyirsiniz) - 10 dəfə.
6. Bitişik əllər sinə üzərində qalıb. Bitişik pəncələri 1 qarışa qədər aşağı aparıb, qaytarın - 10 dəfə. Bunu edərkən pəncələrin aralanmasına imkan verməyin.
7. Bitişik əlləri və bitişik pəncələri eyni vaxtda əks

istişamətdə uzadıb, çəkirsiniz. Qollar tam açılır. Pəncələr isə 1 qarışa qədər uzanır. Pəncələrin aralanmasına imkan verməyin. Elə bil, fəqərə sütununu dartıb uzatmaq istəyirsiniz: 10 dəfədən 61 dəfəyədək. Çox eləmək də olar.

8. İlk məşqlərdən sonra əvvəlki vəziyyəti alın. Əllər sinədə antenna kimi dayanıb. Gözləri yumub, 5-10 dəqiqə «lotos» vəziyyətində sakit qalın. Dizlər yanlara tərəf mümkün qədər gen açılıb.



Şəkil 13. Əllərin və pəncələrin təması təmrini.

İndi isə gəlin, bu təmrinin tə'sir mexanizmini öyrənək. Bitişik əlləri və pəncələri hərəkət etdirməklə, biz nəyə nail oluruq? Çoxumuz heç xəyalımıza da gətirmirik ki, ürəyi mə'dədən ayıran diafraqmanın özü elə ikinci ürəkdir. Sağlam bədəndə diafraqma bir dəqiqə ərzində 18 dəfə hərəkət edir: 4 sm yuxarı qalxır və 4 sm aşağı enir, yə'ni: diafraqmanın amplitudası 8 santimetrdir. Bu da bir sutka ərzində 24.000 hərəkət deməkdir. Bədənimizdə ən böyük əzələ sayılan diafraqmanın gördüyü iş belədir. Diafraqmanın hərəkəti say etibarilə ürək hərəkətinin dördüdə biri qədər olsa da, böyük sahəyə malik olan bu nəhəng nasos aşağı enəndə qara ciyəri, dalağı, yoğun bağırsağı sıxır və qan dövranını yaxşılaşdırır. Qarın boşluğunda olan bütün qan damarlarını və limfatik damarları sıxan diafraqma, venoz sistemini boşaldır və qanı irəli, döş qəfəsinə tərəf itələyir. Onun gemodinamik təzyiqi güclü olduğu üçün qanı, ürəyə nisbətən, daha çox vura bilir. Bu təmrinin hazırlıq hissəsini yerinə

yetirərkən, biz diafraqmaya yardımçı oluruq, onu daha fəal işləməyə sövq edirik. Bu təmrini yerinə yetirərkən necə nəfəs almaq lazımdır? Nişi Sistemi dərin nəfəsalmı və hüceyrələrlə «tənəffüs etməni» gücləndirir. Ona görə də bütün bədənə, dəri ilə nəfəs almaq məsləhətdir. Amma əynimizdəki paltar dəri ilə tənəffüs etməyə imkan vermir. Bu da müxtəlif xəstəliklər törədir. Nişinin tərtib etdiyi və sınaqdan keçirdiyi təmrinlər hər bir hüceyrəni dərinədən nəfəs almağa məcbur edir. Odur ki, paltarınızı nə qədər çox soyunsanız, məşqlərin səmərəsi bir o qədər artıq olar.

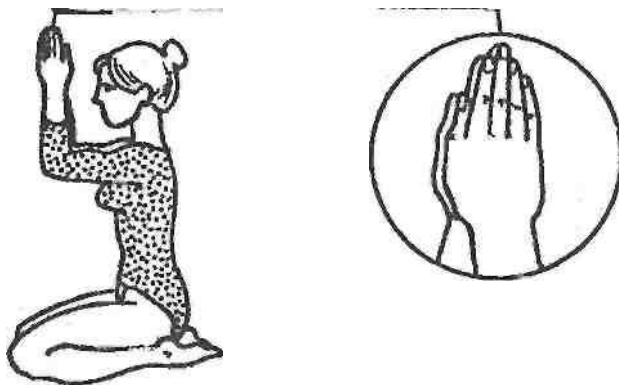
Bəs 5-10 dəqiqə sakitlik bizə nə verir?

Moskvalı alim A. Qurviç 1923-cü ildə çox qəribə bir sırrı açdı: yan-yanə basdırılmış iki baş soğanın hüceyrələri tək basdırılmış soğanlara nisbətən tez ayrılmağa və çoxalmağa başladı. Bu sür'ət fərqi 50-75 faiz təşkil etdi. Alim təcrübəni davam etdirərək, müəyyənləşdirdi ki, hüceyrələrin sür'ətli ayrılması soğan qabığıının buraxdığı dalğaların (190-230 millimikron) sayəsində baş verir. Bu tədqiqatı Almaniyanın, Fransanın, İngiltərənin alimləri də davam etdirdilər və bir addım da qabağa getdilər: müəyyənləşdirdilər ki, əgər çömçəquyruğun başını soğanın yanında saxlasanız, soğan dalğası bu canlıya da təsir göstərir. Soğanla bir sıra xəstəlikləri, o cümlədən, xərcəngi sağaltmaq ideyası meydana çıxdı. Sonra aydın oldu ki, digər canlılar kimi, elə insan da belə gücə malikdir. Barmaqları ilə müxtəlif xəstəlikləri sağaldan adamları yadınıza salın.

Nişi yazırdı: «Öz körpəsinə böyük məhəbbət və nəvazişlə süd verən ananın döşü ətrafında şəfəq əmələ gəlir. Uşağı laqeyd, acıqlı yedirdən zaman bu hal baş vermir». Müəyyən edilib ki, bədənədən çıxan belə işıqın mənbəyi enzimlərdir, yəni, fermentlər və yaxud biokatalizatorlardır. Onlar bütün canlı hüceyrələrdə mövcuddur və orqanizmdə həyat prosesini qat-qat sür'ətləndirmək qabiliyyətinə malikdir. İnsanın həyatı, sağlamlığı enzimlərdən asılıdır. Əgər bir orqan sıradan çıxıbsa, yəqin bilin: enzimlərin balansını pozulub.

Biz əllərimizi və pəncələrimizi bir-birinə yapışdırıb gözlərimizi yumarkən, iki antoqonik qüvvə, yəni, konstruktiv və destruktiv (qurucu və dağıdıcı) enzimlər üstünlük uğrunda

rəqabət aparırlar. Nəhayət, onların arasında arzuolunan tarazılıq bərqərar olur. Ruh və bədən qüvvələrinin müvazinəti yaranır. Buna daxili müvazinət deyilir. Beləliklə, daxili kamfort təmin edilir.



Şəkil 14. Əllərin birləşməsi

Bu təmrin əzələlərin, əsəblərin, damarların, bədənin sağ və sol hissələrinin, əl və ayaqların funksiyasını tənzimləmək üçün çox faydalıdır. Bundan əlavə, böyrəküstü orqanların, cinsi orqanların, yoğun bağırsağın və böyrəklərin funksiyasını da xeyli yaxşılaşdırır. Hamilə qadınlar bu məşqdən səmərəli istifadə etsələr, ana bətnində olan uşağın normal inkişafı, əyri vəziyyətdə olan uşağın düzəlməsi üçün şərait yaratmış olarlar, doğuş xeyli yüngülləşər. K.Nişi bu barədə yazırdı: «Osakalı əcazının iki oğlu vardı. Arvadları eyni vaxtda doğmalı idi. Həkim kiçik oğlanın arvadına baxarkən demişdi ki, mütləq Keser əməliyyatı aparmaq lazımdır. Çünki çanaq stazı (durğunluq) normal doğuşa imkan vermir. Xoşbəxtlikdən mən bu vaxt Osakada oldum. Qadına məsləhət gördüm ki, əllərini və pəncələrini birləşdirsən, 40 dəqiqə arxası üstə uzansın, bundan əlavə «qızıl balıq» təmrinini

yerinə yetirsin. Zavallı qadın bütün gecəni mən dediyim qaydada təmrinləri yerinə yetirdi. Sabahısı günü öz ərinə və ondan da çox Keser əməliyyatı keçirməyi təklif edən həkimi təəccüb və heyrət içində qoyaraq, heç bir əzab çəkmədən rahat doğdu». Nişisi bu mö'cüzəni onunla izah edir ki, çanağın stazı əsəb pozğuntusuna gətirib çıxardır, digər həyatı faktorların mütənəsbibliyini pozur, bu da uşağı ana bətnində qeyri-normal vəziyyətə gətirir. Ana bədəni normal hala düşən kimi, uşaq və çanaq öz təbii vəziyyətini alır.

Hər gün rastlaşdığınız bir şeyi yadınıza salmaq istəyirəm: bir yeriniz ağrıyan kimi əlinizi dərhal ora qoyursunuz. Çünki əldə şəfaverici qüvvə var. Hər kəs öz əllərindən müalicə məqsədilə istifadə edə bilər. Bunun üçün dizlər üstə oturmaq, bədənin bütün ağırlığını baldırlara salmaq, əlləri və qolları üz-üzə birləşdirərək (bax:şəkil 14),əqli enerjini(həyat gücünü) 40 dəqiqə barmaqların ucuna cəmləmək lazımdır. Bu proseduranı uğurla başa vuran adam ömrünün sonunadək onu bir daha təkrar etməyə bilər. Bundan sonra barmağı ağrıyan yerə toxundurmaq kifayət edər - ağrı dərhal kəsəcək.

Əllər birləşdirilərkən orqanizmdəki ümumi maye (hüceyrəarası,hüceyrə tərkibindəki mayələr,qan və limfa) neytrallaşır və tarazlıq yaranır.İnamsızlar (skeptiklər) bunu asanlıqla yoxlaya bilər: əvvəl qan təzyiqini ölçün, sonra əllərinizi 3-4 dəqiqə birləşdirib bu vəziyyətdə qalın, sonra təzyiqi yenidən ölçün.İkinci halda qan təzyiqi birincidən yaxşı olacaq.

Məsləhət görürəm: yeməkdən qabaq əlləri bir dəqiqə yarım vaxt ərzində birləşdirib diz üstə oturun-çox faydalıdır!.. Bu hərəkət orqanizmdə turşu-qələvi tarazlığını bərpa edir. Əgər bu məşqi yatağa uzanarkən etsəniz, onda bunu yalnız səhər yeməyindən qabaq təkrar etmək kifayətdir. Daha bir məsləhət: əzələləri iflic olmuş xəstə (genipleksiya) öz yaxınlarının köməyi ilə ayaqlarını və əllərini birləşdirməli və bu məşqi yorulana qədər davam etməlidir. Mütləq şəfa tapacaq.

ALTINCI QAYDA: kürək və qarın üçün təmrin

Dizlərinizi döşəməyə dayayıb, pəncələrinizin üstündə oturun. Fəqərə sütununu düzəldib şux görkəm alın. Bədənin bütün ağırlığını baldırların üstünə salın. Heç yana əyilməyin. Qulaqlarınız çiyinlər üzərində asılıb, diliniz üst damağa söykənib, dodaqlarınız kip qapanıb, gözləriniz gen açılıb, tənəffüs rəvan və sakitdir. Bu vəziyyəti aldıqdan sonra dərindən nəfəs alın və təmrinin hazırlıq hissəsinə başlayın.

1. Çiyinlərinizi 10 dəfə mümkün qədər çox yuxarı qaldırıb, aşağı salın. Bunun ardınca 2 hissədən ibarət olan hərəkətləri (onlara şərti olaraq nəqarət adı vermişik) həyata keçirin:

a) əllərinizi qabağa uzadın, kəskin hərəkətlə çönüb, sol çiyin üstədən geriyyə, büzdümünüzə baxın, xəyalən fəqərələrinizi aşağıdan yuxarı, boyunadək seyr edin (və yaxud aramla 10-dək sayın). Başınızı əvvəlki vəziyyətə gətirib, eyni hərəkəti sağ çiyin üzərindən təkrar edin. Hər çiyin üzərindən bir dəfə etmək lazımdır.

b) əllərinizi dik qaldırın, bədəni yuxarı dartıb, qəddinizi düzəldin, bayaqkı qaydada hər iki çiyin üzərindən büzdümünüzə baxın və fəqərə sütununu aşağıdan yuxarı seyr edin (və yaxud aramla 10-dək sayın).

«Nəqərat»i bu qaydadakı hər əsas hərəkətdən sonra təkrar edin.

2. Baş 10 dəfə sağa, 10 dəfə sola əyib düzəldin.

3. Baş 10 dəfə qabağa, 10 dəfə arxaya əyib düzəldin.

4. Baş 10 dəfə sağa-geri, 10 dəfə sola-geri çevirin.

5. Baş 10 dəfə sağa əyib, qulağı çiyinə toxundurmağa çalışın. Boynunuzu mümkün qədər çox uzadaraq, baş 10 dəfə geriyyə fırladın, fəqərə sütununa çatdırmağa çalışın. Bunu edərkən yoxlayın: başınız son həddə qədər əyilibmi? Eyni hərəkəti 10 dəfə sola edin.

6. Qollarınızı çiyin bərabərində açın. Əllərinizi baş üstə dik qaldırın. Dirsəkləri çiyin önündə bükün, yumruqları düyünləyin, başınızı son həddədək geri atın, çənəni tavana tuşlayın. Bunu edərkən 7-yə qədər sayın və dirsəklərinizi kürəyə tərəf

dartın. Sanki onları bir-birinə yapışdırmaq istəyirsiniz: 10 dəfə.

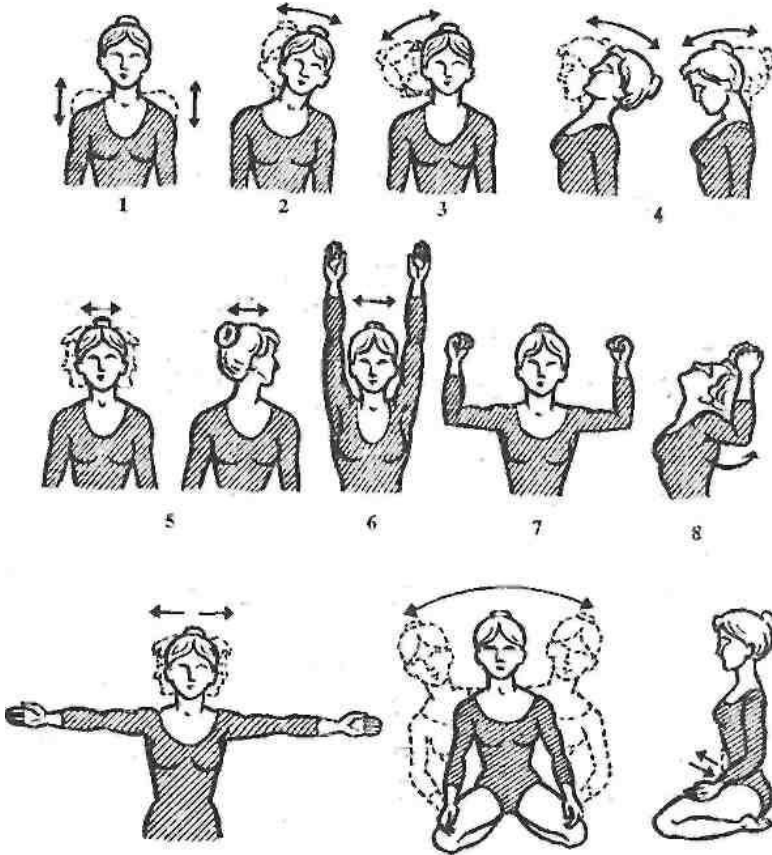
Hazırlıq mərhələsi başa çatdı. İndi əsas təmrinə keçmək olar. Qollarınızı bir qədər boşaldın. Bədəninizi düzəldin. Baş əymədən gövdəni sağa-sola yellədin. Bu an qarını irəli-geri verin: qarınla nəfəs alın. Vaxt 10 dəqiqə.

Bu hərəkəti edərkən deyin:«Mən sağlamam! Əhvalım yaxşıdır! Sabah bundan da yaxşı olacaq!Hər bir hüceyrəm təzələnir! Qanım təzələnir, qanım saflaşır. Daxili sekresiya vəzilərim əntiqə işləyir! Əzələlərim,damarlarım,dərim sağlam,möhkəm və elastik olur.Bütün orqan və sistemlər beynimə tabedir. Beynim əntiqə işləyir. Beynim bütün orqan və sistemləri çox gözəl idarə edir.Mən daha sağlam,daha müdrik, daha rəhmdil, daha xeyirxah oluram. Mən istedadlıyam,böyük yaradıcılıq işləri üçün qadir oluram. Əhvalım yaxşıdır! Sabah bundan da yaxşı olacaq!”.

Bu mətnə istədiyiniz hər hansı bir əlavəni edə bilərsiniz. Yuxarıda dedim ki, mən hər səhər və hər axşam bizi yaradan Tanrıya dua və şükr edirəm,ondan dilək diləyirəm.Bunu hər biriniz edə bilərsiniz.Vacib deyil ki,siz dindar olasınız,oruc tutub,namaz qılasınız.Vacib budur ki,Allaha sidqi-dildən inanıb, onunla ünsüyyət bağlayasınız,bunun köməyi ilə içinizdəki şeytani qovasınız,daxili inamı gücləndirəsiniz,iradənizi möhkəmlədəsiniz,o zaman təmrinlər və təbii qida daha yaxşı fayda verəcək.

İnam-hər bir işdə qüdrətli silahdır,amma müalicədə onun,sadəcə, əvəzi yoxdur.Allaha inanan-Ana Təbiətin qüdrətinə inanır,Ana Təbiətə inanan özönə inanır.Özünə inanan-hər bir xəstəliyə qalib gələ bilir.

Hazırlıq hissəsi



Orta vəziyyət

Əsas hissə

Şəkil 15. Kürək və qarın üçürn təmrin.

Altıncı Qayda hər şeydən əvvəl, turşu-qələvi tarazlığını bərpa edir.Təmrin,əsasən,fəqərə sütunu ilə edilərkən orqanizmdəki mayenin təzyiqi azalır. Bunun qarşısını almaq üçün Nişi eyni vaxtda qarın vasitəsilə nəfəs almağı tətbiq edib-yirgəlanarkən qarını dombaldıb çəkmək lazım gəlir.

Əsəb sistemini qaydaya salan,tənzimləyən,koordinasiya edən Altıncı Qayda bizə böyük xidmət göstərir. Onun əhəmiyyətindən danışıarkən bir incə mətləbi açmaq lazım gəlir.

Əsəb sistemini iki yerə bölürlər: heyvani əsəblər və bitki əsəb –lər.Heyvani əsəblər-üzdə yerləşir. Bitki,yaxud vegetativ əsəblər isə daxildə.Heyvani əsəblər əllərin, üzün, ayaqların, boyunun, döşün,qarın boşluğunun əzələlərində yayılmış olur. Bitki əsəbləri isə daxili orqanlarda,damarlarda,vəzilərdə yerləşir.Biz, lazım gələndə,əlimizi uzadıb,üzümüzü,boynumuzu qaşıya, əsəblərimizi sakitləşdirə bilirik. Lakin daxili orqanları, damarları, vəziləri qaşımağa imkanımız yoxdur.Burda Altıncı Qayda dadımıza çatır. Eyni vaxtda həm fəqərə sütununun, həm də qarının hərəkət etməsi simpatik (daxili) və parasimpatik (üzdə olan) əsəblərin qarşılıqlı surətdə razılaşdırılmış əlaqəsini təmin edir. Onlar öz funksiyalarını -hormonik funksiyalarını, diplomatların dili ilə desək, qarşılıqlı anlaşma şəraitində yerinə yetirirlər. Buradan aydın olur ki, Nişinin Sağlamlıq Sistemi öz qarşısında fiziki sağlamlıqla yanaşı, həm də mə'nəviyyata tə'sir etmək, insanın hormonik, iste'dadlı, yüksək əxlaqi keyfiyyətlərə malik bir şəxsiyyət kimi formalaşmasına kömək etmək vəzifəsi də qoyub. İnsan sağalacağına, xəstəliyə qalib gələcəyinə ürəkdən inanır, daha cəsarətli, daha rəhmdil, daha xeyirxah, güləruz, zarafatçı olur. Öz təcrübəmdən deyə bilərəm: Nişi Sistemi ilə yaşayan sağlam həyat tərzini keçirən adam çox qısa vaxtda pis vərdişlərdən asanlıqla ayrılır, mə'nən güclü olur, öz gücünə inamı qat-qat artır, onun üzü həmişə gülür. Nişi tam əmindir: sağlam əsəb sistemi hər cür tufana, qasırgaya, həyatın hər cür eybəcərliyinə qalib gəlməyə qadirdir. Sağlamlaşma və saflaşma barədə sözləri ürəyinizdə pıçıldayarkən, hökmən inanın: sabah bu gündən sağlam, gümrah, ağıllı, iradəli, iste'dadlı və xeyirxah olacaqsınız. Ona görə inanın ki, bunların hamısı baş verəcək. Xərçəng xəstəliyindən Nişi Sisteminin köməyi ilə yaxa qurtaran

adamların həyatı buna canlı sübutdur. Hər şey sizin iradənizdən asılıdır. Sizi üzüb əldən salan, ailə üzvlərini, qohum-qardaşı mə'yus edən hər hansı bir xəstəliyə Ulu Tanrının və Nişi Sisteminin köməyi ilə qalib gələ bilərsiniz!..

Bir vacib məsələni yenidən vurğulamaq istəyirəm: Nişi öz Sistemini tək-cə dərd-bələdan xilas olmağa çalışan xəstələr üçün yaratmayıb. Bu Sistem həm də, bəlkə də daha çox-xəstələnmək istəməyən sağlamlar üçündür. Bu Sistem xəstəliyin nə olduğunu, onun verdiyi əzabların ağırlığını, gətirdiyi bədbəxtliklərin miqyasını hələ xəyalına gətirməyən uşaqlar, yeniyetmələr və gənclər üçün daha çox vacibdir. Öz körpəsini bu sistemin tələbləri əsasında tərbiyə edən ana övladına möhkəm cansağlığı və xoşbəxtlik bəxş etmiş olur. Heç şübhəsiz, real həqiqət budur ki, Nişi Sisteminə daha çox xəstələr üz tutacaqlar.

YEDDİNCİ FƏSİL **ACLIQLA MÜALİCƏ**

Acılıqla müalicə - ən qədim, ən sürətli, həm də ən ucuz və ən səmərəli müalicə metodudur. Özü də bunu hər adam ev şəraitində, hətta, işləyə-işləyə də həyata keçirə bilər.

Ömrünün böyük bir hissəsini qidanın insan orqanizminə təsirini araşdıran və acılıqla müalicə metodunu zənginləşdirən görkəmli Amerika gigienisti Herbert Şelton bu qənaətə gəlmişdir ki, insan acliqlığın köməyi ilə bütün xəstəliklərdən tam sağa və gəncliyini qaytara bilər. Böyük alim 30.000 nəfərdən çox xəstəyə şəfa vermişdir. Alimin öz kitabında təsvir etdiyi hadisələrdən birini, nümunə üçün, oxuculara təqdim etməyi lazım bildim.

Elmi laboratoriyada bakterioloq işləyən bir gənc yüksək peşəkarlığı ilə tanınan həkimlərlə hər gün təmasda olduğu halda, artrit xəstəliyinin caynağından yaxa qurtara bilmirdi. Düz 28 il sər-tamam canına yeriyan və bədəninə lövbər salan bu böyük bəla onu yumağa döndərmişdi. Bütün orqanları sıradan çıxmışdı, belə ayılmışdı, yalnız qoltuq ağacının köməyi ilə gəzə bilirdi, ağrıdan boynunu, başını döndərə bilmirdi. Şiddətli ağrılar ondan heç vaxt əl çəkmirdi. Bəzi oynaqları artıq ankiloz olmuşdu -

bitişərək bərkimişdi. Aclıqla 4 il aparılan müalicənin nəticəsində xəstənin fəqərə sütunu, demək olar, tam düzəldi, oynaqları sağaldı, əlləri və ayaqları normal işlədi. Ağacı atdı. Nə ağrı qaldı, nə acı. Dizlərindəki şiş çəkildi. Səhhəti o dərəcə yaxşılaşdı ki, siyasətlə də fəal məşğul olmağa başladı.

Belə misallara Şeltonun «Aclıq həyatınızı xilas edəcək» adlı kitabında çox rast gələ bilərsiniz. Onları sadalamağa ehtiyac yoxdur. Lakin Texaslı həkimin aclıqla müalicə olunmaq istəyənlərə verdiyi 9 məsləhətin hamısını oxucuya çatdırmağı yersiz saymıram.

1. **Hazırlıq.** Əgər aclıqla müalicənin müdrikliyini dərk etmişsinizsə, heç bir hazırlıq görmədən (qida hazırlığından başqa) proseduraya başlamağa bilərsiniz.

2. **Qorxu hissi.** Qorxu üçün heç bir əsas yoxdur. Aclıqla müalicə olunan bircə nəfər də bu səbəbdən ölməyib. Əksinə, bu işi inadla başa vuran adamların hamısı şəfa tapıb. Lakin müalicə olunarkən fiziki və zehni fəallığı məhdudlaşdırmaq vacibdir: orqanizmə qida daxil olmadığı üçün, ehtiyatda olan qida sərf olunur. Ən yaxşı-hal sakitlikdir. Mübahisədən, cansız söhbətlərdən uzaq olun, oxumayın, yazmayın, ancaq əyləncəli proqramlara baxın, musiqiyə qulaq asın, evdə tam sakitlik yaradın. Əlbəttə, «ölü həyat» keçirmək də lazım deyil. Sadəcə, əsəbləri qıcıqlandıran hallardan uzaq olun. Fəal şəkildə istirahət edin.

3. **Fəaliyyət.** Qısamüddətli aclıq vaxtı (3-7 gün) gimnastika etmək olar. Uzunmüddətli müalicə vaxtı belə məşqlər boş yerə enerji itirməkdən başqa bir şey deyil. Fəaliyyəti maksimum məhdudlaşdırın! Açıq havada sakit gəzmək faydalıdır.

4. **İsti.** Aclıq keçirən adamın soyuğa davamı zəyifləyir, o üşüyür. Üşümə-təmizləmə prosesini zəyiflədir, enerji məsrəfini gücləndirir. Odur ki, bədəndəki istini mümkün qədər qoruyun. Hətta yayın qızmarında da. Ən çox ayağı isti saxlamaq lazımdır. Ayaq üşüyəndə - yuxu qaçır.

5. **Su.** Könlünüz istədiyindən artıq içməyin. Yalnız təmiz su üçün. Mineral su içmək olmaz. Yağış suyu, distilə edilmiş su, filtirdən keçirilmiş su məqbuldur. Çox soyuq su sağalma prosesinin qarşısını alır. İsti su (otaq temperaturundan yuxarı) - daha faydalıdır.

6. **Çimmək.** Mümkün qədər tez çimib çıxın. Su nə qaynar, nə də soyuq olsun-ilıq yaxşıdır. Xəstə zəyifdirsə, özü çimə bilmirsə, bədənini yaş dəsmalla (yaxud «qubka» ilə) silin.

7. **Günəş vannası.**Günəş-ən dəyərli və ən vacib qidadır, bütün qidaların şahıdır.İsti fəsillərdə günəş vannası qəbul etmək məsləhətdir. Yayda vannanı səhər tezdən və axşama yaxın, hava çox isti deyilsə -günorta qəbul edin. Birinci gün bədənin bir üzünü 5 dəqiqə, sonra da o biri üzünü 5 dəqiqə günəşə verin. Sonrakı günlər hər tərəfin vaxtını 1 dəqiqə artırın. Hər tərəf 30 dəqiqəyə çatanda, proseduranı dayandırın. Aclıq 20 gündən artıq çəkərsə günəş vannasının vaxtını tədricən hər tərəf üçün 8 dəqiqəyə endirmək lazımdır. Günəş vannası pis tə'sir göstərsə onu dayandırın.

8. **İşlətmə dərmanları.**Aclıq keçirərkən bağırsağı yumaq, yaxud işlətmə dərmanları ilə təmizləmək zərərlidir. Aclıq prosedurası bu funksiyanı öz boynuna götürür.

9. **Halsızlıq.** Müalicə olunan adamın halı pisləşirsə, proseduranı saxlamaq lazımdır. İş rəvan getdikdə isə onu xəstəyə güclü iştah qayıdanda dayandırın. İştah - daxili ehtiyat tam tükənəndə qayıdır. Aclıq bitən kimi nə gəldi, necə gəldi və nə qədər gəldi yemək olmaz! Bu - pis nəticə verə bilər, çəkdiyiniz zəhməti puç edər, əzabınızı əlinizdə qoyar. Ona görə də müalicəni - bu işi yaxşı bilən adamların nəzarəti altında aparmaq lazımdır.

Cavanlaşmaq istəyənlərin nəzərinə: Şelton hesab edir ki, nə Braun-Sekvardın tum mayası, nə Steynexin dərialtı borusu (bədənə heyvan sekresiyası daşımaq üçün qoyulur), nə Brankleyin keçi vəzi köçürmək metodu, nə də Funkun cavanlaşdırma vitaminləri yaşlılara cavanlıq qaytarmaq problemini həll etməyə qadirdir. Son söz aclıqla müalicəndir. Bu işlə məşğul olanların uzun illərdən bəri apardıqları müşahidələr göstərir ki, əksər hallarda əqli cavanlaşma ilə müşayət olunan fiziki cavanlaşma məhz aclıqla müalicə vaxtı baş verir: uzun illər eşitmək qabliyyətini itirmiş adamların qulağı açılır, görmə qabliyyəti yaxşılaşır, eynəyi atırlar, qırıqlar yox olur, dərinin rəngi açılır, yanaqlara sağlam qızartı gəlir, daxili enerji və yaşamaq həvəsi artır, zəka dərinləşir, həzmolma

qabiliyyəti mükəmməlləşir, qan təzyiqi düzəlir, cinsi fəallıq yüksəlir və sairə...

Şeltondan fərqli olaraq bə'zi mütəxəssislər məsləhət görür ki, aclıqla müalicəyə keçməzdən öncə bir neçə gün yalnız çiyrəzaqla (qoz-fındıq,mer-meyvə,tərəvəz və s.) qidalanmaq lazımdır.Bundan sonra imalənin,yaxud zərərsiz işlətmə dərmanlarının köməyi ilə bağırsağı yaxşı-yaxşı təmizləyin. Bu, ona görə edilir ki, ac qalarkən bağırsaqdakı qida qalığı çürümə verib qaz əmələ gətirməsin. Uzun müddət ac qalmaqdan qorxan adam qısa müddətli acqalmadan istifadə edə bilər, 24, yaxud 36, yaxud 48 saat ərzində qidalanmamaq olar. Bunu həftədə 1-2 dəfə təkrar etmək məsləhətdir.

Acqalmaya günorta yeməyini yeyəndən sonra başlamaq əlverişlidir. Şam yeməyindən imtina edib bağırsağı təmizləmək lazımdır.Aclıq vaxtı ancaq su içmək olar.Aclıq qurtarandan sonra yalnız təzə çəkilmiş meyvə şirəsi, yaxud meyvə qəbul etmək lazımdır. İlk günlər şirəni yarıbayarı su ilə qarışdırmağı unutmayın.

Xəstələr və qocalar, ələlxüsus da ətə vərdiş edənlər ehtiyatlı hərəkət etməli, aclığa yaxşı-yaxşı hazırlaşmalıdır. Kəskin dəyişiklik xeyir əvəzinə zərər verə bilər.

Aclıqla müalicə aparan həkimlərin hamısı prinsipcə eyni metoddan istifadə etsələr də, bu və ya digər məsələlərdə (aclıq müddəti,sutka ərzində içilən suyun miqdarı,bağırsağın yuyulması və s.) fərqlənirlər. Hərənin öz təcrübəsi və öz məktəbi var. Faydalı ola biləcəyini nəzərə alaraq, məşhur həkim M.Qartenin fikirlərini də oxucuya təqdim edirik.

M.Qarten yazır ki, aclıqla müalicə çoxlarını qorxudur. Məndən soruşurlar:yeməsəm, ayaq üstə necə dayanaram? Ölərəm ki! Əslində isə burada qorxulu bir şey yoxdur. «Aclıq əzabı» cəmi iki-üç gün-birinci günlər çəkir. Sonra çox qəribə yüngüllük, rahathq və xoş ovqat başlayır. Bə'zən beşinci gün adama iştah gəlir. İradəli adam üçün onu dəf etmək heç nədir. Dözən adam sonralar çox vaxt yeməyə baxmaq belə istəmir. Bə'zən onda yeməyə qarşı ikrah hissi oyanır. Elə hallar olub ki, aclıqla müalicə olunan adam xörək görəndə ürəyi bulanıb. Yaxşı

ovqat-müalicənin sonunadək, həqiqi iştah qayıdana qədər davam edir.

Çox vaxt müalicə olunan adamın nəbzi 120-yə qalxır, ya da 40-a enir. Ürək bulanması, baş gicəllənməsi, ağız boşluğuna tüpürək dolması, boğazda quruluq, yüngülvari soyuqdəymə, qısa müddətli ishal baş verir. Xoşagəlməz hallardır, amma qorxulu deyil: orqanizm təmizlənir. Narahat olmağına dəyməz. Aydın məsələdir ki, aclıq keçirən adam çəkisini itirir. İlk günlər çəki itməsi sür'ətlə baş verir (kök adamlar daha böyük sür'ətlə arıqlayırlar), sonra sür'ət tədricən aşağı düşür. Müalicə olunan şəxs, orta hesabla, sutkada 360-720 q çəki itirir. Çəki itirmə dedik ki, müxtəlif adamlarda müxtəlif cür olur: 180 qramla 1,5 kiloqram arasında.

Aclıqla müalicə olunarkən aşağıdakıları bilmək vacibdir:

1. Orqanizmə mümkün qədər çox dinclik vermək. Xoş istirahət. Lakin enerjini qorumağa, qənaətlə işlətməyə lüzum yoxdur.

2. Qısamüddətli (3-7-10 gün) aclıq vaxtı işləmək olar - orqanizmi yormamaq şərtilə.

3. Bədəni, ələlxüsüs ayaqları isti saxlamaq. Üşümək olmaz.

Bədəni soyuqlatmaq təhlükəlidir.

4. Suyu yalnız ürəyiniz istəyəndə və meyliniz çəkən qədər için. Çiy bulaq suyu olmasa, distilə edilmiş su için. Aclıq vaxtı mineral su, şirələr, süd içmək - bütün zəhməti yerə vurur.

5. Aclıq vaxtı yoğun bağırsağı yumaq - müalicəyə yalnız yaxşı təsir göstərə bilər.

Göründüyü kimi, M.Qarten metodunda Şelton metodu ilə uyğun gələn cəhətlər də var, uyğun gəlməyən fərqli cəhətlər də. M.Qarten yazır: Məndən tez-tez soruşurlar: «İnsan neçə gün ac qala bilər? Ümumiyyətlə, neçə gün ac qalmaq məsləhətdir? Cavab verirəm: insan aylarla ac qala bilər.

İnsan orqanizmində kifayət qədər gərəksiz toxumalar mövcuddur. İnsan qidalanmayanda - orqanizm həmin gərəksiz və zərərli toxumaları daraşib yeyir - təmizlənmə belə baş verir. Bilmək lazımdır ki, orqanizm aclıq vaxtı gərəkli və faydalı heç bir şeyi itirmir. Mağaraya girən ayı aylarla «ehtiyat anbarı»ndan - öz orqanizmindən qidalanır, bahara çox yüngülləşmiş formada,

gümrah və çevik vəziyyətdə çıxır. Nümunə üçün deyə bilərəm ki, Şeltonun bir xəstəsi 94 sutka, bir neçə xəstəsi 70 sutka, əksər xəstələri isə 40-45 sutka ac qalıb. Mən özüm isə hələlik cəmisi 21 sutka ac qalmışam. Pol Breqq isə qısamüddətli (3-5-10 sutka) aclıq tərəfdarıdır.

Amma, hər halda, hər şeyin bir son həddi var. Qarten aclıqda bu həddi belə müəyyənləşdirib: 3 günlə, 45 gün arasında. Ağır fiziki işlə məşğul olan adamlar 3-7 gün ac qala bilər. Ağır xroniki xəstələr isə tam sağalmaq üçün uzun müddətli aclığı seçməlidir. Əks halda, belələri öz ağır və əzablı yükündən azad ola bilməzlər. Uzun müddəti seçənlər müalicəni bu işdən başı çıxan adamların nəzarəti altında aparmalıdır. Şelton kimi Qarten də xəbərdarlıq edir ki, aclıq başa çatdıqdan sonra necə gəldi qidalanmaq təhlükəlidir. Aclıq günlərinin sayı qədər dieta saxlamaq, natural şirələrlə, meyvə püresi ilə, meyvələrin özü ilə və tərəvəzlə qidalanmaq lazımdır. Aclıqla müalicə-bəşəriyyət üçün böyük bəlaya çevrilmiş köklüyü aradan qaldırdığı kimi, çox arıqlığı da aradan qaldırır. Qanda qırmızı-kürəciklərin sayını artırır, normadan yuxarı olan ağ kürəcikləri azaldır, gemoqlabini düşür, qanı normal hala salır.

Deyilənlərə onu da əlavə edək ki, orqanizmin şlaklardan, müxtəlif bakteriya və mikrob mənbələrindən təmizlənmə prosesi bir neçə gün ardıcıl ac qaldıqda və yalnız limonlu suyu qurtum-qurtum içdikdə daha da güclənir. Aclığın dördüncü günündən sonra bir qədər tərəvəz, meyvə, yaxud salat yemək olar. Lakin həmin günün axşamı yoğun bağırsağı mütləq əsaslı surətdə təmizləmək lazımdır. Xatırladıram: 2-3 litr suya 1-2 xörək qaşığı limon şirəsi və ya alma sirkəsi qatıb imalə etmək.

XƏSTƏLƏR ÜÇÜN DIETA

Təkcə ümidini hər yerdən üzmüş uzun illərin xəstələri deyil, bir çox savadlı və vicdanlı həkimlər də bu qənaətə gəliblər ki, dərmandan nicat yoxdur. Ona görə ki, dərman səbəbə qarşı deyil, nəticəyə qarşı yönəldilib. Yə'ni: başın ağrıyır - bir həb at, ağrı kəsin. Əslində ağrı kəsmir. Sadəcə, sən onu duyan mərkəzi

keyləşdirirsən, bu mərkəz ağrı duymaq qabiliyyətini müvəqqəti itirir. Yaxud, dişin ağrır - çək qurtar. Böyrəyin sözünə baxmır - kəs,at.Bəs sonra?Böyrək kimi vacib bir orqanı nə əvəz edəcək? Həm də dərman bir yeri «düzəldəndə»,yüz yeri zədələyir. Çünki kimyəvi maddələrdən hazırlanan hər bir dərman-orqanizm tərəfindən həzm edilməyən və mənimsənilməyən zəhərdir.

Dərmansız ötüşməyin ən etibarlı və ucuz yolu hərəkət və dietadır. Burada Peyqəmbərimiz Məhəmməd Əleyhissalamın hələ 7-ci əsrdə söylədiyi dahiyənə kəlamını bir daha yada salmaq yerinə düşər: “Bütün fəsadların yuvası mədədir, bütün dərdlərin çarəsi pəhrizdir”. **Pəhriz saxlayarkən bir həqiqəti yaddan çıxarmayın: insan üçün ən dəyərli qida-Ana Təbiətin hazırladığı qidadır, ən yaxşı süfrə - Ana Təbiətin açdığı süfrədir. Bundan yaxşısını tapmaq cəhdi əbəsdir.** Meyvə və tərəvəzi, şülulu, tumları, zoğları, yarpaqları, çiçəkləri çiy şəkildə yeməklə bərabər, 2-3 litr çiy su için, təmiz havada mümkün qədər çox gəzin, çox bürünməyin, imkan verin bədənə hava dəysin. Qüdrətli Günəşlə mehri-ülfət bağlayın, kontrast hava və su vannaları qəbul edin. Buna imkanınız yoxdursa, heç olmasa, bədəninizi səhər-axşam nəm dəsmalla silin.

Tədqiqatlar göstərib ki, bəzi maddələr orqanizmə daxil olan zərərli və təhlükəli radionuklidlərin əl-qolunu bağlayır, onların qana keçməsinə, bədəni zəhərləməsinə yol vermir, sonra da onları orqanizmdən kənarlaşdırır. Bunlar **pektinlərdir**. Pektinlərin hansı qidalarda cəmləşdiyini bilməyiniz çox vacibdir: alma, gavalı, tərəvəzin bütüün növləri, şülullar (yabanı meyvələr). Onu da yadda saxlayın ki, pektinlər uşağa daha çox lazımdır. Odur ki, təzə meyvəni, şülulu, tərəvəzi, turpun və çuğundurun yaşıl gövdələrini və yarpaqlarını özünüz və övladlarınız üçün əsas qida hesab edin.

Orqanizmin təmizlənməsini sür'ətləndirmək üçün kalium duzu gərəkdir.Onu hansı qidalarda axtarmaq lazımdır? Cəfəridə, çiy(yaxud odda bişirilmiş) kartofda,üzümdə,kökədə, çuğundurda,ərikdə,cücərmiş buğdada,kələmdə, xiyarda, turpda, pomidor-da,ərik qurusunda,kişmişdə,tut qurusunda,qara gavalı qurusunda,sarımsaqda,qara qarağatda,çovdar çörəyində,vələmir

yarmasında, mərcidə. Təbii ki, bütün bunlar hamısı (çörəkdən başqa) çiy şəkildə qəbul edildikdə - bizə üzvi kalium duzu verir. Bu duzun sutkalıq dozası 2-3 q olduğu üçün onu toplamaq çətin deyil.

Bədənə **kalsium** duzu da gərəkdir. Orqanizmdə kalsium qıtlığı yarananda, o başlayır qanı, əsəb hüceyrələrini və sümük toxumlarını stronsiya adlı çox zərərli bir materialdan düzəltməyə. Bu halda adamın sümükləri qeyri-normal vəziyyətə düşür. Stronsiyanın molekulları kalsiumun molekullarından qat-qat iri olduğu üçün orqanizmdə kalsium çatmadıqda, bədən onun əvəzinə həmin stronsiya adlı «tikinti materialı» ndan istifadə etməli olur, qanın və əsəblərin hüceyrələrini kalsiumla təmin etməkdən ötrü iri oynaqlardan kalsium götürür və onları stronsiya ilə təzələyir. Buna yol vermək olmaz. Bəs nə etməli? Yeganə düzgün yol- yuxarıda adları çəkilən meyvələri və tərəvəzləri, özü də qabıqlı və tumları ilə bərabər yeməkdir.

Bədənə **yod, mis, kobalt, maqnezium** və digər mikroelementlərin daxil olması çox vacibdir. Onları qara ciyərdə, paxlalı bitkilərdə, yumurtada, dəniz ne'mətlərində (balıq, dəniz kələmi və s.) axtarın. Yadda saxlayın: uşaqlara sutkada 300-400 qram çiy tərəvəz yedirtmək, yaxud beş cür təzə hazırlanmış şirəni (40 q kök, 40 q kələm, 40 q xiyar və s.) içirtmək, 150-500q. meyvə, 100-250 ml. şirəni meyvə horrası ilə qarışdırıb vermək məsləhətdir. Bundan əlavə 500 ml. qatıq və qatıq məhsulları, 40-50q. kəsmik (yaxud 10-15 q. bərk pendir), 100 q.ət məmulatı, 30-60q yarma, 1 yumurta, 90-200q qara çörək versəniz, övladlarınızın sağlamlığını təmin etmiş olarsınız. Bu şərtlə ki, meyvə və tərəvəzi çiy qəbul etsinlər, qatıq və qatıq məhsulları isə 24 saat ərzində hazırlanmış olsun.

Kartof haqqında. Ən yaxşı vitamin çiy kartof şirəsi içməkdir. Ya da onu odda bişirib qabıqlı-qabıqlı yeyin. Əgər könlünüz küftə-bozbaş istəyirsə, kartofsuz ötüşə bilmirsi-nizsə, onda kartofu 3-4 saat duzlu suda saxlayın. Bu halda zərərli radionuklidlərin miqdarı 40 faiz azalacaq. Həm kartofu, həm də çuğundurunu, vineqred hazırlamaq istəyəndə, yaxud duru xörəyə tökəndə, mütləq 5-10 dəqiqə ayrı suda qaynadın və suyu atın.

Göbələk yeməsəniz-bir şey itirməzsınız. Çünki göbə-ləklər radionuklidlərlə daha çox zəngindir.İşdir,nəfsinizi saxlaya bilməsəniz,onda göboləyi 2 dəfə(hərəsində 10 dəqiqə) qaynadın, suyunu atın.

Qoz-fındıq ailəsi və tumlar barədə. Qoz-fındıq ailəsi (badam, püstə və s.) ən zəngin və ən faydalı zülal bitki yağı, E vitamini və B qrupu vitaminləri ilə diqqəti çəkir. Qozlar qəbzliyə meyilli adamlar üçün daha çox faydalıdır. Amma həddi aşmaq olmaz: çox yemək ziyandı.

Qozdan hazırlanan «süd» böyrəklərin yaxşı işləməsinə kömək edir. Bu qida böyük zəhmət və xərc tələb etmir: 50 q qoz, yaxud fındıq ləpəsini həvəngdəstədə döymək, qatıqla (yaxud ayranla, kefirle) qarışdırmaq, üstünə bir çay qaşığı bal əlavə etmək. Belə süddə orqanizm üçün çox gərəkli olan kalsium, kalium və fosfor vardır. Özü də çox rahat həzmə gedir.

Bal haqqında.Ağlı başında olan hər kəs siqaretə, arağa, ətə,yağa,şirniyyata,qəndə, şəkər tozuna, çaya, çörəyə, kolbasaya, makarona və s. xərclədiyi pulun hamısını verər qoz - fındığa, badama, meyvəyə, tərəvəzə, göyərtiyə, əlbəttə, dünyanın ən zəngin qidası olan şəfali **bala**.

Gözəl həzmolma və həzmetmə qabliyyətinə malik olan bal vitaminlərlə, hormonlarla, fermentlərlə, efir yağı ilə, üzvi turşularla, mineral maddələrlə və antibiotiklərlə zəngindir. Fikir verirsinizmi: şüursuz arı təkə bir qida növündən – nektardan istifadə edərək, özü üçün necə zəngin «xörək» hazırlayır? Bal-bütöv bir əczaxanadır! Bütöv bir klinikadır! Bu «klinikada» təkə bir «dərmanla» mə'də yarasını, qara ciyər xəstəliklərini, böyrəkləri, hipertoniyanı, hipotoniyanı və s. müalicə etmək olur. Bir ay hər dəfə yeməkdən sonra 1 çay qaşığı bal yeyən II və III dərəcəli ürək-damar xəstəliyi olan adamın halı xeyli yaxşılaşar. Bal gemoqlabinə gözəl tə'sir göstərir, qanın tərkibini yaxşılaşdırır. Balı digər faydalı qidalarla birlikdə qəbul edərkən onun səmərəsi daha da artır. Məsələn, balla soğanın qarışığı öskürəyin qarşısını yaxşı alır, xəstəliklərə qarşı immuniteti gücləndirir, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, qan damarlarını təmizləyir. Belə gözəl dərmanı hazırlamaq üçün bir baş soğanı maşında çəkib horraya döndərmək və üstünə hər kəsin zövqünə

uyğun miqdarda bal tökmək lazımdır. Bu şirəni gündə 3 dəfə bir çay qaşığı ilə içmək olar. Əhvalımız dərhal yaxşılaşacaq.

Portağal, yaxud limonla qatışan balın isə öz tə'yinatı var. Bu sadə dərman vitaminlər kompleksi ilə zəngin olduğu üçün maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır. Hazırlamaq üsulu belədir: bir portağalı və yaxud limonu qabığı ilə bərabər maşından keçirib, horraya döndərmək və üstünə bal tökmək (hər kəsin zövqünə uyğun), 12 saat saxlamaq. Gündə 3 çay qaşığı içmək.

Bəli, bal təkəcə şirin və dadlı qida deyil, böyük loğmandır, şəfa mənbəyidir. Min dəfə, milyon dəfə təəssüflənirik ki, gözəl Təbiəti, arıçılığın inkişaf etdirilməsi üçün əlverişli şəraiti olan Azərbaycanda təmiz bal tapmaq, həm də münasib qiymətə tapmaq - müşkül məsələdir. Halbuki bal yüzlərlə dərmanı əvəz etməyə qabirdir!

Bəs süd haqqında nəyi bilmək vacibdir? Birmənalı deyirəm: süd içməyin! Yaxşısı budur qatıq çalın, çünki qatıq məhsulları qara ciyərin fəaliyyətini yaxşılaşdırır, orqanizmin müqavimətini artırır, onu infeksiyalı xəstəliklərə qarşı davamlı edir. Qatıqda və qatıq məhsullarında orqanizm üçün lazım olan bütün amin turşuları mövcuddur. Qatıq məhsullarından ürək, böyrək və əsəb xəstəliklərini sağaltmaq üçün istifadə edirlər. Onların tərkibində kalsium duzu, dəmir, mis, kobalt vardır. Digər birləşmələrə nisbətən tez həzm olunur və qana tez sorulur. Qatıq məhsulları həm də ona görə qiymətlidir ki, mə'də-bağırsaq traktında potogen mikroorqanizmlərin inkişafına mane olur.

Kəsmiyi hökmən bitki qidaları və qoz-fındıqla bir vaxtda yemək faydalıdır: 2 xörək qaşığı kəsmiyə 1 çay qaşığı bitki yağı, yaxud 1-2 qaşığı qoz-fındıq ləpəsi qatmaq və tərəvəz salata ilə birlikdə yemək çox faydalıdır. Amma bir şərtlə: kəsmik də, digər qatıq məhsulları da köhnə olmasın. Xatırladıram: qatıq məhsulları və qatığın özü 24 saatdan sonra öz keyfiyyətini itirir.

DIETANIN YENİ MƏRHƏLƏSİ

Artıq siz dietanın hazırlıq mərhələsini keçmişiniz və psixologiyanızda müəyyən dəyişiklik baş verib. İndi siz dünənəcən ən dəyərli qida növü saydığınız ətə, yağa, duza

şirniyyata, çörəyə və s. daha əvvəlki kimi səcdə etmirsiniz. Bilirsiniz ki, bunların heç biri cansağlığına xidmət etmir, adamı gümrah saxlamır, ona enerji vermir. Amma bir çox ağır xəstəliklərin yaranması məhz bu qidalarla sıx bağlıdır. Qətiyyətli olun, dietanın yeni və həlledici mərhələsinə tərəddüdsüz keçin. İlk günlər daima aclıq hissi keçirəcəksiniz, hətta, başınız gicəllənə bilər, müəyyən zəyiflik hiss edəcəksiniz. Qorxmayın və geri çəkilməyin! İrəli, ancaq irəli-sağlamlığa doğru, xəstəliklər üzərində tam qələbəyə qədər irəli! Dəqiq bilin ki, 2-3 həftə ərzində düzgün qidalansanız, əvvəlki qüsurlardan çox asanlıqla yaxa qurtaracaqsınız, dietanın şəfaverici qüdrətini hiss edəcəksiniz. Amma unutmayın: hələ sağlam deyilsiniz, hələ ilk addımı atıbsınız.

Arıqlamaqdan, zahiri görkəminizin pisləşməsindən, dost-tanışın «niyə bu günə qalmısan» deməsindən utanmayın, dözünlü müvəqqəti haldır. Bilin: bədəninizdə təzələnmə prosesi başlayıb, 12-14 ay ərzində bütün hüceyrələrinizin yeniləşməsi (regenerasiya) baş verəcək. Canımızdakı bütün xəstəliklər, qorxaq tula kimi, dabanına tüpürüb qaçacaq, özünə rahat, isti yuvanı başqalarının-qarınquluların, tənbellərin və acizlərin cismində axtaracaq. Çünki onlar üçün nə bağırsaqda, nə də qanda qida “anbarı” qalmayıb. Mənə inanın: bu, baş verəndə özünüz özünüzü tanımayacaqsınız, özünüz özünü həyran qalacaqsınız. O zaman dahi Nişiyə rəhmət oxumağı və **sağlam həyat tərzini Azərbaycanda qızgın təbliğ edən** bu bəndənizə “sağ ol” deməyi unutmayın.

İndi isə icazə verin sizi daha bir dəyərli alimlə, ötrə də olsa, tanış edim. Görkəmli İsveçrə alimi professor Birher-Benner özünün çox qiymətli dieta sistemini yarım əsr tədqiqat apardıqdan sonra yaratmışdır. Onu diqqətinizə təqdim edirəm.

4 gün dalbadal çiy tərəvəz, meyvə, şülul, göy-göyərtili, meyvə qurusu (axşamdan isladın, suyunu da için), qoz-fındıq (püstə, badam, şabalıd), tumlar, yarpaq dəmləmələri, yaşıl çay, bal, bitki yağı (1-2 çay qaşığı), kartof şirəsi qəbul edin (vacib deyil ki, bunların hamısını bir gündə yeyəsiniz). Bişmiş xörək yeməyin! Dözə bilməyənlər 100 qram qurudulmuş çovdar çörəyi yesin. Bu dörd gündə dilinizə ət, balıq, yumurta, kolbasa, ağ

çörək, xəmir xörəkləri, şorba, ət suyu (bulyon), şokolad, halva, şirniyyat, konfet, spirtli içkilər və bu qəbildən olan digər qidaları vurmayın, papiros çəkməyin.

5-ci gün - eyni şeylər. Bir parça gündə qurudulmuş qara çörək («suxarı») əlavə etmək.

6-cı gün - həmin şeylər. Günüorta 2-3 dənə suda bişmiş kartof (duzsuz) əlavə etmək. “Püre” kimi də yemək olar.

7-ci gün - eynən. Əlavə 2 «suxarı» və 0,5 litr qatıq.

8-ci gün – eynən. Əlavə - 1 yumurta sarısını çiy içmək.

9-cu gün - həmin şeylər.

10-cu gün - həmin şeylər. Əlavə - 1 çay qaşığı kərə yağı və 2 xörək qaşığı kəsmik (1 çay qaşığı bitki yağı ilə qarışdırmaq). Bu menyunu 4 gün davam etdirmək.

15-ci gündə 100 q soyutma ət (həftədə 2 dəfədən çox olmasın) yemək olar.

Həftədə 2 dəfə 1-ci günün rejimini təkrar etmək.

Damarları təmizləmək üçün limonla sarımsağın qarışığını içmək faydalıdır. Bir limonu qabığı ilə birlikdə ət maşınından keçirmək və 1 baş sarımsağı horra halına salıb, ikisini də şüşə qaba tökmək, 60 ml su əlavə etmək, 3-4 gün saxlamaq, süzmək, hər gün ac qarına 50 ml qəbul etmək. Bunun üçün 4 kq limon tələb olunur. Bu içki damarları təmizləməklə yanaşı, immuniteti də gücləndirir, üstəlik-orqanizmi çox qiymətli A, B, S vitaminləri ilə təchiz edir.

Hər dieta bir konkret məqsədə xidmət etməlidir. Məsələn, «**qurucu dieta**» - fiziki inkişaf üçündür. O, boy atan uşaqlara, hamilə qadınlara və sağalmaqda olan xəstələrə daha çox gərəkdir. Bu dieta zülalların, karbohidratların, mineralların, vitaminlərin zəngin olmasını tələb edir. «**Köməkçi dieta**» - minerallarla, vitaminlərlə və karbohidrat-larla zəngin olmaqdır. Lakin zülalsızdır. Yaşlılara gərəkdir. «**Müalicəvi dieta**» (yaxud təmizləyici dieta) minerallarla və vitaminlərlə zəngindir, lakin nişastadan, şəkərdən və yağlardan məhrumdur. Xroniki xəstəliklərin müalicəsində əvəzsizdir.

Agah olun: xəstəni çox qüvvətli yeməklər yeməyə məcbur edən «xeyirxahlar» onun son gününü yaxınlaşdırır. Xəstəyə «güclü» qida yox, aclıq lazımdır. Naturopat alimlər tam

əmindir: xəstəliklərin sağlması üçün aclıq qədər heç nə belə tez və gözəl səmərə verə bilməz. Naturopat alimlərin fikirini dəstəklilərək, tam qətiyyətlə deyirəm ki, aclıqla müalicə-səmərəli metoddur. Lakin Nişi Sistemini əvəz etməyə qadir deyil. O, Nişi sistemi ilə birləşdikdə möcüzə yaratmağa qadir olur.

BİZ TƏBİƏTİN BİR PARÇASIYIQ

Bizi yaşadan Təbiətdə hər şey vahid ritmə tabedir. Təbiətin ayrılmaz tərkib hissəsi və bioenergetik sistem olan İnsan da həmin bioritmə və fizioloji sikllərə (dövrələrə) tabedir. Sosioloji sistemin bu qüvvələrə heç bir təsiri ola bilməz. İnsan bunu birdəfəlik dərk etməli və Təbiətlə öz münasibətini bu baxımdan qurmalıdır. Bütün canlıların varlığını təmin edən təbii bioritmin ziddinə edilən hər bir hərəkət – disbalansa (balansın pozulmasına) və canlı orqanizmin sistemlərində harmoniyanın pozulmasına gətirib çıxarır. Bu da, son nəticədə, daha ciddi pozğuntulara, ağır xəstəliklərə və ömrün gödəlməsinə səbəb olur.

Yadda saxlayın: hər 4 saatdan bir dəyişən ritmdə mövcud olan bir neçə təbii qüvvə sutka boyunca insana ciddi təsir göstərir. Həmin təsirləri aşağıdakı qaydada təsnifləşdirmək olar.

Saat 06-10. İnsan zəyifləyib, ağırlaşıb, tənbelləşib. Saat 6-da yuxudan duranda adam əzgin olur.

Saat 10-14. Yüksək fiziki fəallıq dövrüdür. Maddələr mübadiləsinin, enerjinin, həzmolmanın yüksələn vaxtıdır. Onların (əlxüsus iştahın) ən yüksək zirvəsi günortaya düşür.

Saat 14-18. Sinirin, xüsusilə zehni sinirin ən fəal çağıdır.

Saat 18-22. Bu vaxt adam zəyifləmiş olur, tənbelləşir, ləng hərəkət edir, gün batandan sonra işə istirahət etmək istəyir, xəstə adamlarda ağrı-acı güclənir. Bu hissənin sonu yuxuya hazırlıq üçün əlverişli vaxtdır.

Saat 22-02. Dərin yuxu dövrüdür. Axşam qəbul etdiyiniz qida bu vaxt həzmə gedir, toxumalar bərpa olunur.

Saat 02-06. Dayaz, tez-tez dəyişən yuxu dövrüdür. Əsəb sistemi fəal işləyir. 06-da oyanan adam gimnastika etdikdən və

yuyunduqdan sonra özünü bütün gün ərzində çox gümrah hiss edir, yüksək əhval-ruhiyyəyə malik olur.

Bütün bunları nəzərə alaraq, həyatınız üçün çox faydalı olan aşağıdakı mütərəqqi rejimi seçməyi məsləhət görürük.

Səhər. Yataqdan durmaq: saat 5-6. Zəngli saatsız durmağa verdiş edin.Tualet.Ağzınızı,dişlərinizi təmizləyin,boğazınızı qar-qar edin, mə'dəni stimullaşdırmaq məqsədilə 1 stəkan çiy suyu ilıq şəkildə qurtum-qurtum için.Sonra Nişi Sisteminin 4 qaydasına(3-6 qaydalar) əməl edin.Bu Təmrinləri yerinə yetirəndən sonra kontrast hava və su vannaları qəbul edin. Buna imkanı olmayanlar bədənlərini soyuq su ilə silsinlər.

Səhər yeməyindən tam imtina edə bilmirsinizsə, çox yüngül yeyin, unutmayın ki, axşam yedikləriniz hələ tam həzmə getməyib, məhz bundan sonra gedəcək. Odur ki, itburnu, moruq, qara qarağat yarpağından,qaragilə və yemşəndən dəmlənmiş çay içməklə kifayətlənin,belə çaya bir çay qaşığı bal və o qədər də alma sirkəsi qata bilərsiniz. Yarım saatlıq gəzinti- insana hava və su kimi lazımdır.

İş (yaxud təhsil). Saat 12-13-dək əmək fəaliyyəti. 12-13 (yaxud 13-14) nahar fasiləsi. İlk dəfə doyunca yemək. Yeyəndən sonra 15-20 dəqiqə təmiz havada gəzmək çox faydalıdır. Mümkün olmasa, bir rahat guşəyə çəkilib, sakitcə oturun. İşin (təhsilin) davamı. Tez-tez çiy su içməyi unutmayın. İşdən sonra yarım saat piyada gəzin.

Axşam.Evə çatan kimi döşəmənin üstünə uzanıb, bir neçə saniyə əzələlərinizi yumuşaldın. Sonra Nişi Sisteminin təmrinlərini yerinə yetirməyə başlayın. Kontrast hava və su vannaları qəbul edin.

Şam yeməyi. Saat-18-19 (yaxud 19-20). Qida çox ağır olmasın, fermentsiz qidalardan istifadə edin. Yatmadan əvvəl yarım saat təmiz havada sakitcə gəzişin.

Yuxu vaxtı: 21-22 (uzaq başı- 22-23).

Bu rejimə riayət edən hər kəs təbii ritm ilə həmahəng yaşayır və Ana Təbiətlə münaqişəyə girmir,Təbiət də onu cəzalandırmır, belə adam həmişə sağlam, gümrah, iradəli, şən, xoşrəftar və ədalətli olur, baş verən təbii və ictimai hadisələrin əsirinə çevrilmir. Biz dərk etməliyik:**insan öz orqanizmini**

fizioloji qanunlardan başqa heç bir qanuna tabe etdirə bilməz! Etdirsə, hökmən altını çəkəcək - xəstələnəcək.

Beləliklə də qarşımızda iki yol var: ya bu qanunlara dəqiq əməl edərək uzun illər sağlam, gümrah və bəxtiyar yaşamaq, ya da “kef çəkə-çəkə” dəhşətli xəstəliklərin burulğanına atılmaq, onların əlində girinc olmaq, Tanrının verdiyi ömrün onda birini, özü də zillət içində sürünə-sürünə yaşamaq. Üçüncü yol yoxdur. **Axtarmayın!**

Biz, təəssüflər olsun ki, çox vaxt ikinci yolu tuturuq. Faydasız adətləri, zərərli vərdişləri, bə'zən insana zidd olan sosial normaları can-başla yerinə yetiririk. Çox vaxt tamam unuduruq ki, **insan yaşamaq üçün işləyir, işləmək üçün yaşamır.** Digər tərəfdən də şənabzlığın, lovğalığın, əşyabazlığın, modabazlığın, arvadbazlığın, kişibazlığın diqtəsi altında özümüzə qəsd edirik.

Müdrilər deyib ki, hər bir sosial qanun, adət-ən'ənə yalnız o vaxt yaşamaq hüququ qazana bilər ki, o, Təbiətin Qanunları əsasında formalaşsın. Əks halda, Təbiət cəmiyyətdən və onun ayrı-ayrı üzvlərindən intiqam alır. Məhz buna görə də biz Təbiət Qanunları üzərində qurulmuş Nişi Sistemini hər birimizin həyat normasına çevirmək zərurəti qarşısında qalmışıq.

NƏDƏN BAŞLAMALI?

Bir müdrək kəlam var, deyirlər, üzməyi öyrənməyin ən yaxşı yolu-üzməkdir. Başqa bir müdrək deyim də var: yolu-yeriyən qət edər. Bu iki kəlamı Nişinin Sağlamlıq Sisteminə tətbiq etsək, deməliyik: onu öyrənməyin ən yaxşı yolu -dərhal təmrinləri başlamaqdır. Şəxsən mən kitabı oxuyan kimi, ona baxa-baxa təmrinləri yerinə yetirməyə başladım. Bundan öncə çarpayını və yastığı dəyişdirdim. Yoluma bir sıra çətinliklər çıxdı. Xatırladıram ki, 60 illik ağır həyat və 30 ilin xəstəliyi öz işini görmüşdü: dizlərim bükülmürdü, qıçlarımlı gen açə bilmirdim, oynaqlarımlı ağrıyırdı. Ən çətini isə psixoloji səddi aşmaq idi: axı mən düz 60 il tamam başqa cür yaşamışdım, yəni səhv yolla getmişdim. İlk vaxtlar sizin də yolunuza bəzi maneələr çıxə bilər. Onları dəf etməyə qadirsiniz. Tutduğunuz yoldan geri dönməyin!

Siftə vaxtlar proqramı qismən yerinə yetirin, orqanizmi çox yükləməyin, cisminizi, şüurunuzu, həyat tərzinizi Sağlamlıq Sisteminə tədricən uyğunlaşdırın. Sonra proqramı tam şəkildə və dəqiq yerinə yetirin. «Vaxtım yoxdur» kəlməsini dilinizə gətirməyin. Poliklinikalarda, əcza-xanalarda, stasionarlarda, tanış həkimlərin yanında, türkə-çarələrin evində və s. yerlərdə itirdiyiniz vaxtın kiçik bir qismini Nişi Sisteminə sərf etsəniz, boş vaxtınız daha çox olacaq, çünki siz sağlam, gümrah, iradəli və nikbin olacaqsınız, iş qabliyyətiniz birə beş artacaq. Dərmana, həkimlərə, fırıldaqçı «şəfa verənlər»ə xərclədiyiniz pul cibinizdə qalacaq. Onu cisminizə Günəş enerjisi, vitamin və digər faydalı elementləri daşıyan meyvə-tərəvəzə xərcləyin.

Bir vacib məsələni də yadda möhkəm saxlayın: digər müalicələr və sistemlər müvəqqəti kömək edir, professor Nişi isə **sağlamlığın metodologiyasını** yaradıb. Nişi sistemi sağlamlıq haqqında bütöv bir elmdir. Çox demirəm, ikicə həftə Nişi Sistemi ilə yaşasanız, onun bəxş etdiyi dincliyi, rahatlığı, gümrahlığı hiss etsəniz, sizi bu sistemdən heç tankla da qopara bilməzlər. Buna əmin ola bilərsiniz.

SƏKKİZİNCİ FƏSİL **TƏMİZLƏNMƏ** **Yoğun bağırsağın təmizlənməsi**

Tükənmək bilməyən qayğuların, əndişələrin, ziyafətlərin, ad günlərinin, bəzilərinin həyat normasına çevrilmiş eyş-ışrətin əlindən macal tapıb, öz keçmişinizi göz qabağına gətirsəniz, bir şeyin şahidi olacaqsınız: bir qisminiz qabağına nə çıxdı yeyib, o biri qisminiz isə xörəklərin ən dadlısını nuş edib. Bəzən iştahınız çəkmiyəndə də basıb yemisiniz: gödən doyub, göz doymayıb. «Saman sənin deyil, samanlıq da sənin deyil» iradını ya qulaq ardına vurubsunuz, ya da «qoy, keçinin ölümü palıddan olsun» misalı ilə (inanmıram ki, belə misal başqa millətlərin folklorunda da tapılsın!) cavab vermib “mərayi” ağzınacan doldurubsunuz.

Əmin olmusunuz ki, qanlı kababla araq vurmaq, kef çəkmək ən böyük səadətdir. **Nadanlığın və cahilliyin embleması olan “kef çəkmək” fəlsəfəsi** ilə yaşayan hər kəs kef çəkmir, ömrü boyu əzab çəkir, oturduğu ağaca mütəmadi olaraq balta vurur.

Əzablarla dolu həyatımıza “ağ ölüm” adlandırılan narkotik maddələrlə yanaşı, “dərman narkomaniyası”, “papiros narkomaniyası”, “şirniyyat narkomaniyası”, “içki narkomaniyası”, “duz narkomaniyası”, “çörək narkomaniyası”, “ət narkomaniyası”, “çay narkomaniyası” da soxulub. Bunların hər biri təklikdə, narkotik maddələr qədər dəhşətli bələdir. Hamısı bir yerdə isə on qat, yüz qat artıq bələdir!

Gündə neçə dəfə qida qəbul etmək faydalıdır? Nişi yemək məsələsində bir müdrik kəlamı həmişə rəhbər tutub. Deyirlər: yoqlar 1 dəfə yeyirlər, qurmanlar (ləziz yemək pərəstişkarları)- 2 dəfə, xəstəlik pərəstlər- 3 dəfə. Nişi belə hesab edirdi ki, dəb dalınca qaçmaq, təqlidçilik, aludəçilik, şənbazlıq bütün sahələrdə zərərli dir. Amma modabazlıq qidalanma prosesinə soxulanda əsl fəlakət baş verir, çünki paltar modası dalınca qaçan adam tək cə pulunu itirirsə, qidalanmada modabazlıq edən adam Ana Təbiətin bəxş etdiyi ən əziz neməti- **sağlamlığını** itirir. İnsan, cansağlığı ilə bərabər, gülmək, sevinmək və sevindir- mək, xeyirə-şərə yaramaq, sevib-sevilmək, fəal vətəndaş olmaq, xalqın, planetimizin dərdinə qalmaq kimi yüksək keyfiyyətlərini də itirir. Bu itkinin miqyasını və dəhşətini yalnız mənim kimi uzun illərin xəstəsi olmuş adamlar dərindən dərk edə bilər.

Qadınlar və qız-gəlin qida modabazlığı bəlasına çox tez mübtəla olurlar, bunun acı nəticə verəcəyini əsla dərk etmirlər. Çünki onlara nə orta məktəbdə, nə ali məktəbdə, nə də ailədə qidalanma ilə bağlı dərs keçiblər. Düzgün qidalanma qaydalarını onlara öyrədən olmayıb. Onlar, sağlam qidانی, pulgir televiziya kanallarınınin köməyi ilə, sıxışdırıb aradan çıxardan, heç bir haqqı olmadan, süfrədə onun yerini tutan və insanları min bir dərdə mübtəla edən qida modabazlığınınin eybəcərliyini və zərərini görüb, qiymət verə bilmirlər. Ona görə də uzun illər qidalanma problemləri ilə məşğul olan Breqq, Şelton, Birher-Benner,

Uoker, Çarviz, Qlass, Ozavı, Çuprin, Semyonova və s. kimi vicdanlı təbiblərin qopardığı fəryad, göndərdikləri SOS asılıb havada qalıb (ələlxüsus da «Sovet səhiyyə sistemi - ən qabaqcıl sistemdir» şüarının hökm sürdüyü keçmiş SSRİ məkanında).

Nəticədə biri-digərindən ağır, biri-digərindən əzablı xəstəliklərə düşər olurlar. Bu işdə gündə bir təzə yemək növü «icad» edən, süfrənin faydasından daha çox gözqamaşdırıcı zahiri effekti, yaraşığı barədə düşünən, süfrəni son dəbə uyğun bəzəməyə çalışan şənbaz xanımların «xidmətləri» böyükdür. Onlar ərlərinə, istəkli balalarına, əziz qonaqlarına yaxşılıq etmək istərkən, özləri bilmədən, onlara böyük pislik etmiş olurlar. Hər gün yeni bir xörək resepti, şirniyyat növü, qıdanın zərərli növləri ilə onsuz da çox zəngin olan həyatımıza məhz onların «böyük qayğısı» sayəsində daxil olur. Sözdə “xalqın xoşbəxtliyi üçün çalışan”, əməldə isə millətə çox böyük məharət və xüsusi canfəşanlıqla qarınqululuq dərsi keçən, xalq kütləsinin onsuz da həddən ziyadə aşağı olan qidalanma mədəniyyətini qaldırmaq əvəzinə, qat-qat aşağı salan “vətənpərvər” **telesirkətlərin** qazanc naminə apardıqları geniş miqyaslı kampaniyaları ayrıca qeyd etmək istərdim!..”Ölü” qidaları bütün sutka ərzində, böyük həvəslə və xüsusi ustalıqla təbliğ edən telesirkətlər, qarınqulu, acgöz millətimizi hərifləyib, öz çürük mallarını camaata sırayan vicdansız işbazlarla cinayət əlaqəsinə girib. Buna başqa ad vermək olmaz. Qarınqulu kütlə, “qeyrətli” jurnalistlərin köməyi ilə, gündə bir zəhərli menyu tərtib edir, öz cismini və ruhunu zəhərləyir, ailə büdcəsinə ciddi zərbə vurmuş olur. Beləliklə də millətimizin həyatına daha bir «sağalmayan» xəstəlik soxulur və biz min bir əziyyətlə qazandığımız pulu dava-dərmana xərcləyirik. Özü də nə dələduz işbazlar, nə də telesirkətin çoxlu pul qazanan başbilənləri dərmana pul xərcləmək prosesindən kənar qala bilir. Şüurlu İnsanın bu hərəkətinə nadanlıqdan başqa nə ad verəsən?

Bəli, qarnımızı “ölü” qidaların köməyi ilə toksik materialların cəmləşdiyi «zəhər anbarına» özümüz çevirmişik. Bu “anbarı” pinti şəhərlərdəki zibilxanalarla müqayisə etmək çox yerinə düşər. Gözünüzün qabağına gətirin: səfil itlər, pişiklər, siçovullar, siçanlar, müxtəlif həşəratlar hamısı pinti

zibilxanaya cumur-yem axtarır. Bədəndəki çoxsaylı mikroblar və bakteriyalar da bağırsaqda yığılıb qalan zərərli kütlənin üstünə o cür cumurlar. Burada özləri üçün kifayət qədər yem tapa bilirlər, çünki qidalanma qaydalarını pozan hər insan öz bədənində 8 kiloqramdan 25 kiloqramadək “şlak” gəzdirir. Bu zərərli maddələr bizim “zibilxanamıza” necə yığışır?

Çoxumuz bilmirik ki, müxtəlif qida növü müxtəlif də mə'də şirəsi tələb edir. Bilmirik ki, bir neçə xörəyi eyni vaxtda yeyərkən-həzmləmə pozulur, həzm olunmayan qida bağırsağa tökülür, parçalanır və çürüyür. Qarındakı eybəcər qurultular, qəbzlik,ishal,köp bunun ilk əlamətləridir. Sezilən əlamətlərdir. Gözə görünməyən əlamətlər odur ki, qanımız zəhərlənir, zəhərli qan bütün bədənə yayılaraq, hüceyrələri qidalandırır və zəhərləyir.Hüceyrələr məhv olur və biz xəstələnirik. Bağırsaqda yığılıb qalan qazlardan, konserogenlərdən, şlaklardan, çürüntülərdən əmələ gələn zəhərli qanla təzə sağlam hüceyrə yaratmaq qeyri-mümkün olduğu üçün, zəhərlənib ölən hüceyrələrin yerini doldura bilmirik. Orqanizm xəstələnir və insan tez qocalır,tez də ölür. D-r Breqq **“bizi öldürən qocalıq deyil,bizi öldürən pis vərdislərdir”** deyəndə, birinci növbədə,qidalanma qaydala-rının pozulmasını nəzərdə tutmuşdur.

Daima üst-üstə yığışan zir-zibil bağırsağı ağır və hərəkətsiz bir çuvala döndərir. Qana şəfali elementlər əvəzinə zəhər ötürən bu “çuval”, üstəlik şişərək, digər daxili orqanları öz ərazilərində sıxışdırıb kənara itələyir, normal işləməyə qoymur. Normal tənəffüsü və ürəyin fəaliyyətini tə'min edən diafraqmanın hərəkətini məhdudlaşdırır, tənəffüs prosesindən uzaqlaşdırır,qara ciyər qanı təmizləyə bilmir. Ağ ciyərin də hərəkəti məhdudlaşır, qara ciyər, böyrəklər öz yerlərini dəyişirlər, nazik bağırsağın çevik hərəkət etmək imkanı azalır, sidik-cinsi sistemində pozquntular baş verir(kişilərdə-adenomalar,qadınlarda-fibromalar əmələ gəlir).Düz bağırsağın aşağı hissəsi bərk xəstələnir: sıxılmış venalar qan şəbəkələri şəkilində qabarıq. Bu cür hallardan yaxa qurtarmaq,üçün ilk növbədə, «zibil anbarını» təmizləmək lazımdır. Bunun ən yaxşı yolu-imalə

və acliqdır. Bu faydalı proseduranı aşağıdakı qaydada yerinə yetirmək məsləhətdir.

Əvvəlcədən 2-3 litr qaynamış su hazırlayın. 2 litr suya 1-2 xörək qaşığı alma sirkəsi, yaxud limon şirəsi əlavə edin. Bir çimdik limon turşusunu suda əritmək də olar. Bir baş sarımsağı əzib, üstünə soyuq su tökün və qarışdırın, dördqat tənzifdən süzün, indi ümumi suya tökə bilərsiniz. Xatırladıyıq: turşu çürümə törədən mikrobları məhv edir, sarımsaq - xəstəlik törədən mikrobları. Hazır mayeni Esmarx parçına tökün. Rezin borunun müştüyünü günəbaxan yağına salın. Təmizlənmənin ən yaxşı vaxtı səhər 5-7-dir. İmaləni «qruşa» deyilən rezin torba ilə etmək düzgün deyil.

Esmarx parçını elə asmaq lazımdır ki, müştüyü daxilə yeridəndə rezin boru dartılmasın. Dizlərinizi yerə qoyub, dirsəklərinizdən birini ona yaxınlaşdırın. Digər əlinizlə müştüyü anus dəliyinə yeridin və saxlayın. Babasılı olan adam müştüyü ehtiyatla yeritməlidir (müştüyü çıxartmaq da olar, onda su tez axacaq). Müştük daxil olandan sonra çanağınızı qaldırın, başınızı aşağı əyin və dərindən nəfəs alın, havanı içinizə bol-bol çəkin, buraxanda az-az buraxın, özü də ağızdan. Qarnınızı 7 dəfə içəri çəkin və dincəlin. Havanı nə qədər güclü çəksəniz, su bir o qədər tez daxil olacaq. Su tam daxil olmadığı halda qarnınızda güclü təzyiq hiss edirsinizsə və daha dözə bilmirsinizsə, borunun krantını bağlayın (yaxud, onu “şpilka” ilə sıxın), müştüyü çıxartmadan ayağa qalxın, qarnınızı altdan yuxarı sığayın, bundan sonra əməliyyatı davam etdirin. Çalışın ki, su tam daxil olsun.

Nəhayət, sü tükəndi. Müştüyü anusdan çıxardın, əvvəlcədən hazırlanmış tıxacı anus dəliyinə taxın, onu dəliyin əzələləri ilə bərk-bərk sıxın, suyu 7 dəqiqə içinizdə saxlamağa çalışın, qarnınızdakı narahatlığı aradan qaldırmaq üçün onu sığayın, qarnı üstə uzanın. Ya da unitazın yaxınlığında gəzişin. Çox güman ki, birinci dəfə suyu çox saxlamaq sizin üçün çətin olacaq. Bu çətinliyi aradan qaldırmaq üçün müəyyən hazırlıq işləri aparmaq olar: imalədən öncə sün'i yollarla ayaq yoluna getmək həvəsi oyatmaq lazımdır. Bunun üçün anus dəliyinə «beskodil»

şamı qoymaq (bala batırdıqdan sonra) olar. Babasil şamından da istifadə etmək mümkündür.

Vaxt darlıq edəndə imaləni təxirə salın. Tələsik həyata keçirilən prosedura pis nəticə verə bilər: bağırsaqda qalan su nəcisə hoparaq qana sorular və orqanizmə zərər verir.

Proseduradan sonra mə'dəninizdə boşluq, bədəninizdə isə yüngüllük hiss etsəniz, demək, tədbir səmərəlidir. Hiss etsəniz ki, «zibil anbarı» tam təmizlənməyib, onda proseduranı bir neçə gün təkrar edin.

Xroniki qəbzlik vaxtı «böyük klizma»dan öncə qarına yarım litr su yeritmək və dərhal tualetə getmək tələb olunur. Bunu 2-3 dəfə etmək daha faydalıdır-yoğun bağırsaq ağır yükəndən azad olmaqdır. Sonra yuxarıda deyilənlərə əməl edin. Suyun hərarəti 37 dərəcə olmalıdır. Ürək patologiyası və mədə yarası olmayan adamlar imalə ilə yanaşı, 1-2 həftə ərzində bir diş sarımsağı ac qarına mümkün qədər çox çeynəyib udmalı, yaxud sümürməlidir.Çeynəməyi, yaxud sormağı bacarmayanlar əzib ağızlarında saxlasınlar.Sarımsaq mümkün qədər çox vaxt kəsiyində tüpürcəyə qarışmalıdır.Onu qəbul etdikdən sonra nahara başlamaq olar. Şam yeməyindən 2 saat sonra eyni qayda ilə sarımsaq qəbul etmək faydalıdır. Bundan sonra dilinizə heç nə vurmayın.

Diqqət! Bu müalicə vaxtı mədəninizdə ağrı baş qaldıra bilər. Xoşagəlməz haldır,amma təhlükəli deyil.Müalicə başlayıb-dözün.Bakteriyalar məhv olandan sonra ağrı kəsəcək. Mədəninizdə qıçqırma baş versə-narahat olmayın,selikli qışa düzəlir. Qıçqırmanın qarşısını almaq çətin deyil: yeməkdən qabaq gündə 1-2 dəfə 2 xörək qaşığı təzə hazırlanmış şirə için. Bunun üçün iki çiy kartofun şirəsi bəs edər.Hər hansı turşu neytrallaşar. Təmizlənmə vaxtı qida menyusuna daha çox diqqət yetirmək lazımdır. Zülali karbohidratla qarışdırmayın.

Birinci həftə: İmaləni hər gün edin. Sarımsaq yeyin.

İkinci həftə: İmaləni günəşırı edin. Sarımsaq yemək də olar, yeməmək də. Yesəniz yaxşıdır.

Üçüncü həftə: İmaləni 2 gündən bir edin. Sarımsaq yeməyin.

Dördüncü həftə: İmaləni 3 gündən bir edin.

Beşinci həftə (və bütün həyatınız boyu): İmalə həftədə bir dəfə. Səhər və axşam sarımsaq yemək məsləhətdir.

Yadda saxlayın:**mədə-bağırsaq traktını təmizləmədən digər orqanları təmizləmək qeyri-mümkündür.**Bu əməliyyatı azı 2 dəfə (yaz-yay dövrünün və payız- qış dövrünün başlanğıcında) həyata keçirmək lazımdır.Düzgün qidalanan və Nişinin 6 Qaydasına əməl edən adam bu tədbirdən vaz keçə bilər.

Öd kisəsində daş olan adam müalicəyə yoğun bağırsaqdan başlasa yaxşıdır.Belə adam gündə 4 limon yeməlidir (qabıqla bərabər şirəsiyan maşından keçirmək, bala yaxud meyvə şirəsinə qatıb,bir ay yarım ərzində qəbul etmək) və Birher-Bennerin təmizləyici dietasına əməl etməli, yaxud da çiy qidalanma üsulunu tətbiq etməlidir.

“Böyük təmizlənmə” mümkün olmadıqda, həftədə 2-3 dəfə kiçik təmizlənmə prosedurası aparmaq olar. Qaydası belədir.

Birinci gün. Ac qarını təmizlənmə imaləsi, 50 q limon-sarımsaq dəmləməsi (nastoyu) içmək (yeməyə bir saat qalmış). Gün ərzində ancaq kefir yemək (digər qatıq məhsulları yaramır): 1,5-2 litr bəs edər. Bolluca çiy su içmək lazımdır. Kefirlə bərabər təzə pamidor şirəsi (200 qramdan artıq olmaz) içmək məsləhətdir. Təbii ki, kefir köhnə deyil-bir sutkadan artıq qalmayıb.

İkinci gün.Ac qarını təmizləmə imaləsi.Limon və sarım-saq dəmləməsi-50 q. Gün ərzində təzə hazırlanmış alma (yaxud kələm, kök, kartof, xiyar, pamidor şirələrinin qatışığını) şirəsi içmək. Çuğundur şirəsinə içməzdən qabaq 1 saat soyuducuda saxlamaq lazımdır- efir maddələrindən təmizləmək üçün.

Üçüncü gün.Limon və sarımsaq dəmləməsi-50 q. Bir saatdan sonra yüngülvari nahar:ya meyvə,ya da tərəvəz.Qatışdırmaq olmaz. Gün ərzində 2-3 litrə qədər çiy su içmək vacibdir.

Belə təmizlənməni ayda iki dəfə etmək məsləhətdir.

TƏCİLİ TƏMİZLƏNMƏ

Boş vaxtı az olan, yaxud hövsələsi çatmayan xəstələrə “təcili təmizlənmə” üsulunu məsləhət görürəm. Bunun üçün 3 gün evdə qalmaq lazım gələcək.

Bir stəkan (200 ml) suda 20 qram maqnezium sulfat (İngilis duzu) həll edin, saat 9.30-dan 10.00-dək bu məhlulu aramla için, 15 dəqiqədən sonra, yəni 10.15-də 1 stəkan çiy suyu ilıq şəkildə qurtum-qurtum için və çiy su qəbulunu hər 15 dəqiqədən bir təkrarlayın. Axırınıc stəkanı 11.00-da içmək lazımdır.

Saat 13.00-da yenidən 1 stəkan çiy suya 20 qram maqnezium duzu qatıb için, 15 dəqiqədən sonra yenidən çiy su içməyə başlayın. Saat 15.00 1 stəkan meyvə şirəsi qatışığını (1:1 nisbətdə su qatmaq) ilıq şəkildə qurtum-qurtum için. Bütün gün ərzində 2 litr meyvə şirəsinə o qədər də çiy su qatıb maye qəbulunu davam etdirin.

Diqqət! Hipetoniklər duz məhlulunu içməzdən öncə təzyiqli qaldıran vasitə qəbul etməlidir! Diabet xəstələri isə arada meyvə-tərəvəz yeyə bilərlər.

Şirə hazırlayarkən limon, portağal, qreypfudtan istifadə etmək lazımdır. Sonrakı gün yenə də 2 litr meyvə şirəsi içmək lazımdır. Lakin bu dəfə meyvə şirəsinə su qatmağa ehtiyac yoxdur. Meyvələri dəyişmək də olar.

Belə təmizləmənin üstün cəhəti ondan ibarətdir ki, limfalarda, toxumalarda, kapilyarlarda yığılıb qalan toksik materialları öz “yuvalarından” çıxardıb, kənarlaşdırır bilir.

UOKER METODU İLƏ TƏMİZLƏNMƏ

Dəyərli ömrünün 50 ildən çoxunu bitkilərin müalicəvi xassələrini araşdırmağa həsr edən dünya şöhrətli naturopat alim Norman Uoker (ABŞ) orqanizmi toksinlərdən təmizləməyin

(detoksikasiya) daha bir təsirli üsulunu sınaqdan keçirmiş və yaxşı nəticələr əldə etmişdir. Buyurun həmin üsulla tanış olun.

Səhər tezdən, 1 stəkan çiy suya 1 xörək qaşığı natrium sulfat qatıb ac qarınına içmək lazımdır. Məqsəd bağırsağı təmizləmək deyil, yığılıb limfalarda qalan bütün toksik materi-alları öz “yuvalarından” çıxardıb, bağırsağa toplamaqdır. Belə zərərli zibil 3-4 litr və daha çox ola bilər. Onların vücutdan kənarlaşdırılması bədənin susuzlaşmasına gətirib çıxardır. Bunun qarşısını almaq üçün 2 litr sitrus meyvələri şirəsini 2 litr suya qatıb, fasilələrlə qurtum-qurtum içmək lazımdır. Şirəni düzəltmək qaydası belədir: 4 ədəd böyük həcmli (6 ədəd orta həcmli) qreypfrutun şirəsinə 2 ədəd böyük (3 ədəd orta həcmli) limonun şirəsini qatmaq, bunlara o qədər portağal şirəsi əlavə etmək lazımdır ki, 2 litr şirə düzəlsin. Həmin şirəni 2 litr suya qatışdırmaq lazımdır.

Duz məhlulunu içəndən 30 dəqiqə sonra şirəni qəbul etməyə başlayın (hər 20-30 dəqiqədən bir), 4 litr mayeni qurtarın. Həmin gün heç nə yeməyin (diabet xəstələri axşam üstü portağal və qreypfrut meyvəsi, yaxud kərəviz şirəsi qəbul etsin).

Yatmadan öncə 2 litr qaynamış suya 1-2 limonun şirəsini qatıb imalə edin, bağırsaqlarda qalan zir-zibili təmizləyin. Bu tədbiri 3 gün təkrarlayın. Bu vaxt bədənə 12 litrə qədər toksik material çıxacaq. Dördüncü gün və daha bir neçə gün yalnız tərəvəz şirəsi içmək, tərəvəz salata və meyvə yemək lazımdır.

Zəyifləyənlər əsla narahat olmasın: müvəqqəti halsızlıq tez keçəcək, yaranmış narahatlığın mükafatı –gümrahlıq və uzun ömür olacaq!

QARA CİYƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

İtburnu yarpağından, yaxud 3 xörək qaşığı itburnu giləsindən hazırlanmış 0,5 litr dəmləməni axşamdan termosda saxlamaq. Səhər stəkana 3 xörək qaşığı ksilit (yaxud sorbit) töküb dəmləmə ilə qarışdırmaq və bir nəfəsə içmək. 20 dəqiqədən sonra termosda qalan itburnu dəmləməsini ayrıca içmək. 45

dəqiqədən sonra nahar etmək:şirəli meyvələr və ya tərəvəz salata, qoz-fındıq,moruq, qara qarağat, itburnu yarpaqlarından dəmləmə qəbul edə bilərsiniz. Maye qəbul etdikdən sonra unitaza yaxın yerdə vargəl etmək məsləhətdir. Proseduranı hər 2 gündən bir, ümumiyyətlə, 6 dəfə təkrar edin (məsələn, 5-ci, 1-ci, 4-cü, 7-ci, 3-cü və 6-cı günlər), sonra qara ciyər təmizlənməsini həftədə bir dəfə təkrar etmək olar.

Təmizlənmə vaxtı müxtəlif ağrılar və xoşagəlməz hallar baş verə bilər.Qorxmaq lazım deyil.Yada salın:evi təmizləyəndə-aləm bir-birinə dəyir, lakin siz bunu əvvəlcədən bildiyiniz halda, süpürgəni,döşəməsiləni tərəddüd etmədən işə salırsınız. Sonra ev üzünüzdə gülür və siz çəkdiyiniz əziyyətdən həzz alırsınız. Orqanizm də belədir:təmizləmədən sonra qazandığınız can rahatlığı sizə hər şeyi unutturacaq.

Qara ciyəri xəstə olan adamlara məsləhətim budur ki, gündə 2 dəfə, yeməkdən sonra qara ciyərin və mədə-bağırsağın üstünə “qrelka” qoyub,40 dəqiqə saxlasınlar.Bunu qara ciyərin-dən şikayəti olmayan adamlar etsələr (gündə 1 dəfə), onların bu möhnətkeş orqanla bağlı heç bir problemi olmayacaq.

Qara ciyərin hüceyrələri hər 6 aydan bir təzələndiyi üçün onu sağaltmaq,nisbətən,asandır.Qara ciyərin “ərazisi” tez böyüyə və kiçilə bilər.

Qara ciyərin sağlam qalması üçün gündə 2-3 litr çiy su içmək və səhərlər turş meyvə yemək məsləhətdir.

DUZ YIĞINTILARINDAN TƏMİZLƏNMƏ

Qara turpu yaxşı-yaxşı yuyun. Qabıqlı-qabıqlı dezinfeksiyaedici məhlula(marqans,yodinol) qoyun,15-30 dəqiqə saxlayın, soyuq suda yaxalayın, şirəsızıxan maşından keçirib, şirəni ağzı möhkəm qapanan qaba tökün, soyuducuda saxlayın, gündə 3 dəfə (hər hansı vaxtda) qəbul edin-hər dəfə 30q. Çox olmaz-fəsad verər. Fasilə vermədən 10 kq turpun şirəsini için.

Bu müddət ərzində yağlı xörəklər, ət, nişasta, yumurta yemək olmaz. Unutmayın ki, məhz bişmiş xörəklər duzların oynaqlarda və digər orqanlarda yığılmasına səbəb olur. Qida hər vaxt təbii olmalıdır, xüsusilə də müalicə vaxtı.

Bərk ağrılar baş verə bilər. Təhlükəli deyil. Bu, o deməkdir ki, xəstəlik izsiz-tozsuz yoxa çıxır. Dərman içməyin.

Bişmiş xörəkləri menyudan çıxarsanız-orqanizmə daha heç vaxt duz yığılmayacaq. Nişinin apardığı tədqiqatlar göstərir ki, quzuqulağı turşusunun duzunu yalnız və yalnız quzuqulağı turşusu əridə bilər. Quzuqulağı turşusu isə çiy şəkildə yeyilən tərəvəzdən, meyvədən, şululdan, göy-göyertidən, zoğlardan, yarpaq-lardan əmələ gəlir. Təkcə çiy xörəklə ötürməyə hər adamın hünəri çatmaz. Belələrinə xüsusi resept təklif edirik.

Beş dəfnə yarpağının (lavrovı list) üstünə 300 ml qaynar su tökün, zəyif odda 5 dəqiqə qaynadın. Dərhal su ilə bərabər termosə tökün, 4 saat dəmləyin. Mayeni süzüb xırda qurtumlarla için. Bütün mayeni 12 saata bölmək lazımdır. Birdən-birə çox içmək qanaxmaya səbəb olar. Proseduranı üç gün təkrar edin, mümkün olsa, vələmir samanı vannası, ya da iynəyarpaq (xvoy) budaqlarının, yaxud maqnezium duzunun vannasını qəbul edin: 3 gün bağırsağı imalə ilə təmizləmək, kontrast su vannaları və hava vannaları qəbul etmək, Nişinin 6 qaydasına əməl etmək vacibdir. Bir həftədən sonra proseduranı yenidən 3 gün təkrar etmək. Qəbzliyi olan adamlar imaləyə ara verməlidirlər.

Birinci il oynaqları hər 3 aydan bir, sonralar ildə 1 dəfə təmizləmək lazımdır.

DAMARLARIN TƏMİZLƏNMƏSİ

Damarların sarımsaqla təmizlənməsi bəşəriyyətə çoxdan bəllidir. Belə təmizləmə damarları elastik və çevik edir. Damar xəstəlikləri sağalır, infarkt və ya iflic olmaq ehtimalı heçə enir, baş ağrısı yox olur, görmə və eşitmə qabiliyyəti güclənir, ayaqda vena xəstəlikləri sağalır, cism və ruh təzələnir, cavanlaşır. Dəmlə-

məni payızda,sarımsaq təzə yetişən kimi hazırlamaq və fevraladək qəbul etmək məsləhətdir.Tədbiri hər 3-6 ildən bir təkrar etmək olar.Başlayın:350 qr.seçmə sarımsağı horraya döndərin, şüşə bankaya tökün,qapaqla və qara parça ilə bağlayın. Bir qədər saxlayın.Əmələ gələn mayeni yarım litrlik şüşə bankaya tökün, ona 200 ml təmiz tibb spirti əlavə edin(başqası ilə əvəz etməyin),qarıdırın.Ağzını möhkəm qapayıb sərin yerdə saxlayın (soyuducuya qoymaq olmaz!), üstünü başqa qabla örtün (papaq kimi),10 gün saxlayın.Hazır mayeni qalın parçadan süzün, 2-3 gün eyni vəziyyətdə saxlayın. Hazır məhlulu aşağıdakı sxem üzrə qəbul edin. Rəqəmlər damcıların sayını göstərir.

günlər	səhər	günorta	Axşam
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	16	17
7	18	19	20
8	21	22	23
9	24	25	25
10	25	25	25

Onuncu gündən sonra maye qutarana kimi hər öynə 25 damcı qəbul etmək lazımdır. Proseduranı birdən kəsmək olmaz. Dozanı tədricən aşağı salmaq və 1 damcıya çatdırmaq lazımdır. Başqa cür etmək də olar: 15 damcıya qədər qalxıb, sonra aşağı düşmək. Sikli təkrar edin. Yadda saxlayın: dəmləməni onun 3 misli qədər su ilə qarışdırmaq lazımdır., hər dozanı 50 ml qatıq məhsuluna(kefir,prostokvaşa, qatıq, ayran) qatıqdan sonra içmək olar.Bir yana gedəndə dərmanı və 50 ml qatığı özünüzlə

götürməyi unutma.Bu dəmləmədən 5 ildə 1 dəfə istifadə etmək məsləhətdir.

DOQQUZUNCU FƏSİL

XƏRÇƏNG – CƏHALƏT XƏSTƏLİYİDİR!

XƏRÇƏNG – SAĞALAN XƏSTƏLİKDİR!

Müasir tibb elminin “etimologiyası bəlli olmayan çarəsisiz dərdlər” siyahısına lap başdan yazdığı **xərçəng**-adi xəstəlikdir və cəhalətin acı nəticəsidir.Elmi dildə desək,xərçəng-yeni hüceyrə düzəldən mexanizmin “sınması”, sıradan çıxması deməkdir. Onda belə bir sual doğur:nə edək ki, “mexanizm” düzəlsin və normal işləsin? Bu suala düzgün cavab tapmaq üçün şişlərin xassəsi ilə yaxından tanış olmaq lazımdır.

Öz tamahının ucubatından başına min bir müsibət gələn zavallı bəşəriyyətə 2 cür şiş bəllidir:“**xoşxasiyyət**” şişlər və “**bədxasiyyət**” şişlər.Birinci şişlərin(ziyillər və s.) hüceyrələri başqa hüceyrələrdən ayrılıb, özü üçün bir xudmani “xeymə” qurub ayrıca yaşayır,heç kəslə işi yoxdur.İkinci şişlərin hüceyrələri isə qəsbikardı,yeni ərazilər zəbt etməyə can atır, az vaxtda bədənə yayılır, yeni hüceyrə birləşmələri (metastazlar) əmələ gətirir. Xərçəng bu ərazilərdə dəhşətli dağıdıcılıq işləri görür. Tibb elmi “bədlər”in özünü də 2 qismə bölüb:üst təbəqəni zədələyən epitelial şişlər,əzələləri,sümüyü,qanı və digər toxumaları zədələyən qeyri-epitelial şişlər. Epitelial şişlərə “**xərçəng**” adı veriblər, qeyri-epitelial şişlərə isə-“**sarkoma**”. Epitelial xərçəng -epiteli olan (dəri, dil, tüpürcək, bağırsağ, düz bağırsağ, anus, uşaqlıq, yumurtalıq, böyrəklər, sidik kisəsi və s.) hər bir orqanda inkişaf edə bilər. Daxili epitelial xərçəng isə limfatik vəzilər və qan damarları vasitəsilə bir orqandan başqalarına da keçə bilər. Bu, bir evdə baş verib, digər evlərə keçən yanğına bənzəyir. Tibb elmi bu yanğıni söndürməyə qadir deyil. Zavallı təbiblər boyunlarını büküb aciz halda çiyinlərini çəkir və

deyirlər: “Xəstəlik təzə başlayanda bizə müraciət etsəydiniz”. Zavallı həkimləri qınamırıq. Ali məktəblərdə onları inandırılar: xəstəlikləri ancaq dərmanla sağaltmaq mümkündür, xərcənginsə dərmanı hələ tapılmayıb, alimlər bərk əlləşir, tezliklə tapacaqlar, hələlik xərcəng - çarəsiz dərddir.

Artıq bilirik: tibb elminin acizliyi də, elə bədbəxtliyi də ondadır ki, xəstəliyi törədən səbəbə qarşı deyil, xəstəliyə qarşı mübarizə aparır, bütövlükdə adamın ruhunu və cismini deyil, tək-tək orqanları müalicə etməyə çalışır. Bu, baş tutan sövdə deyil. Xəstəliyi aradan götürmək üçün səbəbi aradan qaldırmaq lazımdır. Səbəbsiz heç bir nəticə olmadığı kimi, xərcəngi (nəticəni) törədən səbəblər də mövcuddur və bəllidir. Dahi yapon alimi professor Nişinin böyüklüyü ondadır ki, uzun illər axtarıb o səbəbi tapmış və bütün dünyaya bəyan etmişdir. Bununla belə, müasir tibb elmi xərcəngin müalicəsi üçün köhnə qayda ilə 3 vasitə tətbiq etməkdə davam edir: kimya – terapiya, rentgen-terapiya və cərrahiyyə. **Bunlardan təklikdə heç biri və üçü də birlikdə səbəbi aradan qaldırmağa qadir deyildir.** Bunu biz Mayya Qoqulanın timsalında gördük və yüzlərlə başqa misallar da çəkə bilərik. Dava-dərmanla, cərrah bıçağı ilə xərcəngi sağaltmaq cəhdi əbəsdir: səbəb qaldığı və yaşadığı üçün, nəticə yenidən peyda olur. Hardansa axıb gələn və evimizə dolan çirkab kimi – çirkabı vedrə ilə də ata bilərsiniz, nasosla da təmizləyə bilərsiniz, fərqi yoxdur, bir azdan ev yenə də çirkabla dolacaq. Çünki mənəbə durur.

Böyük Nişi bütün dünyaya sübut etdi ki, yalnız üzüdönük insanı cəzalandıran Ana Təbiətin özü onu hər hansı bələdan qurtara bilər. Yalnız Təbiət Qanunlarını dəqiq yerinə yetirən şəxs hər hansı bir xəstəlikdən, o cümlədən, xərcəngdən yaxa qurtarıb sağlam (demək, xoşbəxt!) yaşaya bilər.

Professor Nişi onu da sübut etdi ki, bütün xəstəliklər kimi, xərcəng də, sağalan xəstəlikdir. Alim bu fikiri elmi əsaslara sübut etməklə kifayətlənmədi, həm də “əsrin bəlası”ndan yaxa qurtar-

mağın tam və yetkin metodologiyasını hazırladı.Nişinin fikirincə, xərçəng 3 əsas səbəbin labüd və qacılmaz nəticəsidir.

Birinci səbəb: orqanizmdə karbon oksidinin yığılması.

İkinci səbəb:orqanizmdə askorbin turşusunun (yəni S vitamini) qıtlığı.

Üçüncü səbəb: orqanizmə şlak (zir-zibil) dolması.

Gəlin birlikdə araşdıraq:bədəndə karbon oksidi necə cəmləşir?Bunun ən başlıca səbəbi-oksigen qıtlığıdır. Oksigen qıtlığı-şlakların yanmamasına,o da-karbon oksidinin yığılma-sına səbəb olur. Əfsuslar olsun ki, müasir insanın dərisi öz təbii funksiyasını yerinə yetirə bilmir. Sadəcə desək, nəfəs ala və təmizləmə işləri ilə məşqul ola bilmir. Çünki insan vaxtının əksər hissəsini paltarda keçirir. Özü də necə paltarda! Çox hallarda əynimizə sintetik materialdan hazırlanmış paltar geyirik. Bu azmış kimi, xeyli bir hissəmiz beton evlərdə yaşayır, zəyif havalanan, zəyif işıqlandırılan kabinetlərdə işləyirik,küçəyə çıxanda da maşınların və zavodların zəhərlədiyi havanı uduruq. Üstəlik, səhər, axşam, günorta bişmiş xörəklər yeyirik, çiy su içməyi heç ağılımıza da gətirmirik.Nişinin “ölü qida” adlandırdığı xörəklər,oksigen qıtlığı üzündən,mədə-bağırsaq traktında yana bilmir, quzuqulağı turşusunun duzunu,zəhərli qaz,su və karbon oksidi yaradır. Xərçəngin təməli belə qoyulur.

Bilin və agah olun: orqanizmə oksigen nə qədər az daxil olursa,bədəndə suyun və karbon oksidinin miqdarı bir o qədər artır.Lakin xəstəliyə bais təkəcə oksigen qıtlığı deyil. Qəbzlik ondan da dəhşətli bəladır. Nişinin apardığı müşahidələr göstərdi ki, beyninə qan sızan xəstələrin 96 faizi qəbz olan adamlardır.Bizə çox adi görünən qəbzlik adamın başına hər cürə müsibətlər gətirməyə qadirdir.

Qəbzlik mədədən çıxıb bağırsağa bitişən borunun (prevratnik) genişlənməsi deməkdir. Bu da 5-ci döş fəqərəsinin zəyifləməsi nəticəsində baş verir.Bilirik ki,mədədə turşu mövcud -dur,yoğun bağırsaqda isə-qələvi.Borunun genişlənməsi vaxtı mədə turşusu bağırsağa axır və oradakı qələvini neytrallaşdırır.

Bu da yoğun bağırsağın funksiyasını zəyiflədir. Bu hal müntəzəm təkrar olunanda-qəbzlik baş verir. Proses karbon oksidinin toplaşması ilə nəticələnir. Nə acqalma, nə də yumuşaldıcı dərmanlar belə halda qəbzliyin qabağını ala bilir, çünki səbəbi bağırsaqda deyil, tamam başqa yerdə- 5-ci fəqərədə axtarmaq lazım gəlir. Qəddinizi düzəldin! Nişinin Sisteminə əməl etmədən buna nail olmaq mümkün deyil! 6 Qaydaya gündə 2 dəfə əməl edən şəxs - fəqərələrin boşalmasından, laxlamasından, burxulmasından, beləliklə də bütün xəstəliklərdən, o cümlədən, xərçəng xəstəliyindən mühafizə olunur.

Bəla mənbəyi olan kütlənin necə əmələ gəldiyini bildik. İndi isə gəlin bəla yuvasının dağıdıcı təsir dairəsinə və mexanizminə nəzər salaq. Bu kütlə nəyin yanında yığılırsa, xərçəng orda baş verir-**zibil hara tökülübsə, qurd-quş da ora yığılır**. Məsələn, kütlə yoğun bağırsaqda, qara ciyəyə yaxın hissədə yığılıb -sa, demək, xirdəyin başının üstünü qara buludlar alıb. Appendeksə yaxın yerdə cəmləşəndə-mədənin borusu xəstələnir. Xroniki ishal xəstəliyinə tutulan adam birdən-birə öz- özünə "sağalır", demək, bu adamın xərçəngə tutulmaq təhlükəsi var.

Buradan aydın olur: orqanizmin vəziyyəti-fəqərə sütununun və yoğun bağırsağın vəziyyətindən (dolu, ya boş olmasından) asılıdır. Fəqərə sütununun və yoğun bağırsağın vəziyyəti isə bizim həyat tərzimizdən, düşüncəmizdən, tərbiyəmizdən bir başa asılıdır: nə yeyirik, nə içirik, necə və nə vaxt yatırıq, necə otururuq, necə yeriyirik, Təbiətlə təmasda nə qədər oluruq, ayaq yoluna necə gedirik (Nişi hesab edir ki, gündə bir dəfə ayaq yoluna getmək normaldır, 95 il gənc qalan Pol Breqq isə belə hesab edirdi ki, insan neçə dəfə yeyirsə, o qədər də boşalma olmalıdır), vaxtı-vaxtında musiqiyə qulaq asırıqmı, deyib-gülürükmü, zarafat edirikmi, xeyirxah işlər görürükmü və s. Göründüyü kimi, xəstələnmək üçün səbəb nə qədər çoxdursa, xəstələnməmək üçün ondan qat-qat çox səbəb mövcuddur.

İnsanın xərçəngdən qorunması üçün onun hüceyrələri sağlam pərdə ilə örtülmüşdür. Yaş çoxaldıqca-həmin pərdə

yeyilir. Bu da bir sıra xəstəliklərin, o cümlədən, xərcəngin törəməsinə səbəb olur. Bəzi orta yaşlı və ahıl adamların dərisində şabalıd rəngli ləkələr əmələ gəlir. Bu, o deməkdir ki, orqanizmdə sağlam örtüklü hüceyrələr çatışmır və bağırsağa karbon oksidi yığılır.

Karbon oksidinin bağırsaqda yığılmasının başqa bir səbəbi də orqanizmdə əmələ gələn maqnezium qıtlığıdır. Torpağı maqneziumla zəngin olan, əhalisi çoxlu çiy su içən, çiy meyvə-tərəvəz, şülul, göy-göyərtili yeyən bölgələrdə xərcəng xəstəliyi törəmir. Maqnezium həm xərcəngin qarşısını alır, həm onu müalicə edir, həm də əsəb sistemə çox gözəl təsir göstərir. Maqnezium orqanizmdə normal miqdarda olduqda, adam hər hansı bir vəzifəni çox asanlıqla yerinə yetirir. Maqnezium qocalıqdan törəyən əzələ əsməsinin qarşısını alır. Maqneziumun suda və torpaqda kifayət qədər olması-dırnaqdakı ləkələri aradan götürür, ayaqları möhkəmləndirir, ağ saç qalardır. Maqnezium həzmolma prosesinə yaxşı təsir göstərir: ödəni ayrılmasını stimullaşdırır, mədəni və yoğun bağırsağın fəallığını artırır, mədəni təmizləyir, ishalın qarşısını alır, cinsi orqanların fəaliyyətini gücləndirir.

Uzun illər xərcəngin törəmə səbəbini və onun maqneziumla əlaqəsini öyrənən Nişi bu qənaətə gəlmişdir ki, xərcəng xəstəliyinə tutulmuş adam hər gün zəyif maqnezium məhlulu (1,21 faizə yaxın) qəbul etsə və dozanı orqanizmin vəziyyətinə uyğun şəkildə tənzimləsə, bu bəladan yaxa qurtara bilər. Qeyd edək ki, belə məhlulu yaraya vuranda-dərhal sağalır. Vannaya 1-2 çimdik maqnezium atsanız və çimsəniz-zədələnmiş dəriniz sağalar, əsəbləriniz və əzələləriniz möhkəmlənər. Hər gün qəbul edilən maqnezium ayaq yoluna normal getməyə kömək edir və xroniki ishalı sağaldır. Bəzi həkimlər xərcəngə tutulmuş xəstələrə maqnezium xlorid iynəsi təyin edirlər. Başqaları isə qurquşuna üstünlük verirlər. Nişinin fikircinə, bunların heç biri səmərə vermir. Çünki qəbzliklə maqnezium

qıtlığı sırf bağlıdır. Köhnə yığıntılardan təmizlənməyin yeganə yolu- aqlıq və maqnezium dietası saxlamaqdır.

Daha bir səbəb haqqında. Biz bilirik ki, şəkərin və spirtli içkilərin mütəmadi olaraq qəbul edilməsi-qan damarlarının pisləşməsinə və atrafiyaya gətirib çıxardır. Bu da karbon oksidinin yığılmasına səbəb olur. **Nəticəsi- xərçəngdir!**.. Yadda möhkəm saxlayın: rafinləşdirilmiş şəkər və ondan düzəldilmiş məmulatlar, duzlu xörəklər, konservlər, nişastalar, əla növ buğda unu, konservləşdirilmiş şorbalar, qurudulmuş ətlər və kolbasalar, spirtli içkilər, tütün, çay, kofe və digər süni stimulyatorlar hüceyrələri məhv edir. Onlar bizim bədənimizdəki kalsiumu “oğurlayıb” yeyir, həm cibimizə, həm də cismimizə böyük zərbə vururlar.

Əziz analar, uşaqları şirniyyata, şokolada, pirojnalara, tortlara və s. öyrətməyin! Xurma, kişmiş, alma, armud, üzüm, albalı, gavalı, tut, əncir, qoz, fındıq, püstə, badam, innab, iydə və onlara digər natural nemətlər-bax budur onların yeməyi! Uşaqlarınızı sağlam, ağıllı və xeyirxah görmək istəyirsinizsə, pulunuzu belə ərzaq növlərinə verin.

Beləliklə də, xərçəngi törədən amillərdən birini – bədəndə karbon oksidinin yığılmasını öyrəndik. İndi isə gəlin başqa bir suala cavab axtaraq: bu bəlanı bədənimizdən necə qovub çıxardaq? Burada sizin köməyinizə yalnız və yalnız Nişi Sistemi və “çılpaqlıq müalicəsi” (kontrast hava və su vannaları) gələ bilər. Başqa müalicə üsulu yoxdur. Bu sistem xərçəngdən yaxa qurtarmağın 3 vacib şərtini təklif edir:

-Orqanizmdə karbon oksidinin təmizlənməsi.

-Orqanizmin S vitamini ilə təmin edilməsi.

-Qan damarlarının regenerasiyası və hüceyrələrin təmizlənməsi.

Buna nail olmaq üçün öncə, korlanmış dərinin funksiyasını bərpa etmək, bütün şlakları bağırsağ pərdələrindən qoparıb bayıra atmaq, qəbzliyi aradan qaldırmaq, qanın və limfanın normal dövranına nail olmaq, orqanizmdəki bütün duru

məhlulları təmizləmək, hər zaman, bütün şəraitlərdə qaməti düz saxlamaq lazımdır.

Nişi Sistemi karbon oksidini hava vannasının (xəstələrin vəziyyətindən asılı olaraq 6-12 dəfə) köməyi ilə təmizləyir. Bu əməliyyatın sayəsində bütün şlaklar, o cümlədən, sidik turşusu dəridən kənar edilir, orqanizmə dəri vasitəsilə oksigen və azot daxil olur. Kontrast su vannaları bu vacib vəzifəni yerinə yetirir.

Qaldı S vitamini problemi. Onu da çox asan yolla həll etmək mümkündür: 5 cür təzə tərəvəzin və 3-8 növ meyvənin şirəsini qarışdırıb için. Qara qarağat, moruq, itburnu, yaxud xurma yarpağından dəmlənmiş çay için. Şirə çəkmək mümkün deyilsə, çox meyvə və tərəvəz yeyin, sutka ərzində 2-3 litr çiy su için. Turşu əmələ gətirən xörəklər (düyü, balıq, toyuq- beş cür tərəvəzlə bərabər) yemək faydalıdır. Təbii ki, bişmiş xörəklər çiy qidadan 3 dəfə az olmalıdır. Yuxarıda deyilən yarpaqlardan, yaxud itburnu meyvəsindən dəmlənmiş çayı çox içdikdə, çiy suyun miqdarını azaltmaq olar.

Çanaq orqanlarının vəziyyətinə nəzər salmağı da unutmayın. Burada Nişinin 6 Qaydası sizə yardımçı olacaq. Gündə 2 dəfə (səhər saat 7-də və axşam saat 18-də) təmrinləri yerinə yetirənsiz çanaq orqanlarınız qaydaya düşəcəkdir.

Fitnə-fəsad yuvası olan qəbzlik aşağıdakı səbəblərdən də baş verə bilər:

1. Çoxlu quru, nişastalı, büzüşdürücü, bağlayıcı qida qəbul etdikdə və tərkibində əhəng çox olan su içdikdə, həddən çox tərlədikdə. Bu halda işlədici dərman qəbul etmək olar. Lakin ən yaxşı yol- dieta saxlamaq, adi çay əvəzinə otlardan çay dəmləmək, hava və su prosedurlarını yerinə yetirməkdir.

2. Əsəb sistemi xəstələndikdə, sarsıdıcı hallar çox olduqda. Bu halda dietanı dəyişmək, bütün qıcıqlandırıcı qidalardan imtina etmək, zülallı qidaları menyudan çıxartmaq, spazma gətirən dərmanlar atmaq lazımdır, isti oturaq vannaları yaxşı sakitləşdirici təsir göstərir. Qarına kompres qoymaq, yedikdən sonra 30-40 dəqiqə ərzində qara ciyərin üstünə "qrelka" qoymaq kömək edər.

Təbii ki, kontrast hava və su vannalarının, eləcə də Nişinin 6 Qaydasının müşayəti ilə.

3. Mexaniki yolla baş verən qəbzliyi (bağırsağın daralması, onun soyuqlaması vaxtı qida ilə, hamiləliklə, qarında yırtıqla, nəcis daşları ilə və s. sıxılması) imalənin, isti kompreslərin (qarın nahiyəsinə), vannaların (istilik 38 dərəcə, 10-15 dəqiqə müddətə) köməyi ilə aradan qaldırmaq olar. Yulaf yarmasının isti həlimi, badam südü içmək, maqneziumla zəngin olan qidalar yemək məsləhətdir.

4. Bağırsağ əzələlərinin üzgünləşməsi (atoniya) sayəsində yaranan qəbzlik (adətən, qan azlığından, orqanizmin ümumi zəyifliyindən, tənbəllikdən, özünə qarşı biganəlikdən, laqeydlikdən və məsuliyyətsizlikdən əmələ gəlir). Yumşaldıcı dərmanların köməyi ilə sağaltmaq və orqanizmi dirçəldən tədbirlər görmək, qarını masaj etmək (36 dəfə saat əqrəbi istiqamətində, 26 dəfə əksinə), ac qarına çiy su içmək, səhərlər limonla sarımsaq qarışığı və alma yemək, günü alma ilə başlamaq, alma ilə qurtarmaq. Hər dəfə yeməkdən sonra bir çay qaşığı bal yemək.

Qəbzlik davamlı olduqda həftədə 2 dəfə (məsələn, 2- ci və 5- ci günlər) dieta saxlamaq: kələmi və almanı sürtkəcdən keçirib, üstünə kələm şirəsi tökmək. Ürəyiniz istəyən qədər yeyə bilərsiniz. Əlavə heç nə yeməyin, qəbul etdiyiniz qidaların hamısını yaxşı-yaxşı çeynəyin. Bunu həyat normasına çevirin. Aşağıdakı gimnastika kompleksini yerinə yetirərsəniz, sağalmaq şansınız daha çox olar.

Döşəmədə arxası üstə uzanıb, bədəninizi 4-6 dəfə yavaş – yavaş qaldırıb endirin.

Ayaq üstə dayanıb əllərinizi belinizə vurun, bədəninizi 6-8 dəfə sağa, o qədər də sola fırladın.

Ya ayaq üstə, ya da uzanan yerdə, gah sağ dizinizlə, gah da sol dizinizlə çiyinizə toxunmağa çalışın, dizinizi əllərinizlə bədəninizə sıxın: 8-10 dəfə.

Yarı- uzanmış halda (üzü aşağı) dizinizi бүkүн, qarın divarını qısa müddətdə içəri çəkin, saxlayın və kəskin halda çölə itələyib, qarınınızı dombaldın: 10-20 dəfə.

Qarınınızı müxtəlif şəkildə əsdirərək (elə bil xamırı ovuşdurub hasilə gətirirsiniz) masaj edin.

5. Bütün duru məhlulların bədənədən təmizlənməsinə çiy su içmək və təbii enerjidaşyıcı qidalar yemək, bədəni düz saxlamaq çox yaxşı kömək edir. Paltara çox bürünməyin, imkan verin dəriniz öz funksiyasını yaxşı yerinə yetirsin. Yeməyinizə fikir verin. Yadda saxlayın ki, professor Nişi xərçəngi -laqeydlik, mədəniyyətsizlik, cahillik və nadanlıq xəstəliyi adlandırmışdır.

KONTRAST HAVA VANNASI

Dərimiz Kainatla bədən arasında həm sərhəddir, həm də körpü. Dəri maddələr mübadiləsi prosesinə güclü təsir göstərir, bədənin hərərətini tənzimləyir. Lakin dünyaya lüt gələn insan Yer üzünü buz örtəndən sonra, öldürdüyü heyvanların dərisinə bürünmək, bu yolla soyuqdan qorunmaq məcburiyyətində qalıb. Hazırda paltar təkə soyuqdan qorunmaq vasitəsi deyil, ondan daha çox bər-bəzək rolu oynayır, zənginlik və kübarlıq atributu kimi çıxış edir. İndi biz bədənimizi sintetik mallarla bərk-bərk “bələyib”, Ana Təbiətin saflaşdırıcı qüvvəsindən –oksigendən və şəfalı Günəş şüalarından təcrid edirik. Geyim–keçim bir yana, modabazlıq qadınlarımızın açıq qalan bir parça dərisini-əllərini və üzlərini də Kainatdan təcrid edib:ənnik-kirşan, zəhərli boyalar, yağlar,pudra,pamada, karandaş və s. dərinə nəfəs almağa qoymur, onu boğur.Orqanizm zəyifləyir,xəstəlik törədən amillərin hücumuna tab gətirə bilmir.

Dəri ilə tənəffüsü təmin etmək, yaxud gücləndirmək üçün “kontrast hava vannası” əvəzsiz vasitədir.İcazə verin, möcüzəsini öz üzərimdə sınađığım bu proseduranın yerinə yetirilməsi qaydasını diqqətinizə təqdim edim.Onun mahiyyəti lüt soyunub,

aşağıda göstərilən qaydada bədəni gah soyuq havaya vermək, gah da isti paltarla (yaxud isti yataqda) qızdırmaqdan ibarətdi.

sıra	soyuqda (saniyə)	Istidə (dəqiqə)
1	20	1
2	30	1
3	40	1
4	50	1,5
5	60	1,5
6	70	2
7	80	2
8	90	2
9	100	2
10	110	2
11	120	2
12	130	2

Sonra düz yataqda (bərk yastıqda) bir qədər sakitcə uzanmaq lazımdır. Bu metodu ilk dəfə tətbiq edənlər, ahıl adamlar və orqanizmi zəyif olan xəstələr aşağıdakı sxemə əməl etməlidir: birinci gün-soyuqda 20-70 saniyə, ikinci gün 20-80 saniyə, üçüncü gün 20-90 saniyə, dördüncü gün 20-100 saniyə, beşinci gün 20-110 saniyə və altıncı gün 20-120 saniyə vanna qəbul edə bilərlər. Bu proseduranı 12 dəfə və daha çox yerinə yetirmək istəyənlər saniyələri artırmağa bilərlər. Bu proseduranı uşaq, yaxud ağır xəstə yerinə yetirirsə, onda hər dəfə çılpaq vəziyyətdə qalmaq maksimum 80-90 saniyə çəkməlidir. Soyuq yerdə dayanarkən ayaqlara ev başmağı geymək məsləhətdir.

Lüt vəziyyətdə olarkən pəncərəsi açıq qalan soyuq otaqda, paltar geyinərkən pəncərəsi bağlı olan isti otaqda qalmaq lazımdır. Bərk və düz yataqda uzanmaq da olar. Bürünəcəyiniz

paltar kifayət qədər isti olmalıdır. Lakin bədəni tərlətmək lazım deyil. Əlləri şişin, digər xəstə yerin üstündə saxlamaq lazımdır.

“Konrast hava vannası” qəbul etməyin ideal vaxtı-dan yeri sökülən çağdır. Hər halda, səhər saat 10-dək proseduranı bitirmək məsləhətdir. Mümkün olmasa, onu axşam saat 21-ə keçirin. Proseduranı yemək ərəfəsində və yeməkdən 40 dəqiqə keçməmiş qəbul etmək fayda verməz. Su vannası, duş qəbul edəndən 1 saat sonra onu yerinə yetirmək olar.

Bədəni zəyif olanlar bir müddətdən sonra proseduranı dayandırıb dincəlməli və təzədən başlamalıdır. Ən azı 3 ay davam edin, nə qədər çox məşğul olsanız, bir o qədər yaxşıdır. Qara ciyəriniz, yaxud digər daxili orqanlarınız xəstədirsə, proseduranı günorta, hava qızanda qəbul etmək məsləhətdir. Bədən alışandan sonra vaxtı tədricən dəyişin, səhərə tərəf sürüşdürün və səhərlər, mədəniz boş, hava soyuq olanda başlayın. Bir aylıq müalicədən sonra 3-4 gün ara verin. Xəstələr müalicə ilə müntəzəm 1 il məşğul ola bilər.

Diqqət: “çılpaq-terapiya” müxtəlif formada reaksiya verə bilər. Çəkinməyin. Bəzən xəstələrin dərisi gicişir, qaşınır, səpir. Müvəqqəti simptomlardır və yaxşı əlamətdir: qana dolmuş müxtəlif zərərli maddələr bədəni tərk edir, dəri məsamələri vasitəsilə kənar olunur. Dərini qaşımayın, qaşınan yerə heç nə qoymayın, alma sirkəsi ilə silə bilərsiniz. Xəstə gigenik alt paltar geyməli, onu tez-tez dəyişməli və çoxlu su içməlidir. Yaxşı olar ki, imalə müalicəsindən istifadə edəsiniz. Bir neçə gündən sonra qaşınma keçəcək.

Baş verə biləcək mədə ağrısı da sizi narahat etməsin-hətta kəskin şəkil asla da! Müvəqqəti xarakter daşıyan bu hal sübut edir ki, müalicə uğurla gedir. Davam edin!

HAVA İLƏ MÜALİCƏ

Hava ilə müalicə “Konrast hava vannası”na çox yaxındır. Fərq bundadır ki, onu açıq havada yerinə yetirmək lazım gəlir. Metodika da eynidir, təsir mexanizmi də. İsti və soyuq bir-birini

əvəz etməlidir. Bədəni qızdırmaq üçün geyəcəyiniz paltar o dərəcə isti olmalıdır ki, tərləməyəsiniz. Çılpaq qalma müddətinə dəqiq əməl etmək vacibdir. İstidə qalma vaxtını isə uzatmaq da olar, ziyanı yoxdur. Ağır xəstələr proseduranı yaxın adamların köməyi ilə yerinə yetirənlər yaxşıdır.

Birinci seans: arxası üstə- 40 saniyəyədək, sağ yan üstə- 40-70 saniyə, sol yan üstə- 70-100 saniyə, yenidən arxası üstə 100-120 saniyə uzanın. Lüt olarkən keyləşən yerləri masaj edin, yaxud Nişi təlimindəki 3-cü, 4-cü və 5-ci Qaydalardan birini yerinə yetirmək olar. Prosedura bitəndən sonra 10 dəqiqə “lotos” vəziyyətində sakit və rahat uzanmaq lazımdır.

Müalicəni gün doğandan sonra, yaxud gün batmamış başlayın. Xəstəsinizsə, üşüyürsünüzsə onu gündorta başlayın, sonra hər gün vaxtı 30-60 dəqiqə səhərə tərəf “sürüşdürün”. Tədbiri günün altında yerinə yetirmək zərərdir. Onu yeməkdən 1 saat qabaq, yaxud 30-40 dəqiqə sonra, su vannası qəbul etməzdən qabaq istənilən vaxtda, ya da vannadan 1 saat sonra yerinə yetirmək olar.

KONTRAST SU VANNASI

İsti vannada tərləyərkən adam külli miqdarda S vitamini itirir, turşu-qələvi tarazlığı pozulur, onu bərpa etmək asan iş deyil. Konrast su vannası isə orqanizmi normal vəziyyətdə saxlayır, S vitamininə və turşu-qələvi balansına xələl gətirmir.

Bəs nə verir? Konrast su vannası-nevralgiya, revmatizm, baş ağrısı, diabet, hipertoniya, ürək-damar və qara ciyər xəstəlikləri, soyuqdəymə, Addison xəstəliyi, Bexteryev xəstəliyi, anemiya, qan dövranı xəstəlikləri üçün gözəl şəfa mənbəyidir. Lakin hər kəs elə vanna forması seçməlidir ki, ona maksimum fayda versin. Məsələn, zöhrəvi xəstəliyə tutulanlar əvvəlcə “çılpaq- terapiya”-dan başlamalı, 2-3 ay davam etdikdən sonra su vannasına keçməlidir. Orqanizmi zəyif olanlar və yaşı 30-u keçənlər yaxşı olar ki, əvvəlcə əl-ayaq vannasından başlasın: ilk vaxtlar dizə və dirsəyə

qədər suya girin, sonra suyu tədricən qasığa və çiyinə çatdırın. Bunu bir neçə dəfə edəndən sonra bütöv vanna (yaxud duş) qəbul etmək olar. Hər bir halda soyuq və isti suları növbə ilə dəyişmək lazımdır. Bədəni isti və soyuq suya tədricən alışdırmaq vacibdir. İlk günlər hərarət bədən temperaturuna yaxın olmalıdır. Sonda isti suyun hərarəti 40-43 dərəcə, soyuğununki isə 14-15 dərəcə olmalıdır. Bütün hallarda başı islatmayın.

Ağır xəstələr və zəyif adamlar “qasıq-çiyin” vannasını qəbul etməzdən öncə, adi vanna qəbul edir: bütün bədəni suya salır. Bədəni yaxşı-yaxşı silib qurulayır, sonra kontrast vannanı başlayır. Vannaların ümumi sayı 5-7-9-11 və daha çox ola bilər: 1 dəqiqə soyuq vannada uzanırsınız, ardınca 1 dəqiqə isti vannada. Soyuq vannadan başlayıb, soyuq vanna ilə bitirmək lazımdır. Bədəni yaxşı-yaxşı qurulayıb, lüt dayanmaq lazımdır: ariq adamlar 6-15 dəqiqə, orta köklər 15-20 dəqiqə, köklər isə 30 dəqiqə.

Aterioskleroz xəstəliyindən əzab çəkənlər aşağıdakı sxem üzrə vanna qəbul edə bilər.

isti su (hərarəti)	soyuq su (hərarəti)	günlərin sayı
39	35	3
40	30	3
41	25	2
42	20	2
43	14-15	Həmişə

Bizi yaradan Ulu varlıq bizə 4 cür qida verir: Günəş işığı, Hava, Su, Meyvə-Tərəvəz. Biri çatmıyanda cismimiz və ruhumuz xəstələnir. Bütün pisləkləri təmizləyən Su-mikrobların qənimidir. Açıq havada çox gəzin, tez-tez çimin, gündə 2-3 litr çiy su için. Faydalı hərəkətləri unutmayın...

ODÜNYALIQ ADAMLAR

Bir də yada salaq ki,D-r Nişinin adını daşıyan Tibb İnstitutunun Tokioda və Havay adalarında fəaliyyət göstərən hospitalları xərçəngi təbii üsullarla müalicə edir. “Vatanabe” hospitalının (Nişinin ardıcılı olan Vatanabenin adını daşıyır) uğurları sevindiricidir. Nişi institutunun və “Vatanabe” hospitalının ölümün caynağından xilas edib, həyata qaytardığı “odünyalıq” adamların sayı ilbəil çoxalır. Xərçəng kimi dəhşətli xəstəliyin caynağından xilas olan adamların müalicə kursu bir-birindən az fərqləndiyi üçün hamısı haqqında söz açmaq niyyətində deyilik. Lakin bir-iki nümunəyə müraciət etmək, zənnimcə, yerinə düşər .

76 yaşlı cənab Mayra aşağıdakı müalicə kursundan sonra ağ ciyər xərçəngindən yaxa qurtara bilmişdir.

1. Kontrast hava vannası-gündə 8-10 dəfə.
2. Kontrast su vannası.
3. Xurmadan dəmlənmiş çay -2 litrdən çox.
4. Nişinin 6 Qaydası.

Mədə xərçəngindən əzab çəkən 69 yaşlı cənab Yumigi yuxarıdakı sxemə bir neçə tərəvəz növündən çəkilməmiş şirə və bolluca çiy kələm də əlavə etmişdir.

Mədə xərçənginə tutulmuş 65 yaşlı cənab Takao İşin bu rasiona bəzi əlavələr etmişdir.

1. Kontrast hava vannası.
2. Kontrast su vannası.
3. Nişinin 6 Qaydası.
4. Xurmadan dəmlənmiş çay (onu qara qarağat, yaxud moruq, yaxud itburnu yarpaqları ilə əvəz etmək olar).
5. Kələm şirəsi.
6. Duru düyü sıyığı (əsas qida) və yulaf sıyığı.
7. Turşuluq törədən qidalar.
8. Beş növ tərəvəzin şirəsi.
9. Maqnezium hidroksidi.

Adlar,yaşlar,müalicə sxemləri,menyular müxtəlif olsa da, nəticə bir olub: “odünyalıq” adamlar kəfəni yırtıb yenidən həyata qayıdıblar.Çox qərībədir ki,onların əksəriyyəti Nişi Sistemi ilə başqalarını müalicə etməyə başlayıblar və bu sistemin qızgın təbliğatçılarına çevriləblər.Burada heç bir qərībəlik yoxdur:başqa cür hərəkət etmək qeyri-mümkündür. Sadəcə, ürəyin istəyir ki, kiminsə sənə bəxş etdiyi xoşbəxtliyi sən də başqalarına bəxş edəsən və sənə nicat yolunu göstərən Ulu Tanrı qarşısında öz borcunu yerinə yetirəsən.Gözəl istəkdir!Deyilmi?..Mən bu kitabı məhz belə bir istəyin hökmü ilə yazmışam.

Yenidən vurğulamaq istəyirəm:Nişi öz Sistemini tək cə dəhşətli xəstəliklərdən yaxa qurtarmaq üçün yaradılmayıb, heç vaxt xəstələnməmək, həmişə sağlam olmaq, gümrah yaşamaq, həm daxilən, həm də zahirən saf və gözəl olmaq üçün yaradılıb. Lakin sağlam və gözəl olmaq üçün bu sistemə kor-koranə əməl etmək kifayət deyil.Gərək biz qanımızı saflaşdırmağın,hüceyrələri Günəş enerjisi ilə qidalandıрмаğın,vitaminləri,mineral maddələri hansı qidalarda axtarmağın yolunu dəqiq bilək,öz menyumuza yalnız faydalı qidaları daxil edək.

ONUNCU FƏSİL
KAPİLYARO-TERAPİYA:
Zalmanov metodu ilə müalicə

Sən demə,həyatda heç kəsin fikir vermədiyi bir qəribə qanunauyğunluq var imiş: müasir tibb elminin acizliyini, dərmanların insan orqanizminə və ailə büdcəsinə, bütövlükdə bəşəriyyətə vurduğu zərbənin miqyasını dərindən dərk edən dərrakəli və vicdanlı həkimlərin hamısı, başı daşdan daşa dəyəndən sonra çönüb natruopat alim olur, dava-dərmana qənim kəsilir,insanları Ana Təbiətin əbədi və dəyişməz Qanunlarına düzgün əməl etməyə çağırır. Bu da qanunauyqun bir haldır ki, belə təbiblər tibb elminin gücsüzlüyünü özlərini, yaxud əzizlərini müalicə edərkən anlayırlar -başları daşa dəyəndə. Nəticədə, bir el məsəlində deyildiyi kimi, başına gələn dönüb olur başmaqçı.

Xəstə cismini sağaltmaq üçün üsullar axtaran və tapan belə istedadlı təbiblərdən biri də üçqat tibb elmləri doktoru (ayrı-ayrı vaxtlarda Rusiyada,Almaniyada,İtaliyada doktorluq dissertasiyası müdafiə etmişdir) Abram Solomonoviç Zalmanov olmuşdur. Öz əsrinin parlaq dühalarından biri sayılan A. Zalmanov 20 iyun 1875-ci ildə Belarusiyanın Qomel şəhərində anadan olmuşdur. 1883-cü ildə gimnaziyanı qızıl medalla bitirərək, Moskva universitetinin tibb fakültəsinə daxil olmuşdur. Lakin buradakı təhsil səviyyəsi, elmə-biliyə böyük acgözlülüklə can atan tələbənin günbəgün artan tələblərini tam ödəyə bilmirdi. A.Zalmanov III kursu bitirdikdən sonra bu fakültəni tərk etdi. “Yalnız professor Zaxarin öz mühazirələrində təfəkkür və təsəvvür oyada bilirdi” dəyən A.Zalmanov, itirəcəyi 3 ilə heyifsilənmədən,hüquq fakültəsinin I kursuna dəyişilir.Burada təhsil almaqla yanaşı,əlavə olaraq,görkəmli professorların filalogiya və rus tarixi,müqayisəli dilçilik,filasofiya və ümumi tarix fənnlərinə dair mühazirələrinə sərbəst şəkildə qulaq asırdı. Eyni zamanda seminariyada işləyirdi. “Professor Boqolepovun Roma hüquqları

haqqında mülahizələri mənim dəqiq məntiq təfəkkürümü inkişaf etdirirdi”.

A.Zalmanov 1899-cu ildə ümumrusiya tələbə tətilini təşkil etdiyi üçün universitetdən qovulur və həbs olunur. Azadlığa çıxandan sonra Almanyanın Qeydelberq şəhərinə gedərək tibb fakültəsi kursunu bitirmiş və ilk dəfə tibb elmləri doktoru diplomunu almışdır. İkinci doktorluq diplomunu Rusiyaya qayıtdıqdan sonra 1903-cü ildə Xarkovda almışdır. 1914-cü ildə yenidən vətənə qayıdan A.Zalmanov birinci dünya müharibəsində, həkim kimi, fəal iştirak edir və tezliklə məşurlaşır. “1918-ci ilin oktyabrında Nadejda Konstantinovna Krupskaya və Mariyya İliniçna Ulyanovanı müalicə etmək üçün Kremlə çağırılmaq şərəfinə nail olmuşam. B.İ.Lenin həkim məsləhəti almaq üçün bir neçə dəfə mənə müraciət etmişdir”.

Zəngin tibb biliyinə malik olmasına baxmayaraq, A.Zalmanov XX əsrin əvvəllərində tüğyan edən viruslardan və epidemiyalardan dərmanın köməyi ilə qoruna bilmirdi. O, 1914-ci ildə tif xəstəliyinə tutuldu, 1940-cı ildə infark keçirdi, sonrakı illərdə beyində qansızma və ikitərəfli pnevmaniya, mədə-bağırsaq traktının ağır xəstəliyi baş verdi.

24 yanvar 1964-cü ildə 95 yaşlı alimin böyük ürəyi vətəndən uzaqlarda əbədi susdu.

Allahın və Ana təbiətin əbədi qanunlarına qarşı, Don Kixot kimi, vuruşan kommunist rejiminin sadıq qulları dahi alimin çox dəyərli əsərlərinin SSRİ məkanında yayılmasına nəinki sağlığında, uzun müddət ölümündən sonra da imkan vermədilər. Bolşevik rejimi dağıldıqdan sonra vəziyyət dəyişdi. Qərb tibb elminin gücsüzlüyünü dərindən dərk edən hərbi həkim, tibb elmləri namizədi Yuri Kamenyev 2003-cü ildə Sankt-Peterburqda öz həmkarları ilə birlikdə A.Zalmanov adına fond yaratdı. Dahi alimin böyük elmi irsini dərindən öyrənən və geniş yayan naturopat həkim Y.Kamenyev indiyəcən 60-dan çox elmi əsər və bir neçə manografıya dərc etmişdir. Bunların hamısının kökündə- “Heç vaxt unutmayın ki, ümumilikdə orqanizim və

ayrı-ayrılıqda hüceyrə dünyanın bütün akademiylarından müdrük və ağıllıdır” deyən A.Zalmanovun həmişəyaşar və işıqlı ideyaları durur.

Maraqlana bilərsiniz: A.Zalmanovun hansı ideyaları bolşevik rejiminə qul kimi xidmət edən yüksək rütbəli sovet alimlərinin və tibb üzrə “Baş qərargah” sayılan “Minzdrav”ın xoşuna gəlmirdi?

A.Zalmanov öz müalicə metodunun təməlinə-tibb elminin banisi Hippokratın “Həkim müalicə edir, şəfanı isə təbiət verir” fəlsəfəsini qoyaraq, təkid edirdi:” Mən böyük, sadə və adamı utandıran bir həqiqəti açıram: ibtidai, orta və ali məktəblərdə təhsili kökündən dəyişmək, bütün bəhrəsiz və səmərəsiz bilikləri atmaq lazımdır, yaddaşı həddən artıq yükləmək lazım deyil, təfəkkürü inkişaf etdirmək lazımdır. Əzələ idmanını geniş yaymaq əvəzinə, ağıl idmanı təşkil etmək lazımdır. Ona görə də yaddaşı yüngülləşdirən və təfəkkürü inkişaf etdirən üsullar axtarın.Fikiri inkişaf etdirən,fikiri mükafatlandıran,beynimizin tənzimləyici funksiyasını oyadın.Bununla da,siz çox güc sərf etmədən, özünümüalicəyə nail olacaqsınız, onda siz yeni nəsəl böyüdə biləcəksiniz-güclü və dinamik nəsəl. Lakin siz tələsməlisiniz”.

Sovet alimləri tələsirdilər, amma başqa istiqamətdə-“çürüməkdə olan imperializmə çatmaq və ötüb keçmək” üçün tələsirdilər və tələsə-tələsə də bolluca əzələ gücü yetişdirirdilər. Çünki bolşevik rejiminə vicdanlı mütəfəkkirlər deyil, vicdanlı ziyalılar deyil, qeyri-insani ağır əl əməyinin öhdəsindən yaxşı gələ bilən “Staxanovçular” -qoluzorlu fəhlələr, gün çıxandan gün batanacan tər təkən kolxozçular, Allahın yaratdığı insanı bir an tərəddüd etmədən öldürməyə hazır olan “cəsur” və döyüşkən əsgərlər lazım idi.

A.Zalmanov daha nə deyirdi?

Kapilyarların-bu balaca möhnətkeşlərin-cansağlığı məsələsində və müalicədə rolunu çox yüksək qiymətləndirən böyük alim “**Vahid xəstəlik və vahid müalicə**” konsepsiyasını həyata

keçirərək, əsası İtaliya təbibi Pyer-Nikolye Qreqoroçi tərəfindən qoyulmuş “eretik” təbabətin tərəfini saxlayırdı: **“Xəstəliyi yox, xəstəni müalicə etmək”**. Zalmanov tam əmin idi: elə bir xəstəlik yoxdur ki, kapilyarların əzab çəkməsi üzündən törəməsin.

İstedadlı alim “Minzdrav”ın qəbul etmədiyi daha bir güclü ideyanı qızğın təbliğ edirdi.Deyirdi:**mikrob-heç nədir, zəmin hər şeydir**.Onun fikrincə,infeksiyaların öhdəsindən antibiotikləri tətbiq etmədən də gəlmək olar.Bunun üçün,sadəcə, mikrobların əlindən “komfort” mühiti almaq kifayətdir.Başqa sözlə desək,sən həyətdəki zibili təmizlə,ora nə milçək gələcək,nə siçan,nə siçovul,nə də it-pişik.

A.Zalmanovu “Minzdrav”ın gözündən salan bir ideya da belə səslənirdi:**“Lokal xəstəliklər,ayrı-ayrı orqanların xəstəliyi mövcud deyil.Bütün hallarda bütövlükdə insan xəstədir”**. Deməli,ayrı-ayrı orqanları müalicə etmək cəhdi əbəsdir. Çünki,orqanizm-tamdır,bölünməzdir,vahiddir.Zalmanov da, dünyanın bir çox dahi naturopat alimləri kimi,xəstəliyə **“orqanizmin tamlığının pozulması”** kimi baxırdı və təbii üsullarla tamlığı bərpa etməyə çalışırdı.

Natuopat alimin müalicə metodunda, insanın əsas qidası sayılan çiy su mərkəzdə dururdu: hüceyrələri qidalandırmaq, metabolitləri(zəhərli materialları) vücutdan çıxartmaq üçün insan gün ərzində 2,5-3 litr çiy suyu ilıq şəkildə və qurtum-qurtum içməlidir.Müalicə prosesində,sağlamlıq uğrunda mübarizədə suya geniş meydan verilməlidir.

SU İLƏ MÜALİCƏ

Çox vaxt əhəmiyyət vermədiyimiz, mahiyyətinə dərindən varmadığımız bir məqamı gəlin bu gün yada salaq: biz üzümüzə su vuranda xeyli yüngülləşirik, çiməndən sonra böyük ləzzətlə “oxay,necə yüngül oldum!” deyirik.Amma heç vaxt fikirləşmirik: vücutumuzda nə baş verdi?

Elmə məlumdur ki, insan ana bətnində olarkən mayedən ibarət olan “mənzildə” yaşayır və həmin mayenin tərkibi okean suyunun tərkibi ilə eynidir. O da məlumdur ki, bu dünyanı xəlq edən Ulu Tanrı yaratdığı ali şüurlu insana 4 mükəmməl qida bəxş edib:Günəş işığı,Hava,Su və Bitki Səltənəti.Əfsuslar olsun ki,özünü “dünyanın əşrəfi” sayan müasir insan-qondarma sivilizasiyanın qurbanları-bu qidaların heç birindən səmərəli istifadə etmir. Çoxları axırıncı dəfə çiy su içdiyini yadına sala bilmir. Bu gərgin və narahat həyatımızda şəfali suyun yerini çay, kofe, kakao, kokakola, pepsikola, fanta və digər zəhərlər tutur. Bəzi adamların canına su həftədə bir dəfə dəyir. Yalnız bizim millətin ağılına gələ bilən bir lətifəni xəcalət çəkə-çəkə yada salıram. Birisi soruşur:“İldə neçə dəfə çimirsən?”.Cavab:“Ayda bir dəfə”. Sual verən heyrətə gəlir: “Pah atoonan! Ə, sən lap su quşusan ki!”.Bəlkə də zarafatdır.Amma çox şit, əttökən zarafatdır...Nə isə keçək əsas mətləbə.

Kontrast su vannalarından bəhs edərkən suyun əhəmiyyətini və təsir mexanizmini açıqlamışam. Həmin bölmədə dedik ki,su ilə müalicə çox qədimdən məlumdur.Insan özünü tanıyan gündən sudan bir şəfaverici qüvvə kimi istifadə etmişdir. Tibb elminin atası sayılan Hippokrat,eləcə də onun istedadlı ardıcılıları Qalen, İbn-Sina və bir çox başqaları öz müalicə metodlarında suya mühüm yer ayırmışdılar. Lakin su ilə müalicəni sistem şəklinə salan və məşurlaşdıran-almaniyalı keşiş Sebastian Kneypp olmuşdur.

1821-ci ildə Bavariyada anadan olmuş Sebastian çox erkən, səhhəti ilə bağlı, bir sıra çətin problemlərlə üz-üzə gəlmiş və onu əldən salan azar-bezardan yaxa qurtarmaq üçün yollar axtarmışdır. Su ilə müalicə metodu haqqında oxuduğu bir kiçik braşura onun işgəncələrinə bir dəfəlik son qoydu.Suyun şəfaverici qüdrətinə möhkəm inanan gənc Kneypp onun köməyi ilə özünü sağaltmış,köhnə sistemi təkmilləşdirib ,öz metodunu yaratmışdır.

S.Kneyppin müalicə metodunu dərindən öyrənən iti ağıllı A.Zalmanov ona bir çox əlavələr etmişdir. İstedadlı alimin bizə

təklif etdiyi hidroterapiya (su ilə müalicə) orqanizmə oyadıcı (vozbujdayuşşiy) və sakitləşdirici, bədəni isidən və soyudan təsir göstərir. Yerli(əl, ayaq, əl-ayaq) vannalar isə fikiryayındırıcı (otvelekayuşşi) təsirə malikdir. Bütün vannalar qan dövranını yaxşılaşdırmağa, qanı təmizləməyə və daxili “masaja” xidmət edir. Qabaqlar vannaları şirin suda (presnaya vada) edərildilər. Zalmanov isə suya dəniz buzu, skipidar və bəzi bitkiləri qatmağı tövsiyyə edir. 6⁰-dən 42⁰-yə qədər istiliyi olan su vannaları soyuq, ilıq, isti, çox isti və qaynar vannalara bölünür. Bunların hərəsi bir məqsədə qulluq edir. Çox soyuq vannalar sağlam adamı gümrahlaşdırdığı halda, xəstələrə pis təsir göstərə bilər. Orqanizmi çox zəyif olan, xroniki xəstəliklərdən əzab çəkən adamlar çox soyuq vannalardan istifadə edə bilməzlər. Belələri yüksələn istiliklə ilıq və kontrast vannalar qəbul edə bilər. Belə vannalar sakitləşdirici, ağrıkəsici, spazma götürən təsirə malikdir. Orqanizmin ehtiyat qüvvələrini işə salan və maddələr mübadiləsinə yaxşılaşdırın bu cür vannalar orqanizmi soyuq vannalara hazırladır. Bir məsələyə xüsusi fikir vermək lazımdır: xəstə nə qədər zəyifdirsə, su bir o qədər isti olmalıdır. Soyuq su çox halsız xəstənin bədən hərərətini qaldıra bilər. Bu, orqanizmin soyuğa qarşı müdafiə olunmaq reaksiyasıdır.

İsti vannaların başlanğıc hərərəti 37⁰ olmalıdır. Lakin bəzi xəstələr bu istilikdən titrəyir, dərisi “qaz dərisi” halına düşür. Belələri 36⁰ və ya 35⁰-dən başlasalar yaxşıdır. İstiliyi tədricən qaldırmağı unutmayın. Vannanı yeməkdən dərhal sonra və yeməkdən dərhal qabaq qəbul etmək olmaz, yeməklə vanna arasında, ən azı, bir saat fasilə olmalıdır.

İSTİLİYİ ARTIRAN VANNA

Çox da halsız olmayan xəstə yarıya qədər doldurulmuş vannada uzanır. Suyun hərərəti 37⁰-dir. Halsız xəstə üçün 36⁰ və ya 35⁰ nəzərdə tutulub. Vannaya hər üç dəqiqədən bir isti su əlavə edərək, hərərəti bir dərəcə qaldırın və 39⁰-yə çatdırın.

Maddələr mübadiləsinin xroniki xəstəliyi zamanı 39^0 yaxşı səmərə verir, “revmatiklər” isə $38,5^0$ ilə kifayətlənə bilər. Şişləri müalicə edən xəstələr istiliyi 38^0 - 39^0 -dən aşağı olan vannaya girməsinlər.

Bütün hallarda vannadan sonra bədəni silmədən, mələfəyə bürünüb, yatağa girmək, bir-iki saat istirahət etdikdən sonra geyinmək lazımdır.

HİPERTERMİK VANNALAR

Hipertermik vannaların iki variantı var:

1. Xəstəni qızdırılmış boş vannaya uzatmaq, vannaya 36 - 37^0 istiliyi olan su buraxmaq. Suyun hündürlüyü $7,5$ santimetrə çatanda 43^0 istiliyi olan suyu yavaş-yavaş əlavə etmək (15 - 30 - 40 dəqiqə ərzində), xəstənin üzündə tər əmələ gələndə su tökməyi dayandırmaq. Bundan sonra suyu $0,5$ - $1,5^0$ soyutmaq, xoşagələn komfort yaranacaq. Vannadan sonra duşun altında dayanmaq və suyun hərərətini xoş ovqat yaranana qədər aşağı salmaq, qurulanmadan isti yatağa girmək.

2. Xəstəni yarıyacan doldurulmuş vannaya uzatmaq – yalnız onun üzünü çöldə qalıb. Bundan sonra birinci variantda olduğu kimi hərəkət etmək və hərərəti 39^0 -yə çatdırmaq. Suyun hərərəti 42^0 -yə çatana qədər hər 3 dəqiqədən bir isti su əlavə etmək. Bu zaman əsas göstərici xəstənin üzündə tər əmələ gəlməsidir. Xəstənin üzünü nisbətən aşağı hərərətdə də tərlə örtülə bilər. Bu zaman isti su əlavə etməyə ehtiyac yoxdur, bu pis nəticə verə bilər.

Burada da sonluq birinci variantdakı kimidir, quru mələfəyə və yaxud xalata bürünmək də olar.

Diqqət! Vərəmin aktiv fazası, hipertireozun ağır dərəcəsi, qara ciyərin (orqanın spesifik toxuma elementləri) parenxinlərinin zədələnməsi, ürəyi zədələyən fəal revmatik proseslər və ya psixoz vaxtı bu vannaları qəbul etmək olmaz.

Hər iki variantda suya müalicəvi bitkilər, xörək duzu, dəniz duzu, skipidar və sairə qatmaq müalicənin təsir gücünü artırır. Hər əlavənin öz xüsusi təyinatı var.

Kəpək horrası. Dərisi quru olan və öz funksiyasını yaxşı yerinə yetirə bilməyən adamlar kəpək horrasından istifadə edə bilər: 900 qram buğda və ya başqa dənin kəpəyini parça torbaya tökmək, qaba salmaq, 2-3 litr soyuq su əlavə etmək, qaynatmaq, qaynayan kimi dərhal ocağın istiliyini azaltmaq, 15-20 dəqiqə zəyif odda dəmləmək. Vanna qəbul etməzdən öncə məhlulu 39° isti su olan vannaya tökmək. Xəstə 15 dəqiqə vannada qalır, vannada istiliyin azalmasına imkan verməyin. Sonra suyu buraxın, ayağa durun. İçində kəpək olan torba ilə bədəninizi 5 dəqiqə masaj edin-masajı ayaqların və əllərin ucundan başlamaq lazımdır. Vannadan çıxıb hər iki əlinizlə bədəni yaxşı-yaxşı şapalaqlayın. Bunu dəri quruyana qədər davam edin. Mələfəyə bürünüb, yatağa girin. Bədəni yalnız sabah səhər yumaq olar.

Palıd qabığı əlavəsi. Padaqra, poliartrit, revmatizm, dəri xəstəlikləri, sidik-cinsi orqanların xəstəliyi vaxtı tətbiq olunur. Suyun hərarəti $40-44^{\circ}$ olmalıdır. Vanna bir saat çəkir. Vannadan sonra $19-24^{\circ}$ istiliyi olan su ilə bədəni soyutmaq lazımdır.

Yulaf samanı əlavəsi. Padaqra xəstəliyi, sidiklikdə daş olanda, sidiyə getmək çətinləşəndə tətbiq olunur. Suyun hərarəti $32-37^{\circ}$ olmalıdır. Bu vanna əllər və ayaqlar üçündür. Əl-ayağı 15 dəqiqə ərzində məhlul vannasında saxlamaq, 30 saniyə ərzində $10-12^{\circ}$ -li soyuq suya salmaq lazımdır. Bunu bir neçə dəfə təkrarlayın. Tədbiri soyuq vanna ilə tamamlamaq və dərhal yatağa girmək lazımdır.

Ağac külü əlavəsi. Bir çox xəstəliklərin müalicəsində tətbiq edilir.

Duzlu vanna. Həm əl-ayaq üçün, həm də bütün bədən üçün yararlıdır. Suyu natrium xlorid, dəniz duzu, maqnezium sulfat və odun külünü qatmaq olar. Bu əlavələri həm ayrı-ayrılıqda, həm də birlikdə etmək olar.

Vannaya 3 sm hündürlüyündə 39⁰-li istilikdə su tökmək, 450 qr maqnezium sulfat (ingilis duzu) qatmaq. Xəstə vannaya oturduqdan sonra həmin istilikdə suyu əlavə etmək və səviyyəni daha 3 sm qaldırmaq, məhrabanı duzlu suda isladıb bədəni silmək. Yenidən 39⁰ su əlavə etmək. Suyun səviyyəsi 10 sm qalxan kimi yenə də 450 qr maqnezium sulfat qatmaq, məhraba “əməliyyatını” davam etdirmək. Üzdə tər əmələ gələn kimi vanna qəbulunu dayandırmaq, bədəni 18-24 dərəcə istiliyi olan “duş”la yumaq, kobud quru məhraba ilə bədəni surətlə silib qızdırmaq, yatağa girmək. Bu müalicəni həftədə iki dəfədən çox qəbul etmək olmaz. Belə vanna revmatizm, artrit, lyumbaqa, nevrit xəstəlikləri və soyuqdəymə üçün nəzərdə tutulub.

Natrium hidrokarbonatla kvas qatışığının vannası. Bu vanna venanın varikoz genişlənməsi, varikoz trofik yara, ayaqların tuluqvari şişməsi xəstəlikləri üçün nəzərdə tutulub. Bu vanna sinir sisteminə sakitləşdirici təsir göstərir, dərinə və bütövlükdə orqanizmi “skipidar” vannalarının qəbuluna hazırlayır. Natrium hidrokarbonat (içməli soda) iltihab əleyhinə təsirə malikdir, qanın qələvi ehtiyatını yüksəldir. Alminium-kalium kvası isə zahirdə olan iltihablı xəstəliklərə müsbət təsir göstərir, qanaxmanı dayandırmaq xassəsinə malikdir.

Vannaya 38,5⁰ istiliyi olan su doldurun, 200 qr sodanı suda əridin, 70 qr kvası parça torbaya töküb, vananın dibinə atın. Xəstə 15 dəqiqə vannada qalır. Çıxan kimi, yuyunmadan mələfəyə bürünüb, yatağa girir.

Roş-Poze vannası. Dəri quru olanda və dermatoz vaxtı tətbiq olunur. İstiliyi 38,5⁰ olan suya 35 qr natrium hidrokarbonat, 20 qr maqnezium karbonat, 15 qr maqnezium perborat qatıb, 15 dəqiqə vannada uzanmaq.

Natrium xlorid və dəniz duzu vannası. Bu vanna xroniki revmatizm, raxit və zəyif fiziki inkişaf vaxtı tətbiq olunur. Onu hazırlamaq üçün 250 litrlik suya 5 kq duz qatmaq lazımdır. Suyun istiliyi 38,5 dərəcədir.

Dv vannaları əl-ayaq üçün də düzəltmək olar: müəyyən qaba istiliyi 32^0 olan su tökmək, bir ovuc duz əlavə etmək, əl-ayağı 15-20 dəqiqə suda saxlamaq. Silmədən yatağa girmək.

Belə vannalar dəri xəstəliklərinin, vərəmin, osteomelit xəstəliyinin, revmatizmin və müxtəlif qadın xəstəliklərinin müalicəsində yaxşı səmərə verir.

SKİPİDAR VANNALARI

Skipidar-adi şam ağacından alınan qətranın təmizlənmiş formasıdır. Təsərrüfat dükanlarında satılan quru skipidar ağ və sarı məhlul düzəltmək üçün yaramır. Canlı qətran bioloji fəallığı ilə seçilir, şam qabığının çatlarını və yaralarını sağaltmağa xidmət edir. Rusiyada “jivitsa” adını da buna görə qazanıb. Onu böyük həcmdə almaq üçün ağacın budaqlarında yarıq açırlar, bura yığılan matereali götürüb dərman düzəldirlər.

Skipidar şəffaf, rəngsiz, hərəkətdə olan mayedir. İynəyarpaq bitki (xvoy) iyi verir, yandırıcı tami var, suda həll olmur, 12 hissədən ibarət olan, spirtdə həll olunur, efirin, xloroformin və benzolun bütün tənəsüblərinə qarışa bilər.

Skipidar yerli qıcıqlandırıcı, başqatıcı (ağrıkəsici) və antiseptik təsirə malikdir. Qədim xalq təbibi onu nevralkiya, padaqra, sümük ağrıları, miozit, revmatizm, lyumbaqa xəstəlikləri vaxtı sürtmə dərmanı kimi istifadə etmişlər. Müasir formakoloqlar ondan maz kimi istifadə edirlər.

AĞ SKİPİDAR VANNALARI

Ağ vannanı yalnız qan təzyiqi aşağı və normal olanlar qəbul edə bilərlər, təzyiqi 150/90-dan yuxarı olanlar sarı vanna qəbul etməlidir. Ağ skipidar qəbul edərkən təzyiq normanı aşarsa, dərhal qarışıq (ağ-sarı) vannaya keçmək lazımdır.

Ağ vanna belə hazırlanır. Vannadan öncə tualetə getmək lazımdır. Kişilər cinsi orqanlarının dərisinə, yumurtaların dərisinə,

anusun ağzına, qadınlar isə cinsi orqanın qalın dodaqlarına və anusun ağzına nazik təbəqə vazelin sürtməlidir ki, skipidar onları yandırməsin. Vannada suyun hərəarəti 37⁰ (dözə bilməyənələr üçün 35-36⁰) olmalıdır. Ağ emulsiya olan butulkanı çalxalamaq lazımdır. Birinci vanna üçün 10-15 ml (bir xörək qaşığı) məhlul töküb 175-200 litr suya qatmaq lazımdır. Bundan qabaq emulsiyanı 3-5 litr su tutan qaba tökmək, qaynar su əlavə etmək, yaxşı-yaxşı çalxalamaq vacibdir. Məhlulu vannaya tökdükdən sonra həmin qabla vannadan 6-7 dəfə su götürüb hər kəs öz boyu səviyyəsində hündürdən vannaya tökməlidir-məqsəd məhlulu yaxşı qarışdırmaqdır. Xəstə vannaya uzandıqdan 3 dəqiqə sonra vannaya su əlavə etmək və suyu qarışdırmaq. Hər 3 dəqiqədən bir suyun istiliyini 1 dərəcə artırmaq və hərəarəti 39⁰-yə çatdırmaq. Xəstə vannada sakit və rahat uzanmalıdır. Yaxşı olar ki, bu işdə ona kim isə kömək etsin.

Qeyd edək ki, hərəarətin 37⁰-dən 39⁰-a qldırılması şərtidir: hər xəstə öz səhhətinə və durumuna uyğun hərəarət seçməlidir. Əsas göstərici ovqat və üzün tərləməsi olmalıdır. Üzdə tər in ilk nişanəsi meydana çıxan kimi vannanı dayandırmaq lazımdır.

38-39⁰ istilikdə vanna qəbul edən bəzi xəstələrin dərisinin müxtəlif hissələrində qıcıqlanma, “yandırma” (göynətmə) baş verir. Bu hal bir saat davam edə bilər. Ondan qorxmaq lazım deyil. Belə hallarda-sonrakı vannaları qəbul edərkən suya tökülən emulsiyanın həcmi artırmayın. Belə hal baş vermirsə, yaxud “yandırma” 10-20 dəqiqə çəkirə, sonrakı hər vannaya yarım xörək qaşığı ağ emulsiya əlavə etmək vacibdir. Bu minvalla emulsiyanın həcmi 120 ml-ə (8 xörək qaşığı) çatdırıla bilərsiniz.

Vannadan çıxarkən qurulanmayın, köhnə xalat geyin, yaxud mələfəyə bürünün, elə bu cür də yatağa girin, çox bələnməyin, dərhal yuxuya getmək yaxşı deyil. Vannanı düzgün qəbul edibsinizsə, 1-2 saat yataqda uzanıb dincəlin.

Ağ vanna miokard infarktı keçirmiş xəstələrə (6 aydan sonra), işias xəstəliyi, sınıq vaxtı, əzələlərin atrofiyası, sümük toxumalarının “seyrəkləşməsi”, osteoparoz prosesində, raxit,

deformasiya törədən revmatizm xəstəliyi vaxtı, cavanlaşmaq istəyənlər üçün yaxşı səmərə verir.

SARI SKİPİDAR VANNALARI

Sarı məhlulu çalxalayıb, qarışdırmağa ehtiyac yoxdur. Onu litirlik qaba tökün, üstünə qaynar su əlavə edin, yaxşı-yaxşı qarışdırın, 37⁰ istiliyi olan su ilə doldurulmuş vannanın səthinə tökün, həmin qabla vannadan suyu götürüb, hündürdən tökün- 5-7 dəfə bəs edər. Birinci vannaya 10-15 ml (1 xörək qaşığı) məhlul qatmaq lazımdır. Suyun hərarəti (37⁰) narahatlıq yaratsa, 36⁰ və ya 35⁰-dən başlamaq olar. Hər 3 dəqiqədən bir hərarəti bir dərəcə qaldırın və onu 42⁰-yə çatdırın. Vannada üzünüzdə tərkibləmə gəlməyə qədər uzana bilərsiniz. Suyun hərarəti 40⁰ və ondan yüksək olanda xəstənin halına (nəbzə, tənəffüsə) xüsusi fikir vermək lazımdır. Vannadan çıxarkən qurulanmayın, köhnə xalat geyib, yaxud köhnə mələfəyə bürünüb dərhal yatağa girin və 1-2 saat istirahət edin.

Növbəti vannalarda məhlulu artırarkən mütləq xəstənin qan təzyiqinə fikir vermək lazımdır-təzyiq hansı sürətlə və nə qədər düşür? Yaşlı xəstələrin təzyiqini fərdi qaydada aşağı salmaq lazımdır-özünü tam rahat hiss edənə qədər.

Təcrübə göstərir ki, sarı məhlulun miqdarını hər üç vannadan bir 5-10 ml. qaldırmaq yaxşıdır. Son hədd 120 ml. (8 xörək qaşığı) olsa kifayətdir.

Sarı məhlulla aşağıdakı xəstəlikləri müalicə etmək olar: arteriit (arteriyaların iltihabı), əzələlərin atrofiyası, hemiplegiya (beyinə qan sızmasının nəticəsi), hipertoniya, arterial təzyiqin qalxması, qloukoma, retinit (göz xəstəliyi), iridosklit (göz xəstəliyi), tramboz, diabet, miokard infarktının nəticəsi, yolxucu xəstəliklər, skorlatina, koklyuş (göyöskürək), difteriya, qızılça, işias, mastid, monqolizm (ağıl zəyifliyi), otit (orta qulağın iltihabı), sümük sınması, oynaqların anklozu (bitişməsi), plevraya maye yığılması, poli-

nevrit(qarışıq vannadan istifadə etmək),poliomelitin nəticəsi (qarışıq vanna),salpingit,uşaqlıq çıxıntısının iltihabı, septisemeya (qanın yoluxması),daxili orqanların siflisi,inkişaf edən paralic, sümük beyninin quruluşu, spondilyoz, spondiloartroz.

Vərəmin fəal forması, hipertirezin ağır dərəcəsi, qaraciyər parenximasının zədələnməsi,psixoz,revmatizmin kəskin formasının ürəyi zədələməsi-bu hallarda sarı vanna qəbul etmək əks nəticə verir. Aterioskleroz, koronar və ya ürək xəstəlikləri ürəyin ehtiyat imkanlarını pozanda çox ehtiyatlı olmaq lazımdır.

QARIŞIQ VANNALR

Ağ və sarı məhlulların qarışığından hazırlanmış vannaları iki variantda qəbul etmək olar: ya ağ emulsiyanı müəyyən nisbətdə sarı məhlula qatmaq, ya da bir dəfə ağ vanna, o biri dəfə sarı vanna qəbul etmək.

Vurgulamaq istəyirəm ki, qarışıq vannalar fizioloji müalicənin üfüqlərini xeyli genişləndirir. Beləki ağ emulsiya dəri və daxili orağan kapilyarlarının gimnastikasını təşkil edir, qanın arterial təzyiqini tədricən və sakitcə qaldırır, orqanizmin ümumi vəziyyətini yaxşılaşdırır. Sarı məhlul isə bədənin hərərətini ağ emulsiyadan çox qaldırır, kapilyarları genişləndirir, qan təzyiqini aşağı salır, patoloji yığıntıları, mayedəki, toxumadakı və damarlardakı metobolitləri (toksik materialları) əridir və tər vastəsi ilə bədənədən kənarlaşdırır. Qarışıq vannalar həm də oqranizmə ağrıkəsici təsir göstərir.

Hər iki skipidarın dozasını müəyyən edərkən təzyiqin səviyyəsi, iltihablı prosesin xarakteri və təbiəti nəzərə alınmalıdır.Qan təzyiqi 150/90-dan yuxarı olduqda vannaya sarı məhlul əlavə etmək,təzyiq aşağı düşdükdə isə ağ emulsiya qatmaq lazımdır. İlk doza hər skipidarın növü üçün 10 ml. olmalıdır,onu tədricən qaldırıb 120 ml.çatdırmaq lazımdır. Qanın təzyiqi 140-dan aşağı düşdükdə 2 ağ vannadan sonra 1 sarı vanna

qəbul etmək məsləhətdir. Qarışıq vannaların sayı və tezliyi xəstənin ümumi vəziyyətindən asılıdır. Xəstəlik kəskin forma aldıqda- vannaların tezliyini dəyişmək lazımdır, onları tamam kəsməyə ehtiyac yoxdur. Xatırladım ki, ardıcıl həyata keçirilən vannalar daha yaxşı effekt verir və bütün müdafiə vasitələrini orqanizmə qaytarır.

İlk vaxtlar, xəstənin vəziyyətindən asılı olaraq, ağ, sarı və qarışıq vannaları 10 gün ardıcıl qəbul etmək məsləhətdir, bundan sonra günəşırı, axırda isə həftədə 2 dəfə qəbul edə bilərsiniz. Bəzi həkimlər vanna qəbul edən xəstəyə məsləhət görürlər ki, bütün bədənə vazelin sürtsün. Buna ehtiyac yoxdur. Göynəmənin nə vaxt başlaması və nə qədər davam etməsi – mikrosirkulyasiya haqqında gözəl informasiyadır, həm də skipidar dozası seçmək üçün yaxşı göstəricidir.

Eyni vannadan bir neçə dəfə istifadə etmək olmaz! Kəskin reaksiya (ağrı, hərarət, dəri səpməsi, qaşınma) xoşa gələn hal olmasa da yaxşı əlamətdir, çalışıb dözmək lazımdır. Dözə bilmirsinizsə, vannaları müvəqqəti dayandırın.

BUXAR VANNALARI

Bədən soyuqdursa, xəstəni üşütmə tutubsa soyuq sudan heç bir formada (bədəni yumaq, silmək, soyuq suda isladılmış mələfəyə bürünmək, kompres qoymaq, vanna qəbul etmək) tətbiq etmək olmaz. Soyuq ayaqlar və əllər, isti baş-qan dövrənin pozulmasını xarakterizə edən əsas “üçlük”dür. Əl-ayaqda qanın az olması-qanın daxili orqanlarda normadan çox olmasına dəlalət edir. Bu halda soyuq orqanları qızdırmaq lazımdır.

Nə qədərki kiçik halsızlıq xəstəliyə çevrilməyib, buxar vannaları bu halsızlığı aradan qaldırmağa qadirdir. Buxar vannaları həm ümumi (sauna, buxar hamamı), həm də avtonom (baş, ayaqlar, əllər üçün) ola bilər. Buxardan kompres kimi də istifadə etmək mümkündür. Hətta qaynayan çaydanın lüləyinə rezin boru salıb, buxarla müəyyən hissələri müalicə etmək olar.

Buxar vannasını yeməkdən və ağır fiziki işdən dərhal sonra qəbul etmək düzgün deyil. Ürəkdə patoloji proseslər baş verəndə, tənəffüs çatışmamazlığının hər cür formasında, mitral stenoz, yüksək qızdırma vaxtı buxar vannası qəbul etməkdən çəkinin. Sinir sisteminin ağır formada pozulması, qan azlığı, ürəkkeçməyə meyilli olmaq hallarında isə buxar vannasını çox ehtiyatla qəbul etmək lazımdır. Buxar vannasını xəstənin vəziyyəti yaxşılaşana qədər davam etdirmək məsləhətdir. Xəstə diskomfort (sinənin sıxılması, qanın beyninə artıq axması) hiss etdikdə vannanı dərhal kəsmək lazımdır.

Vanna qəbul olunan yerdə hava həmişə təmiz olmalıdır.

KAPİLYARO-TERAPİYANIN TƏTBİQİ METODİKASI

Bir daha yada salaq: xalça kiçik ilmələrdən toxunduğu kimi, biz canlılar da balaca canlılardan-mikroorqanizm sayılan 70 trilyon hüceyrədən “toxunmuşuq”. Səhhətimizin, ruhumuzun, təfəkkürümüzün və əxlaqımızın durumu bu mikro-canlıların vəziyyətindən asılıdır. Orqanizmin funksional detali olan hüceyrə həm öz mövcudluğunu təmin etməli, həm də bütün orqanizmi yaşatmalıdır. Bunun üçün hüceyrə yaxşı nəfəs almalı, yaxşı qidalanmalı, şlakları vücutdan kənara yaxşı çıxarmalıdır. Bu balaca canlıların öz funksiyasını pis və ya yaxşı yerinə yetirməsi iki şeydən asılıdır: qanın keyfiyyətindən və qanın hüceyrələrə necə çatdırılmasından. Əgər qanın keyfiyyəti qida rejimindən, həzmolma prosesindən və maddələr mübadiləsindən asılıdırsa, hüceyrələrin qanla və oksigenlə təhizatı bir başa kapilyarlardan-ağacların dibinə su aparan arxlardan asılıdır. Dünya şöhrətli təbib A.Zalmanov sübut etdi ki, bütün xəstəliklərin kökündə kapilyarların korlanması durur. Qocalığı orqanizmin quruması kimi xarakterizə edən böyük alim qurumanın səbəbini kapilyar-“arxların” zibillənməsi kimi qiymətləndirir. Kapilyar hər bir

hüceyrə ilə birbaşa təmasda olan zərif damarcıqlardır. Onlar bircə-bircə hüceyrələrin qapısını döyür və xoş avazla deyir: “Salam. Ey bizi yaşadan möhnətkeş mikrocanlılar! Sizə bolluca oksigen, vitaminlər və çox faydalı mikroelementlər gətirmişəm. Buyurun, nuş edin, sağlam və gümrəh olun, bizi uzun illər sağlam yaşadın”. Biz qidalanma qaydalarını pozanda, mədəmizi zibillə dolduranda kapilyarlar bizi yaşadan hüceyrələrin qapısını çox məyus halda döyür: “Bağışlayın məni! Sizə zəhər gətirmişəm. Amma günah məndə deyil, sahibimiz nə verib onu da gətirmişəm”. Kapilyarlar zəhər daşığında hüceyrələr kütləvi şəkildə qırılır. Onda kapilyarlar da zəhərlənir, sıradan çıxır, balaca “arxları” zibil basır, “ağaclər” qidasız qalır və quruyur.

Kapilyarları bərpa etmədən hüceyrələri dirçəltmək və yenilərini yaratmaq mümkün deyil. Bu halda Zalmanovun “skipidar” vannaları köməyə gəlir. Vanna qəbul etmək üçün nədən başalamq lazımdır? Birinci növbədə, əczaxanadan tibbi vazelin və su termometri alın... İndi başlamaq olar.

Vannanı 36-37⁰ istiliyi olan su ilə elə doldurun ki, vannaya girəndə daşib tökülməsin. Suyun həcmi vannanın tutumundan və xəstənin qabaritindən asılıdır. Uzananda su sinəni örtməlidir. Suyu ağ və sarı, yaxud qarışıq “skipidar” tökməyin qaydasını artıq bilirsiniz. Standart doza 50 ml. sarı məhlul və 50 ml. ağ emulsiyadır. Onları yaxşı qarışdırsanız suyun üzündə nazik yağ örtüyü əmələ gələcək. Suyu əllə qarışdırsanız, sabunla əllərinizi yaxşı-yaxşı yuyun ki, təsadüfən gözünüzə, ağzınıza, burnunuza və qulaqların içinə toxunsanız, fəsad verməsin. Dedik ki, kişilər cinsi orqanlarını, yumurtaların dərisini və anus deşiyinin ağzını, qadınlar isə cinsi orqanın böyük dodağını və anusun ağzını vazelinlə yağlamalıdırlar.

Vannada suyun hərərətini mütəmadi olaraq, ya da hər 2-3 dəqiqədən bir qaldırın, əl-ayaq hərəkəti ilə isti suyu soyumuş suya qarışdırın. Suyun hərərətini nəzarət altında saxlamaq üçün termometri vannaya buraxın. Artıq suyu buraxmaq üçün vannadakı tıxacı ara-sıra qaldırın. Proseduranın sonuncu hərərət

fərqi 4-5⁰ olsa yaxşıdır. Lakin orqanizmin durumunu (qan təzyiqi, tənəffüs, nəbz, ürək döyüntüsü) nəzərə almaq vacibdir.

İlk mərhələdə (təxminən, 4-5 prosedür) suyun başlanğıc hərarəti 36-37⁰ olmalıdır, proseduranın sonunda hərarət 39-40⁰ –yə çatsa yaxşıdır. Adaptasiya müddəti bitdi, indi başlanğıc hərarəti 37-38⁰ olmalıdır, seansın sonunacan hərarəti 41-43⁰ çatdırmaq gözəl səmərə verir. Seansın müddəti 12-30 dəqiqədir: ilk seanslar qısaadır-12 dəqiqə, sonrakılar uzundur-20-30 dəqiqə. Bir daha təkrar edirəm: suyun hərarəti və seansın uzunluğu hər bir fərdin psixoloji və fiziki durumundan asılıdır, universal təyinat vermək mümkün deyil. Yüksək hərarətdən qorxursunuzsa-dərhal çox isti vannalardan başlıya bilərsiniz.

Təxminən, 3-7 dəqiqədən sonra bədənin müəyyən hissələrində yüngül göynətmə hiss edəcəksiniz. Əksər hallarda ayaqlar, yumşaq ət, omba və kürək daha tez reaksiya verir. Vanna qəbul edərkən çalışın ki, “skipidar” gözünüzə, burun deşiyinə, ağızınıza və qulağınızın içinə dəyməsin. Tədbiri qurtaran kimi suyu buraxın, bədəninizi isti su ilə sabunsuz, əllərinizi isə sabunla (2-3 dəfə) yuyun. Bütün bədəninizi pambıq məhraba və ya mələfə ilə silin, əvvəlcədən hazırlanmış isti yatağa girin.

Proseduranı günün ikinci yarısında, ən yaxşısı isə yuxudan qabaq həyata keçirmək məsləhətdir. Skipidar vannasını ac qarına və ya qida qəbulundan dərhal sonra qəbul etmək olmaz, qida qəbulundan, ən azı, bir saat keçməlidir. Axşam yüngülvari şam etmək və bundan bir saat sonra vanna qəbul etmək yaxşıdır. Vannadan sonra yemək olmaz, lakin otlardan dəmlənmiş çay faydalıdır. Vannadan sonra 20-40 dəqiqə ərzində bədənin müxtəlif nahiyələrində yüngülcə göynətmə hiss olunur, bədəndə, elə bil, qarışıqca gəzir, hətta, müxtəlif zonalarda puls vurmaları baş verir. Qorxulu deyil. Çox güman: vannadan sonra kapilyarlara axan qanın güclənməsi, güclü axının bərpa olunması baş verir. Siz yataqda 90-120 dəqiqə ərzində bərk tərləyə bilərsiniz. Bu vaxt dərinizdən çıxan mayenin həcmi-böyrəkdən bir sutka ərzində çıxan mayenin həcminə bərabərdir. Tərlədikdən sonra mələfəni

dəyişməyi unutmayın.Yatın.Bəzi xəstələr göynəmə və “qarışqa gəzməsi” hallarını keçirmir, bir neçə vannadan sonra tərləmir. Belə hissiyyatlar vegetativ sinir sisteminin fəaliyyəti ilə bağlıdır. Bu hissiyyat vannadan vannaya dəyişir.

Yüksək müalicə effekti almaq üçün müalicə kursu 24-30 proseduradan ibarət olmalıdır. Profilaktika üçün 10 prosedura da bəs edər.Bütöv müalicə kursu keçmək üçün 1,5 litr sarı məhlul və o qədər də ağ emulsiya kifayətdir. Müalicəni uzun (30 vanna) kursla başlamaq,hər yarım ildən,yaxud bir ildən bir 10 vanna ilə kifayətlənmək məsləhətdir.Vannaları günaşırı, yaxud hər iki gündən bir keçirmək də olar.Hər hansı bir səbəbdən ümumi vanna qəbul etmək mümkün deyilsə, həmçinin ürək-damar sistemində ciddi problemləri olan ahıl xəstələr ”yerli” vannalar qəbul edə bilər. Bu halda su xəstənin döş gilələrinə qədər qalxır, ürək bütövlükdə açıq qalır. Suya ümumi vannaya töküləndən 10-15 faiz az “skipidar” qatmaq lazımdır. Qalan hər şey yuxarıda göstərilən qaydada qalır.

Ayaq vannaları-ayaq damarlarının xəstəliyi vaxtı, əl-ayaq vannaları isə-oynaq xəstəlikləri, xüsusilə də poliartrit xəstəliyi əllərin kiçik oynaqlarını və daban oynaqlarını zədələdikdə qəbul edilərsə yaxşı səmərə verir.

Plastik, yaxud emal taz götürün. Ayaq üçün, təxminən, 30 litr (dizəcən), əl vannaları üçün 10 litr (dirsəyəcən) su bəs edər. Əl-ayaq vannası üçün suya 20 ml sarı məhlul və 20 ml ağ emulsiya qatmaq lazımdır. Qalan hər şey ümumi qaydada olduğu kimidir. Lakin əl və əl-ayaq vannalarını hər gün qəbul etmək lazımdır.Evdə vanna olmasa,bu tədbiri “duş” altında keçirə bilərsiniz.Bunun üçün 20 ml ağ emulsiyanı 20-30 ml isti suya qatın, isti “duş” altında 15-20 dəqiqə dayanıb bədəni qızdırın. Sonra hazırladığınız məhlulu ürək nahiyəsindən başqa,bədənin hər yerinə sürün, 5-7 dəqiqədən sonra məhlulu yuyun, mələfəyə bürünüb, yatağa girin, çay için. Bunu hər gün etmək lazımdır.

Emulsiya ilə bələnmə prosedurunun da həyata keçirmək olar.Bu tədbir sellulit xəstəliyi vaxtı yaxşı səmərə verir.

Pambıq, yaxud kətan mələfə götürün (sintetik material olmaz), 5 litr isti suya 10 ml. sarı məhlul və o qədər də ağ emulsiya qatın, yaxşı-yaxşı qarışdırın, suyun hərarəti 45⁰-47⁰ olmalıdır. Mələfəni məhlula hopdurun və bələnin.Mələfənin üstündən tibbi klyonka və ya polietilen məhraba, ardınca da ədyal sarıyın, 20-25 dəqiqə dayanandan sonra bədəni (sabınsız) və əlləri (sabınla) yaxşı-yaxşı yuyun, yatağa girib,ot dəmləmə-lərindən çay için.

Emulsiya vannalarını uşaqlar da qəbul edə bilərmə, edə bilərsə, hansı yaşdan başlamaq olar? Əgər uşaq skipidar vannası qəbul etməyin vacibliyini anlayırsa, yüngül “göynətmələrə” dözməyə hazırdırsa, ona vanna vermək olar. Bu şərtlə ki, belə vannalar uşaq üçün mənfi emosiya mənbəinə çevrilməsin, bu halda fayda verməz. Uşaqlar vannanı böyüklərin nəzarəti altında qəbul etməlidir ki, skipidarlı əllə gözlərə, burun deşiklərinə, ağız boşluğuna, qulaq deşiklərinə toxunmasın və qulaqlara su dolmasın.Vanna qəbul edən ahıllara da qayğı göstərmək vacibdir.Hər iki halda vanna otağının qapısını içəridən bağlamaq lazım deyil. Arterial təzyiqi vannadan qabaq və sonra ölçmək məsləhətdir. Hər hansı xoşagəlməz hal baş verdikdə (ürək nahiyəsində ağrılar,baş gicəllənmə, baş ağrısı və s.) tədbiri dərhal dayandırın.Ehtiyac olsa, adətən belə hallarda qəbul eydiyiniz “öz” dərmanınızı içə bilərsiniz.

Pr.Zalmanovun uğurla sınaqdan keçirdiyi və geniş tətbiq etdiyi skipidar vannaları,təbibin o vaxt yaşadığı Fransada, mütərəqqi müalicə metodu kimi,qeydiyyatdan keçib və pasport alıb.

Qeydiyyat nömrəsi: G.H.D. 26889, 24 iyun 1952-ci il və C.V. 23008, 28 iyun 1952-ci il.

ƏKS-GÖSTƏRİCİLƏR

Aşağıdakı xəstəliklər vaxtı skipidar vannalarını qəbul etmək məsləhət deyil:

1. Kəskin formada koronar potologiyası(miokrad infarktı, qeyri-sabit stenokordiya),koronar arteriyalarının kəskin potologi-

yası (ağrılı şokla müşayət olunduqda, ürək ritmi kəskin formada pozululanda).

2. Ürək ritminin kəskin formada pozulması vaxtı süni ürək ritmi aparatı qoyulmuş xəstələr.

3. Xroniki ürək çatışmazlığı(1-11 dərəcə).Kəskin formalı tuluqvari şişlər,astit,damar sistemində keçmək qabliyyətinin pozulması, ürək çatışmazlığı şəraitində hüceyrə membranlarının funksuyasının pozulması.

4. Hipertonik krizis və arterial təzyiqin kəskin formada qalxması (civə sütunundan 180 millimetr yuxarı).

5. Kəskin formada beyin insulti.

6. Kəskin miokard infarktı və beyin infarktı (insult) keçirdikdən dərhal sonrakı vəziyyətdə.

7. Daxili orqanların xəstəliklərinin kəskin forması.

8. Kəskin formalı infeksiyon xəstəliklər, ağciyərin kəskin vərəmi, bütün qızdırmalı hallarda.

9. Kəskin formalı dəri xəstəlikləri (əsasən - ekzema, neyrodermit,eksudativ diatez),dəri bütövlüyünün hər hansı formada pozulması.

10. Endarteriit nəticəsində ətraf orqanlarda arteriyanın kəskin formada tutulması (yəni tıxaclaşma), tromboflebitin və venanın varikoz xəstəliyinin kəskin forması.

11. Kəskin böyrək çatışmazlığı, xüsusilə də bu hal infeksiyon gepatit (Botkin xəstəliyi) nəticəsində baş verdikdə.

ON BİRİNCİ FƏSİL **VANNALARIN TƏTBİQİ REJİMİ**

Yunan şəfa Allahı Eskullapın adını özünə ləqəb götürən tanınmış rus kardioloqu, tibb elmləri namizədi Saveliy İosifoviç Barqer (ləqəbi-S.K.Lapp) bir çox dəyərli tibbi əsərin müəllifidir. Rəhbərlik etdiyi “Lamed” kompaniyası Rusiyada ağ və sarı skipidar istehsal edən aparıcı şirkətdir.Tanınmış təbib skipidar

vannalarının ayrı-ayrı xəstəliklərdə necə tətbiq olunmasına dair cədvəl tərtib etmişdir. Cədvəldə sarı məhlulun və ağ emulsiyanın miqdarı, suyun hərərəti, vannaların qəbul olunması müddəti və sayı öz əksini tapmışdır. Bu vannalarının köməyi ilə özünü sağaltmaq istəyən xəstələr və həmişə gümrah qalmaq, azarsız-bezarsız yaşamaq istəyən sağlam ruhlu adamlar buyurub həmin cədvəldən istifadə etsinlər.

Cədvəl 1. Aterosklerotik kardioskleroz

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	30	36 ⁰ -37 ⁰ -38 ⁰ - hərəsi 3 dəqiqə
2	50	0	Eyni qaydada
3	50	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	60	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	60	40	Eyni qaydada
6	60	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	70	40	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	80	50	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəq
10	80	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	80	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	90	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq,

			41 ⁰ -3 dəq
13	90	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ 41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	60	Eyni qaydada

Müalicə kursu 30 vanna.16-cı vannadan başlayaraq 15-ci vannadakı rejimi tətbiq etmək(qəbul:günaşırı və ya iki gündən birə)

Cədvəl 2. Hipertonik xəstəliklər.

Vanna №	Sarı məhlul, ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	20	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -10 dəq,
2	50	20	Eyni qaydada
3	50	20	Eyni qaydada
4	60	0	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -7 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
5	60	25	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ - 8 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
6	60	25	Eyni qaydada
7	70	25	Eyni qaydada
8	70	0	Eyni qaydada
9	80	30	Eyni qaydada
10	80	30	Eyni qaydada
11	90	30	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -10 dəq, 42 ⁰ -4 dəq
12	90	0	Eyni qaydada
13	100	40	Eyni qaydada
14	100	40	Eyni qaydada
15	120	40	Eyni qaydada
16	120	50	Eyni qaydada

Müalicə kursu-30 vanna, 17-ci vannadan etibarən 16-cı vannadakı rejimi tətbiq etmək(qəbul:hər gün və ya günəşırı).Arterial təzyiq yüksək olduqda vannanı hər gün qəbul etmək lazımdır.

Cədvəl 3. Stenokardiya xəstəliyi.

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	30	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -10 dəq
2	55	30	Eyni qaydada
3	60	30	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -11 dəq
4	65	40	36 ⁰ -12 dəq, 40 ⁰ -5 dəq,
5	70	40	Eyni qaydada
6	75	40	36 ⁰ -12 dəq, 40 ⁰ -6 dəq
7	80	50	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -9 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
8	85	50	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -9 dəq, 41 ⁰ -5 dəq
9	90	50	Eyni qaydada
10	100	50	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -10 dəq, 42 ⁰ -4 dəq

Müalicə kursu-30 vanna. 11-ci vannadan etibarən 10-cu vannadakı rejimi tətbiq etmək(qəbul:hər gün və yaxud günəşırı).

Cədvəl 4. I-II dərəcəli koronar çatışmazlığı
(normal arterial təzyiq)

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	50	36 ⁰ -37 ⁰ -38 ⁰ - hərəsi

			3 dəqiqə
2	50	0	Eyni qaydada
3	50	50	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	60	0	36 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	60	50	Eyni qaydada
6	60	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	70	50	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	70	50	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	80	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	80	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	80	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	90	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	90	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	90	50	Eyni qaydada
16	100	50	Eyni qaydada

Müalicə kursu-30 vanna.Günaşırı qəbul etmək. 17-ci vannadan sonra 16-cı vannadakı rejimi tətbiq etmək.

**Cədvəl 5. I-II dərəcəli koronar çatışmazlığı
(yüksək arterial təzyiq).**

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	20	36 ⁰ -4 dəq, 37 ⁰ -3 d, 38 ⁰ -4 d.
2	50	0	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
3	50	20	36 ⁰ -4 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	20	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
5	50	0	Eyni qaydada
6	80	20	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	80	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	80	30	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	80	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	100	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	100	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	120	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	120	50	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	120	50	Eyni qaydada

Müalicə kursu-30 vanna.Günaşırı qəbul etmək. 16-cı vannadan başlayaraq 15-ci vannadakı rejimi tətbiq etmək

Cədvəl 6. İnfarktdan sonra kordioskleroz

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	30	30	36 ⁰ -37 ⁰ -38 ⁰ - hərəsi 3 dəqiqə
2	50	0	36-37-38 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
3	50	30	36 ⁰ -4 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	50	0	Eyni qaydada
6	60	30	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	60	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	60	30	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	90	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	90	30	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	100	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	100	50	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	120	50	Eyni qaydada
16	120	50	Eyni qaydada

Müalicə kursu-30 vanna.Günaşırı qəbul etmək. 16-cı vannadan başlayaraq 15-ci vannadakı rejimi tətbiq etmək.

Cədvəl 7. Varikoz xəstəlikləri
(dərin və səthi venaların tromboflibiti)

Vana №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsia, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	30	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	50	0	Eyni qaydada
3	50	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	70	40	Eyni qaydada
6	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	70	40	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	80	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	80	50	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	90	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	90	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	50	Eyni qaydada

Müalicə kursu- 30 vanna.Günaşırı qəbul etmək. 16-cı vannadan başlayaraq 15-ci vannadakı rejimi tətbiq etmək.

Cədvəl 8.Arteriit xəstəlikləri.

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	30	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	50	0	Eyni qaydada
3	50	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq

4	50	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	50	30	Eyni qaydada
6	50	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	50	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	50	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	100	60	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	100	60	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	60	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	60	Eyni qaydada

Müalicə kursu-30 vanna.Günaşırı qəbui etmək.16-cı vannadan başlayaraq 15-ci vannadakı rejimi tətbiq etmək.

Cədvəl 9. Veqetatib-damar distoniyası
(yüksək arterial təzyiq)

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	20	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə

2	50	0	Eyni qaydada
3	50	20	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	70	30	Eyni qaydada
6	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	70	30	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	90	40	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	90	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	90	40	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	90	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	50	Eyni qaydada

Müalicə kursu-20-30 vanna.Günaşırı qəbul etmək.16-cı vannadan başlayaraq 15-ci vannadakı rejimi tətbiq etmək.

Cədvəl 10.Veqetatib-damar distoniyası
(normal arterial təzyiq)

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	30	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	50	30	Eyni qaydada

3	50	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	30	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	70	40	Eyni qaydada
6	70	40	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 d, 39 ⁰ -3d
7	70	40	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	70	40	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	90	50	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	90	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	90	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	90	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	100	50	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	50	Eyni qaydada

Müalicə kursu-15-20 vanna.Günaşırı qəbul etmək. 16-cı vannadan başlayaraq 15-ci vannadakı rejimi tətbiq etmək.

Cədvəl 11. Veqetativ-damar distoniyası
(aşağı arterial təzyiq)

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	30	30	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	30	30	Eyni qaydada
3	30	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq

4	50	60	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	50	60	Eyni qaydada
6	50	60	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	50	60	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	50	60	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	50	60	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	70	90	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	90	90	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	90	90	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	90	90	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	90	90	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	90	90	Eyni qaydada

Müalicə kursu-15-20 vanna(arterial təzyiq normaya düşənə və distoniya simptomu yox olana qədər günaşırı qəbul etmək). 16-cı vannadan 15-ci rejimi tətbiq etmək.

Cədvəl 12. Revmatik poliartrit
(ürək aparatının klapanları zədələnməyib)

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	30	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	50	0	Eyni qaydada
3	50	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -

			2 dəq
4	50	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	60	60	Eyni qaydada
6	60	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 d, 39 ⁰ -3d.
7	60	60	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ - 2 dəq
8	80	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ - 3 dəq
9	80	60	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	80	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ - 4 dəq
11	80	60	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ - 4 dəq
12	80	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ - 3 dəq
13	100	60	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ - 4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	60	Eyni qaydada

Müalicə kursu 30 vanna və daha çox (kliniki dəyişikliyi və bio-kimyəvi analizin nəticələrini nəzərə almaq). Vannaları günəşırı qəbul etmək, 16-cı vannadan başlayaraq 15-ci vannadakı rejimi tətbiq etmək.

Cədvəl 13. Revmatizm xəstəliyi

(ürək klapanları zədələnmişdir, qan dövrəni çatışmazlığı I-II mərhələ)

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
---------	-----------------	------------------	---

1	30	30	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	30	0	Eyni qaydada
3	40	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ - 2 dəq
4	40	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	50	30	Eyni qaydada
6	50	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ - 3 dəq
7	60	40	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ - 2 dəq
8	60	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ - 3 dəq
9	70	40	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	70	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ - 4 dəq
11	80	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ - 4 dəq
12	80	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ - 3 dəq
13	90	50	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ - 4 dəq
14	90	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	50	Eyni qaydada

Müalicə kursu-30 vanna və daha çox (kliniki dəyişikliyi və bio-kimyəvi analizin nəticələrini nəzərə almaq). Vannaları günəşırı qəbul etmək, 16-cı vannadan başlayaraq 15-ci vannadakı rejimi tətbiq etmək.

Cədvəl 14. Miokard kardiosklerozdan sonrakı vəziyyət.

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	30	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	50	0	Eyni qaydada
3	50	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	60	60	Eyni qaydada
6	60	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	80	60	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	90	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	90	60	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	90	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	60	Eyni qaydada

Müalicə kursu-15-20 vanna (arterial təzyi q normaya düşənə və distoniya simptomu yox olana qədər gūnaşırı qəbul etmək). 16-cı vannadan başlayaraq 15-ci rejimi tətbiq etmək.

Cədvəl 15. Qlomerul-nefrit xəstəliyi.

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	20	30	36 ⁰ , 37 ⁰ , 38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	30	0	Eyni qaydada
3	40	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	0	37 ⁰ , 38 ⁰ , 39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	60	60	Eyni qaydada
6	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	80	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	90	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	100	60	37 ⁰ , 38 ⁰ , 40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	100	60	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq,

			41 ⁰ -4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	60	Eyni qaydada

Vannaları günəşırı qəbul etmək.

Cədvəl 16. Pielonefrit xəstəliyi.

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	20	30	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	30	0	Eyni qaydada
3	40	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	60	60	Eyni qaydada
6	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	80	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	90	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	100	60	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	100	60	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq

14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	60	Eyni qaydada

Vannaları günəşırı qəbul etmək.

Cədvəl 17. Qeyri-spesifik xroniki ağciyər xəstəlikləri
(xroniki pnevmaniya, xroniki bronxit)

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	20	30	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	30	0	Eyni qaydada
3	40	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	60	60	Eyni qaydada
6	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	80	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	90	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	100	60	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	100	60	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə

15	100	60	Eyni qaydada
----	-----	----	--------------

Vannaları günəşırı qəbul etmək.

Cədvəl 18. Xroniki hepatit xəstəliyi.

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	20	30	36 ⁰ , 37 ⁰ , 38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	30	0	Eyni qaydada
3	40	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	0	37 ⁰ , 38 ⁰ , 39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	60	60	Eyni qaydada
6	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	80	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	90	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	100	60	37 ⁰ , 38 ⁰ , 40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	100	60	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq,

			41 ⁰ -4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	60	Eyni qaydada

Müalicə kursu-30-40 vanna(günaşırı). 15-cı vannadan etibarən 14-cü vannadakı rejimi tətbiq etmək.

Cədvəl 19. Qadın cinsi orqanlarının xəstəlikləri (xroniki adneksit və oforit).

Vana №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsia, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	20	30	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	30	0	Eyni qaydada
3	40	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	60	60	Eyni qaydada
6	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	80	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	90	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	100	60	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	100	60	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	60	Eyni qaydada

Vannaları günaşırı qəbul etmək.

Cədvəl 20. Xroniki prostatit xəstəliyi.

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
---------	-----------------	------------------	---

1	20	30	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	30	0	Eyni qaydada
3	40	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	60	60	Eyni qaydada
6	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	80	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	90	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	100	60	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	100	60	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	60	Eyni qaydada

Vannaları günəşırı qəbul etmək.

Cədvəl 21. İmmun potologiyası vaxtı

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	20	30	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	30	0	Eyni qaydada

3	40	30	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	60	60	Eyni qaydada
6	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	80	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	90	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	100	60	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	100	60	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	60	Eyni qaydada

Vannaları günaşırı və yaxud həftədə iki dəfə qəbul etmək.

Cədvəl 22. Fəqərə sütununun osteoxondrozu

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya,	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
---------	-----------------	--------------	---

		ml.	
1	50	50	36 ⁰ ,37 ⁰ ,38 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
2	50	0	Eyni qaydada
3	50	50	36 ⁰ -3 dəq, 37 ⁰ -4 dəq, 39 ⁰ -2 dəq
4	50	0	37 ⁰ ,38 ⁰ ,39 ⁰ -hərəsi 3 dəqiqə
5	70	50	Eyni qaydada
6	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -3 dəq, 39 ⁰ -3 dəq
7	70	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -2 dəq
8	90	0	37 ⁰ -4 dəq, 38 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -3 dəq
9	90	70	37 ⁰ ,38 ⁰ ,40 ⁰ -hərəsi 4 dəqiqə
10	90	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -3 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
11	100	70	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -4 dəq, 40 ⁰ -4 dəq
12	100	0	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -3 dəq
13	100	70	37 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -5 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
14	100	0	37 ⁰ ,39 ⁰ ,41 ⁰ -hərəsi 5 dəqiqə
15	100	70	Eyni qaydada

Vannaları günəşırı qəbul etmək.

Cədvəl 23. Poliartrit və spondilyoz xəstəlikləri
(yüksək arterial təzyiqlə)

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	30	0	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -10 dəq

2	30	30	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -11 dəq
3	30	0	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -12 dəq
4	40	30	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -7 dəq, 40 ⁰ -6 dəq
5	40	0	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -8 dəq, 40 ⁰ -6 dəq
6	50	30	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -8 dəq, 40 ⁰ -7 dəq
7	50	0	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -11 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
8	60	30	Eyni qaydada
9	60	0	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -11 dəq, 42 ⁰ -4 dəq,
10	70	30	Eyni qaydada
11	70	0	Eyni qaydada
12	80	40	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -7 dəq, 42 ⁰ -4 dəq, 43 ⁰ -4 dəq
13	80	0	Eyni qaydada
14	90	40	Eyni qaydada
15	90	0	Eyni qaydada

Müalicə kursu-30 vanna(günaşırı). 15-ci vannadan sonra eyni rejimdə qəbul etmək. Arterial təzyiqlə ciddi nəzarət edin.

Cədvəl 24. Şəkərli diabet xəstəliyi.

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	50	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -10 dəq
2	50	50	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -11 dəq
3	50	0	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -12 dəq
4	50	50	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -7 dəq, 40 ⁰ -6 dəq

5	60	50	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -8 dəq, 40 ⁰ -6 dəq
6	60	0	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -8 dəq, 40 ⁰ -7 dəq
7	60	50	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -11 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
8	70	50	Eyni qaydada
9	70	0	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -11 dəq, 42 ⁰ -4 dəq,
10	70	60	Eyni qaydada
11	90	60	Eyni qaydada
12	90	0	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -7 dəq, 42 ⁰ -4 dəq, 43 ⁰ -4 dəq
13	90	60	Eyni qaydada
14	100	0	Eyni qaydada
15	100	60	Eyni qaydada

Müalicə kursu-30 vanna(günaşırı).Sonrakı vannaları 14-cü və 15-ci vannalardakı rejimlə qəbul etmək.

Cədvəl 25. Lipid mübadiləsinin pozulması,piylənmə və sellyulit xəstəlikləri.

Vanna №	Sarı məhlul ml.	Ağ emulsiya, ml.	Temperatura rejimi və vannada qalmaq müddəti.
1	50	50	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -10 dəq
2	50	50	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -11 dəq
3	50	50	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -12 dəq
4	60	50	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -7 dəq, 40 ⁰ -6 dəq
5	60	60	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -8 dəq, 40 ⁰ -6 dəq
6	70	60	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -8 dəq, 40 ⁰ -7 dəq
7	70	60	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -11 dəq, 41 ⁰ -4 dəq
8	80	70	Eyni qaydada

9	80	70	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -11 dəq, 42 ⁰ -4 dəq,
10	90	70	Eyni qaydada
11	90	70	Eyni qaydada
12	100	80	36 ⁰ -5 dəq, 39 ⁰ -7 dəq, 42 ⁰ -4 dəq, 43 ⁰ -4 dəq
13	100	80	Eyni qaydada
14	120	90	Eyni qaydada
15	120	90	Eyni qaydada

Vannaları gūnaşırı qəbul etmək.

Vannalar haqqında bu qədər.Deyilənlərə qüdrətli təbib,üç ölkənin(Almaniya,İtaliya,Rusiya) tibb elmləri doktoru Abram Zalmanovun insan orqanizmi haqqında dediklərini əlavə etsək, bu fəslə tamamlanmış hesab etmək olar.O deyirdi:”**Orqanizm bütövlükdə və hər bir hüceyrə ayrı-ayrılıqda dünyanın bütün akademiyalarından müdrək və ağıllıdır**”.Onları pis günə özümüz qoyuruq,sonra da gözümüzü tikirik akademiyaların əlinə-nə vaxt xərcəng dərmanı tapacaq?..Gözləyin...

ON İKİNCİ FƏSİL **VİTAMİNLƏRİ HARDA AXTARAQ?**

A vitamini(retinol və karotin).Retinol maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, boy artımı prosesində fəal iştirak edir, dərinə və selikli qişanı zədələməyə qoymur,cavanlığı uzadır.Bir çox həkimlər A vitaminini haqlı olaraq “xəstəliklər əleyhinə birinci müdafiə xətti” adlandırırlar.Bu vitamin çatmayanda-dəri quruyur, narın səpir, tüklər tökülür, görmə qabliyyəti zəyifləyir, “toyuq korluğu” (axşam çağı görə bilmir) baş verir. Retinoldan allergiya əleyhinə istifadə yaxşı səmərə verir.

Əsas mənbə: kök, kələm, bitkilərin yaşıl hissəsi, qara ciyər, böyrəklər, dəniz balığı, balığın qara ciyəri, yumurta sarısı, kərə yağlar, qaymaq, qatıq məhsulları.

Bu vitaminə olan tələbatın üçdə bir hissəsi retinol olan ərzaqlar (kərə yağı, qaymaq, yumurta sarısı, qara ciyər, böyrək, qatıq məhsulları) hesabına, üçdə iki hissəsi isə karotin olan qidalar (ərik,kələm,kök,gavalı,balığın qara ciyəri,bitkilərin yaşıl hissələri, kartof, bütün sarı meyvələr) hesabına ödənilməlidir. Bu vaxt nəzərə almaq lazımdır ki, qidada olan karotinin fəallığı retinoldan üç dəfə zəyifdir. Ona görə də çiy meyvə və tərəvəzi bişmiş xörəkdən üç dəfə artıq yemək gərəkdir.

Aptekdən alınmış A vitaminini və balıq yağını ehtiyatla qəbul edin. Onların artıq qəbul edilməsi onkoloji xəstəliklər törədə bilər. Elə bu faktın özü də göstərir ki, qidaları natural şəkildə qəbul etmək daha çox faydalıdır.

B qrupu vitaminləri-sağlamlığı qorumağa və həyatı uzatmağa xidmət edir.

B₁ (tiamin). Bütün B vitaminləri bir-birinə bağlıdır, siz onların birini qəbul edərkən, başqalarına olan ehtiyacı artırırırsınız. Tiamin əsəb sisteminin normal işləməsi üçün lazımdır, çatmayan- da əsəb pozğunluğu əmələ gəlir. Qəbz olursunuzsa, yəqin bilin: qidada tiamin çatmır. Bu halda kobud üyüdülmüş unun çörəyini yeyin, dən yarmalarının çiy sıyığını (isti suda azca dəmləyərək) salatla, yaxud tərəvəz şirəsi ilə qəbul edin.

Əsas mənbə: arpa, lobyə, kartof, qara ciyər, araxis, fındıq, qoz, badam, böyrək, kobud üyüdülmüş undan çörək, buğda (yaxşı olar ki, cücərdilsin), qarğıdalı dənisi, qarabaşaq (bütöv).

B₂ vitamini. Orqanizmdə bu vitaminin qıtlığı gec yaranır. Lakin insanın ömrünü gödəldən məhz bu qıtlıq olur. Ona “dəri vitamini” də deyirlər: dərinin təmiz və hamar olması üçün çox lazımdır. Dəri haqqında bildiklərimizə onu da əlavə edək ki, dəri orqanizmin 25 faizini təşkil edir, səhhətimiz dəridən çox asılıdır. B₂ çatmayanda-görmə qabiliyyəti zəyifləyir, əsəblər pozulur, həzmolma pisləşir, xroniki kalit və qastrit yaranır, halsızlıq,

ümumi zəyifləmə baş verir, orqanizmin xəstəliklərə qarşı müqaviməti zəyifləyir. Dəriniz sağlam və hamar deyilsə, tez-tez civzə çıxırsa, onu yara-xora basırsa bilin: qidada ya B₂ vitamini, ya da riboflavin çatışmır.

Əsas mənbə: kələm, çiy noxud, alma, badam, göy lobya, pomidor, turp, yulaf, pivə mayası (droj), yumurta, kartof, çiy buğda, pendir, mal əti, qara ciyər, qatıq məhsulları.

B₃ vitamini (nikotin turşusu). Bu vitamin allergiya əleyhinə işlədilir. Maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırmaq üçün əvəzsiz vasitədir, bir çox reaksiyalarda iştirak edir. Onun qıtlığı yeknəsək qidalanma ilə bağlıdır (məsələn, əsasən, dənli bitkilər və kartofla) və gətirib pellaqra adlı qorxunc xəstəliyin törəməsinə çıxardır. Bu xəstəlik dərinin, selikli qişanı, hətta, beyin hüceyrə -lərini bərk zədələyir, əsəb xəstəliyi və ishal törədir.

Əsas mənbə: mayalar (pivə mayası), ət, böyrək, qara ciyər, qatıq məhsulları, göbələklər, soya, cücərmiş buğda, yulaf (vələmir) dənli, qarğıdalı, arpa və ya buğdadan hazırlanan sıyıqlar.

B₅ vitamini (pantoten turşusu). Ömrün uzadılmasına xidmət edir. Bu vitamin çatmayanda - maddələr mübadiləsi pozulur, boyun inkişafı dayanır və müxtəlif xəstəliklər baş verir.

Əsas mənbə: mayalar (pivə mayası), yumurta sarısı, qara ciyər, böyrək, qatıq məhsulları, bitkinin yaşıl hissələri (turpun, kökün yaşıl hissəsi, göy soğan), araxis, bütöv dənərdən hazırlanmış sıyıq.

B₆ vitamini (piridoksin). Əzələ üçün (o cümlədən, ürək əzələsi üçün) çox gərəkdir.

Əsas mənbə: bütöv dənərdən sıyıq, cod undan çörək, ət, balıq, bitki qidalarının əksəriyyəti, mayalar, qatıq məhsulları, paxlalı bitkilər, qara ciyər, yumurta sarısı.

B₉ vitamini (folium turşusu) və B₁₂ (siono-kobalmin). Bunlar qan yaratmaqda iştirak edir, karbohidratın və yağın mübadiləsinə yardımçı olurlar, çatmayanda qan azlığı yaranır.

Əsas mənbə: qatıq məhsulları, yumurta, soya, mayalar (o sümlədən, pivə mayası), turpun və kökün gövdəsi və yarpaqları,

göy soğan, mal ciyəri, yaxud paştet (onu həftədə bir dəfədən artıq yemək olmaz, paştetdən üç dəfə çox tərəvəz yemək lazımdır).

İnozit. Əsəb sisteminə müsbət təsir göstərir, mədənin və bağırsağın funksiyasını tənzimləyir.

Əsas mənbə: portağal, göy noxud, yemiş, kartof, ət, balıq, yumurta.

Xolin. Bu vitamin çatışmayanda qara ciyəri piy basır, böyrəklər zədələnir.

Əsas mənbə: ət, kəsmik, pendir, kələm, çuğundur, paxlalı bitkilər.

Əgər “ölü” qidalardan imtina etməyə iradəniniz çatmırsa, heç olmasa, mümkün qədər çox təzə qatıq məhsulları (bir sutka ərzində hazırlanmışını) yeyin. Sıyığa 3-4 xörək qaşığı quru pivə mayası əlavə etsəniz-B qrupundan olan bütün vitaminləri qəbul etmiş olacaqsınız. Quru südün xidmətindən geniş istifadə edin. O, kalorini və qanda xolesterolunu artırmadığı üçün çox qiymətlidir. 1 litr südə, kefirə, prostokvaşaya, ayrına və s. yarım fincan quru süd əlavə etsəniz-dadlı və faydalı qida alarsınız. Amma hər halda, qatıq məhsullarını təmiz şəkildə qəbul etmək daha faydalıdır.

S vitamini(askorbin turşusu). Bu vitaminin faydasından danışarkən, təkcə onu göstərmək kifayətdir ki, Nişinin gəldiyi qənaətə görə, xərçəngi törədən 3 vacib səbəbdən biri-orqanizmdə S vitaminin çatışmamasıdır. Onu da deyək ki, bu vitaminsiz sağlamlaşdırıcı-bağlayıcı toxumalar əmələ gəlmir, heç bir turşu -laşdırıcı(bərpaedici) proses baş vermir. Qandakı toksin maddələri blokadaya alan S vitamini orqanizmi müxtəlif infeksiyalardan qoruyur. S vitamini olmasa, biz soyuqdəymələrdən heç vaxt yaxa qurtara bilmərik. Adam nə qədər çox zülal qəbul edirsə, S vitamini bir o qədər artıq gərəkdir. Bu vitamini hər gün qəbul etmək zorundayıq: askorbin turşusu bədəndə yaranmır və yığılıb ehtiyat yaratmır. İnsan yalnız ana bətnində S vitamini istehsal edə bilir, sonra bu qabiliyyətdən məhrum olur. Lazım olan S vitamini qida ilə, özü də gündəlik daxil olmalıdır: yaşlılar üçün 50-100 mq, uşaqlar üçün 30-70 mq. Təbii şəkildə qəbul

edildikdə-çox olması qorxulu deyil. Qeyd edək ki, görkəmli Amerika biokimyəçi alim,2 dəfə Nobel mükafatı laureatı Laynus Polinq (1901-1994) askorbin turşusunu toz və həb şəkilində, özü də külli miqdarda qəbul etməyin ən qızğın tərəfdarı idi. 93 il ömür sürmüş bu istedadlı alim elə gün olmazdı ki, 12-18 qram **S** vitamini (toz və həb şəkilində) qəbul etməsin (bu məlumat alman istehlakçılar üçün informasiya instutunun “Ştifuks Varantest” jurnalının xüsusi buraxılışında çap etdirdiyi materialdan götürül - müşdür). Müqayisə üçün deyək ki, beynəlxalq səhiyyə təşkilatı gündəlik **S** vitamininin normasını 30 mq, Nişi isə 50-100 mq müəyyən etmişdir.

Əsas mənbə: tərəvəz, meyvə, şülul, göy-göyerti, şirin göy bibər, qırmızı bibər, qara qarağat, çiyələk, quzuqulağı, limon, portağal və s.Vurğulayaq ki, **S** vitamini konsentrat şəkilində itburnu giləsində və yarpağında cəmləşib -100q quru gilədə 1500 mq **S** vitamini var. İtburnu yarpağında olan **S** vitamini gilədən də çoxdur. Qış-yaz aylarında onun əvəzi yoxdur. Bir xörək qaşığı giləni, yaxud qurudulmuş yarpağı termosla atıb, üstünə 200 ml qaynar su tökün,10-15 saat dəmləyin.Sutkalıq **S** vitamini norması hazırdır.Nuş edin!Bəşəriyyəti əldən salmış qripdən yalnız **S** vitaminin köməyi ilə yaxa qurtara bilərsiniz. Məni və həyat yoldaşımı heç vaxt qrip tutmur.

Evdar qadınların və aşbazların nəzərinə çatdırmaq istəyirəm ki, qidanın tərkibində **S** vitamininin qalıb-qalmaması sizdən asılıdır.Göy-göyertidəki **S** vitamininin miqdarı bir sutka qalandan sonra 40-60 faiz azalır.Təmizlənən tərəvəzdə **S** vitamini tez məhv olur(hətta,suda saxlasanız da). Alma üç ay qaldıqdan sonra 16 faiz, yarım ildən sonra 25 faiz, bir ildən sonra 50 faiz **S** vitaminini itirir.Duzlama,marinadlaşdırma **S** vitaminini tamam məhv edir. Kartof təmizlənərkən tərkibindəki **S** vitaminini 16-20 faiz itirir. Lakin soyulmuş kartofu və tərəvəzi dərhal qaynayan suya töksəniz, **S** vitaminini tamam saxlayır. Soyuq suya saldıqda, yaxud tədricən qaynatdıqda vitaminin 25-30 faizi itir.

Quzuqulağı kimi zəngin göyörti suda qalarkən S vitamininin 70 faizini, buxarda isə 8-12 faizini itirir.

S vitamini turş mühitdə yaxşı qalır. Qidaya duz, yaxud soda vurduqda S vitamini dərhal azalır. Boyat xərəklər qızdırılar-kən S vitamini daha böyük sürətlə məhv olur, əgər kartof şorbası bişirərkən askorbin turşusunun yarısı itirsə, təzədən qızdırıldıqda daha 20-30 faizini itirir.

S vitamini sink, mis və qurğuşunla təmasda olarsa, daha tez məhv olar. Alüminium və paslanmayan poladdan hazırlanmış qablar, eləcə də saxsı qablar bu vitamini yaxşı saxlayır.

Papiros çəkənlərin nəzərinə! Yadda saxlayın: siz bir siqaret çəkərkən, həyat üçün çox qiymətli olan S vitamininin 25 mq-nı (sutkalıq normanın dördə biri!) itirmiş olursunuz. Papiros çəkərkən siz təkcə öz canınıza qəsd etmirsiniz, ətraf mühiti korlamaqla öz yaxınlarınızın ömrünə balta vurursunuz. Siz ətrafdakı oksigeni də məhv edirsiniz.

D vitamini (kalsiferol). Həyat və sağlamlıq üçün S vitamini qədər önəmli olan **kalsiumun** orqanizm tərəfindən mənimsənilməsinə kömək edir, fosfor-kalsium balansını tənzimləyir. D vitamini qanın laxtalanması üçün, sümüklərin düzgün inkişaf etməsi, ürəyin normal işləməsi, həmçinin, əsəb sisteminin oyanmasını tənzimləmək üçün gərəkdir. Onun köməyi ilə göz xəstəliklərini və artritlərin bəzi növlərini müalicə edirlər. O, orqanizmdə çatışmayanda uşaq raxit olur. Lazım olan dozanı (böyüklər üçün-0,0025 mq, uşaqlar üçün-0,0125 mq) təkcə qidalardan almaq mümkün deyil. D vitamini qidalarda az tapılır. Onun əsas mənbəyi Günəşdir.

Əsas mənbə: yumurta, süd, kərə yağı, qara ciyər, balıq.

D vitaminini “Günəş vitamini” adlandıranlar haqlıdır. O, ultra-bənövşeyi şüanın təsiri altında əmələ gəlir. Onu kvars lampası ilə əvəz etmək olar. Lakin günəşin səxavətindən sui istifadə etmək lazım deyil. Dərisini Günəşin altında çox qaraldan (“zaqar”) adamın bədənində D vitamininin “istehsalı” dayanır, dəri öz normal rəngini alandan sonra bu proses davam edir.

Yaddaş:D vitaminini orqanizmdə çox saxlamaq istəyirsinizsə, əlinizi və bədəninizi sabunla mümkün qədər az yuyun.

Nişinin təklif etdiyi kontrast su vannası həm dərinizi masaj edir,həm də orqanizmdə **D** vitamininin yaranmasını gücləndirir, dərinizi sağlam, hamar, gənc və gözəl saxlayır. Bu işə Nişinin 4 təmrini də böyük köməklik göstərir (daxili orqanları masaj edərek).

E vitamini(tokoferol).Ona “cinsi məhsuldarlıq vitamini” də deyirlər.O,ürək əzələsinin düzgün funksiyasını təmin edir. Astma və diabet xəstəliklərinin müalicəsi üçün səmərəlidir. Damarlarda tromb (düyün) əmələ gəlməsinin qarşısını alır.

Əsas mənbə: dənələr, bitki yağları, yumurta, qara ciyər.

Xatırladıyıq: onu çox qəbul edəndə-qan təzyiqi qalxır. Yaşlılar sutkada 10-20 mq,uşaqlar isə öz çəkirlərinin hər kilosuna 0,5 mq qəbul etməlidir.Onu **A** vitamini (kartof, kələm, kök, tərəvəzlər, göy-göyerti, yaşıl hissələr) ilə birlikdə qəbul etmək çox faydalıdır.

Vitaminlərin bir qismi ilə qısa tanışlıq burda başa çatır, onlar haqqında geniş və dolğun məlumatı çapa hazırladığım “Vitaminlər haqqında hər şey” kitabında verəcəyəm. İndi isə taleyimizdə vitaminlər qədər önəmli rol oynayan üzvi duzlar haqqında yığcam məlumat vermək istəyirəm.

DUZ VAR – DAĞIDIR, DUZ VAR – QURUR

Xörək duzunu və şəkəri narkotik maddələrlə bir cərgəyə qoyub,onlara “**ağ ölüm**” adı verən təbiblər haqlıdır. Natrium-xlor birləşməsi dağıdıcı duzdur!Ondan istifadə etməyən adam xəstəlikdən başqa heç nə itirmir.Amma şəfa mənbəi olan elə duzlar da var ki, onlarsız yaşamaq mümkün deyil. Belə duzları tanımağımız və uşaqlara tanıtdığımız çox önəmlidir.

Kalsium duzu. Qan yaratmaq, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırmaq,mikrobların damarlara daxil olaraq,qanı çirkənlən - dirməsinin qarşısını almaq,sümüklərin(skletin və dişlərin)

normal inkişafını təmin edir. Əsəb sisteminə yaxşı təsir göstərir, soyuq dəyməyə mane olur, hava dəyişəndə orqanizmi tənzimləyir: bədəninə kifayət qədər kalsium olan şəxs nə istidən qorxur, nə soyuqdan, nə də infeksiyadan və epidemiyadan.

Əsas mənbə: meyvələrin və tərəvəzlərin qabığı, kəpəklər, noxud, göy noxud, mərci, soya, paxlalı bitkilər, lobya, kök, turp, ərik, alma, albalı, çiyələk, kələm, kartof, qara qarağat, yumurta, xiyar, göy-göyərtili, cücərmiş buğda, portağal, ananas, şaftalı, turpun, kökün və çuğundurun yaşıl hissələri, üzüm, yulaf yarması, soğan, badam, çuğundur, böyürtkən, qatıq məhsulları.

Kalium duzu. Bədəndəki bütün əzələlərin normal funksiyasını təmin edir (xüsusilə də ürək əzələlərinin), orqanizmdən suyun ifraz olunmasına yardımçı olur, sklerozun qarşısını alır. Kalium duzunun insana göstərdiyi böyük xidmətlərdən biri də budur ki, natrium duzunun yaranmasına səbəb olur, bunula da tuluqvari şişlərin çəkilməsini təmin edir.

Əsas mənbə: xiyar, kartof, kök, soğan, cəfəri, ispanax, kərəviz, sarımsaq, qara qarağat, mərci, noxud, kələm, turp, pomidor, ərik qurusu, kişmiş, qara gavalı, paxlalı bitkilər, çovdar çörəyi, yulaf yarması.

Maqnezium duzu. Antiseptik və damar genişləndirici təsir göstərir, qan təzyiqini aşağı salır, qanda xolesterini azaldır. Beyin qabığında tormozlaşma prosesini gücləndirdiyi üçün əsəb sisteminə sakitləşdirici təsir göstərir. Xərçəng xəstəliyinə qarşı mübarizədə güclü rol oynayır.

Əsas mənbə: badam, çiy yumurta sarısı, qara ciyər, nanə, zeytun, cəfəri, araxis, kartof, boranı, gavalı, qoz, buğda, yulaf dənisi, qarabaşaq, çovdar çörəyi, kəpəklər, lobya.

Dəmir duzu. Qan yaratmaq üçün lazımdır, oksigeni ağ ciyərdən alıb, bütün orqanların toxumalarına (o cümlədən, beyinin) paylayır. Gemoqlabinin tərkibinə daxildir. Məlumat üçün deyək ki, qırmızı qan kürəcikləri altı həftə ərzində damarda qanla bərabər hərəkət etdikdən sonra, bir neçə tərkib hissəyə bölünür. Onda olan dəmir isə qara ciyəərə və dalağa daxil olub

orada qalır, tələb olunacağı anı gözləyir. Dəmiri dəyərli edən odur ki, hüceyrə nüvəsini yaratmaq üçün lazım olan əsas materiallardan biridir.

Əsas mənbə:göy-göyərtili,kök,cavan turpun və kökün gövdəsi və yarpağı,yumurta sarısı,qara ciyər,böyrək, quzuqulağı, göy noxud,kələm,pomidor,sarımsaq,mərçi, xiyar, armud, çiyələk, gavalı, quru meyvələrin bütün növləri.

Fosfor duzu.Kalsium kimi,o da sümük toxumasının tərkib hissəsidir.Kalsiumla fosfor ayrılmaz dostlardır və bədəndə kalsiumdan 2 dəfə artıq tələb olunur.Bu iki duzun balansını pozmaq olmaz. Pozulsa, orqanizm “yaşamaq üçün” sümük (diş, dırnaq,böyük oynaq) “ambarından” (əslində isə belə bir ambar yoxdur) kalsium “qoparmağa” məcbur olacaq. Xoşbəxtlikdən D vitamini fosfor-kalsium balansını tənzimləyir və bizi sümük xəstəliklərindən, sümük ağrılarından qoruyur. Qida ilə kifayət qədər fosfor-kalsium qəbul edənlər-sümüyün sınaçağından, oynaq, dəri və əsəb xəstəliklərinə tutulmaqdan ehtiyat etməsin.

Əsas mənbə:göy noxud,buğda,mərçi,soya,yulaf,paxlalı bitkilər,çovdar,arpa,alma,armud,xiyar,rəngli kələm,pendir,balıq, ət,yumurta,araxis,soya,qoz,fındıq,turp,treska balığının ciyəri, göbələk, cücərmiş buğda.

Kobalt.B₁₂ vitamininin tərkib hissəsidir, çatışmayanda - qan xərçəngi baş verir.

Əsas mənbə:qatıq,yumurta,qara ciyər,böyrək,ərimiş yağ, kərə yağı (qızdırılmadan, sutkada 17-20 qram).

Sink.Vacib mikroelementdir,qanın və əzələ toxumasının tərkibinə daxildir,kimyəvi reaksiyaları gücləndirən katalizator rolunu oynayır,turşunun səviyyəsini saxlayır. İnsulinin tərkibinə daxildir, qanda şəkəri tənzimləyir.

Diqqət! Əgər çox ağ çörək yeyirsinizsə, tam əmin ola bilərsiniz: orqanizminizdə mütləq sink qıtlığı yaranacaq. Bu halda diabet və dəri xəstəliklərinin baş qaldırması təhlükəsi mövcuddur.

Əsas mənbə: buğda kəpəyi, cücərmiş buğda.

Mis. Qan tərkibinin normal qalmasında mühüm rol oynayıyır. Mis çatmırsa – qara ciyərdə yerləşən vəzi hemoqlabin hazırlamaq prosesində iştirak edə bilməyəcək.

Əsas mənbə: qoz, fındıq, püstə, badam, yumurta sarısı, qara ciyər, qatıq məhsulları.

Yod. İmmuniteti qaldırmağa xidmət edir, "patrul" hüceyrələrin yaradılmasında iştirak edir. Onların vəzifəsi – zərərli virusların qana daxil olmasının qarşısını almaqdır. Uşaqlara və yeniyetmələrə yaşlılardan daha çox gərəkdir. Yod qıtlığı maddələr mübadiləsini pozur və ur (zob) xəstəliyini törədir.

Əsas mənbə: dəniz balıqları, dəniz bitkiləri, bitkilərin yaşıl hissələri, turp, dəniz kələmi, yemiş, sarımsaq, kələm, quzuqulağı, kök, kartof, soğan, pomidor, lobyə, yulaf, çiyələk, üzüm.

Kremnezem. Bitişdirici, birləşdirici toxumaların tərkib hissəsidir. Qanda az miqdarda olur. Bu miqdar azaldıqda – adam hava dəyişikliyinə tez hiss edir, onun psixoloji durumu pisləşir, başının tükü nazikləşir və tez qırılır, tezliklə dazlıq prosesi başlayır, dəri öz elastikliyinə itirir.

Göz büllurunda gözün əzələlərinə nisbətən 25 dəfə artıq kremnezem vardır. Əvvəllər kremnezemlə astma xəstəliyini və soyuqdəyməni müalicə edirdilər. İndi distrofiya, epilepsiya, revmatizm, piylənmə, ateroskleroz xəstəliklərini də onun köməyi ilə müalicə etmək olur. Kremnezem, dəmirə və kalsiuma nisbətən rahat həzm olunur. Hətta, ahıl adamlar da onu çox yaxşı həzm edə bilər.

Əsas mənbə: xiyar, selder balığı, pomidor, qatıq məhsulları, turp, günəbaxan tumu, bir sıra çöl otlarından dəmlənmiş çaylar.

Mıшыak(arsen). Bu mikroelement, şəkərdən başqa, bütün bitki və heyvanat məhsullarında var. Bitkilərdə olan miqdar insanlar üçün kifayətdir. Mıшыak fosfor itkisinin qarşısını alır və fosfor mübadiləsini tənzimləyir.

Diqqət! Bişmiş xörəyi çox yeyən, tərəvəzdən və göy-göyörtidən az istifadə edən adamlarda allergiyanın güclü olmasını alimlər mıшыak qıtlığı ilə izah edirlər.

Vanadium. Orqanizmin müdafiə funksiyasını gücləndirməkdə müstəsna rola malikdir. O, xəstəlik törədən mikrobları udmağa qadir olan hüceyrələri (fiqositləri) düzgün istiqamətləndirir, bununla da orqanizmi infeksiyalara qarşı qeyri-həssas edir, digər mikroelementlərlə birlikdə, qocalma prosesini yubadır.

Əsas mənbə: çəltik, yulaf, arpa, buğda, qarabaşaq, çiy kartof, çovdar, kök, çuğundur, üzüm, armud, çiyələk.

Kükürd. Orqanizmi təmizləmək funksiyasını daşıyır.

Əsas mənbə: kələm, sarımsaq, soğan, turp, boranı, kök, kartof, gavalı, əncir.

Xörək duzu. İstifadə etməsəniz yaxşıdır! Bu mümkün deyilsə, heç olmasa, ifrata varmayın. Gündəlik norma 4-8 q olduğu halda, adamlar bundan 20 dəfə çox xörək duzu qəbul edir. Bu da böyrəklərin fəaliyyətini pisləşdirir, ürək-damar xəstəliklərini törədir, maddələr mübadiləsinə pis təsir göstərir. Sevdiyiniz xörək duzu “ağ ölüm” adını buna görə almışdır.

Ftor. İçməli suda, ətdə və tərəvəzdə var.

Bor. Tərəvəzdə və ətdə var.

Alüminium. Bütün qidalarda mövcuddur.

HƏYAT ƏHƏMİYYƏTLİ ELEMENTLƏR

Canımıza, qanımıza vitamin və duzlardan başqa digər şəfəli elementlər də gərəkdir. Buyurun, onlarla tanış olun.

Argenin. Cinsi vəzilərin fəaliyyəti üçün lazımdır.

Əsas mənbə: yumurta, süd məhsulları, yulaf, buğda, mayalar (xüsusilə pivə droju).

Svetin və glutamin turşusu. Mədəaltı vəzinin normal işləməsi üçün lazımdır.

Əsas mənbə: əksər zülallı qidalar (süd məhsulları).

Tirazin. Qalxanvari və mədəüstü vəzilər üçün gərəkdir.

Əsas mənbə: əksər zülüllü qidalar (süd məhsulları).

Oksigen (havada olandan əlavə). Beyinin əsas qidasıdır.

Əsas mənbə: qıtıqotu(xren), nanə, soğan, cəfəri, kartof, turp (balacaları), pamidor.

Doymamış yağ turşuları. Əsas mənbə: beyinlər, yumurta sarısı, günəbaxan, zeytun və qarğıdalı yağları, donuz piyi.

Əsaslar (qələvi duzları). Əsas mənbə: xiyar, çuğundur, kök, kartof, ispanax, pamidor, kələm, qara turp, qara gavalı, soğan, kahı, cır havuc (pasternak).

Beyin fəaliyyətini gücləndirən elementlər. Əsas mənbə: ərik, kök, rəngli kələm, Brüssel kələmi, xiyar, qıtıqotu, kahı, soğan, sarımsaq, nanə, xardal, cəfəri, kartof, cücərmiş buğda, alma, moruq, üzüm, portoqal, quru meyvə, qoz, fındıq, püstə, badam, bitki yağları (günəbaxan, zeytun, soya, qarğıdalı), süd məhsulları, balıq, beyinlər, mal əti **və ən dəyərli beyin qidası olan bal!**

ƏRZAQ NÖVLƏRİNİN UZLAŞMASI

Vitaminlərin və duzların təsir mexanizmini, mənbəyini bilmək, əlbəttə, vacibdir. Bundan da vacib olan məsələ - vitaminləri və duzları bu və ya digər qida növündən necə almaqdır. Ola bilər ki, siz bir ton çiy meyvə-tərəvəz yeyəsiniz, amma ordan bir milliqram faydalı element almıyasınız. Söhbət təkcə “ölü” və ya “diri” qidadan getmir. Təkrar edirəm: hətta “diri” qidaları da elə formada qəbul edə bilərik ki, bizə heç bir faydası dəyməz, üstəlik, qanımızı zəhərləyər. Əsas məsələ-nəyi nə ilə, nəyi nədən sonra və neçə saat sonra yeməkdir. Elə qidalar var, onları qarışdıranda-tərkibi güclənir, elələri də var, onları qatanda-zəhərə çevrilir. Bu halda xəstəlik qaçılmazdır. Xəstələnmək istəmirsinizsə, aşağıdakı cədvəli mətbəxtə göz qabağında asın və ona əməl edin.

Qidaların uzlaşması cədvəli

ərzaq növü	yaxşı uzlaşır	pis uzlaşır
Meyxoş və şirin meyvələr	Qatıq	Turş meyvə, nişasta, çörək, zülal, süd
Turş meyvələr	Digər turş meyvələr, qoz-fındıq	Şirniyyat, nişasta (dənlər, çörək), zülal (qoz-fındıqdan başqa)
Göy tərəvəzlər	Bütün zülallar və nişastalar	Süd, meyvələr
Nişastalar	Göy tərəvəzlər, bitki və heyvan yağları	Bütün zülallar, meyvələr, turşular, şəkərlər
Ətlər	Göy tərəvəzlər	Süd, nişasta, şirniyyat, digər zülallar, turş meyvələr, bitki və kərə yağı, qaymaq
Qoz, fındıq, badam, püstə	Göy tərəvəzlər, turş meyvələr	Süd, nişasta, şirniyyat, digər zülallar, kərə yağı, bitki yağları, qaymaq
Yumurta	Göy tərəvəz	Süd, nişasta, şirniyyat, digər zülallar, turş meyvələr, kərə yağı, bitki yağları
Süd	Ya tək yemək, ya da turş meyvələrlə	Bütün zülallar, nişasta, tərəvəz, göy-göyerti
Heyvan yağı	Bütün dənlər	Bütün zülallar
Yemiş	Ayrıca yemək	Bütün qidalar

Dənli bitkilər	Göy tərəvəzlər	Zülallar, şirniyyat, süd, meyvələr, kərə yağı, bitki yağları, qaymaq
----------------	----------------	--

ƏN ZƏRURİ QİDALAR

Meyvə-tərəvəz dietasına tam keçə bilməyən adamlar öz rasionunu aşağıdakı qidalardan tərtib edə bilər: qoz, fındıq, badam, şabalıd, püstə, yer fındığı, paxlalı bitkilər, bütün növ meyvələr (qurusu da) və tərəvəzlər, yarmalar, dənlər, xüsusilə qarabaşaq və düyü, qara ciyər, ürək, böyrək, toyuq əti, “hinduşka” əti, dəniz balıqları, dəniz kələmi, kartof (odda bişirmək), boranı (çiy daha faydalıdır), günəbaxan tumu, balqabaq tumu və bütün tumlar, otlardan və yarpaqlardan dəmlənmiş çaylar, qatıq məhsulları (qatıq, prostokvaşa, kefir, şor, pendir, kəsmik, süzmə, ayran, kərə yağı, smetan və s.), bostan məhsulları, kökün, çuğundurun və turpun yarpaqları və gövdəsi.

Kefirdə mövcud olan asidofilin bakteriyası bağırsaq çöplərini məhv edir və onları bağırsaqdan kənarlaşdırır. B qrupu vitaminləri ilə zəngin olan qatıq məhsulları orqanizmi kalium duzu ilə təmin edir.

Yalnız çovdar, qarğıdalı və yulaf unlarından bişirilən çörəklər orqanizm üçün bir qədər faydalıdır. Ağ undan bişirilən çörək və bütün un məmulatları sağlamlığın düşmənidir. Çörəyi isti-isti yedikdə daha böyük fəsad verir: təzə çörəyi həzm etmək çox çətindir.

Heyvan əti əvəzinə balıq, beyin, qara ciyər, ürək, böyrək və “hinduşka”, toyuq əti yemək nisbətən az fəsad verir.

Yağları yalnız çiy və təzə şəkildə qəbul etmək lazımdır. Sutkada 20 qram kərə yağı yemək kifayətdir. Günəşli günlərdə yağ yemək zərər verir. Çünki orqanizm üçün çox gərəkli olan **A** və **B** vitaminləri qanda Günəş şüasının təsiri altında öz-özünə hasil olunur, bunların artıq olması isə bir çox xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur.

Çiy şəkildə böyük fayda verən pomidoru bişirənlər onu dəhşətli zəhərə çevirir. Bu dəyərli qidanı qısa təzə saxlamaq üçün 1 kq yetişmiş pomidoru yumaq,suyu qurucaq,300 q sarım – saqla birlikdə ət məşinından keçirmək,sterilizə edilmiş bankaya doldurmaq,ağzını qapaqla kip bağlamaq və sərin yerdə saxlamaq lazımdır. “Gürzə” adlanan bu vitaminli qidaya 300 q qıtıqotu də əzib əlavə etmək olar. Buraya 300 q sürtkəcdən keçirilmiş anton alması və 300 q bolqar bibəri əlavə etsəniz, əmin ola bilərsiniz: qış üçün vitaminlərin böyük komplektini hazırlamısınız.

Çiy yumurta sarısı bütün yaş dərəcələri üçün faydalıdır. Hamilə qadın,uşaq,25 yaşına çatmayan gənclər,eləcə də qocalar hər gün,ən azı,1 yumurta sarısı yeməlidir. 25-55 yaşında olanlar isə həftədə 1-2 dəfə yesə yaxşıdır.Bu qədər yumurta sarısı orqнизмde sağlam hüceyrələr yaratmağa bəs edir.Xatırladıyıq: yumurta sarısı **A, B₂, B₅, B₆, B₁₂**, və **B** qrupundan olan digər vitaminlərə və digər faydalı mikroelementlərlə zəngindir.

Kartof haqqında.Kartof yalnız düzgün hazırlanıqda əvəzsiz qidaya çevrilir.Qadınların əksəriyyəti kartofun qabığını soyur.İfrat təmizkarlar isə lap dərindən soyur.Halbuki kartof qabığının altındakı nazik təbəqədə orqнизм üçün çox zəruri olan mikroelementlər cəmləşib. Həm də bu mikroelementlər kartofun həzm olunması üçün yaxşı köməklik göstərirlər. Kartofu odda bişirib(külləmə)yemək çox faydalıdır. Buxarda bişirilmiş kartofu da qabıqlı yemək lazımdır.

Kəsmik (tvoroq) haqqında.Camaat bu qidaya söz qoşub,deyirlər,kənddə şor idin,getdin şəhərdə oldun “tvoroq”. Deyim ki, şəhərdə adını dəyişən bu qidanın qürrələnməyə haqqı var:kəsmik yaxşı qidadır,əti-yağı əvəz edə bilər.Onun tərkibində zülal,yağlar,karbohidratlar,vitaminlər,mineral duzlar(kalium,kal-sium,maqnezium,metionin) çox yaxşı tənəsübdə uzlaşıblar. Lakin kəsmik də bişmiş xörək olduğu üçün, onu “diri” qidalarla (tərəvəz,meyvə,göy-göyərti) birlikdə yemək lazımdır.Həm də kəsmiyin tərkibində heyvani yağ olduğundan, qara ciyərin fəaliyyətini müəyyən qədər çətinləşdirir. Bunun qarşısını almaq

üçün 2 xörək qaşığı kəsmiyə 1 çay qaşığı bitki yağı və 2 xörək qaşığı kefir, yaxud o qədər süd qatmaq lazımdır. Bu əlavələri dəyişmək olar. Məsələn, alma və ya portağal, yaxud balla bərabər yabanı meyvələr, yaxud tərəvəz (pomidor, xiyar, kələm, kök, göy-göyerti, sarımsaq və s.) qatmaq olar. Köhnə kəsmik yeməyin.

KÖK ADAMLAR ÜÇÜN MENYU

Köklük-xəstəliyin ən qabarıq zahiri əlamətidir.

Kökəlməyə başlayan adam artıq sağlam deyil: onun bədəninə, daxili orqanların normal işləməsinə mane olan, 8-25 kiloqram şlak yığılıb. Belə adam bədənini mikrob yuvasından təmizləmək üçün mütləq arıqlamalındır. lakin düzgün qidalanma üzərində qurulmayan arıqlamaq əks nəticə verir,. Bunu nəzərə alaraq, kök adamların diqqətinə aşağıdakı menyuları təqdim edirik.

Birinci menyü

Salat günü: pomidor, xiyar, kələm, kök, kahı yarpaqları ilə kifayətlənmək. 1,2 -1,5 kq tərəvəzi 5 paya bölmək, üstünə bitki yağı töküb yemək.

Alma günü: 1,5 kq almanı 5-6 paya bölüb, 2 stəkan yaxşı yetişmiş təzə pomidor şirəsi ilə qarışdırmaq.

Kəsmik günü: 100-120 q yağsız, yaxud az yağlı kəsmiyə günəbaxan (yaxud zeytun) yağı, narın sürtülmüş tərəvəz (kələm, kök, turp), ya da turş meyvə, qoz, yaxud fındıq, yaxud badam əlavə edib yemək, 2-3 stəkan yaşıl çay, yaxud itburnu (moruq, qarağat) yarpağından və giləindən dəmlənmiş çay içmək.

Balıq günü: 200-300 q balığı suda, yaxud odda kabab şəkilində bişirib, tərəvəz salata ilə yemək, 2-3 stəkan yaşıl çay, yaxud itburnu (moruq, qarağat) çayı içmək. Bu reseptlə qidalanan - kən bütün gün ərzində 100 q çovdar, yaxud yulaf çörəyi və 15-20 q yağ (əsasən, bitki yağı) yemək olar.

Bu menyuları qalan günlərdə təkrarlamaq lazım gələcək. Əminəm ki, qidada ancaq ləzzət axtaran, onun faydası

barədə heç vaxt düşünməyən qarınculular bu menyunu bəyənmiyəcək. Belələrinin işi Allaha qalib.

İkinci menyu

Səhər yeməyi: tərəvəz salata, qoz, findıq, badam yemək, itburnu (qarağat, moruq) yarpağından və meyvəsindən dəmlənmiş çay içmək (qəndi, şirniyatı və şəkər tozunu balla, yaxud meyvə qurusu ilə əvəz etmək), 2 saatdan sonra alma yemək.

Günorta naharı: yarım pay ətsiz şorba, soyutma toyuq əti, yaxud soyutma balıq, yaxud qoz-fındıq (100 qramdan çox olmasın), tərəvəz salata yemək, otlardan dəmlənmiş çayları bir çay qaşığı balla içmək.

Ara yeməyi (poldnik): 1-2 cür meyvə.

Şam yeməyi: soyutma balıq, salat yemək, quru meyvələrdən dəmlənmiş kəmpot içmək, 2 saatdan sonra kefir yemək.

QURUCULUQ DIETASININ MENYUSU

(Hamilə qadınlar üçün tərtib olunmuş bu menyu-uşaqlar, əməliyyatdan çıxan, stres keçirən xəstələr və uzun müddət aclıqla müalicə olunan adamlar üçün də yararlıdır)

Heç bir ana istəməz ki, nəslinin davamçısı dünyaya şikəst, kəməğil, nasaz gəlsin. Hamı doğma övladını sağlam və gümrəh, yaraşlıq və ağıllı görmək istəyir. Amma çox adam fiziki və ruhi cəhətdən sağlam, ağıllı övlad doğmağın, onu normal böyütməyin yolunu, sadəcə, bilmir.

Aqillər buyurub: **“Bilməmək ayıb deyil, bilməyib öyrənməmək ayıbdır”. Öyrətməyi-bizdən, öyrənməyi-sizdən, əziz gənc analar!..**

Sağlam övlad dünyaya gətirmək üçün gələcək ana, birinci növbədə, düz və bərk yataqda yatmalı, havada çox olmalı, kifayət qədər faydalı hərəkət etməli, ən başlıcası isə, düzgün qidalanmalıdır. Yəni, gündə 2-3 litr çiy su (yaxud meyvə-tərəvəz

çirəsi) içməli, kifayət qədər meyvə-tərəvəz, tumlar, zoğlar, yarpaq və çiçəklər yeməlidir.

Çörəkdən imtina edə bilməyən gələcək analar buğda unundan bişirilən çörəyi yulaf, çovdar, yaxud qarğıdalı unundan bişirilən çörəklə əvəz etməlidir. Südü yalnız qatıq və qatıq məhsulları (süzmə, şor, kəsmik, "prostakvaşa", "kefir") şəkilində qəbul etmək (hər gün 75 q kəsmik yemək məsləhətdir), qaramal və donuz ətinin əvəzinə balıq, cavan mal qara ciyəri, ürək, böyrək yemək olar. Toyuq ətini həftədə 1 dəfədən çox yemək məsləhət deyil. Şəkəri balla, yaxud kişmiş, ərik, xurma, əncir, tut və digər meyvələrin qursu ilə əvəz etmək lazımdır. Hər gün 2-3 dəfə 4-5 növ tərəvəzdən ibarət olan çiy salat (günorta və axşam) və bir çiy yumurta sarısı, 5-8 qoz (yaxud 10-15 fındıq, püstə, badam) yemək vacibdir. Sitrus bitkiləri əvəzinə, inkişaf edən orqanizm üçün vacib sayılan elementlərlə zəngin olan üzüm və alma yemək, gündə 1-2 stəkan alma, yaxud üzüm şirəsi (təzə hazırlansın, şəkərsiz) içmək məsləhətdir.

Yada salıram: bal təkə şirin, dadlı qida olmaqla qalmır, özündə orqanizm üçün çox gərəkli olan bir çox mikroelementləri birləşdirir, mədə-bağırsaq traktında fermentləşmə prosesinin qarşısını alır, qana tez sorulur, həzmolmanı yaxşılaşdırır, qəbzliyin qarşısını alır, enerjini bərpa edən sağlam yuxu gətirir.

Təbiətin bəxş etdiyi elementləri bol-bol mənimsəyən hər bir ana dünyaya aşağıda təsvir olunan övladı gətirəcək:

- Uşağın saçı o dərəcə gur və qalın olacaq ki, onu doğulan kimi qayçılamaq lazım gələcək. Möhkəm və uzun dırnaqları olacaq.

- Uşağın əzələləri elə möhkəm olacaq ki, bir həftəlik körpə başını yastıqdan qaldıra biləcək. Fiziki və zehni inkişaf paralel şəkildə, harmonik ahəngdə gedəcək.

- Uşaq qidanı yaxşı həzm edəcək və "bayıra" normal çıxacaq.

-Ana bətninə düşən gündən düzgün qidalanan uşaq öz dərin zəkası ilə seçiləcək, onun məktəbdə qazandığı parlaq uğurlar həm valideynlərini, həm də müəllimləri sevindirəcək.

Ana südi ilə qidalanan uşaq bir çox xəstəliklərdən yaxşı mühavizə olunur (hətta sutkada 30 q ana südü qəbul etsə də).Düzgün qidalanan,havada çox gəzən ana körpəsini öz döşündən doyunca yedizdirmək imkanı qazanmış olur. Ana südü - şəfa mənbəyidir!..

Uşağın dişlərinə baxıb,dəqiq demək olar:ana hamilə olarkən düzgün qidalanıb,yoxsa qidalınma prinsipini pozub.

Ana bətnində yaxşı qidalanan və yaxşı inkişaf edən uşağın doğulduqdan sonra pis qidalanması da o qədər böyük fəsad verə bilmir. Ana bətnindəki mühit-təməldir. Təmali düzgün qoyulan bina möhkəm olur,zəlzələyə yaxşı tab gətirir.Təəssüflər olsun ki, hər bir millətin taleini müəyyən edən bu vacib məsələyə heç bir ölkədə əhəmiyyət verilmir.

ON ÜÇÜNCÜ FƏSİL **VİTAMİNLİ XÖRƏKLƏR**

Bilirik ki,qış və payız aylarında,ilk baharda isti xörəksiz ötüşmək mümkün deyil.Digər tərəfdən də deyirik ki, bişmiş xörəklər “ölü” qidadır,onların tərkibində vitaminlər və faydalı elementlər ya qalmır, ya da o qədər cüzi miqdarda qalır ki, onun naminə qarnımızı zərərli kütlə ilə doldurmağına dəyməz. Bəs necə olsun?..Çıxış yolu yoxdurmu?..Var!

Birincisi,üstünlüyü ətsiz xörəklərə verin.İkincisi,xörəkləri bişirməyin,dəmləmə üsulu ilə hazırlayın.Məsələn,vitaminli borşu belə hazırlamaq olar:100-150q(bir adamın normasıdır) dəniz balığını(tıxsız yağlı balıqlar) suda 4-5 dəfnə yarpağı ilə bişirin,qazanı yerə qoyan kimi,hazırlanmış kələmi,çuğundur (yarpağı da qiymətlidir),kökü,1-2 diş sarımsağı, cəfərini, kərəvizi göy soğanı,2 xörək qaşığı cücərməmiş buğdanı,o qədər də buğda

kəpəyini qazana tökün, qşalla,odeyalla bələyin,isti yerdə 2-3 saat dəmə qoyun.Yeyərkən bir çimdik maqnezium sulfat(ingilis duzu) və horra halına salınmış təzə pomidor(yaxud “gürzə”) əlavə etmə olar.Bunlar olmasa, 2 xörək qaşığı qatıq qatmaq məsləhətdir.Belə xörəkdə bütün vitaminlər, duzlar və digər faydalı elementlər salamat qalır.

İsti şorbanı da eyni qayda ilə hazırlamaq olar.Su qayna - yan kimi qazanı yerə qoyun,ora narın hala salınmış kartof, kök, cəfəri,kərəviz,şüyüd,1-2 diş sarımsaq,göy soğan,2 xörək qaşığı qarabaşaq,2 xörək qaşığı cücərmiş buğda,o qədər də buğda kəpəyi əlavə edin,qazanı odevala bələyib,isti yerdə 1-2 saat saxlayın.Yeyərkən 1 çimdik maqnezium sulfat əlavə edin.

ÇİY ŞORBALAR

Pomidor-xiyar şorbası. Pomidoru, xiyarı, sarımsağı, göy soğanı və göyərtini xırda doğramaq, bir tikə islanmış pendir və kələm şirəsi əlavə etmək, üstünə qatıq tökmək.

Sadə pomidor şorbası. Qaba sarımsaq, yaxud soğan sürtün, pomidoru doğrayın, üstünə bir stəkan qatıq tökün. Ürəyiniz istəyən göyərtilərdən əlavə edin. Şorba hazırdır.

Gövdə və yarpaq şorbası. 3-4 stəkan müxtəlif növ tərəvəzin (xiyar, kələm, göyərti, soğan və s) üstünə 1,5 litr kvas əlavə etmək və qatışdırmaq, yarım saat dəm aldıqdan sonra 1 xörək qaşığı qaymaq (smetan) əlavə etmək.

Şülul (yabanı meyvə) şorbası. 1 stəkan qatığı 3 xörək qaşığı su və 3 xörək qaşığı xırdalanmış hər hansı şülulla (qarağatdan başqa) qarışdırmaq. İstəsəniz meyvə şirəsi, yaxud bal da əlavə edə bilərsiniz.

Quru meyvələrdən şorba. Axşamdan 40-50q quru meyvəni isladın. Səhər sudan çıxarıb(suyu atmayın) tumlarını ayırın,sürtkəcdən keçirib,yaxud əzin,öz suyuna qatın.Yeməyə 3 saat qalmış 1-2 xörək qaşığı buğda kəpəyi,narın hala salınmış qarabaşaq və yulaf dəni əlavə edin.

ÇİY DƏMLƏMƏLƏR

Çuğundur içgisi. 4 xörək qaşığı quş üzümü (yaxud qırmızı - zı qarağat), 2 xörək qaşığı çuğundur şirəsi, 1 çay qaşığı bal və stəkanın 2/3 qədər suyu bir-birinə qarışdırmaq.

Natural tərəvəz şirələri. Kəskin tamı olan tərəvəzləri (illik və aylıq turp, qıtıqotu) sürtkəcdən keçirmək, su qatmaq və süzmək. Belə şirəni şirəçəkən maşında düzəltmək daha asandır

Tərəvəz südü. 5 tərəvəz növünü (kələm, kök, çuğundur, turp, xiyar, pomidor, kartof) eyni vaxtda sıxmaq və qarışdırmaq, üstünə bir o qədər qatıq əlavə etmək.

Limonad. Bir stəkan suya 1-2 limonun şirəsini tökmək və hər kəsin zövqünə uyğun bal əlavə etmək.

Kəpək suyu. Dörd xörək qaşığı kəpəyi 20 xörək qaşığı suya qarışdırmaq, 3-4 saatdan sonra süzmək, alınmış məhlula 1 xörək qaşığı bal və şülul şirəsi əlavə etmək.

Çiy çaylar. İki xörək qaşığı hər hansı yeyilən otun (məsələn, cəfəri, kərəviz, gicitkan və s) və ya yarpağın üstünə 1 stəkan çiy su tökmək və 12 saat isti yerdə saxlamaq, süzdükdən sonra zövqə uyğun miqdarda bal qatmaq.

Alma çayı. Xırda doğranmış almanın üstünə su tökmək, yarım saatdan sonra süzgəcdən keçirib içmək.

Tərəvəz südü. Təzə tərəvəz şirəsini (kök, turp, şalğam) qatıqla qarışdırmaq (eyni həcmdə). Belə süd köhnə, qurumuş qıtıq - otundan (xren) daha yaxşı alınır.

Qıtıqotu və turp südü. 1 xörək qaşığı qatığa 1 çay qaşığı turp, yaxud əzilmiş qıtıqotu qatmaq, üstünə qatıq əlavə etmək.

Sarımsaq südü. Sürtkəcdən keçirilmiş 1 diş sarımsağın üstünə qatıq (kefir, ayran, süzmə, prostokvaşa) əlavə etmək.

Çuğundur kvası. 3 litrlik balona bir qədər təmizlənmiş çuğundur doğramaq, üstünə qaynamış isti su tökmək, ağzını tən - ziflə örtmək, 5 gün dəmləmək, üstündə əmələ gəlmiş ərpi yığıb

atmaq. Kvas hazırdır. Onu yeməkdən öncə balla, yaxud salatla birlikdə qəbul etmək məsləhətdir.

Qoz südü. On ədəd qozu (yaxud ona bərabər fındığı, badamı, püstəni) həvəngdəstədə döymək, döyə-döyə üstünə su əlavə etmək. Alınmış məhlulu süzgəcdən, yaxud tənziyədən keçirmək. Üstünə qatıq əlavə etmək.

Qeyd: Bütün mayeləri qəbul edərkən, onları ağız şirəsi ilə yaxşı-yaxşı qarışdırmaq lazımdır: tüpürcəyin tərkibində çox faydalı elementlər var (şüursuz saydığımız heyvanlar yaralarını dilləri ilə yalayır, tüpürcəklə sağaldır).

SALATLAR ÜÇÜN ƏLAVƏLƏR

Qoz mayonezi. Qozu (fındığı, badamı) döyərkən azca bitki yağı əlavə etmək, horraya döndərmək, yarım stəkan horranın üzərinə 2-3 x.q. bitki yağı tökmək və çalmaq, üstünə limon, yaxud quşüzümü şirəsi əlavə etmək. Hazırlanan kimi qəbul edin.

Vegetaranlar üçün mayonez. 1-2 çiy yumurta sarısını çalarkən ona tədricən 2-3 xörək qaşığı bitki yağı əlavə edin. Üstünə 1 çay qaşığı soğan, yaxud 1 xörək qaşığı kərəviz horrası, 1-2 xörək qaşığı limon və ya quşüzümü şirəsi tökün. Bu cür mayonezi turp, kök və 1-2 diş sarımsaqdan da hazırlamaq olar.

Mayonez əlavəsi. Eyni həcmdə limon, yaxud quşüzümü şirəsi ilə bitki yağını qarışdırmaq, bir qədər göy soğan, cəfəri əlavə edib, butulkada çalxalamaq. Hazırdır.

Qaymaq (smetan) əlavəsi. 1 limonun şirəsini 3 xörək qaşığı qaymaqla qarışdırmaq, 1 diş sarımsaq və yarım qaşıqdan az doğranmış soğan, 1 x.q. bitki yağı əlavə etmək. Çalxalamaq.

Tomat əlavəsi. Səkkiz hissə yağı 1 qaşığı limon şirəsi ilə qarışdırmaq, üstünə 4 hissə təzə pomidor şirəsi və hər kəsin zövqünə uyğun miqdarda kərəviz horrası tökmək.

“Provinsial” əlavəsi. Taxta qaşığı sağ əldə tutun, yumurta sarısını çala-çala, sol əlinizdəki bitki yağını damcı-damcı onun üstünə tökün. Məhlul qatılaşdıqda yarım stəkan

limon şirəsi əlavə edin. Limon şirəsini bitki yağı ilə ara verərək, dəyişə-dəyişə tökmək lazımdır.

QIŞ TƏRƏVƏZ XÖRƏKLƏRİ

Turş çəhrayı kələm. 100q turş kələmi 2 ç.q. çuğundur şirəsi ilə qarışdırıb, üstünə 1 x.q.günəbaxan yağı və balaca soğanın 1/3 hissəsini tökmək. Çuğundur şirəsi əvəzinə 3 x.q. çuğundur horrası və 1 x.q. quşüzümü əlavə etmək olar.

Turş kələmlə alma. 100 q turş kələmə orta həcmli anton almasının parasını,1 x.q. günəbaxan yağı,yarım balaca soğan qarışdırın.

Bayram süfrəsi üçün turş kələm. 100q kələmi xırda doğramaq,onu yarım alma,1 x.ö.q.günəbaxan yağı,yarım baş soğan,1 çimdik döyülmüş zirə,1 limonun şirəsi(yaxud 1 x.q. quşüzümü şirəsi),1 x.q. balla qarışdırmaq, bir neçə saat nəzarət altında saxlamaq.

Turş kələmlə kartof. 125q kələmi 100q kartofla və yarım baş soğanla qarışdırmaq, üstünə 1,5 xörək qaşığı günəbaxan yağı tökmək. Katof əvəzinə yer alması da işlətmək olar. 1-2 xörək qaşığı quşüzümü, yaxud nərsin (brusnika) da əlavə etmək olar.

Turpla quşüzümü şirəsi. 60q turpu xırda doğramaq, 2 xörək qaşığı günəbaxan yağı və 1-2 xörək qaşığı quşüzümü şirəsi əlavə etmək. Yarım saat saxlamaq.

Qıtıqotu kökü, yaxud turpla salat. Bir böyük qıtıqotu kökünü və orta həcmli kərəvizin kökünü (60 q) qarışdırmaq, 1 çay qaşığı qıtıqotu və qozun birgə horrasını əlavə etmək. Qıtıqotu əvəzinə 1 xörək qaşığı turp da işlətmək olar.

Turpla qatıq. 60q turp horrasını 1 stəkan qatığa tökmək, bir saat yarımdan çox saxlamaq.

“Yanvaric” salati. Orta həcmli kökü sürtkəcdən keçirmək, 3 xörək qaşığı turş kələmlə (duza qoyulmuş nəzərdə tutulmur), 1 xörək qaşığı kələm şirəsi, 1 xörək qaşığı turp horrası ilə qarışdırmaq, 10 ədəd xırda doğranmış qoz, 2 çay qaşığı

günəbaxan yağı və o qədər də quşüzümü şirəsi əlavə etmək, qarışdırmaq. Bunlara 30 q doğranmış kartof da əlavə etmək olar.

Təmizləyici qida. Damarları təmizləmək üçün 1 limonu qabığı ilə bərabər sürtkəcdən keçirmək, 1 baş sarımsağı əzib ona qarışdırmaq, üstünə 60 ml qaynamış su (soyuğunu) tökmək, 2-4 gün otaq temperaturunda saxlamaq, süzmək və hər gün 50 ml hesabı ilə ac qarına payız, qış və yaz aylarında içmək.

Orqanizmi möhkəmlədən qida. 300q qoz ləpəsi, 300q ərik qurusu və 300q kişmiş götüemək, 2 limonla (qabıqlı) birlikdə ət maşınından keçirmək və 300q balla qatışdırmaq, hər gün ac qarına 1-2 çay qaşığı yemək. Artıq yemək olmaz, çünki quru meyvələr qozla yaxşı həzm olunmur. Belə qidani soyuducuda saxlamaq lazımdır.

TƏRƏVƏZ VƏ GÖYƏRTİDƏN **hazırlanan yaz qidaları**

Zəncirotu (oduvançik) salati. 3 xışma zəncirotu yarpağının özəyini xırda doğramaq, xırda doğranmış 10 qozun ləpəsi ilə qarışdırmaq, üstünə 1 xörək qaşığı bal və ya günəbaxan yağı tökmək. Qoz əvəzinə başqa əlavədən də istifadə etmək olar: 1 x.q.günəbaxan yağını o qədər də quşüzümü şirəsi və 1 ç.q. narın doğranmış soğanla qarışdırın. Quşüzümü şirəsini iki dəfə artıq həcmdə turş alma şirəsi ilə əvəz etmək olar.

Yaz salati. Onu hazırlamaq üçün quzuqulağı, gicitkan, zəncirotu, mələk otu (snit), dovşan kələmi (kislitsa) yığmaq, bunların 2-3 növünü doğramaq, kütləyə 3-4 qoz əlavə etmək, içində sarımsaq olan hər bir maye əlavə (podliva) ilə qarışdırmaq.

Aylıq turp və süd. Bir stəkan prostokvaşaya dörd yerə bölünmüş 15 ədəd aylıq turp qatmaq, üstünə 1 çay qaşığı şühüd, yaxud cəfəri doğramaq.

TƏRƏVƏZ VƏ OTLARDAN yay-payız saladı

Xiyar saladı. Eyni boyda olan 2 xiyarı yarıb tumunu çıxartmaq, soğan, cəfəri, göy kərəviz (zövqə görə), 30q yer findığı (araxis) əlavə etmək.

Xiyar və qatıq saladı. Orta həcmdə xiyarı iri doğramaq, üstünə yarım stəkan qatıq, yaxud prostokvaşa tökmək, 1 çay qaşığı şühüd əlavə etmək. Xiyar və pomidordan, kələmdən də saladı bu cür hazırlamaq olar.

Qantəmizləyən salad. 50q çuğunduru və 50q kökü narın sürtkəcdən keçirmək, 50q xırda doğranmış kələm, yarım xörək qaşığı günəbaxan yağı və 1,5 xörək qaşığı bal əlavə etmək. Çuğundur əvəzinə illik turpdan da istifadə etmək olar.

Beyin üçün qida. Sürtkəcdən keçirilmiş 150q almanı yarım portağalın şirəsi ilə qarışdırmaq, 5-20 qozun (findığın, badamın) ləpəsinə əlavə etmək. Qoz əvəzinə bir qədər çalınmış qaymaq, portağal əvəzinə isə 2 çay qaşığı limon şirəsi, yaxud o qədər bal istifadə etmək olar.

Alma horrası. Sürtkəcdən keçirilmiş 3 almanı 1/4 stəkan təzə qaymaqla (qatıq qaymağı da olar), 2 xörək qaşığı kəpəklə qarışdırmaq. Hazırdır.

Diplomatın səhər yeməyi. Çiniyə nazik təbəqə yulaf, yaxud qarabaşaq unu yaxmaq, üstünə şirəli meyvələri düzmək, sonra əzib qarışdırmaq və 50 dəqiqə saxlamaq. 2 xörək qaşığı qaymaq (yaxud qatıq), bir neçə xırdalanmış qoz ləpəsi də əlavə etmək olar. Ləpə əlavə etdikdə un lazım olmur. Çünki nişasta ilə zülal bir-biri ilə “yola getmir”.

Quru meyvədən sadə konfet. Quru meyvələri 12 saat islatmaq, tumlarını çıxartmaq, suyunu içmək, tumların yerinə qoz (yaxud findıq, badam) ləpəsi yığmaq, kəpəkdə (yaxud, yulaf ununda) diğirlatmaq. Nuş edə bilərsiniz.

Şüluldan konfet. Bir hissə bala 5 hissə yulaf unu və bir hissə hər hansı şülul şirəsi qatıb konfet düzəltmək.

Meyvə şəkəri.Kofe əzəndən keçirilən 750q şəkər tozunu 200 ml qaynamış və soyudulmuş suya tökməkü, 200q bal əlavə etmək,vahid tərkibli məhlul alınana qədər qarışdırmaq,8 gün saxlamaq,ağac qaşığıla gündə 3 dəfə qarışdırmaq.

Alma sirkəsi. Almanı təmiz yuyun, çürük yerlərini kəsin, şirə maşınından (ya da geniş gözlü sürtkəcdən) keçirin. Çiy horranı şüşə bankalara, yaxud ağac və ya saxsı qablara tökün, qaynamış su (bir qədər isti) əlavə edin (hər 400 q horraya 0,5 litr su). Sonra hər litr suya 100q bal, yaxud şəkər, 10q çörək mayası (droj) və 20q quru çörək əlavə edin. Dolu qabı 10 gün açıq binada, 20-30 dərəcə istidə saxlayın, horranı gündə 2-3 dəfə ağac qaşığıla qarışdırın, 10 gündən sonra kütləni tənzif torbaya töküb sıxın, alınmış şirəni bir də tənzifdən süzün, çəkisini müəyyən edib, gen boğazlı qaba tökün. Hər litrə 50-100q bal, yaxud şəkər töküb, tam əriyənə qədər qarışdırın. Sonra bankanı tənziflə örtün, bağlayın, imkan verin qıçqırma davam etsin. 40-60 gündən sonra maye şəffaf olacaq. Bu vaxt mayeni filtirli qıfıdan butulkalara tökmək və ağzını tıxacla qapamaq, qapağı mumlamaq lazımdır. Sirkəni sərin yerdə saxlayın.Alma sirkəsini salatlarla və digər qidalara əlavə kimi, həmçinin, çürümə törədən bakteriyalara qarşı (məsələn çiy suya, yumurta sarısının üstünə damızdırmaq olar) istifadə etmək lazımdır.

“Diri” çörək(Pol Breqqin resepti).Yarım litr su, 1 x.q.sorbit (yaxud 100q meyvə şəkəri),100q təzə maya (yaxud 1 ç.q.quru maya), 1,2 kq çovdar unu,250q cücərmiş buğda (yaxud yulaf,çovdar) götürün. Sorbiti (yaxud meyvə şəkərini) 0,5 litr suda əridin,qatışdırın,maya qatın,unu və buğda dənini əlavə edin.Xamır yoğurun, 2-3 fətir düzəldin,100 dərəcə istiliyi olan sobaya qoyun,ağzını açıq saxlayın,qoy xamır 2 dəfə həcimində şişsin,qapağı bağlayın.Hərərət göstərəni 350 dərəcənin üstündə qoyun.Bişmək üçün 50 dəqiqə vaxt lazımdır.Hazır çörəyi yağla silin (yumuşaq qalacaq) və soyudun.Xamıra xırdalanmış qoz, fındıq,badam,püstə ləpəsi,yaxud kişmiş,xurma əlavə etsəniz çörək daha dadlı və faydalı olacaq.

NATURAL MƏTBƏXİN RESEPTİ

Cücərmiş buğda. Dəni təmizləyib yumaq, bir sutka suda saxlamaq, yenidən yumaq, dayaz nimçəyə töküb, üstünə nəm qara parça örtmək, daha bir sutka saxlamaq. 2 ml cücərən kimi yemək olar. Belə qida qocalar üçün çox faydalıdır. Çünkü qocaların şirə vəziləri kifayət qədər ferment ifraz etmir.

Meyvəli(şülullu) qoz unu. 100q qoz ləpəsinin ununu 100-150 q meyvə (şülul) ilə qarışdırmaq. Alma, armud, gavalı, albalı (yaxud şülullar) doğranmalıdır. Bir xörək qaşığı bal, yaxud meyvə şəkəri əlavə etmək olar. Belə qidانی quru meyvələrdən də düzəlmək mümkündür: kişmiş, ənciri, armudu, xurmanı islatmaq, əzmək və qoz (findıq, badam, püstə) ununa qarışdırmaq. Nisbət: 50q meyvə (şülul) və 10q qoz unu olmalıdır.

Qoz unu ilə tərəvəz. 100q qoz(fındıq,badam) ununu 50q xırda doğranmış aylıq turp, kök, kələm və kartofla qatışdırmaq. Başqa tərəvəzlərdən də istifadə etmək olar: cəfəri kökü, kərəviz kökü, kök, şalgam, illik turp, boranı, kartof.

Çiçəkli qoz unu. Tərəvəz əvəzinə qoz ununa 30 q yeyilən çiçəklər (məsələn, zəncirotu) əlavə etmək mümkündür.

Yeniyyətələr üçün qida. 30q fındığı(badamı) əzib, 30q isladılmış meyvə qurusu ilə qarışdırın, 3 xörək qaşığı təmizlənmiş bütöv yulaf qatın. Yulafı cücərmiş buğda ilə əvəz etmək olar.

Qatılıq meyvə qurusu. 80-100q meyvə qurusunu 15-20 hissə qatığa (1 hissə meyvəyə 4 hissə qatıq düşür) qatmaq, üstünü örtmək, otaq hərərətində saxlamaq. Bu qida ilə bərabər süfrəyə 5-10 qoz(və ya 10-20 fındıq,badam) da qoymaq olar.

Korrinqton salati. 100q təzə almanı (armudu və ya digər meyvəni) xırda doğramaq, üstünə quru meyvə (xurma, ərik), bir ovuc qoz ləpəsi, 1 çay qaşığı bal, yaxud bir neçə qaşığı çalınmış qaymaq tökmək.

Qara gavalı ilə qarabaşaq horrası. 12 ədəd qara gavalını 3 x.q. suda islatmaq. Ayrıca 2 x.q. qarabaşaq dənini 9

saat suya qoymaq,süzmək, dəni qurutmaq, üstünə qara gavalını su qarışıq tökmək.Bir neçə qoz ləpəsi və 1 x.q. quşüzümü şirəsi əlavə etmək olar.Bu cür vitaminli qidalardan müntəzəm istifadə edən adamın dava-dərmana, həkimə ehtiyacı olmur. Belə adam özü özünün həkimidir.

ON DÖRDÜNCÜ FƏSİL **KALLIZIYA- JENŞENDƏN QIYMƏTLİDİR**

Rusların “zolotoy us”(qızıl bığ) adlandırdığı kalliziya-çoxillik bitkidir,2 metrə qədər boy ata bilir.Vətəni Meksika sayılsa da, Amerikanın cənub ştatlarında, Hindistanda və Çində də yaxşı inkişaf edir.Qalın meşələrdə,hündür ağacların kölgəsin -də özünü çox rahat hiss edir.Onun həm yarpaqları,həm gövdəsi, həm də zoğları böyük müalicəvi əhəmiyyətə malikdir.Jenşen kimi,bu bitki də orqanizmin immun sistemini gücləndirir, müqa -vimətini artırır.Onun jenşendən üstün cəhətləri də var.Birincisi, kalliziyanı ev şəraitində,istilikxanalarda,bağçada,bostanda da asan yetişdirmək olur.İkincisi,jenşen həddən ziyadə güclü biosti -mulyator olduğu üçün,orqanizmə ağır təsir göstərir,hər orqaniz -m onun təsrinə tab gətirə bilmir.Kalliziya isə orqanizmə yumşaq təsir göstərir, orqanizm onu sakit və rahat qəbul edir, ona görə də bu bitki ilə müalicənin səmərəsi daha yüksək olur.

Əsas gövdənin ətrafında bir neçə zoğ çıxır, bu zoğlarda 8-10 buğum əmələ gələndə onlardan bir sıra müalicə vasitələri hazırlamaq olar.Lakin dərmanlar haqqında söz açmazdan öncə istəyirəm sizi bu dəyərli bitkinin çoxaldılması üsulları ilə tanış edim. Kolliziyanı 3 üsulla çoxalda bilərsiniz.

Birinci üsul-təzə kəsilmiş şitili suya elə qoymaq lazımdır ki, zoğun 3/4 hissəsi suda qalsın. Şitili bu halda 7-10 sutka saxlayın.Dik qalxan iri yarpaqlı zoğlar, yana tərəf gedən zoğlara nisbətən daha tez kök verir. Suyu stumulyator (epin) qatdıqda-kökvermə tezləşir, bunun üçün dörd sutka bəs edir.

İkinci üsul-təzə kəsilməmiş şitili birbaşa dipçəyə əkin, torpağa yaxşı-yaxşı su çiləyin, dipçəyi polietilen kisə ilə, yaxud plastik qapaqla bağlayın, zəyif işıq düşən yerdə 3-4 gün saxlayın, sonra dipçəyi açın, onu həmin yerdə daha bir sutka saxlayın, bitkini çiləmə yolu ilə doyunca suvarın və işıq düşən yerə köçürün, bir neçə gün intensiv suvarın. Hazırdı.

Üçüncü üsul-bu üsul kalliziyanı istixanalarda, bağçada, bostanda örtük altında əkmək üçün nəzərdə tutulub. Yana gedən zoğları kəsmədən yerə sərin, üstünü torpaqla örtün. Bir neçə gündən sonra şitili kəsib, başqa yerə köçürə bilərsiniz.

İndi isə kalliziyanın təsiri mexanizmi haqqında bir neçə kəlmə demək vaxtı çatıb. Kalliziyanın şirəsi bioloji cəhətdən fəal olan maddələrlə zəngindir. Bu maddələr flavonoid (flavonal) və steroid (fitosteroid) qruplarına aiddir. Bu bitkinin şirəsində flavonoidin iki güclü nümayəndəsi iştirak edir: kversetin və kempferol. P vitamini ilə zəngin olan kversetin şiş əleyhinə, antioksidant və diuretin təsirə malikdir. Kversetin allergik xəstəliklərin, eləcə də gözün torlu qişasına qan sızması, kapilyarların fəaliyyətinin pozulması, revmatizm, hipertoniya, qızılca, skarlatina, tif səpməsi xəstəliklərinin müalicəsində istifadə olunur.

Kempferol tonusu qaldırmaq, kapilyarları bərkitmək qabiliyyətinə və diuretik təsirə malikdir, vücutdan natrium duzlarını yaxşı təmizləyir, iltihab əleyhinə təsirə malikdir. Bu elementlər sidik sisteminin pozulması vaxtı və allergik xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur. Kempferol iltihab əleyhinə işlədilən dərmanların tərkibinə daxildir.

Kalliziya şirəsində steroid (fitosterol) qrupuna daxil olan elementlər aşkar olunub. Steroidlər həm də heyvanların və insanların orqanizmində geniş yer tutur. Onlar bioloji tənzimləyici (requlyator) funksiyasını yerinə yetirir (bura B qrupu vitaminləri, öd turşusu, steroid harmonlar aiddir).

Beta-sitosterol fitastroidin kimyəvi birləşməsinə aiddir. Onlar zülalların biosintezinə təsir edir, antisklerotik, şiş əleyhinə və göbələk əleyhinə təsirə malikdir.

Beta-sitosterolu maddələr mübadiləsi pozulanda (xolesterolin normanı keçəndə), endokrin sisteminin xəstəlikləri, prostatit, prostatın adenoması vaxtı tətbiq edirlər. Hazırda bu maddənin şiş əleyhinə təsiri geniş tədqiq olunur. Beta-sitosterol çox güclü antibakterial və göbələk əleyhinə təsirə malikdir. Ondan parazitlər əleyhinə mübarizədə uğurla istifadə edirlər. Həmin parazitlər bir çox ağır xəstəliklərin törəməsinə səbəb olur.

Fəal bioloji elementlərdən əlavə, kalliziya şirəsində insan orqanizmi üçün çox lazım olan xrom, nikel, dəmir və mis kimi elementlər də aşkar olunub. Qeyd edək ki, mis və dəmir oksigenin hüceyrələrə daşınmasında fəal iştirak edir, hüceyrə tənəffüsü vaxtı beyində oksigen ehtiyatını qoruyur. Misin ionları mübadilə prosesini tənzimləyən bir çox fermentlərin tərkibinə daxildir və sümük toxumasının yaranmasında fəal iştirak edirlər.

Kalliziya şirəsinin əhəmiyyəti bununla bitmir. Təsadüfə deyil ki, rusiyalı mütəxəssislər bu bitkinin zoğlarını “zolotoy us” (qızıl bığ) adlandırırıblar. Qızıldan qiymətli olan bu bitkidən necə istifadə etmək olar?

Spirit dəmləməsi

12 buğumu (kolen) xırdalamaq, üstünə 0,5 litr təmiz araq tökmək, qaranlıq yerdə 10-15 gün saxlamaq və vaxtaşırı çalxalamaq. Dəmləmə tünd-yasəmənli rəng alandaq onu süzmək və sərin qaranlıq yerdə saxlamaq. Dəmləməni düzəltmək üçün bitkidən bütövlükdə istifadə etmək olar.

İmmun sistemini gücləndirən, orqanizmin müqavimətini artıran bu qiymətli dəmləməni içmək də olar, sürtmək də. Ondan osteoxondroz, vərəm, bronxial astma, pnevmaniya, palip, fibroma, mioma xəstəliklərinin müalicəsində, zədə alarkən və cərrahiyyə əməliyyatından sonra yaranan “spaykaları” aradan qaldırmaq üçün istifadə edirlər.

Suda dəmləmə

Bu halda bitkinin yarpaqlarından istifadə olunur. Uzunluğu 20 sm–dən yuxarı olan bir yarpağı şüşə və ya keramik qaba qoymaq, üstünə 1 litr qaynar su tökmək, yaxşı-yaxşı bələmək, 1 sutka saxlamaq. Bu dəmləməni termosda hazırlamaq daha yaxşıdır. Alınmış məhlul moruğu – bənövşəyi rəngdə olacaq. Ondən diabet, pankreatin, qara ciyər, mədə-bağırsaq xəstəlikləri vaxtı və orqanizmi təmizləmək üçün istifadə edirlər.

M a z

Maz düzəltmək üçün yarpaqlardan və gövdədən alınmış horranı və ya şirəni istifadə etmək lazım gəlir. Təyinatından asılı olaraq, bərkidici əsas kimi, uşaq kremi, vazelin, qaz, nutro,yaxud donuz və porsuq piyi istifadə etmək olar. Şirəni 1:3 nisbətdə bərkidici əsasa qarışdırmaq lazımdır. Horradan istifadə etdikdə isə bu nisbət 2:3 olmalıdır.Uşaq kremi və ya vazelinlə hazırlan - mış mazı trofik yaraların,dəri xəstəliklərinin,zədələnmiş yerlərin müalicəsində istifadə edirlər.Piylə hazırlanmış maz isə oynaqların müalicəsində, soyuqlama vaxtı istifadə olunur.

Y a ğ

İki üsulla hazırlanır.Birinci üsul-yarpaqlardan və zoğlar - dan şirə çəkmək,qalan kütləni qurutmaq və narın doğramaq, üstünə təmizlənməmiş (rafinləşdirilməmiş) zeytun yağı tökmək, 2-3 həftə saxlamaq. Alınmış yağı tünd rəngli şüşə qabda bir ay saxlamaq. Hazırdı.İkinci üsul- narın doğranmış zoğların üstünə zeytun yağı tökmək (1:2 nisbətdə), “duxovkada” 30-40 dərəcə istilikdə 8-10 saat “boğmaq” (tomit), alınmış kütləni süzmək və soyuducuda saxlamaq.Bu yağdan masajın bütün növlərində, artrit və artroz, dəri xəstəliklərinin müalicəsində sürtkü materialı kimi istifadə edə bilərsiniz.

Daxilə qəbul

“Qızıl bığ” daxilə spirtli dəmləmə, suda dəmləmə, balzam şəkilində, digər komponentlərlə (bal, kaqor, bitki yağları) birlikdə qəbul olunur. Onu aşağıdakı xəstəliklərin müalicəsində tətbiq etmək faydalıdır: bronxial astma, vərəm, şəkərli diabet, pankreatit, mədə-bağırsaq xəstəlikləri, sidik sistemində daş, leykoz, palip, yumurtalıqın “kistası”, fibroma, mioma, cərahiyyə əməliyyatından sonra yaranan “spaykalar”.

Xaricə tətbiq

“Kompres”, “primoçka”, sürtmə, pambıq tamponla applikasiya (suvarma) vaxtı spirtli dəmləmədən, şirədən, narın doğranmış bitki hissələrindən, bütöv yarpaqlardan istifadə etmək olar. Hansı xəstəliklərdə? Zədələnmə vaxtı, yanıq vaxtı, don vuranda, iltihablı proseslərdə, heyvan dişləyəndə, dermatit, psoruz, lişay, tropik yara, otit, osteoxondroz, radikulit, insult, oynaq xəstəlikləri vaxtı.

Kalliziya - təmizləmə katalizatorudur

Biogen stimulyator olan kalliziyanı təmizləmənin ikinci mərhələsində tətbiq etmək yaxşı səmərə verir. Çünki təmizləmənin ilk mərhələsində biz qanı təmizləməklə bərabər, həm də zərbə qan axını metodu ilə orqanizmin hüceyrələrini yeniləşməyə sövq edirik. İndi hüceyrələri yumuşaq formada məcbur etmək lazımdır ki, yeniləşsin və bərpa olunsun. Kalliziyadakı fitohormonlar bu arxivacib işin öhdəsindən gələcək: onların təsiri yumuşaqdır, rəftarı mülayimdir. Onlar mübadilə prosesini stimullaşdırır.

Bütün stimulyatorlar kimi, kalliziyanın da əks-göstəricisi var-xərçəng şişlərinin bütün növləri. Axı, biostimulyator tək cə sağlam hüceyrələrin deyil, xəstə hüceyrələrin də inkişafını sürətləndirir, onları fəallaşdırır. Beləliklə də “radikal” hüceyrələr də fəallaşır.

Kalliziya və ev quşları

Güman edirəm ki, bu bölmə quşçuluqla məşğul olan mütəxəssislər üçün daha çox maraqlı olacaq. Lakin bu maraqlı mövzunun mahiyyətinə varmadan öncə, sizi ciddi mövzudan müvəqqəti də olsa ayırmaq və bir köhnə lətifəni yada salmaq istəyirəm...Sara ilə Abram heyvanxananı gəzərkən gözləri bir vüqarlı xoruzun döşündəki qızıl medala sataşır.Yəhudi marağı o saat baş qaldırır və ər-arvad bələdçiyə yaxınlaşır. Ər soruşur: “lütfən, izah edin, bu xoruz medalı hansı xidmətlərinə görə alıb?”.Bələdçi deyir:“Necə izah edim ki,biədəb çıxmasın?..Bilir -siniz, əgər başqa xoruzlar gündə on dəfə kişilik edə bilirsə, bu xoruz gündə 30 dəfə, bəzən 40 dəfə kişiləşir”. Bunu eşidən Sara ərinin üzünə qınayıcı baxır: “Eşidirsən, Abram?”. Abram özünü itirmir, bələdçidən soruşur: “Lütfən deyin, bir toyuqla, yoxsa müxtəlif toyuqlarla?”. Cavab “müxtəlif toyuqlarla” olur. Abram qımışa-qımışa çönüb arvadına baxır:“Eşitdin,Sara?Belə olsa, mən də bacararam”.

Rusiyanın Pskov vilayətində yaşayan naturopat təbiblər Larisa və Qleb Paqojovların sevimli xoruzları medal almasa da, onun adı gинnesin “rekordlar kitabı”na düşməsə də, “kişilik” məsələsində, lətifədəki medallı xoruzun dalına beş təpik vurub. Təbiblərin toyuqları isə sutkada, az qala, iki dəfə yumurtalayır, həyətdəki quşlar heç bir virusdan, hətta, quş qripi virusundan da qorxmur, quşların əti də, yumurtası da müalicəvi əhəmiyyət kəsb edir. Qonşular xoruzu, heç olmasa bircə günlüyə öz həyətlərinə aparmaq üçün növbəyə durublar.

Bu “qəhrəmanlığın” baisi şəfalı kalliziyadır.Paqajovlar öz quşlarına, xüsusi əlavə kimi, “qızıl bığ” verməyə başlayıbılar, nəticəsi fərəhli olub: xoruz dərhal kişiləşib, toyuqlar isə sürətlə kökəlib və daha çox yumurta verib.

Bu maraqlı fakt bir daha sübut edir ki,rahat inkişaf edən və çoxalan kalliziya çox qiymətli bitkidir.Bu faydalı işlə məşğul olan adam öz zəhmətindən həzz alır.

ON BEŞİNCİ FƏSİL
BƏS HƏKİMLƏR NƏ ETSİN?

Demək olmaz, birdən bəşəriyyət, şeytanın qıçını sındırıb, Natural Gigiyenanın prinsiplərini və ecazkar Nişi Sistemini həyat norması kimi qəbul edər, sağlam həyat tərzi keçirər və azar-bezarla həmişəlik vidalaşar, bəs onda nəhəng tibb ordusunun aqibəti necə olar, təbiblər çörəksiz qalmazmı?

İnsanların pis vərdişlərdən heç cürə ayrılmaq istəmədik - lərini əsas tutub, tam qətiyyətlə deyə bilərəm ki, tibb işçilərini belə bir təhlükə gözləmir. İnsanların XXI əsrdə daha ağıllı, kamil olacağına, haqq yoluna qayıdacağına, Ana Təbiətə tapınacağına əsla əmin deyiləm. Təkcə bir fakta fikir verin: Natural Gigiyena kimi çox faydalı bir hərəkət 150 ildə yalnız 3-4 ölkəyə yayıla bilib. Üstəlik, bu dəyərli hərəkət həmin ölkələrdə də sönməkdədir. Başı pul qazanmağa, var-dövlət yığmağa, müharibələrə qarışan bəşəriyyət irəli getmək əvəzinə geri gedir. Malın-Pulun quluna çevrilmiş İnsan öz keçmişindən uzaqlaşdıqca, insan **qarınqulluğun, mail-pul hərisliyinin, şənbazlığın, əşyabazlığın, moda-bazlığın** təsirinə daha çox məruz qalır: tənbelləşir, laqeydlilik və biganəlik onun damarlarına daha çox yeri yir, **“yaşamaq üçün yeyənlərin”** sayı azalır, **“yemək üçün yaşayanların”** sayı kosmik sürətlə artır. Heç gümanım yoxdur ki, 21-ci yüzillik insanı Ana Təbiətə yaxınlaşdırsın. İnsanın Ana Təbiətdən astronomik sürətlə uzaqlaşması simptomu isə üzdədir. Tamah ucundan, varlanmaq naminə sürətlə genişləndirilən bayağı elmlər və **biznes** insana bolluca süni qidalar bəxş edərək, onun sağlamlığını amansızcasına əlindən alır, sürətlə dərin uçurumun qırağına sürükləyir. Bu proses ilbəlilə, aybaay güclənir. Küçələrdən keçərkən ətrafınıza diqqətlə baxsanız, dediyimin şahidi olarsınız. Mən insanları durmadan zəhərləyən zərərli qidaların bolluğunu nəzərdə tuturam. Hələ 25 il bundan öncə qələmə aldığım **“Qara Kahada həyacan”** adlı fantastik povestdə İbtidai İnsanla Sivil İnsanı müqayisə etmək ağılıma təsadüfən gəlməyib. Əsərdə birinciyə olan hüsni-rəğbətimi gizlətməmişəm. Sivil İnsan isə

tamah adlı qorxunc bir silahdan istifadə edən şeytanların felinə uyaraq, hərislik, qarınqululuq, şənbazlıq və modabazlıq azarına tutulmuş və insanı şeytanlardan qoruyan Günəşdən üz döndərmişdir. İnsanın faciəsi məhz burdan başlayır. Mən bu qənaətə dahi Nişinin yaratdığı Sağlamlıq Sisteminin mövcudluğu barədə heç nə bilmədiyim bir vaxtda gəlmişəm. Lakin o vaxt Ana Təbiətdən üz döndərməyimizin acı nəticələrini bu qədər dəqiq təsəvvür etməirdim, onun elmi kökünü görmür və bilmirdim, povesti məni əldən salmış ağır xəstəliklərin təsiri altında yazmışdım.

Qayıdaq təbirlər məsələsinə. Lap turalım, başı daşdan-daşa dəyən insan, nəhayət, XXI əsrdə və yaxud başqa bir əsrdə ayıldı, özü özünə kənardan diqqətlə baxdı, “dədəm vaaay, mən özümü nə kökə salmışam” deyib, öz başına bir yekə qapaz da saldı, Ana Təbiətin ətəyindən bərk-bərk yapışdı, azar-bezardan yaxa qurtardı (adicə siqareti ata bilməyən insanın buna gücü çatarmı?). Hətta, belə bir xoşbəxtlik baş versə belə tibb işçilərini işsizlik və onun labüd nəticəsi olan aclıq gözləmir. Çünki həyat gözlənilməz hadisələrlə doludur: müharibələr, təbii qəzalar, terrorizm, quldurluq, qonşu davası, yol qəzaları, təsadüfi hadisələr və s. Bütün bunlar, heç şübhəsiz, bu əsrdə də davam edəcək, gələcək əsrlərdə də. O biri əsrlərdə hələ bir az da artacaq. Deməli, cərrahiyyə əməliyyatlarına, təbib əllərinə gələcəkdə də ehtiyac qalacaq, bəlkə də artacaq. Nümunə üçün deyim ki, bu sətirləri yataqda yazıram: sağ ayağım heç nədən, düzün ortasında burxuldu və vətər dartılması baş verdi, ilk müraciət etdiyim adam cərrah oldu. Elə buna görədir ki, dərman-terapiyanın əleyhinə olan Nişi, preparatı yalnız xəstəni kritik vəziyyətdən çıxarmaq üçün işlətməyi məsləhət görür. Mən professor Nişinin bu fikrinə də tam şərikəm. Böyük alimin ən böyük arzusu bu idi ki, tibb elmi qiblesini tamam dəyişsin, bütün gücünü **nəticəyə**(xəstəlik) qarşı deyil, **səbəbə**(qeyri-sağlam həyat tərzini) qarşı mübari-zəyə yönəltsin, təbirlər vaxt və enerjilərini ayrı-ayrı

xəstəlikləri sağaltmağa deyil, xəstəliklərin qarşısını almağa-**profilaktikaya** sərf etsinlər.

Burada bir vacib məsələni xüsusi vurğulamaq istərdim: ən qiymətli dəyəri-sağlamlığı qoruyan tibb işçisi bütün ölkələrdə o dərəcədə yüksək məvacib almalıdır ki, çörək pulu qazanmaq, ailəni dolandırmaq dərdi çəkməsin,ancaq insanların sağlamlığını qorumaq haqqında düşünsün.Mənə elə gəlir ki,təbibə zəhmət haqqını xəstələrə qulluq etdiyi üçün deyil, sağlamlığı qoruduğu üçün vermək lazımdır:sənə tapşırılan ərazidə insanların sağlamlığını yaxşı qoruyursan-buyur,ən yüksək mavaçibi də sən al.Haqqı-halalın olsun!..

SKEPTİKLƏRƏ CAVAB

Mən məclislərdə, görüşlərdə Nişi təliminin mahiyyətin -dən danışarkən,adamlar onun səmərəli olması fikrinə şərək çıxır, amma təəssüflə qeyd edirlər ki, təlimin tələblərini yerinə yetirmək hər kişinin işi deyil. Bunun üçün möhkəm iradə və dözümlü lazımdır. Bu fikirlə dərhal razılaşıram, deyirəm, bəli, iradə lazımdır, özü də lap möhkəmindən. Sonra da əlavə edirəm: “Nişi Sistemi möhkəm iradə “istehsal” etməkdə sizə ən etibarlı köməkçi olacaq. Təki, siz bunu istəyin, özü də ürəkdən istəyin”. Amma məni dinləyənlərin arasında elələri də olur ki, gözünü bic-bic qıyıb, mənə altdan-altdan şübhə ilə baxır. Yəqin, ürəyində fikirləşir: ayə, görəsən, bu dələduzun nə planı var, hansı ölkənin agentidi? Belə adam mənə, “Jelezni Feliks” kimi, köndələn suallar verir, sözümdə zərrəbinlə söz axtarır. Elə dəmir-beton adamlar da var ki, verdiyim cavabların birini də beyninə yaxın buraxmır. Öz “həqiqətdən” başqa bütün həqiqətləri rədd etməyə həmişə hazır olan “ayıq-sayıq” skeptiklərin də öz aləmi var.Onların mənə tez-tez verdikləri bir sualı,əziz oxucum, səninlə bərabər şərh etmək istəyirəm.Mənə acıqlı-acıqlı baxıb deyirlər:“**Ay müəllim,əgər sən o Nişin heylə güclüdürsə, hətta, xərçəng kimi dəhşətli xəstəliyi sağalda bilirsə, niyə ona**

Nobel mükəfati verməyiblər, niyə onun sistemi bütün dünyaya yayılmayıb?”.Çox maraqlı sualdır.Doğrudan da: niyə? Belə baxırsan, sağlam məntiqdən xali olmayan suala oxşayır.Axı,sağlam məntiqə görə hər bir faydalı fikir və ideya tez yayılmalıdır və bəşəriyyət tərəfindən yüksək qiymətləndiril - məlidir.Bəli,sağlam məntiq belə deyir və belə də olmalıdır.Bəs həyatda necədir?..Möhtərəm Skeptik, icazə ver,səndən soruşum: bəyəm insanların sülh və əminamanlıq şəraitində,təmiz səma altında, dost və qardaş kimi,bir-birini sevə-sevə yaşaması ideyası ən gözəl ideya deyilmi? Bütün işıqlı zəkalar bu gözəl ideyanı vəsf etməirmi? Hələ eramızdan xeyli əvvəl yaşamış Zərdüşt sülhü və əminamanlığı xoşbəxtliyin əsas təminatçısı hesab edirdi. Minlərlə, milyonlarla başqa dahilər də onun kimi.Bəs hanı, niyə Yer üzündə sülh, əminamanlıq, ədalət, bərabərlik ideyası deyil, işqalçılıq ideyası hökm sürür? Niyə torpaq üstə,Süleymana qalmayan dünya malı üstə insanlar bir birini qırır? Qardaşlıq ideyası kimi gözəl ideya isə kağız üzərində qalıb. Amma kütləvi qırğın silahı yaratmaq ideyası ildırım sürəti ilə bütün dünyaya yayıldı və bəşəriyyətin şüuruna hakim kəsildi.

Başqa misal. Dünyanın ən mütərəqqi dini olan İslam bizə öyrədir:yalan danışmaq, oğurluq etmək,kasıbın malın yemək günahdır, zinalıq etmək olmaz.Dinimiz bərabərlik ideyasını ilk gündən uca tutub.Bəşəriyyət bu tələbləri yerinə yetirirmi? Rüşvətxor məmurların, firıldaqçı işbazların, bizə moizə oxuyan, iman dərsi keçən bəzi din xadimlərinin bəd əməlləri kimə bəlli deyil?..Mənə deyin,bərabərlik ideyasından da gözəl ideya ola bilərmimi? Bəşəriyyət bərabərlik yolu ilə getsə,planetimizdə heç bir faciə baş verməz, bütün insanlar sülh və əminamanlıq içində xoşbəxt yaşayar.Çünki Yer üzündə kifayət qədər torpaq,hava,su və ruzu var-Tanrı hamının qismətini verib.Bunun müqabilində qardaş qardaşın canına qəsd edir,eyni dinə mənsub olan insanlar, o cümlədən,müsəlmanlar, xristianlar, katoliklər də, dünya malına görə bir-birini “uf” demədən kütləvi şəkildə qırır,üstəlik, hərə öz qəddarlığını qəhrəmanləq sayır, bu barədə əsər yazır, film çəkir,

qəddar sərkərdələrin,qaniçən ölkə başçılarının heykili ucaldılır. Hansı məntiqlə qiymətləndirək bütün bunları?

Bir sualım da var, möhtərəm Skeptik. Papiros çəkməyin həm orqanizmə,həm cibə,həm də ətraf mühitə vurduğu böyük zərəri bilməyən adam yoxdur.Amma ali şüurlu insan bu gün də siqaretlə vidalaşmaq niyyətində deyil.Əksinə,ağıllı zəkalar onu pislədikcə,zəhərli tüstü udanların sayı sürətlə artır.Bunu hansı məntiqin ayağına yazaq?

Əlbəttə, biz burada insanları təmizləmək istəyən, onları bir-birinə sevdirməyə çalışan (“lyubi blijneqo”) və buna görə də çarmıxa çəkilən İsa peyğəmbəri də yada sala bilərik, “Allah təkdir, hamı Allah qarşısında bərabərdir” dediyi üçün daşa basılan Məhəmməd peyğəmbəri də, “yer günəşin başına fırlanır” kimi adi həqiqəti dilinə gətirdiyi üçün diri-diri tonqolda yandırılan alimi də. Onlardan hansı biri, heç olmasa ölümündən sonra, Nobel mükafatına, yaxud hər hansı bir başqa mükəfata layiq görülüb? Möhkəm yadında saxla, möhtərəm Skeptik: bütün dünyanı barmağında oynadan biznesə, dələduzların varlanmasına xidmət etməyən hər bir ideya,bəşəriyyət üçün nə qədər faydalı olursa olsun, ölümə məhkumdur. Çünki dünyanı gözü-könlü tox olan nəcib adamlar idarə etmir, bəşəriyyətin 4-5 faizini təşkil edən var-dövlət, şan-şöhrət hərisləri-özlərini hamıdan ağıllı və hamıdan güclü sayan zəyif iradəli nanəciblər idarə edir.

Nişi Sisteminin dünyada pis yayılmasının səbəbi budur ki, dahi alimin ümümbəşəri ideyası-biznesə xidmət edən tibb elminə qarşı çıxıb,Nişi,səbəbi deyil,nəticəni aradan qaldırmağa uğursuz cəhd göstərən tibb elmini bir elm kimi qəbul etmir, natəmiz pul hərislərinin cibini doldurmağa xidmət edən dərman - terapiyanı rədd edir, dərmanla müalicənin orqanizmə vurduğu böyük zərəri tam çılpalığı ilə açıb göstərir. Bununla da özünə nəhəng və qüdrətli tibb işçiləri ordusunun və səhiyyəni təchiz edən möhtəşəm inhisarçılar ordusunun timsalında, çox güclü və çox qorxulu bir düşmən qazanıb.Nəzərə alın ki, yüksək rütbəli dövlət xadimi də, millət vəkili də, mətbuat və televiziya işçisi də,

yazıçı da, süpürgəçi də bu möhtəşəm ordunun ağır qapazı altındadır. Belə olduqda, Nişi Sisteminin geniş yayılmaması deyil, onun başarıb sağ qalması və yaşaması təəccüb doğurmalıdır.

Daha bir “Çin Səddini” yada salaq. Nişi Sistemi adamdan bir çox zərərli vərdişlərlə qəti və həmişəlik vidalaşmağı, Sağlam Həyat Tərzinə keçməyi tələb edir. Bu da bir sıra mərhumiyyətlərlə bağlıdır: papirosdan, spirtli içkilərdən imtina etmək, başın altına tük balıq əvəzinə ağac parçası qoymaq, yağlı kabab əvəzinə çiy tərəvəz yemək, kofe və çay əvəzinə itburnu, yaxud qarağat dəmləyib içmək. İnsanların əksəriyyəti, hətta, ölüm ayağında da pis vərdişlərdən əl çəkmək istəmir. İstəsə də, bunu etməyə hünəri çatmaz. Bədəninə uzun illər duz basdığı üçün nəhəng duz çəlləyinə dönmüş, güc-bəla ilə nəfəs alan, gündə bir ovuc dərman ataraq bədəninə təkrarən zəhərləyən ifrat dərəcədə kök qadın məsləhətimə qulaq asıb qəti qərarını verdi: “Bircə il yaşasam da, yeməyimdən qalan deyiləm. Dadlı xörəklərdən yeməyəndən sonra, yaşamağın nə mənası var?”... Kişilərdən tez-tez eşidirəm: “Nə deyirsiniz, eləyim, amma siqareti ata bilmərəm”.

Bəli, insan qüdrətli olduğu qədər də aciz və gücsüzdür. İnsan hər şeylə bacarsa da, nəfsi və tamahı ilə bacara bilmir. Yəqin, aqillər buna görə deyiblər: **“Ən böyük qələbə-insanın öz üzərində çaldığı qələbədir”**. Mən isə tam əminəm ki, **özünə qalib gələn insan -bütün dünyaya qalib gələ bilər**.

Bunların hamısı ümumi mülahizələrdir. Elmi əsaslara müraciət etsək, deməliyəm ki, Nişi Sistemi nəticələrinə görə möcüzəli olsa da, qeyri-adi bir şey deyil. O, sintez etməyi gözəl bacaran istedadlı yapon aliminin məharətlə topladığı, öz üzərində sınaqdan keçirdiyi çoxlu sistemlərin, nəzəriyyələrin, fərziyyələrin, təcrübələrin toplusudur. Şəfalı bal düzəldən arı hər çiçəkdən bir zərrə şirə çəkdiyi kimi, zəhmətkeş Nişi də özünün 6 Qaydasını yaratmaq üçün 70 min ədəbiyyat oxuyub.

Bir şeyi də xatırladaq ki, onkoloji xəstəlikləri Nişidən də qabaq dava-dərmansız sağaldan həkimlər olub. Amerikalı həkim Maks Herson gəncliyində dietanın köməyi ilə o vaxtacı

“sağalmıyan” xəstəlik sayılan miqrendən xilas olmuş, sonra da xərçəng xəstəliyinə tutulan bir qadını həmin üsulla 1928-ci ildə sağaltmışdır. Sonrakı 30 il ərzində Herson dieta ilə müalicə metodunu təkmilləşdirmiş, xərçəngin müalicəsində gözəl nəticələr əldə etmişdir. Deyilənlərə onu da əlavə edək ki, istər Nişidən əvvəl, istərsə də ondan sonra yaşayan bir çox görkəmli təbiblərin fikiri onun fikiri ilə tam üst-üstə düşür. Su və havanın müalicəvi əhəmiyyəti haqqında S. Kneyp (“Mənim su müalicəm”, Moskva, 1901), V. Kaminski (“Sağlamlıq dostu”, Kiyev, 1908), çiy bitkilərin və çiy tərəvəz şirələrinin fəal müalicə vasitəsi olması barədə A. Zinkovski (“Çiy dieta vasitəsilə vərəmin, mədənin, böyrəklərin, qara ciyərin, ürəyin, sklerozun, ekzemanın, qanoreyanın, siflisin, xərçəngin müalicə edilməsi”, Moskva, 1914), Herbert Şelton (“Ortotrofiya”, “xərçəngin təbii vasitələrlə müalicəsi”, Texas, ABŞ, 1969), bədəni möhkəmlətməyin müalicəvi əhəmiyyəti barədə M. Kotlyarov (“Fizkultura i sport”, № 12, 1971, “Leqkaya atletika”, № 3, 1973), yenə də çiy tərəvəz barəsində Norman Uoker (“Çiy tərəvəz şirələri”, Nyu-York, 1972), S vitamininin müalicəvi funksiyası haqqında Laynus Polinq (“S vitamini və sağlamlıq”, Moskva, 1974), şlakların təmizlənməsində vibrogimnastikanın rolu haqqında A. Mikulin (“Fəal uzunömürlülük”, Moskva, 1977), dərmansız müalicə üsulları barədə akademik N. Amosov (“Sağlamlıq haqqında düşüncələr”, “Nauka i jiznə”, № 8, 1977), qocalığı yubadan vasitələr haqqında akademik N. Emmanuel və onlarla digər tanınmış təbib çox dəyərli əsərlər yaratmış və müalicə vaxtı gözəl nəticələr əldə etmişlər. Bu nailiyyətlər Nişi təliminin böyük dəyərini təsdiq edən danılması mümkün olmayan şahidlərdir.

Skeptiklərin nəzərinə onu da çatdırmaq istəyirəm ki, bu gün Tokioda və Havay adalarında Nişinin adını daşıyan Tibb institutunun hospitalları xərçəng xəstəliyini dava-dərmansız uğurla müalicə edir. Bu da danılması mümkün olmayan reallıqdır. Əminəm ki, güclü müqavimətə baxmayaraq, gələcəkdə belə sağlamlıq ocaqları bütün ölkələrdə, o cümlədən, gözəl təbii şəraitə

malik olan doğma Azərbaycanımızda da geniş fəaliyyət göstərəcək. Özü də gözəl abhavası, şəfalı suları, dadlı meyvələri, tərəvəzi xaricdən gələn qonaqları heyran qoyan, uzunömürlülər diyarı sayılan məmləkətimiz dərmansız müalicə sahəsində bütün ölkələrə nümunə ola bilər. Əgər ölkəmizdə dövlət tərəfindən Naturopatik mərkəz açılsa, səhiyyənin yönü tamam dəyişər, çörək pulu qazanıb külfət dolandırmaq naminə və öz iradələri ziddinə “cari təmirlə” məşğul olmaq zorunda qalan zəngin bilikli təbirlərimiz, nəhayət, xəstəliklərin yaxasından əl çəkib, üzlerini tamamilə İnsana tərəf çevirərlər və cansağl ələyinə xidmət edərlər. Bu halda Azərbaycan xalqı sağlam, gümrəh, şən, möhkəm iradəli, cəsəratli, dərin zəkəli, nikbin, xarüqələr yaratmağa qadir olan bir kamil xalq kimi formalaşar, cismən və ruhən çox güclü və yenilməz olar, torpaqlarımıza göz tikən bədxahlar bizə “köçəri”, “nadan” xalq deməyə, sadəcə, cürət etməz... Mənim istədiyim budur, həmişə ayıq-sayıq olan möhtərəm Skeptik!..

Allahın rəsulu Məhəmməd peyğəmbər yaxşı ideyanın insan beyninə çox ləng yeridiyini hələ VII əsrdə duymuşdu. Amma sözünü deməkdən usanmırdı. Qurani-Kərimin Əl-leyl (“Gecə”) surəsinin 12-ci ayəsində deyilir: **“Bizim öhdəmizə düşən yalnız doğru yolu göstərməkdir. Mömin və ya kafir olmaq isə hər kəsin öz işidir”**.

Həyatda 20 il əvəzinə (həkimlər ona bu qədər ömür vermişdilər) düz 75 il yaşayan, bütün həyatını insanı sağlam etmək problemlərinə həsr edən dahi yapon alimi professor Katsudzo Nişi də ali şüurlu insanlara sağlamlıq, paklıq, xeyirxahlıq yolunu göstərmişdir. Sağlam və ya xəstə, imanlı, yaxud kafir, oğru yaxud doğru, cəsür ya da qorxaq, mübariz yaxud aciz olmaq hər kəsin öz işidir. Hər kəsin qabağında iki yol var.

İKİ YOL

Qədim yunanların şəfa Allahı Asklepiyin (romalılar onu Eskulap adlandırıblar) iki qızı vardı-Panakeya(yaxud Panatseyə) və Gigiya.Hər iki qız şəfa vermək qabiliyyətinə malik idi və atalarına bütün işlərdə kömək edirdilər. Amma bacıların tez-tez mübahisəsi düşürdü:lovğa,təkəbbürlü Panakeya özünü hər dərdi müalicə etməyə qadir sayırdı,durub-oturub deyirdi:“Mən bütün xəstəlikləri sağalda bilən yeganə dərman tapıb,insanlara bəxş edəcəm”.İşıqlı zəkaya malik olan Gigiya isə lovğa bacısını boş vədlər verməkdən çəkəndirməyə çalışırdı:“Bütün dərdlər üçün təkə bir dərman ola bilməz.Dərmana ehtiyac da yoxdur.İnsana ağıl və yaradıcılıq qabiliyyəti nəyə görə verilib? Allahlar (**Zevs və digər yunan allahları-Ə.Ə.**) insanın özünü azardan xilas edə bilməsi üçün ona hər şey bəxş ediblər. Sadəcə, insanın fəlakəti ondadır ki,Həyat Qanunlarını bilmir.Bizim vəzi -fəmis-insana Təbiət Qanunlarını dürüst öyrətməkdir. Öyrətməliyik ki, insanlar səhv etməsin və Yer üzündə dəhşətli fəlakətlər baş verməsin”.

Panakeya kiçik bacısını eşitmək belə istəmirdi. Bacıların yolları ayrıldı.O gündən Panakeya dərman axtarmaqla və bəşəriyyəti zəhərləməklə məşquldur.Gigiya isə insanları maarifləndirir,Həyat Qanununu,Təbiət Qanununu onlara öyrədir,bizi-ali şüurlu bəndəni başa salır ki,hər hansı xəstəlik-Təbiətin əbədi və dəyişməz qanunlarını hər addım başı pozan ali şüurlu insana-Ana Təbiət tərəfindən verilən cəzadan başqa bir şey deyildir(hər bir ana doğma balasını,canından çox istəsə də,cızıqdan çıxanda cəzalandırır). Bəşəriyyət ağıllı bacının tövsiyə efdiyi yolu tutsa, hamımızın vahid evi sayılan Yaşıl Planetin üstünə gələn ağır fəlakətdən-qlobal istiləşmənin fəsadlarından qurtara bilərik, azar-bezar burulğanında 60-70 il çobalayan insan 300-400 il və daha çox, özü də tam sağlam, gümrəh, dərd-sərsiz və bəxtiyar yaşayar.

XXI əsrə qədəm qoymuş bəşəriyyətin iki yolu var: ya gödənin qulu kimi,pis vərdişlərin girdabında çabalamaq, “ölü qidaları” qarnına dolduraraq,öz əlilə qanını zəhərləyərək, çox çeşidli xəstəliklər üçün zəmin yaratmaqla məşqul olmada davam

etmək,həyatı ağrı-acı və qüssə içində sürünə-sürünə bir təhər başa vurmaq, ya da Təbiət Qanunlarına dəqiq əməl edərək, Gigiyanın və Nişinin göstərdiyi yolla xoşbəxt addımlamaq.

Azərbaycan xalqının ikinci yolla getmək şansı daha böyükdür. Bütün əsrlər boyu bir əlilə müdrik Şərfin, o biri əlilə çevik Qərbin əlindən tutan, hər iki tərəfin yaxşı cəhətlərini götürən xalqımızın ixtiyarında çox zəngin torpaq, saf hava, mineral maddələrlə zəngin olan sular var, müdrik xalqımız qabaqlar təbii qidalara -çiy meyvə-tərəvəzə həmişə öz süfrəsində xüsusi yer verib. Bizim kənardan ət, yağ, şəkər, un, kolbasa, şokolad,çay,kofe gətirib, öz cismimizi və ruhumuzu zəhərləməyə ehtiyacımız yoxdur.Onların hamısını təbii zülallarla, yağlarla, nişastalarla,karbohidratlarla,vitaminlərlə,duzlarla,digər faydalı mikroelementlərlə əvəz etməyə geniş imkanımız var. Sadəcə, bizdən həyat tərzimizə, öz vərdişlərimizə kənardan, Gigiyanın və Nişinin gözü ilə baxmaq tələb olunur.

Bizi yaradan Ulu Tanrının qarşısında diz çöküb, yalvarıram ki,müdrik xalqım və bütün bəşəriyyət,insanı zəyif və gücsüz edən qeyri-sağlam həyat tərzini deyil,azar-bezar yolunu deyil, müdrik kamillik və sağlamlıq yolunu seçsin.Amin!..

ON ALTINCI FƏSİL
MƏKTUBLAR

**Azərbaycan Respublikasının prezidenti
Zati-Aliləri Heydər Əliyev cənablarına**

Möhtərəm cənab prezident!

Məni qiymətli vaxtınızı almağa sövq edən problem o qədər mürəkkəb və qlobaldır ki, onu yalnız Sizin tükənməz enerjiniz və dərin zəkanız sayəsində həll etmək mümkündür. Dəyərli diqqətinizə çatdırmaq istəyirəm ki, mən düz 30 il ağır xəstə olmuşam, Bakının və Moskvanın klinikalarında aldığım müalicə heç bir səmərə verməmişdir, əksinə, xəstəliklərimin sayı ilbəlil artmışdır, 40 yaşında iş qabiliyyətimi tamam itirərək, I qrup əlil kimi, təqaüdə çıxmalı olmuşam. Düz 30 il dərmanın ümidinə qalmışam. Lakin 1995-ci ilin payızında, 60 yaşım tamam olanda həyatımda əsl möcüzə baş verdi. Mən dahi yapon alimi Katsudzo Nişinin Sağlamlıq Sistemi ilə tanış olub, özümü təbii üsullarla müalicə etdim, “Bextereyev xəstəliyi”, ürək-damar, mədə-bağırsaq, hipetoniya, şəkərli diabet, artrit və s. xəstəliklərdən yaxa qurtardım. Hazırda dərmansız yaşayıram. Orqanizimimdə sürətlə cavanlaşma prosesi gedir.

Diqqətinizə təqdim etmək istədiyim Nişi sistemi həm xəstələr üçün, həm də sağlamlar üçün eyni dərəcədə zəruri və faydalıdır. Qeyd edirəm ki, Nişinin adını daşıyan Tibb İnstitutu və hospital Tokioda və Havay adalarında uğurla işləyir, xərçəngi və digər çarəsiz dərdləri dava-dərmansız sağaldır. Tibbə aid 70.000 (!) ədəbiyyat oxuyaraq, dünyada analoqu və alternativini olmayan Sağlamlıq Sistemi yaradan Nişi sübut etmişdir ki, **sağalmayan xəstəlik yoxdur**, bütün xəstəlikləri qidanın, havanın, suyun və faydalı hərəkətin köməyi ilə tam müalicə etmək, insanın ömrünü bir neçə dəfə uzatmaq mümkündür. Xalqın təfəkkürünə və əxlaqına müsbət təsir göstərən, onu mənən və cismən güclü edən bu sistemin iqtisadi səmərəsi ağılasızmazdır. Professor Nişi sübut

etdi ki, indikindən qat-qat az məsrəflə uzun illər tam sağlam və gümrəh yaşamaq mümkündür. Nişi Sistemini tətbiq etmək və xalqımızın rifahını yüksəltmək, onun sağlamlığını qorumaq üçün Azərbaycanca çox gözəl təbii şərait vardır.

Möcüzəli Nişi Sistemini açıqlayan elmi-publisistik əsərimi diqqətinizə təqdim etməkdən böyük qürur duyuram. Tam əminəm ki, mənim Azərbaycanda Nişi Sistemi ilə işləyən Natural Gigiyena Mərkəzi yaratmaq ideyamı bəyənəcək və bu işdə öz xeyr-duanızi məndən əsirgəməyəcəksiniz. Çünki, mənim xoş məramım Sizin Xəzərin sahillərini İstirahət və Sağlamlıq zonasına çevirmək arzunuz və planınızla tam üst-üstə düşür.

Dərin hörmətlə:

Ərşad Əzimzadə,

“Azərbaycan” qəzetinin bölgə müxbiri,

Yazıçı-jurnalist, K.Nişinin ardıcılı.

07.01.1997.

**Azərbaycan Respublikasının prezidenti
Zati-Aliləri Heydər Əliyev cənablarına**

Zati- Aliləri!

Bəşər tarixinə dərinədən nəzər salan hər kəs bir qəribəliyin şahidi olar: dövlətin ibtidai forması təşəkkül tapan ilk gündən ta indiyədək hər bir ölkə başçısı xalqını xoşbəxt etməyə çalışır. Fəqət heç bir padşah, heç bir kral, heç bir prezident du istəyinə nail ola bilmir. Uğursuzluğun kökünü hərə bir şeydə axtarır, əsas səbəb isə dünyanın bütün tədqiqatçılarının gözündən yayınıb. Ümümbəşəri uğursuzluğun əsas səbəbi budur ki, bəzi hökmdarlar xoşbəxtliyi təmin etməyin yeganə yolunu bolluq yaratmaqda,

bəziləri bolluq-azadlıq-demokratiya formulunda görüb.Beləliklə də,bir hökmdar özgə torpaqlarını zədt edib,dünyanın var-dövlətini öz məmləkətinə daşıtdırıb, o biri-istehsal həcmi durmadan artırıb,üçüncüsü-yerin altını,üstünü ölüm silahı ilə doldurur,dördüncü-çoxlu xəstəxana,əczaخانه,məktəb, mədəniyyət ocaqları,idman sarayları tikdirib, mətbuat bolluğu yaradıb... Fəqət onlardan heç biri xalqı xoşbəxt edə bilməyib. **Nə üçün?**

Ümumdünya Gigiyena hərəkətinin korifeyləri-Herbert Şelton,Pol Breqq,Katsudzo Nişi, Birher-Benner, Nordbert Uoker, Abram Zalmanov və bir çox başqa naturopat alimlər uzun illər araşdırmalar apararaq,tam əmin olublar ki,**xoşbəxtliyin təməli-sağlamlıqdır.**Sağlam olmayan insan-xoşbəxt ola bilməz. Sağlam olmayan insan xoşbəxt ola bilmədiyi üçün,xəstə ailə, xəstə millət, nəhayət, bütövlükdə cəmiyyət də xoşbəxt ola bilmir.

Heç kəsin təkzib edə bilmədiyi bir həqiqət var:İnsanın hər şeyi ola bilər-zəngin sarayı,yüksək vəzifəsi və rütbəsi, güclü nüfuzu,gözəl ailəsi,hədsiz miqyasda var-dövləti, lakin xəstəliklər bütün bunları bircə anın içində puç edə bilir. Xəstə adamın gözündə hər şey, hətta, həyatın özü də mənasını itirir. Bir vaxtlar həyat mənim üçün də mənasını itirmişdi. Səbəbi də bu idi ki, 30 yaşa çatanda ağır xəstələndim,40 yaşımda iş qabiliyyətimi tamam itirərək,I qrup əlil kimi, “Molodyoj Azerbaydjana” qəzetindən pensiyaya çıxdım,uzun illər Bakıda,Moskvada və xaricdə müalicə alsam da sağlamlığımı bərpa edə bilmədim,əksinə, yüksək dozalarla qəbul etdiyim güclü preparatlar daxili orqanlarımı bir-bir sıradan çıxartdı.Son nəticədə,bir xəstəliyin üstünə 7 “sağalmaz” (tibb elminin fikrincə) azar gəldi. 1993-cü ildə şəkərli diabet xəstəliyinə tutularaq, görmə qabiliyyətimi itirəndə əlim yerdən-göydən üzüldü. Lakin 1995-ci ildə, 60 yaşım tamam olanda əsl möcüzə baş verdi: qüdrətli yapon alimi K.Nişinin Sağlamlıq Sistemi ilə tanışlıq təkcə sağlamlığımı deyil, gəncliyimi, daxili enerjimi, həyat eşqimi, yazıb-yaratmaq və insanlara xidmət etmək həvəsimi də qaytardı. Bu gün, Allahın rızası ilə, ən azı 150 il sağlam yaşamaq proqramı üzərində uğurla

işləyirəm. Sidqi-dildən inandığım Nişi Sistemi möcüzə yaratmağa qadirdi. Elə buna görə də işıq üzü görmüş elmi-publisistik əsərimə “Möcüzəsiz möcüzə” adı verdim. Kitabın bir neçə nüsxəsini 1997-ci ilin yanvarında və sonralar məktubla bərabər Sizə göndərmişəm.Çox güman ki, onları Sizə çatdırmayıblar.Bu gün Sizə yenidən məktubla müraciət etməyimin səbəbi də budur.Fikirləşdim ki, bəlkə bu dəfə Allah məmurların ürəyinə insaf saldı, bu məktubu Sizə çatdırdılar.

Dünyanın tanınmış naturopat alimləri elmi dəlillərlə sübut ediblər ki, bütün xəstəliklərin səbəbi **qeyri-sağlam həyat tərzidir**.Heç təsadüfi deyil ki, görkəmli Amerika alimi professor Pol Breqq yorulmadan təkrar edirdi: **“Bizi öldürən qocalıq deyil, pis vərdişlərdir”**. İnsanı min dərddə mübtəla edən ən zərərli vərdiş isə qidalanma qaydalarının pozulmasıdır. Bu da maraqlıdır ki, XX əsr alimlərinin gəldiyi bu qənaət Məhəmməd peyğəmbərə hələ VII əsrdə bəlli idi. Peyğəmbərimiz buyuyurdu: **“Bütün fəsadların yuvası mədədir, bütün dərdlərin çarəsi pəhrizdir”**.Peyğəmbərimiz mədə dedikdə, heç şübhəsiz, mədəyə daxil olan qidanı nəzərdə tuturdu. Böyük alim Pol Breqq bu fikri belə ifadə edib: **“Biz- nə yeyiriksə, oyuq”**.

Oxuduğum çoxsaylı təlimləri və sistemləri öz üzərimdə və yaşamaq ümidini itirmiş ağır xəstələrin üzərində tətbiq edərək, naturalist alimlərin bir dahiyənə fəlsəfəsinə şərək çıxdım: **sağalmayan xəstəlik yoxdur, sağalmayan xəstə var**. Mənim həyatım buna canlı sübutdur.

Bir məqamı xüsusi vurğulamaq istəyirəm: ecazkar Nişi Sistemi xəstədən daha çox sağlam adama gərəkdir-heç vaxt xəstələnməmək,uzun illər (300-400 il və daha çox) tam sağlam və bəxtiyar yaşamaq üçün.Naturopat alimlər tam sübuta yetiriblər ki,pis vərdişlərin köməyi ilə ömrünü gödəldən insan, ona Allah tərəfindən ayrılmış ömrün heç onda birini də yaşamır, üstəlik, bu gödək həyatı da əzab, işgəncə içində başa vurur. Nişi Sisteminin qüdrəti ondadır ki,o,təkcə ömrü uzatmır,həm də insanın təfəkkürünü,zəkasını,yaddaşını gücləndirir,insanın əxla-

qını cilalayır,hər bir fərdi və bütövlükdə milləti həm cismən, həm də mənən güclü edir.

Dünyada alternativini olmayan Nişi Sisteminin tətbiqi-istehsal həcmi artırmadan gümrək və firavan yaşamağa zəmin yaradır. Çünki müasir insan qəbul etdiyi qidanın yalnız 18-20 faizini mənimsəyə bilir, qalan 80 faiz qida həzm olunmur, şlaka (zir-zibilə) çevrilib orqanizmə yığılır, bakteriyalar üçün zəngin yem bazası yaradır, çeşidli xəstəliklərin törəməsinə xidmət edir. Güclü nəfs insana unutturub ki, orqanizmə daxil olan hər qram artıq zülal toksik materiala (zəhərə) çevrilir və qanı zəhərləyir. İnsanların əksəriyyəti aqlın hökmü ilə deyil, mədənin diqtəsi altında hərəkət edir, fiziki təlabat olmadığı halda, nəfsin və nadanlığın əmrilə səhərdən axşamacan qida qəbul edir, buna görə də həmişə xəstə olur.

Diqqətinizi belə bir vacib məqamə cəlb etmək istəyirəm ki, zəngin təbii şəraitə malik olan məmləkətimizdə natural qidaları ən güclü dərman sayan Nişinin ecazkar Sistemini tətbiq etmək üçün böyük imkanlar var.Respublikamızda bütün il boyu vitaminlərlə və mikroelementlərlə zəngin olan meyvə-tərəvəz yetişdirmək,dəniz məhsulları və bal tapmaq mümkündür. Bu mənada Azərbaycan xərçəng xəstəliyini qida ilə sağaldan “Vatanabe” (Tokio) hospitalından çox şanslıdır. Biz XXI əsrdə Azərbaycanı tayı-bərabəri olmayan möhtəşəm sağlamlıq diyarına çevirə və şəfa “sataraq” külli miqdarda gəlir götürə bilərik. Həm də tarix bizə lüzumsuz “qonaqpərvərliyi” və “süfrəsinin zənginliyi” ilə qürrələnən millətimizi qarınqululuq azarından (azarların ən dəhşətlisidir!) xilas etmək, normal həyat təzi sürən millətə çevrilmək şansı vermişdir. Mənim üçün minimum şərait yaradılrsa, bu istiqamətdə böyük işlər görə bilərəm.

Mən, təkcə Azərbaycan xalqını deyil, bütün **Türk dünyasını** müdrük, güclü, çevik və basılmaz görmək istəyən, bunun yolunu bilən bir ziyallı kimi, böyük ümid və inamla Sizə üz tutaraq bildirirəm ki, meydanda tək qalmışam, insanlara gözəl verdişlər aşılamaq və onları bələdan qurtarmaq cəhdim, Sizin

himayəniz olmadan, heç bir səmərə vermir. Yolumda güclü maneələr var. Odur ki, Sizdən artıq dərəcədə rica edirəm, beş-on dəqiqə məni dinləyin, arqumenlərimlə və planlarımla tanış olun, mənə bu böyük işdə öz xeyr-duanızı verin.

**Dərin hörmətlə:
Ərşad Əzimzadə,
“Ana Təbiət” Natural Gigiyena
Mərkəzinin rəhbəri, yazıçı-jurnalist
10.05.2000**

**Azərbaycan Respublikasının
Milli Məclisinə**

Cənab sədr! Hörmətli millət vəkilləri!

Qiymətli vaxtınızı alıb, diqqətinizi xalqın taleyi ilə bağlı olan çox vacib bir məsələyə cəlb etməyi özümə borc bildim. Hamıya bəllidir ki, insan yarandığı gündən bütün əsrlər boyu, əlində çıraq, xoşbəxtlik axtarır. Fəqət, həmişə yanlış yolla getdiyi üçün, onu tapa bilməyib. İnsan xoşbəxtliyi-hamının ordusuna qalib gələ biləcək qüdrətli ordu yaradaraq, onun vasitəsilə ələ mümkün qədər çox torpaq keçirməkdə, var-dövlət yığmaqda, bol məhsul istehsal etməkdə, doyunca yeyib-içməkdə, yaxşı geyinməkdə və eyş-işrətdə axtarır. Təəccüblü olsa da, hətta, bunların hamısını əldə edən xalqlar da özlərini xoşbəxt edə bilməyiblər, nə geniş ərazi, nə zənginlik, nə də yüksək kalorili qida heç bir xalqın, heç bir cəmiyyətin, heç bir ailənin və fərdin xoşbəxtliyini təmin edə bilməyib. Və edə bilməz də! Çünki **sağlam** olmadan–**xoşbəxt** olmaq mümkün deyil. Əfsuslar olsun ki, danılması mümkün olmayan bu adi həqiqət əsrlər boyu ya unudulub, ya da arxa plana atılıb. İnsanları düz yola dəvət edən ayrı-ayrı

zəkaların, vicdanlı Planet Vətəndaşlarının səsini çox az adam eşidib. Belə laqeydliyin, biganəliyin məntiqi nəticəsi və mükafatı - sayı gündən-günə çoxalan “sağalmaz” xəstəliklər olub.

Bu gün sizin böyük zəhmət və enerji hesabına hasilə yetirdiyiniz çoxsaylı qanunlar insanın, konkret olaraq Azərbaycan vətəndaşlarının xoşbəxtliyini təmin etmək kimi nəcib bir məqsəd güdür. Mən sizin xoş məramınıza zərrə qədər də şəkk gətirmədən, ağır zəhmətinizin üstünə kölgə salmadan, göz qabağında olan bir həqiqəti xüsusi vurğulamaq istəyirəm: istehsalı gücləndirmək, məmləkətdə bolluq yaratmaq, maddi-rifahi yüksəltmək, asayışı qorumaq, səhiyyənin işini yaxşılaşdırmaq məqsədi ilə qəbul olunan qərarlar və bu sahələrə xərclənən vəsait bizi xoşbəxt edə bilməz. Mən bunu 30 il 8 “sağalmayan”, çarəsiz sayılan ağır xəstəliyin “çələngini” gəzdirən, uzun illər 3-cü, 2-ci, nəhayət, 1-ci qrup əlil kimi pensiya alan, gənc vaxtı iş qabliyyətini itirib, gərəksiz bir adama çevrilən, nəhayət, dahi yapon alimi Katsudzo Nişinin yaratdığı ecazkar Sağlamlıq Sisteminin köməyi və Allahın iradəsi ilə özünü müalicə edən, öz xoşbəxtliyini tapan bir canlı şahid kimi tam məsuliyyətlə ərz edirəm. Öz təcrübəmdən bilirəm ki, insanların həyat tərzini dəyişmədən, onları pis vərdişlərdən təmizləmədən, istehsalı nə qədər artırırsanız da, ərzağı nə qədər bol etsəniz də, asayışı nə qədər möhkəm qorusanız da, səhiyyənin işinə nə qədər can yandırsanız da, taleyini sizə tapşırılmış seçicilərinizin, bütün cəmiyyət üzvlərinin xoşbəxtliyini təmin edə bilməzsiz. **Çünki mətləb nə qədər yeməkdə deyil, nə yeməkdə və necə yeməkdədir.** Heç təsadüfi deyil ki, hələ 1977-ci ildə ABŞ Senatındakı xüsusi komissiyanın sədri senator Makqovern müzakirə üçün Senata təqdim etdiyi geniş məruzədə bəyan etmişdir ki, qeyri-sağlam qidalanma əsrin bir çox populyar xəstəliklərinin (ürək-damar, xərçəng, şəkərli diabet, piylənmə, hipertoniya, artrit və s.) bəsidir. Senator yazırdı ki, **tibb elmi onkoloji xəstəliklərlə qida arasında mövcud olan əlaqəni uzun illər inkar etmişdir, odur ki, xərçəng xəstəliyini dieta vasitəsilə müalicə etmək təklifinə xor baxır.**

Dünya şöhrətli təbib, professor Riçard Dell “xərçəngin səbəbləri” adlı əsərində yazır ki, bu xəstəliyin 35 faizi düzgün qidalanmamaqdan yaranır. Professor Nişi bu məsələdə daha dərinə gedərək, bütün xəstəliklərin 3 **nadanlıq** “kökü” üzərində “bitdiyini” tam sübuta yetirmiş və hər cür xəstəlikdən, o cümlədən, “əsrin bəlası” sayılan xərçəngdən dava-dərmanlıq xilas olmağın yolunu tapmışdır. Yol budur:

1. Düzgün yataq.
2. Düzgün qidalanma.
3. Faydalı hərəkət.

Qədim Misir, qədim Yaponiya, qədim Çin, Tibet, Filippin, Hindistan, Almaniya, ABŞ, Rusiya və bir sıra başqa ölkələrin tibb elmini, fəlsəfəsini, dinini, tarixini dərinləndirən, həmin ölkələrdə buraxılmış 70.000 ədəbiyyatı (aclıqla, hava və su ilə, hərəkətlə, masaj vasitəsilə, yoq sistemi ilə və s. üsullarla müalicəyə dair) oxuyan, bunlardan yalnız 362-sini seçib, öz dahiyənə təlimini yaradan, bu təlimlə həm özünü, həm də dünyanın hər yerindən axıb gələn yüzlərlə ağır xəstəni dava-dərmanlıq müalicə edən Nişinin qoyub getdiyi zəngin irsəndən bu gün təkcə Yaponiyada deyil, ABŞ-da, Yeni Zelandiyada, Almaniyada, Rusiyada və digər sivil ölkələrdə səmərəli istifadə olunur. İndi Tokioda və Havay adalarında Nişinin adını daşıyan Tibb İnstitutunun hospitalları tam gücü ilə işləyir. Nişinin qeyd-şərtsiz qəbul etdiyi Natural Gigiyena hərəkətinin 150 yaşı tamam olmuşdur. Bu mütərəqqi hərəkət Amerikanın tərəqqi edib güclü dövlətə çevrilməsində böyük rol oynamışdır. İkinci dünya müharibəsi ərəfəsində azömürlülər ölkəsi sayılan Yaponiyanın son vaxtlar orta yaş həddinə görə dünyada birinci yeri çıxmasında, ABŞ kimi qüdrətli ölkəni qabaqlamasında, şübhəsiz, Nişi Sisteminin böyük rolu olmuşdur.

Qiymətli diqqətinizi belə bir vacib məqama cəlb etmək istəyirəm ki, Nişinin Sağlamlıq Sistemi təkcə müalicə metodu olaraq qalmır. Cism ilə ruhu tam, bölünməz və vahid şəkildə götürən bu sistem, həm də kamillik, mətinlik və xeyirxahlıq

sistemidir. O, bədənlə bərabər, ruhu, psixikanı, hətta, təfəkkürü və əxlaqı da formalaşdırır, insanı həm cismən, həm də ruhən güclü, rəhimdil, ədalətli və xeyirxah edir. Xüsusi vurğu ilə qeyd etmək istəyirəm ki, nəyi və necə yeməyi öyrədən bu sistem həm də iqtisadi cəhətdən çox sərfəlidir. Bu da ehtiyac içində çabalayan, yığılıb qalmış vacib problemərin həlli üçün vəsait tapa bilməyən hər bir dövlətə yardımçı olmaq baxımından faydalıdır. Təkcə bir faktı qeyd edim ki, biz indiki halda, qidalanma qaydalarını pozduğumuz üçün, qəbul etdiyimiz ümumi qidanın yalnız 20 faizini mənimsəyə bilirik, qalan 80 faiz kütlə yanmadan çürüyür, yığışb bədəndə qalır, şlaklara çevrilir, mikrblar üçün zəngin yem anbarı rolunu oynayır, müxtəlif xəstəliklərin baş qaldırmasına gətirib çıxardır. Nişi Sistemini tətbiq etməklə, biz millətimizi qarınqululuq azarından xilas edərək, bununla da ərzaq istehsalına və ərzağın kənardan gətirilməsinə çəkilən xərcləri qat-qat azalda bilirik.

Otuz il 8 ağır xəstəlikdən əzab çəkdiədən sonra sağlamlığını qaytaran keçmiş əzabkeş kimi, öz xalqının taleyi üçün məsuliyyət daşıyan yazıçı-jurnalist kimi, nəhayət, bir seçici kimi, Sizə müraciət etməyi və qiymətli diqqətinizi dünyada analoqu və alternativini olmayan Sağlamlıq Sisteminə cəlb etməyi özümə borc bildim. Məlumunuz olsun ki, təməlinə Nişi Sistemi, digər mütərəqqi müalicə üsulları, həmçinin, öz təcrübəm, müşahidələrim və mülahizələrim qoyulmuş “Möcüzəsiz möcüzə” adlı elmi-publisistik əsərim ölkəmizdə və onun hüdudlarından kənar da o zaman kütləviləşir, qəlblərə və beyinlərə sahib kəsilir ki, ona yüksək dövlət səviyyəsində yanaşılınsın. Bu baxımdan, rica edirəm, sağlamlıq problemləri ilə bağlı məsələni Milli Məclisin gündəliyinə daxil edəsiniz. Çox hörmətli xalq elçilərinin qarşısında çıxış etməyə, sağlamlıq və istehsalla bağlı konkret təkliflərimi verməyə hazırım.

Sözümü Qurani-Kərimin Əl-ləyl (“Gecə”) surasının 12-ci ayəsi ilə bitirmək istəyirəm. Orada deyilir: “Bizim öhdəmizə düşən yalnız doğru yolu göstərməkdir! Mömin və ya kafir olmaq

isə hər kəsin öz işidir”.Biz sizinlə xalqımıza doğru yolu göstərək, sağlam, yaxud xəstə olmaq - hər kəsin öz işidir.

KONKRET TƏKLİFLƏR

I. Tibb sahəsində

1. Tibb elminin və səhiyyə sisteminin əsas vəzifəsi, dünyanın bir çox inkişaf etmiş ölkələrində vətəndaşlıq hüququ qazanmış olan mütərəqqi Natural Gigiyena hərəkatının və yapon alimi, professor Katsudzo Nişinin yaratdığı mütərəqqi Sağlamlıq Sisteminin tələbləri əsasında müəyyənləşdirilsin. Zəkanın, tibb elminin, səhiyyə sisteminin potensial imkanları, bu sahəyə ayrılan vəsaitin əsas hissəsi ayrı-ayrı xəstəliklərin müalicəsinə deyil, orqanizmin **tamlığı** və **bütövlüyü** uğrunda, insanın uzun illər (150-200-300 il və daha çox) **xəstələnmədən** yaşaması uğrunda mübaizəyə yönəldilsin. Bu zaman belə bir təkzibedilməz fəlsəfə və məntiq əsas tutulsun ki, **səbəbi** aradan qaldırmadan **nəticəni** ləğv etmək qeyri-mümkündür.

2. Bəşəriyyəti zəhərliyə, İnsanların sağlamlığına böyük zərbə vuran farmokoloji-terapiyanın əhatə dairəsi tədricən məhdudlaşdırılsın, dərmandan yalnız ekstremal situasiyalarda, xəstələri kritik vəziyyətdən çıxartmaq məqsədilə istifadə olunsun. Poliklinikalarda, klinikalarda, pansionatlarda, sanatoriyalarda və digər sağlamlıq ocaqlarında naturopatik mərkəzlər açılsın, sağlamlıq uğrunda mübarizənin ağırlıq mərkəzi müalicə-xanalardan-ailələrə, uşaq bağçalarına, təhsil ocaqlarına və iş yerlərinə köçürülsün.

3. Respublika Səhiyyə nazirliyində Natural Gigiyena məsələləri ilə bilavistə məşğul olan xüsusi şöbə yaradılsın.

II. Təhsil sahəsində

1. Ümumdünya Natural Gigiyena hərəkatı və K. Nişinin Sağlamlıq Sistemi əsasında ibtidai, orta və ali məktəblər üçün xüsusi dərsliklər hazırlansın və Natural Gigiyena (yaxud sağlamlıq) fənni mühüm təlim kimi tədris edilsin.

2. Təbiət Qanunlarının, Sağlam Həyat Tərzinin, düzgün qidalanma və davranış qaydalarının, faydalı hərəkatlarla, hava və su ilə, özünütəqlid yolu ilə müalicə metodlarının uşaqlara erkən, ailədə, məktəbəqədər müəssisələrdə, aşağı siniflərdə dərin aşılınması üçün lazımı tədbirlər görülsün.

III. İqtisadiyyat sahəsində

1. İnsanların sağlamlığını əlindən alan, ailə büdcəsinə böyük zərbə vuran papirosun, spirtli içkilərin, çayın, kofenin, şokoladın, şirniyyatın, kolbasanın, konservlərin və digər “ölü” qidaların istehsalı və ölkəyə gətirilməsi tədricən azaldılsın, sonda heçə endirilsin,ət,yağ,çörək istehsalı maksimum məhdudlaşdırılsın.

2.Orqanizm üçün zəruri olan Günəş enerjisini, vitaminləri,üzvi duzları, mikroelementləri bədənə daşıyan meyvə, tərəvəz, şülul (yabanı meyvələr), göyərtili-sağlamlığı və uzunömürlülüüyü təmin edən əsas qida növləri kimi təqdir edilsin və onların istehsalı genişləndirilsin.Qoz,fındıq,badam,püstə,şabalıd, zeytun, iydə, innab kimi bitkilərin inkişafına xüsusi diqqət verilsin, bu iş dövlət əhəmiyyətli məsələ kimi qiymətləndirilsin. Dövlətin aqrar siyasətində arıçılığın inkişafına geniş yer verilsin, bir çox mineral maddələrlə zəngin olan, qidalar arasında analoqu tapılmayan bal istehsalının təşkili-ümumxalq əhəmiyyətli vəzifə hesab edilsin.

3. İnsan orqanizminin 25 faizini təşkil edən, Kainatla orqanizm arasında həm sərhad, həm də kontakt - körpü rolunu oynayan dərinin, uzunluğu 100 min kilometrə bərabər olan

kapilyarların sağlamlıq üçün çox böyük əhəmiyyət kəsb etdiyini nəzərə alaraq və onların öz funksiyalarını yaxşı yerinə yetirmələri üçün münbit şərait yaratmaq məqsədi ilə, dərinə və kapilyarları boğan, bununla da bir çox xəstəliklər üçün zəmin yaradan sintetik mallardan hazırlanan geyimlərin istehsalı, idxalı məhdudlaşdırılsın və son anda dayandırılınsın. Onların əvəzinə kətan, pambıq, yun, dəri və digər təbii xammaldan hazırlanan geyimlərin istehsalı genişləndirilsin. “Nəfəs almayan” materiallardan tikilən mənzillərə və inzibati binalara qadağa qoyulsun.

IV. Təbliğat sahəsində

1. Qüdrətli Amerika alimi Pol Breqqin söylədiyi **“bizi öldürən qocalıq deyil, pis vərdişlərdir”** kəlamının acı həqiqət olduğunu əsas tutaraq, İnsanların psixologiyasını dəyişmək, zərərli vərdişləri ləğv etmək, köhnə stereotipləri şüurlardan silmək, zövqləri sağlamlıq baxımından düzgün formalaşdırmaq məqsədi ilə qəzet və jurnal redaksiyalarında, radio və televiziya şirkətlərində, digər informasiya mərkəzlərində Natural Gigiyena hərəkatının və Nişi Sisteminin müddəalarını müntəzəm və ustalıqla təbliğ edən xüsusi şöbələrin təşkil edilməsi kütləvi informasiya orqanlarına tövsiyə edilsin, bu iş dövlət tərəfindən, vətəndaşlıq borcunu layiqincə yerinə yetirmək kimi, yüksək qiymətləndirilsin.

2. Sağlam Həyat Tərzinin üstünlüyünü hər bir ailəyə, hər bir fərdə çatdırmaq üçün, əhali arasında müntəzəm iş aparən könüllülərdən ibarət xüsusi təşviqat qrupları yaradılsın, vətənpərvər ziyalılardan yaradılan belə qrupların işinə rəhbərlik Milli Məclisin Sağlamlıq Komissiyasına həvalə olunsun.

3. Natural Gigiyena hərəkatının dövlət əhəmiyyətli mühüm iş olduğunu xüsusi vurğulamaq və bu fikiri əhaliyə aşılamaq məqsədi ilə hərəkatın fəal iştirakçıları üçün xüsusi mükafatlar, orden və medallar təsis edilsin.

4.Papirosun, spirtli içkilərin, orqanizm üçün zərərli olan digər qida növlərinin, zərərli geyimlərin və vərdişlərin hər hansı bir formada reklam və təbliğ edilməsi-bəşəriyyətə zidd hərəkət kimi pislənilsin və qadağan edilsin.

Dərin hörmətlə:
Ərşad Əzimzadə,
“Azərbaycan qəzetinin” bölgə müxbiri,
yazıçı-jurnalist. 21.10.1996.

Azərbaycan Milli Olimpiada Komitəsinin prezidenti,
millət vəkili İlham Əliyev cənablarına

Çox hörmətli İlham müəllim!

Məni bu məktubu yazmağa sövq edən amil Sizin qaldır-
dığınız bir taleyüklü problemdir.Siz öz çıxışlarınızda mütəmadi
olaraq vurğulayırsınız ki,xalqımıza sağlam nəsl və sağlam gənc-
lər lazımdır.Mən sağlam nəsl yetişdirməyin elmi və praktiki
yolunu mükəmməl bildiyim və bu istiqamətdə müəyyən işlər
gördüyüm üçün Sizinlə məsləhətləşmək istəyirəm.Yaratdığım
**“Ana Təbiət” Natural Gigiyena Mərkəzi,Ümumdünya
Natural Gigiyena hərəkatının** dəyərlərinə söykənərək,**sağlam
həyat tərzini** geniş təbliğ edir,millətin **“Qızıl genofondu”nu**
yaratmaq məqsədi güdən **“sağlam nəsl-xoşbəxt millət”** proqramı
üzərində işləyir.Mərkəzin məramı-millətimizi pis vərdişlər-
dən təmizləmək,xalqı mənən və cismən saflaşdırıb,güclü etmək-
dir.Son 5 ildə bütün qabliyyət və bacarığımı bu nəcib vəzifənin
həllinə yönəltmişəm:mətbuat səhifələrində,efirdə və ekranda
çıxışlar edirəm,müsahibələr verirəm,görüşlər keçirirəm,fərdi söh-
bətlər edirəm,yerli TV kanallarında **“Sağlam həyat tərzini”**
proqramı aparıram,**“Möcüzəsiz möcüzə”** adlı elmi-publisistik
əsər buraxmışam,sağlamlığa dair daha 5 əsərim çapa hazırdır.

Bunları nə üçün edirəm? Açıqlayım.

Mən 30 yaşa çatanda ağır xəstələndim.Uzun illər Bakının və Moskvanın klinikalarında,müxtəlif sanatoriyalarda aldığım müalicələr müsbət nəticə vermədi.Əksinə,yüksək dozada qəbul etdiyim preparatlar ayrı-ayrı orqanlarımı sıradan çıxartdı və bunun labüd nəticəsi-yeni xəstəliklər törədi.40 yaşa çatanda iş qabiliyyətimi tamam itirdim, I qrup əlil kimi,təqaüdə çıxdım,60 yaşım tamam olanda taleimdə əsl möcüzə baş verdi:**dahi yapon alimi Katsudzo Nişinin qüdrətli Sağlamlıq Sistemi** ilə tanışlıq-30 illik əzabıma son qoydu: tibb elminin “sağalmayan” qrafasına lap başdan yazdığı 8 xəstəliyi(Baxterev xəstliyi,artrit, stenokardiya,mədə xorası,şəkərli diabet,hipotoniya və s.) davasız-dərmansız sağaltdım,erkən itirdiyim gəncliyimi də qismən qaytardım. Buna görə də belə bir möhtəşəm Sistemi xalqımıza çatdırmağı özümə borc bildim. İndi bu borcu yerinə yetirirəm.

Əziz İlham müəllim!

Məlumat üçün deyim ki, alternativ və analoqu olmayan Nişi Sistemi insanlara bütün xəstəliklərdən vaz keçməyin, xəstələndikdə isə dərmansız müalicə olmağın,uzun ömür(200-300-400 il) sürməyin sirlərini açıb.Bu gün professor Katsudzo Nişinin adını daşıyan tibb institutunun hospitallarında(Tokio və Havay adaları) xərçəngi dava-dərmansız,təbii üsullarla müalicə edib,sağaldırlar.Heç təsadüf deyil ki, XX əsrin əvvəlində əhalisinin orta yaş həddi 44 il olan Yaponiya indi, bu göstəriciyə görə,dünyada birinci yerə çıxıb və ABŞ kimi qüdrətli dövləti qabaqlayıb.Saflaşdırıcı və cavanlaşdırıcı qüvvəyə malik olan Nişi Sistemi insanı qarınqululuq,hərislik,şənbazlıq,xudpəsəndlik, acgözlük azarından xilas edə bilir, əzələ gücü ilə yanaşı,sinir və zəka gücünü də möhkəmləndirir,adamlarda öz gücünə inamı və nikbinliyi artırır,təfəkkürü dərinləşdirir,əxlaqı cilalayır, davranış mədəniyyətini yüksəldir və insanı xeyirxah edir. Siz mənimlə razılaşarsınız ki,qarınqululuq və şənbazlıq, əşyapərəst-lik azarına mübtəla olmuş qonaqpərvər millətimizin bu qüdrətli Sistemin köməyinə böyük ehtiyacı var.

Xüsusi vurğulamaq istəyirəm ki, Nişi Sisteminin iqtisadi səmərəsi ölçüyəgəlməzdir. Onun köməyi ilə, istehsal həcmi artırmadan, xalqın maddi-rifah halını və güzəranını qat-qat yüksəltmək olar. Fikrimi açıqlamaq üçün təkə bir faktı diqqətinizə çatdırmaq istəyirəm. Bu gün qidalanma qaydalarını mütəmadi olaraq pozduğumuz üçün, orqanizm qəbul etdiyi qidanın yalnız 20 faizini mənimsəyə bilir, qalan 80 faiz qida çürüyür və şlaka çevrilir. Bir yandan, külli miqdarda itki baş verir (israfçılıq!), digər tərəfdən-orqanizmdə cəmləşən ağır yük (şlak) daxili orqanların fəaliyyətini məhdudlaşdırır, bakteriyalar üçün zəngin yem bazası rolunu oynayır, qanımızı zəhərləyir, bununla da müxtəlif xəstəliklərin törə-məsnə zəmin yaranır. Lakin ümumxalq israfçılığı və geniş miqyaslı izafi xərclər bununla bitmir: xəstələnmiş adam dərmana və həkimə külli miqdarda pul xərcləyir, fəqət sağala bilmir, əksinə, bir xəstəliyin üstünə bir neçəsi də gəlir. Bu minvalla, lüzumsuz xərclər aybaay, ilbəil artır. Nəticədə pul da gedir, can da.

Möhtərəm İlham müəllim!

Sağlam həyat tərzini xalqa aşılamaq, millətimizin səhiyyə mədəniyyətini, xüsusilə də qida mədəniyyətini yüksəltmək və sağlam nəsl yetişdirmək sahəsində indiyəcən gördüyüm işlər-reallaşdıra bilmədiyim planlarımın, istək və arzularımın mində biridir. Zəyif fəaliyyətimin və gücsüzlüyümün səbəbi budur ki, meydanda təkəm, yolumda çoxlu sədlər var. Sizin kimi nüfuzlu şəxsiyyətin dəstəyinə və möhtacam. Siz mənə xeyir-dua versəniz, qüdrətli əlinizi çiynimə qoysanız-mən böyük işlər görə bilərəm, millətimizə sağlam və qüdrətli olmağın, uzun ömür sürməyin yolunu öyrədərəm, xalqımızı sağlam ideyalar ətrafında birləşdirirəm, gözəl təbii şəraitə malik olan doğma Azərbaycanımızı uzunömürlülər diyarına və dünyanın ən cazibədar sağlamlıq ocağına çevirərəm, məmləkətə kapital axını gücləndirərəm.

Əziz İlham müəllim!

Əminəm ki, yurdumuzun geniş potensial imkanlarını Sizin kimi nüfuzlu dövlət xadimləri ilə bizim kimi yaradıcı ziyalıların

ittifaqı tez bir zamanda hərəkətə gətirəcək, Azərbaycan böyük cazibə qüvvəsinə malik olan qüdrətli ölkəyə çevriləcək.

Dərin hörmətlə:
Ərşad Əzimzadə,
“Ana Təbiət” Natural Gigiyena mərkəzinin
rəhbəri, yazıçı-jurnalist. “Zəngəzur”
qəzeti, 27.09.2001.

Azərbaycan Respublikasının prezidenti
Zati-Aliləri İlham Əliyev cənablarına

Möhtərəm prezident, əziz İlham müəllim!

Məmləkətimizdə yaşayan hər bir vətəndaşın prezidenti olmaq kimi çox ağır və çox şərəfli bir vəzifəni öz çiyinlərinizə götürmək barədə verdiyiniz bəyanat Sizə bəslədiyim ümidlərimi bir az da gücləndirdi və Sizə yenidən müraciət etməyi qət etdim. Məsələ bundadır ki, Siz hələ prezident olmamışdan çox-çox qabaq da, mən öz planlarımı həyata keçirməyə çalışarkən, Sizə güvənir və Sizinlə kontakt yaratmağa can atırdım. Heç təsadüf deyil ki, **“Millətin qızıl genofundunu yaratmaq” proqramını işləyib hazırlayan kimi, böyük ümidlə məhz Sizə məktub yazdım.** “Zəngəzur” qəzetinin 29.09.2001-ci il tarixli nömrəsində dərc olunmuş həmin məktubu belə bitirmişəm: **“Əminəm ki, yurdumuzun geniş potensial imkanlarını Sizin kimi nüfuzlu dövlət xadimləri ilə bizim kimi yaradıcı ziyahların sarsılmaz ittifaqı tez bir zamanda hərəkətə gətirəcək, Azərbaycan böyük cazibə qüvvəsinə malik olan qüdrətli ölkəyə çevriləcək”.**Məramım Sizdən vəzifə, xüsusi imtiyazlar, mükəfat, fəxri ad, maddi yardım istəmək deyil. İstədiyim yeganə şey hər ikimizin mənsub olduğu xalqı cismən və mənən saflaşdırmaq, kamil və güclü etmək, cənnətmişal məmləkətimizi

başdan-başa uzunömürlülər diyarına çevirməkdir.Əlbəttə,vəzifə çox çətindir, lakin onu həyata keçirmək mümkündür.Bunun üçün **qeyri-sağlam həyat tərzini sağlam həyat təzi ilə əvəz etmək** .Biz bu qüdrətli silahın köməyi ilə aşağıdakılara nail ola bilərik:

-Millətimizi qarınqululuq və şənbaqlıq kimi çox dəhşətli bir bələdan qurtarıq.

-İsrafçılığın qarşısına güclü sipər çəkirik, qənaətçilliyi həyat nomasına çeviririk.

-Məhsul istesalının həcmi artırmadan, əksinə, onu qat-qat azaldaraq,əhalinin maddi-rifahını yüksəldərik.

Arqument kimi göstərmək istəyirəm ki, hazırda biz qidalanma prinsiplərini kobud formada pozduğumuz üçün, qəbul etdiyimiz qidaların yalnız 20 %-ni mənimsəyirik,qalan 80 % qida şlaka və toksik materiala çevrilib, orqanizmi zəhərləyir, bütün xəstəliklər üçün zəmin yaradır.Mən özüm çörəkdən və bütün un məmulatlarından, heyvandarlıq məhsullarından, hər cür yağdan,qənnadı məmulatlarından,çay,kofe,kakaodan,spirtli içkilərdən, bişmiş xörəklərin böyük əksəriyyətindən, mürəbbələrdən, konservlərdən,cemlərdən və digər “ölü” qidalardan imtina etmişəm və özümü çox gümrəh hiss edirəm.

-İnsanların ömrünü qat-qat uzadıraq.

-Millətin təfəkkürünü, məfkurəsini, əqidəsini, əxlaqını cilalayaraq və bunun hesabına xalqımızı güclü və qüdrətli edərik.

Bunlar boş mülahizələr, fərziyələr, utopiya və fantaziya deyil.Bunlar 150 yaşlı Ümumdünya Natural Gigiyena hərəkəti korifeylərinin uzun illər zərrə-zərrə topladığı dərin elmdir. Diqqətinizə təqdim edəcəyim ən güclü arqument isə-mənim təzadlarla dolu olan yetmiş illik ağır həyatımdır.Mən 30 yaşında ağır dərddə mübtəla oldum və ömrümün çoxunu klinikalarda keçirdim. 40 yaşa çatanda iş qabiliyyətimi tamam itirdim, I qrup əlil kimi, məni pensiyaya göndərdilər.Bakının və Moskvanın aparıcı klinikalarında aldığım müalicələr əzablarıma son qoya

bilmədi.Əksinə,yüksək dozalarda qəbul etdiyim kimyəvi preparatlar daxili orqanlarımı bir-bir sıradan çıxartdı, bir dərdin üstünə yeddisi gəldi:“Bexteryev xəstəliyi”,poliartrit, stenokardiya, mədə xorası,hipetoniya,sinir sisteminin pozquntusu,görmə qabliyyətinin zəifləməsi,ən nəhayət,şəkərli diabet (tibb elminin fikrincə bunların hamısı sağalmayan xəstəliklərdir).

Düz 30 il əzab və işgəncə içində yaşadığından sonra, nəhayət, dahi yapon alimi professor Katsudzo Nişinin, dünyada analoqu və alternativini olmayan Sağlamlıq Sistemi ilə tanış oldum. Cəmisi bir neçə ay ərzində 8 xəstəliyin hamısını davadərmansız sağaltdım, sağlamlığımı və erkən itirdiyim gəncliyimi geri qaytardım.Bu barədə “Möcüzəsiz möcüzə” adlı elmi-publisistik əsər yazdım, “Ana Təbiət” Natural Gigiyena mərkəzi yaratdım. Hazırda Katsudzo Nişinin, Herbert Şeltonun, Pol Breqqin, Norman Uokerin, Abram Zalmanovun, Mixail Qorenin, Mayya Qoqulanın, Birher-Bennerin və digər natruopat alimlərin ideyalarını təbliğ edirəm, 150 il azar-bezarsız yaşamaq proqramı üzərində çalışıram. Bir neçə elmi-publisistik əsərim çapa hazırdır.“Bəşəriyyətin xoşbəxtlik və təhlükəsizlik konsepsiyasını” da hazırlamışam,onu dünya ictimaiyyətinin diqqətinə təqdim etməyə hazırım.

Böyük təəssüf hissi ilə qeyd etmək istəyirəm ki, indiyəcən gördüyüm işlər,potensial imkanlarımın müqabilində heç nədir.Dövlət səviyyəsində dəstəyə böyük ehtiyacım var! Ümidvaram ki,işinizin çoxluğuna baxmayaraq,vaxt tapıb,mənim arqumentlərimlə tanış olacaqsınız və mənə öz xeyir-duanızı verəcəksiniz.

**Dərin hörmətlə:
Ərşad Əzimzadə,
“Ana Təbiət” Natural Gigiyena
Mərkəzinin rəhbəri, yazıçı-jurnalist
03.05.2004**

Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Naziri cənab Əli İnsanova

Cənab nazir!

Mən 30 il “Bexteryev xəstəliyi”, poliartrit, stenokordiya, mədə xorası, hipetoniya, diabet kimi çarəsiz dərdlərdən əzab çəkmişəm, 1975-ci ildə iş qabiliyyətimi tamam itirərək, I qrup əlil kimi, təqaüdə çıxmışam. Sonradan sağlamlığımı qismən bərpa edib, əmək fəaliyyətinə qayıtsam da, xəstəlik heç vaxt yaxamdan əl çəkməyib. Respublikanın müxtəlif klinikalarında adlı-sanlı təbiblərin müalicəsi, eləcə də Moskva Revmatizm İnstitutunda 3 aylıq müalicə məni sağlam edə bilməyib. Yalnız 1995-ci ildə, 60 yaşım tamam olanda dahi yapon alimi Nişinin yaratdığı Sağlamlıq Sistemi ilə tanış olduğdan sonra özüm-özümü davasız-darmansız sağaltdım, erkən itirdiyim gəncliyimi, qismən də olsa, qaytardım. Artıq 10 ilə yaxındır ki, bu ecazkar sistem həyatımın baş qanununa çevrilib. İndi özümü dünyanın ən xoşbəxt adamı sayıram. Belə xoşbəxtliyi millətimə və bütün Türk dünyasına arzulayıram. Elə bu istəklə də “Möcüzəsis möcüzə” adlı elmi-publisistik əsər yazdım, mətbuatda, radio və televiziya ilə müntəzəm çıxışlar edirəm, yaşadığım Quba şəhərində və qonşu Xaçmaz şəhərində yerli televiziya ilə verilişlər aparıram.

Xalqımızın xoşbəxtliyini təmin etməyə borclu olan ali təşkilatlara konkret təkliflərlə dönə-dönə müraciət etməyimə baxmayaraq, səsım indiyənəcən eşidilməyib, meydanda tək qalmışam. Elə buna görə də mən ölkəmizin yeni başçısı cənab İlham Əliyevə müraciət etməli oldum. Belə başa düşürəm ki, həmin məktubu Sizə ünvanlayıblar.

Mən nə istəyirəm? İcazə verin açıqlayım.

Sağlamlığı qorumaq əvəzinə, kimyəvi preparatların köməyi ilə xəstəliklərə qarşı vuruşan, orqanizmi tam, vahid və bölünməz kimi qəbul etmək əvəzinə, onu kiçik hissələrə bölüb,

cari “təmirlər” apararı Qərb təbabəti son əsrlərdə Şərq təbabətini sıxışdırıb aradan çıxarmış,bununla da bəşəriyyətin səhhətinə böyük zərbə vurmuşdur. Təklif edirəm: Qərblə Şərqi birləşdirən məmləkətimizdə hər iki sistemin sintezi, balansı yaradılsın, Şərq təbabətinə əsaslanan təbii üsullarla müalicəyə də dövlət statusu verilsin və ona dövlət səviyyəsində qayğı göstərilsin. Bütün xəstəliklərin qarşısını almağa, hər cür xəstəliyi dava-dərmansız sağaltmağa qadir olan **Sağlam Həyat Tərzi** dövlət səviyyəsində dəstəklənsin və geniş təbliğ olunsun,xalqın səhiyyə mədəniyyətini yüksəltməyə yönəldilən təsirli tədbirlər həyata keçirmək dövlətin ən vacib fəaliyyət sahəsi hesab edilsin.

Millətin Qızıl Genefondunu yaratmaq, milləti pis vərdişlərdən təmizləmək istiqamətində geniş miqyaslı tədbirlər həyata keçirilsin.

Ümumdünya Natural Gigiyena Hərəkətinin prinsipləri Azərbaycanda geniş təbliğ olunsun, bu hərəkətin ölkəmizdə təşəkkül tapması üçün dövlət səviyyəsində iş aparılsın.

Azərbaycanı sağlam və uzunömürlü insanlar diyarına çevirmək üçün hər cür təbii şəraitin mövcud olduğunu əsas tutaraq, bu istiqamətdə dövlət səviyyəsində tədbirlər görülsün.

İnsanın sağlam və xoşbəxt olmasından savayı, hər nəyə desən xidmət edən lüzumsuz fənnlərlə həddən ziyadə yüklənmiş müasir təhsil sistemində köklü islahatlar aparılması, təhsil sistemi-cansağlığı və xoşbəxtliklə bağlı olan bilikləri hər bir ailəyə və hər bir vətəndaşa dərinədən aşılamağa xidmət etsin. Sağlam həyat tərzinin prinsipləri ana bətnində olan embriona, dünyaya təzəcə gələn körpəyə, yeniyetməyə, gəncə və ixtiyar qocaya eyni dərəcədə tətbiq olunsun, hər yaş dərəcəsi üçün xüsusi dərsləklər və ədəbiyyat hazırlansın.

Xalq hər bir məmurun, rəhbər işçinin, xüsusilə də ölkə başçısının fəaliyyətinə qiymət verərkən məhsul istehsalının həcmi, tikinti-abadlıq işlərinin miqyasını, ümumi gəliri, əmək-haqqının səviyyəsini, ordunun vəziyyətini, təhsil ocaqlarının və xəstəxanaların sayını və digər göstəriciləri deyil, ölkədə yaşayan

hər bir vətəndaşın səhhətini, hər bir ailənin sağlamlıq durumunu əsas götürsün. Tibb işçilərinin məvacibi onların xidmət göstərdiyi insanların sağlamlıq durumundan və əhali arasında olan uzun-ömürlülərin faizindən asılı olaraq müəyyən olunsun.

Tam əmin ola bilərsiniz, bu prinsipləri həyata keçirsək, millətimizin təfəkkürü də əxlaqı da, mənəviyyatı da cilalanar, biz daha güclü və daha müdrük bir xalq olarıq, erməni dığaları daha heç vaxt cürət edib, torpaq iddiasına düşməz.

İlk addım kimi təklif edirəm: Səhiyyə Nazirliyində sağlam həyat tərzini təbliğ edən və onun geniş yayılmasına cavadeh olan xüsusi şöbə yaradılsın və bu gün çox məhdud çərçivədə fəaliyyət göstərən “Ana Təbiət” Natural Gigiyena Mərkəzinə Quba rayon Mərkəzi Xəstəxanasının şöbəsi statusu verilsin, burada Qərb təbabəti ilə Şərq təbabətini sintez edən ayrıca qurum yaradılsın, onun nəyə qadir olduğu tədqiq və təhlil olunsun. Belə qurum uğur qazandığı halda, bu cür şöbələrini bütün respublikada təşkil etmək olar.

Məni keçirdiyiniz kollegiya iclaslarının birinə dəvət etsəniz, bu dəvəti dərin minnətdarlıq hissi ilə qəbul edərdim. Möhtərəm alimlərimiz qarşısında çıxış etməyə, fikirlərimi daha dolğun arqumentlərlə əsaslandırmağa hazırım.

Ərşad Əzimzadə,
“Ana Təbiət” Natural Gigiyena Mərkəzinin
rəhbəri, yazıçı-jurnalist. 20.05. 2004.

P.S. Səhiyyə Nazirliyinə ünvanladığım bu məktub da cavabasız qaldı. Amma.. nəticəsiz qalmadı. Nə baş verdisə, durduğum yerdə mədəm və sinir sistemim, hansı kənar təsirin nəticəsində, qəflətən sıradan çıxdı, cismim və ruhum elə sarsıldı ki, ölüm yatağına düşdüm, yenidən Əzrayillə üz-üzə qaldım. Ən güdrətli silahlarımı – çiy qida qəbul etmək və hərəkət etmək qabiliyyətimi tamam itirdim, “ölü” qidaların ümidinə qaldım. Vitamin qutluğu öz işini gördü: köhnə xəstəliklərim

Yərbəyerdən baş qaldırdı. Həyat məni yenidən sınağa çəkdi. Bu dəfə də kafəni yırtım, Əzrayilin cəngindən kiçik itki (barmaqlarım deformasiyaya uğradı) ilə yaxa qurtara bildim. Ulu Tanrı məni bu dəfə də qorudu. Hazırda üç illik ağır yataq həyatının törətdiyi fəsadları aradan qaldırmağa çalışıram.

Azərbaycan Respublikası prezidentinin İcra Aparatının rəhbəri Ramiz Mehdiyev cənablarına

Möhtərəm Ramiz müəllim!

Çox çalışdım ki, Sizi narahat etməyim, amma son üç ildə hadisələr elə məcrada cəryan etdi ki, vaxtınızı almaqdan başqa çarəm qalmadı. Məsələ bundadır ki, uşaqlıq illərində çox ağır şəraitdə yaşadığım üçün (dağıdıcı kolxoz quruluşu, ardınca qanlı müharibə illəri, valideyinlərimi erkən itirməyim, acliq, ağır işlər), 30 yaşa çatanda ağır xəstələndim. Uzun illər Bakıda və Moskvada aldığım intensiv müalicələr əzablarımı azaltmadı, amma daxili orqanlarımı bir-bir sıradan çıxartdı. 60 yaşa çatanda artıq 8 ağır xəstəliyin daşıyıcısı idim. 1995-ci ildə qüdrətli yapon alimi K. Nişinin Sağlamlıq Sistemi ilə tanışlıq həyatımı kökündən dəyişdi-onun köməyi ilə özüm-özümü sağalttdım. Düz 10 il sağlam, gümrəh və bəxtiyar yaşadım. Sevincimi və qazandığım biliyi xalqla bölüşmək, müxtəlif xəstəliklərdən əzab çəkən insanlara nicat yolunu göstərmək məqsədilə “Möcüzəsiz möcüzə” adlı elmi-publisistik əsər yazdım (kitabın bir nüsxəsini Sizə göndərmişdim), mətbuatda, ekran qarşısında, efirdə çıxış etdim, təmənnəsiz mühazirələr oxudum, söhbətlər apardım, ictimai əsaslarla “Ana Təbiət” adlı Natural Gigiyena mərkəzi yaratdım. Millətə daha çox fayda vermək, əhalinin səhiyyə mədəniyyətini, xüsusilə də qidalanma mədəniyyətini yüksəltmək istəyi ilə mən möhtərəm prezidentimiz İlham Əliyev cənablarına məktub yazdım və konkret təkliflər verdim. Əfsuslar olsun ki,

məktubu məndən zəhləsi gedən (dərmanı gözdən saldığıma görə) Əli İnsanovun üstünə göndərdilər. Səhiyyə nazirliyindən kim isə Quba Mərkəzi xəstəxanasının baş həkiminə zəng vurub ağızucu maraqlanmışdı: “Nə istəyir?”. Nə istədiyimi Əli İnsanova yazdığım məktubda açıqladım. Nazirdən səs çıxmadı. Lakin məktub nəticəsiz də qalmadı: saxta və keyfiyyətsiz dərmanları xalqa sıırıyıb varlanan işbazlar orqanizmə, mənə bəlli olmayan üsulla, sıradan çıxartdılar, qəflətən ölüm yatağına düşdüm. Düz 3 il Əzrayillə cırmaqlaşdım. Qüdrətli Nişi Sistemi bu dəfə də məni xilas etdi, kəfəni yenidən yırtıdım!.. Lakin 3 illik ağır yataq həyatı nəticəsiz qalmadı: barmaqlarım, dizlərim deformasiyaya uğradı, hərəkətsiz qaldım, iş qabiliyyətimi itirdim, sevdiyim jurnalistlik peşəsi ilə və doğma kollektivlə (“Azərbaycan” qəzeti redaksiyası) vidalaşmalı oldum.

Əfsuslar olsun ki, müasir tibb elmi deformasiyaya uğramış oynaqları sağaldıb normal vəziyyətə qaytara bilmir. Halbuki dünya şöhrətli naturopat alimlər Herbert Şelton, Pol Breqq, Norman Uoker, Katsudzo Nişi, Abram Zalmanov və bir çox başqaları bütün dünyaya sübut etdilər ki, sağalmayan xəstəlik yoxdur, sağalmayan xəstə var. Bunun həqiqət olduğunu öz təcrübəmdən bilirəm. Tam əminəm ki, sıradan çıxmış oynaqlarımı sıraya qaytara bilərəm. Lakin bunun üçün xüsusi rejim lazımdır. Mən isə bu gün elə ağır şəraitdə yaşayıram ki, bütün gücümü ölməməyə, bir təhər sağ qalmağa sərf edirəm. Bu sətirləri hərərəti 15 dərəcə olan “ən isti” otaqda-yataq otağında, yun yorğanın altında yazıram. Qış düşəndən qaz gəlmir. Maddi imkanlarım çox məhduddur.

Mən 72 il ağır prinsiplərlə yaşamışam. Başıma bu əhvalat gəlməsəydi, qalan ömrümü də belə yaşayacaqdım: kimsəni narahat etmədən öz zəhmətimlə özümü bir təhər dolandıracaqdım. Fəqət indi əllərim və ayaqlarım mənə xidmət edə bilmir. Mən onları cərgəyə qaytarmalıyam! Bunun üçün mənə minimum şərait lazımdır. Söhbət 55 il xalqına namusla xidmət etmiş bir ziyalının ölməsindən, yaxud sağ qalmasından getmir. Məsələ

bundadır ki, bu gün deformasiyaya uğramış oynaqları işlək vəziyyətə qaytarmaq problemi müasir tibb elmi üçün, bütün bəşəriyyət üçün “xərçəng” problemindən də önəmlidir: oynaq xəstəlikləri total xarakter daşıyır, dünya iqtisadiyyatına, ayrılıqda hər bir ölkənin iqtisadiyyatına astronomik miqyasda zərər vurur. Bu sahəyə düzgün xərclənən vəsait özünü min qat doğruldar. Xüsusi vurğulamaq istəyirəm: **sağlam hüceyrə yaratmağın, köhnə orqanları cavanlaşdırmağın yolunu mən dəqiq bilirəm. Mənə, sadəcə, əlverişli şərait lazımdır. Bu şəraiti isə yalnız möhtərəm prezidentimiz və Siz yarada bilərsiniz, əziz Ramiz müəllim.**

Xahiş edirəm uzun illər respublikanın aparıcı mətbuat orqanlarında (“Azərbaycan gəncləri”, “Molodyoj Azerbaydjana”, “Bakinski raboçi”, “Azərbaycan”) qüsursuz işləməyimi, millətin səhiyyə mədəniyyətini yüksəltmək sahəsində gördüyüm və görmək istədiyim işləri, saf niyətimin xalqımıza verə biləcəyini faydanı nəzərə alıb, mənə bu ağır vəziyyətdən çıxarasınız, uzun illər topladığım zəngin tibbi biliyi realizə etmək üçün mənə minimum şərait yaradasınız.

Dərin hörmətlə:

Ərşad Əzimzadə,

**yazıçı-jurnalist, “Ana Təbiət” Natural
Gigiyena mərkəzinin rəhbəri. 15.01. 2008.**

ON YEDDİNCİ FƏSL
GƏNC ANALARA XİTAB
(son söz əvəzi)

Analar haqqında kifayət qədər gözəl sözlər deyilib: “Anabəşəriyyətin beşiyidir”, “Cənnət anaların ayağı altındadır”, “anadan əziz varlıq yoxdur”... Bu fikirlərin hamısının altından sidqi-dildən qol çəkirəm! Analar haqqında nə qədər tərif deyilsə, azdır. Lakin bu gün mən analar haqqında indiyəcən deyilməmiş başqa bir fikir söyləmək istəyirəm: **bizi yaradan da anadır, öldürən də.** Çox sərt səsləndi, deyilmi?.. Nə qədər sərt və acı səslənsə də, heç kəsin məhəl qoymadığı, çılpaq həqiqətdə belədir.

Hələ XIX əsrin sonunda, onu canından artıq sevən anasının hədsiz məhəbbəti və yüksək qayğısı sayəsində ölüm yatağına düşən, yalnız Ana Təbiətin saflaşdırıcı və şəfaverici qüdrəti sayəsində sağalıb, 95 il azar-bezarsız yaşayan, ölən günəcən gənc qalan dünya şöhrətli alim Pol Breqq, anasının ona uşaq vaxtı yedirdiyi yüksək kalorili qidaları acı-acı və dəhşətlə xatırlayaraq, deyirdi: “**xəstə övlad -ananın zay məhsuludur**”. Bu fikiri başq cür də demək olar: **sağlam övlad-kamil ananın saf məhsuludur.** Övladın saf, yaxud çürük, bədbəxt, yaxud bəxtiyar olması ananın seçdiyi həyat tərzindən asılıdır. **Ana bətninə düşən uşaq ağ vərəqdır, ana bu vərəqə “xoşbəxt” sözünü də yazı bilər, “bədbəxt” sözünü də.** Bir balaca xırdalayaq.

Yada salıram: ana bətninə düşən uşaq qadının qəbul etdiyi qidalarla qidalanır. Embrionun durumu-ana qanının keyfiyyətindən tam asılıdır: ananın qanında vitaminlər, duzlar, metallar və digər faydalı elementlər normal ölçüdə və normal tənəsübdə deyilsə, ana tam əmin ola bilər: mütləq **zay məhsul** alacaq. Qanda faydalı elementlərin normal olması isə anadan normal qida rejimi tələb edir. Yəni, gündəlik qidanın əsasını Günəş enerjisi, təmiz hava, çiy su, meyvə-tərəvəz, qoz-fındıq ailəsi, tumlar, çiçəklər, yarpaqlar və zoğlar təşkil etməlidir. Hamısını da çiy şəkildə qəbul etmək lazımdır. Bəs bunun əvəzində gələcək ana nə yeyib-içir? Bolluca çörək və un məmulatları, qızardılmış xörəklər, yağ-pendirlə şirin

çay,yumurta,kolbasa,sosiska,küftə-bozbaş,tort,pirojna, perəşki, paxlava,şəkərbora,qoğal,şokalad,ölü salatlar,balıq kürüsü və s. Süfrəsində meyvə və tərəvəz olan ailələr azdır,olanlar da onları elə formada qəbul edirlər ki, xeyr əvəzinə zərər verir.

Zəngin süfrə haqqında yuxarıda söz açmışıq,dedik ki, zəngin süfrə-sağlamlığın bir nömrəli düşmənidir(Pol Breqqin uşaqlıq illərini yada salın).Elə buna görə də imkanlı ailələrdə xəstə doğulan və tez-tez xəstələnən uşaqlar kasıb ailələrdən qat-qat çox olur.Imkanlı ailələrdə çoxlu zülal və şəkər qəbul etmək xoşbəxtlik sayılır.Əgər kasıblar ərzaq qıtlığından əziyyət çəkirə, varlılar da qida bolluğunun altını çəkir və xəstələnirlər.

İnsanın öz sağlamlığına vurduğu ən dəhşətli zərbə və ona Allah tərəfindən verilmiş uzun ömrü gödəltmək istiqamətində atdığı ən tutarlı addım-**canlı qidani ölü qidaya çevirmək və qidaları qarışdırmaqdır.Qarınqululuq və şənbaqlıq azarına tutulan** bəzi qadınlar çalışır ki,süfrədə mümkün qədər çox “dadlı” xörək olsun,**fayda haqqında** düşünmək belə istəmir. Şənbaqlı qadınların böyük canfəşanlıqla bəzədiyi süfrə-ilan zəhərindən qat-qat güclüdür.Fərq ondadır ki, bəzəkli süfrədəki zəhər orqanizmə kiçik dozalarda daxil olduğu üçün,insanı təcridən və uzun müddət əzab verə-verə öldürür,ilan zəhəri isə adamın canın tez qurtarır...Mən böyük zəhmət hesabına qazanılan pulu qoza, fındığa,badama,şabalıda,meyvə və tərəvəzə verib, bu dəyərlı enerji daşıyıcılarını zəhərə(şəkərbura,paxlava,mürəbbə,cem,tort və s.) çevirən, hər gün öz ərini və övladlarını öz əlilə zəhərləyən, üstəlik, ailə büdcəsinə böyük zərbə vuran anaların fəlsəfəsini və məntiqini heç cürə anlaya bilmirəm!..

Bir çox analar övladının vaxtsiz ölümünü “alın yazısı”, “tale” hesab edir, özünü “qismət beləymiş” sözləri ilə ovundurur. Bəziləri də bu işdə Tanrını təqsirləndirir, göylərə asi düşür. Belə çıxır ki,sevimli balasını öz əlilə zəhərləyən ananın heç bir təqsiri yoxdur.Bəs əslində necədir?Xaliq bizə sağlam və xoşbəxt olmaq, uzun ömr sürmək üçün hər nə lazımdı, hamısını verib.Sadəcə,biz haqq yolunu azmışıq,Ana Təbiətin əbədi və dəyişməz qanunları-

nı addımbaşı pozuruq:gündüz yatıb,gecə işləyir və ya əylənirik, çiy su içmirik,qidaları “öldürüb” və qarışdırıb yeyirik,günəş işığından qaçırıq,hərəkət etmirik.İndi də çox **dəhşətli televizor və kompyüter bəlası**,əjdaha kimi,qollarını çırmayıb,atılıb meydana.Ölkəmizə özü ilə bərabər böyük bəlalar gətirən **qondarma sivilisasiya**,uşaqların üzünə irişə-irişə,onların başını tumarlıya-tumarlıya,yetişməkdə olan nəsli sezilmədən,altdan-altdan məhv edir.Yaşlı nəslin nümayəndələri üstümüzə gələn **“sunami”nin**-dəhşətli “qasırganın” miqyasını görə bilmir.Görənlər də ağzına su alıb susur.Baş pul qazanmağa və yeməyə qarışan valideynlər əsla fikirləşmək istəmirlər:niyə “əsrin bəlası” adlanan xəstəliklərin çeşidi və qurbanları ilbəl, özü də kosmik sürətlə çoxalır?Mən deyim:ona görə ki,düzgün qidalanmırıq.Üstəlik,ana-bacılarını da pula satmağa hazır olan işbazlar saxta dəmanları və çürük ərzağı əhaliyə sırıyıb var-dövlət yığırılar.Nə fayda?Yığsalar da xoşbəxt ola bilmirlər-qondarma sivilisasiyanın qaçılmaz nəticəsi olan dəhşətli xəstəliklər belələrinə daha çox zərbə vurur.Ona görə ki,acgöz adamlar,adətən,özlərini malın-pulun və qidanın quluna çevirirlər.Qul isə sağlam və xoşbəxt ola bilmir.

Əziz analar!Rica edirəm, anasının ifrat məhəbbəti sayəsində 8 yaşından 16 yaşınacan ölüm yatağında 9 ağır xəstəliyin caynağında çabalayan,yalnız Ana Təbiətin mərhəməti və səxavəti sayəsində kəfəni yırtan,sonradan dünyanın ən sağlam və ən kamil adamına çevrilən,düz 95 il gənc qalan qüdrətli təbib professor Pol Breqqin çox sevdiyi bir gözəl kəlamı böyük hərflərlə kağıza yazıb,mətbəxin göztutan yerindən asın:“**Biz-nə yeyiriksə,oyuq**”.Bu dərin kəlamın mənasını yuxarıda açıqlamışam.İndi bircə onu demək istəyirəm ki,əziz analar,süfrəni siz düzəldirsiniz,hər birimizin ağzının dadını-tamını siz formalaşdırırırsınız,sizin verdiyiniz qida zəhər də ola bilər,qüdrətli şəfa və gümrahlıq mənbəyi də. Siz istəsəniz can-ciyərlərinizi buz baltası kimi böyüdə və xəşbəxt edə bilərsiniz.Övladınızın taleini göydə Allah yazırsa,yerdə də siz yazırsınız.Bu,çox sadədir.Siz mənə nə yediynizi desəniz,mən övladınızın taleini bəri başdan dəqiq

söylüyə bilərəm.Bunu bilmək üçün peyqəmbər və yaxud münəcim olmaq lazım deyil,peyqəmbərimizin müdrək kəlamını yada salmaq kifayətdir:”**Bütün fəsadların yuvası - mədədir, bütün dərdlərin çarəsi-pəhrizdir**”.Yəni, mədəyə “ölü” qida doldursan -xəstə və bədbəxt olacaqsan,sağlam qida töksən-gumrah və bəxtiyar olacaqsan... Üçüncü yol yoxdur.Sağlam və xəşbəxt olmağın yolunu isə əlinizdəki bu kitab aydın göstərib.

Sonda bir kiçik tövsüyə vermək istəyirəm. Əgər iradənin zəyifdirsə və siz “ölü” qidalardan heç cürə əl çəkə bilmirsinizsə, heç olmasa,aşağıdakı sadə prinsipə əməl edin:yeməkdən qabaq 1-2 stəkan çiy suyu ilıq şəkildə qurtum-qurtum için, 15 dəqiqədən sonra bir növ meyvə yeyin, 30 dəqiqədən sonra bir nimçə tərəvəz salata ilə ürəyiniz istəyən xörəyi(qızardılmış xörəklər və un xörəkləri çox zərərli!) çörəksiz yeyin. Çörəkdən əl çəkə bilmirsinizsə,boyat qara çörəyi başqa bir vaxt tərəvəz salata ilə ayrıca yesəniz,zərəri az olacaq.Yeməklə bərabər və yeməkdən dərhal sonra çay,yaxud su içmək-zərərli vərmişdi. Qidaları heç vaxt qarışdırmayın! Ən dəyərli qida da qarışanda zəhərə çevrilir.Tərəvəz salatını isə,meyvədən başqa,bütün qidalarla bərabər qəbul etmək olar və lazımdır.Gün ərzində kiçik fasilələrlə, ilıq şəkildə,qurtum-qurtum 2-3 litr çiy su için.Kifayət qədər çiy su içmiyən adam mütləq xəstə olmalıdır.

İndi isə bütün anaları, xüsusən də gənc anaları və ana olmağa hazırlaşan cavan qızları bir kamil ananın səmimi və çox faydalı məktubu ilə tanış etmək istəyirəm.Gənc ana Diana çox səmimi məktubunu-düz 50 il meyvə və tərəvəzlərin faydasını araşdıran qüdrətli Amerika alimi Norman Uokerə ünvanlamışdı. Buyurun,oxuyun və faydalanın.

“Hamilə idim, 33 yaşında ilk övladımı dünyaya gətirməli idim.Bir gün çox sevdiyim tərəvəz salata mənə dadsız göründü, elə bil, ağac kəpəyi yeyirdim.Tamam başqa diyetaya keçdim:gündə 3 dəfə qreyppfrut və fındıq yeməyə başladım. Onlardan başqa heç nə istəmirdim. Hamiləliyimin birinci, ikinci və üçüncü ayları belə keçdi.Dördüncü, beşinci

və altıncı aylarda qreyppfrutdan əlavə digər meyvə növləri də yeyirdim: gavalı, armud, alma və yabanı meyvələr. Təbii ki, söhbət kimyəvi gübrələrlə yetişdirilməyən təmiz meyvələrdən gedir. Bir ədəbiyyatda oxumuşdum ki, moruq yarpağından dəmlənmiş çayı balla içdikdə hamiləlik dövründə yaxşı fayda verir. Ona görə də çoxlu moruq yarpağı qurutduq. Bütün qışı moruq yarpağının dəmləməsini balla içirdim. Bundan əlavə hər gün 500 qram kök şirəsi içirdim. Hər hansı səbəbdənsə sidik ifrazatı gecikirdisə, o saat ananas yeyirdim.

Əhvalım o qədər yaxşı idi ki, hamiləliyimin altıncı ayına qədər həkimə müraciət etmədim. Lakin valideynlərim və dostlarım, özümü həkimə göstərmədiyim üçün, bərk narahat idilər, təkidlə həkimə getməyimi məsləhət görürdülər. Nəhayət, razılaşdım. Həkim məni müayinə edəndən sonra iki şeyə təəccübləndi: uşağın ürəyi bərk vururdu, bir də məndə artıq çəki və bədənin zəhərlənməsi (токсичность) yox idi. Bəxtim kəsmişdi: xəşbəxtlikdən həkim də təbii doğuma inanırdı və mənim sadə natural qida qəbul etməyimdən çox razı qaldı (*əfsuslar olsun ki, Azərbaycanca bu cür mütarəqqi həkimləri barmaqla saymaq olar - Ə.Ə.*).

Mən hər gün gəzirdim, təbii doğum üçün nəzərdə tutulan təmrinləri yerinə yetirirdim, ev işi görürüdü. Və nəhayət, martın 1-də Erik böyük hay-küylə işıqlı dünyaya gəldi. Oğlumun başı sıx, uzun, qıvrım saçla örtülmüşdü. Uşağın saçı diqqəti ona görə xüsusi cəlb etdi ki, bizim zamanəmizdə doğulan uşaqların əksəriyyətinin başında tük ya az olur, ya da heç olmur. Oğlumun dərisinin gözəl rəngi həkimlərin və şəfqət bacılarının söhbətlərinin əsas mövzusunə çevrilmişdi. Hamını təəccübləndirən həm də bu oldu ki, bu cür, həkimlərin fikircə, qeyri-normal qidalanmağıma baxmayaraq, mən Erikə döşümdən süd verməyə qadir idim. Əvvəlcə südüm az idi, sonra döşlərimdən bol və yağlı süd axmağa başladı. Mənə deyirdilər ki, belə süd, adətən, göyüm-tül və sulu olur. Demək olar, tamam bişmiş qidalardan ibarət

olan xəstəxana menyusu, əlbəttə, məni qane etmirdi, xahiş elədim ki, mənə mətbəxdən yalnız canlı qida versinlər. Şəfqət bacıları daima narahat idilər ki, mən kifayət qədər zülal qəbul etmirəm, ona görə də məni, sözün əsal mənasında, məcbur edirdilər ki, hər üç saatdan bir böyük stəkanla bir süd içim. Mən isə verilən südü hər üç saatdan bir əl-üz yuyulan yerə tökürdüm. Ərim və bacım hər gün bir litr təzə çəkilmiş kök şirəsi və bir balaca torba fındıq gətirirdi. Mənə evdən gətirilən quru meyvələri xəstəxana heyəti “təhlükəli” elan etmişdilər, deyirdilər ki, onları yesən-uşaqda ishal baş verəcək. Mən isə bir şeyi anlama bilmirdim: necə ola bilər ki, quru meyvələr uşağa və yaxud mənə ziyan versin? Axı, mən onları on il idi, əsas qida kimi, mütəmadi olaraq qəbul edirdim. Məhz onların sayəsində uşaq ana bətnində doqquz ay yaxşı inkişaf etmişdi.

Bu on ildə çox öyrəşdiyim qidaların bol olduğu doğma evimizə qayıtmaq necə də fərəhli idi!.. Böyük acgözlüklə quru meyvələrin üstünə cumdum. Təbii ki, heç bir pis hadisə baş vermədi. Qəbul elədiyim çiy bitki qidasının 60 faizini meyvələr təşkil edirdi. Amma ilk günlər bir dəfə möhkəm qorxdum: Erikin bağırsağı doğuşdan sonra hələlik fəaliyyətsiz qalmışdı. Anadan olandan beş gün sonra Erik ilk dəfə normal vəziyyətdə “bayıra çıxdı”, nə qəbizlik vardı, nə də ishal. Maraqlı məni götürmüşdü: nə üçün uşağın “stulu” belə gec baş verir? Bu, bizə aydın deyildi, qorxurduq ki, bu hal normaya çevrilə bilər. Hər dəfə uşağı imalə edəndə mən təəccüblənirdim. Biz südəmər uşağın qidası haqqında bir köhnə kitaba rast gələndən sonra “sirrin” üstü açıldı. Orada yazılmışdı ki, ana südü yeyən uşağın orqanizmi qəbul etdiyi qidaları o dərəcədə yaxşı mənimsəyir ki, təzə doğulmuş uşağın bağırsağı 7 gün ərzində fəaliyyətsiz qala bilər – burada təəccüblü heç nə yoxdur. Erik ana südü əmdiyi vaxtda belə hallar tez-tez baş verirdi, çünki daima hərəkətdə olan diribaş uşaq ana südünü çox gözəl mənimsəyirdi.

Erikin altı ayı tamam olanda ona kök şirəsi verdik. İlk “bərək” qıdanı isə oğluma doqquz ayı tamam olanda verdik. Bu qida narın gözlü sürtgəcdən keçirilmiş banan və bir az da avokado idi. Bundan sonra uşağın “stulu” müntəzəm oldu. Bir yaşı tamam olana qədər Erik banan və avokado yeyir, kök şirəsi içirdi. Sonra ona, tədricən suda isladılmış və sürtgəcdən keçirilmiş çiy gavalı və qaysı verirdik. Tezliklə mövsümə uyğun olaraq təzə meyvələr yeməyə başladı. Erik özü özünə qida seçirdi. Bəzən bir neçə gün ardıcıl olaraq yalnız alma yeyirdi, sonra avokadoya keçirdi, ondan sonra başqa meyvələrə.

Uşağın qəbul etdiyi yeganə süd – yalnız ana südü oldu. Uşaq 2 il yarım ana südü əmdi. İndi o, kök şirəsi və qoz südü içir və meyvə yeyir. Oğlum heç vaxt gombul olmayıb, onun qarnı böyük və vəziləri şişkin olmayıb, selik ifraz etməyib. Dostlarımın çoxu öz övladlarının qarnını müxtəlif sıyıqlarla doldurur, butulkadan süd verirlər. Uşaqlar, nişastanı həzm edə bilmədikləri üçün, Allahın verən günü soyuqlayır, qrip tutur, ağ ciyərləri iltihaba uğrayır, bədənləri səpir, digər allergik xəstəliklərə tutulurlar. Bizim uşağımızda bunların heç biri baş vermədi. Çünki biz Təbiətin çox sadə, lakin möhkəm qanunlarına dəqiq əməl edirik.

Artıq 1970-ci ildir. Erikin 3 yaşı var. Onun qıdası təzə və qurudulmuş meyvələrdən, təzə çiy tərəvəzdən və onların şirəsindən, tumlarından və baldan ibarətdir. Oğlum fiziki və əqli cəhətdən çox gözəl inkişaf edib, güclü və çevikdir, onda hər şeyi bilmək marağı çox güclüdür.

Doktor Uokerə, yaratdığı mütərəqqi metoda görə öz nəhayətsiz təşəkkürümü bildirirəm.

Diana Valester Folton”.

P.S. Diana xanımın-qibtəyə və həsədə layiq olan bir kamil ananın bu balaca məktubunu bütün yer üzündə yazılmış tibb əsərlərinə dəyişməyəm. Dünyaya kamil vətəndaş bəxş

etmək,övladını sağlam və bəxtiyar görmək istəyən gənc analar,eləcə də ana olmağa hazırlaşan gənc qızlar bu məktubdan çox şey götürə bilər.

Mən sizə,əziz analar,"əlvida" demirəm,"xoş gördük" deyirəm:həmişə yanınızdayam,buyurun,qaranlıq nə varsa,hamısını soruşun.Məni nə qədər çox narahat etsəniz,bir o qədər çox şərəf vermiş olarsınız. Çünki millətimizin "qızıl genefondunu" yaratmaq istiqamətində,xalqımızı və bütün Türk dünyasını cismən və mənən güclü etmək istiqamətində iş görmək-mənim bütün həyatımın mənasıdır.

Kitabın ikinci nəşrinə ön söz.....	4
<i>Birinci fəsl</i>	
Bu kitabı niyə yazdım?	10
Biz kimik?	11
Ölü kəfəni yırtdı.....	13
Qibtəyə layiq şərəfli həyat	25
Yüz yaşlı cavan	28
Təsadüf mətinlərə kömək edir	31
<i>İkinci fəsil</i>	
Natural Gigiyena necə yarandı?.....	37
Natural gigiyenanın prinsipləri	39
Psixika və sağlamlıq	44
Psixikanın möhkəmləndirilməsi.....	54
<i>Üçüncü fəsil</i>	
Nişi Sistemi möcüzədir, yoxsa metodologiya?.....	55
Katsudzo Nişi.....	55
Çox yemək - adamı az yeməkdən də qoyur	71
Sağlam qan! Onu necə yaratmaq?.....	76
Əzəmətli üçlük: işıq, hava, su	77
Daxilimizdəki laboratoriya necə işləyir?	80
<i>Dördüncü fəsil</i>	
Bir daha qidalığımız haqqında.....	82
Ət haqqında nəyi bilmirik ?	86
Yağ dostumuzdur, ya düşmənimiz?.....	91
Bəs çörək?	92
Meyvələrin təqsiri yoxdur.....	96
Qidalanmağın 20 şərti	99
Menyu fərdi olmalıdır	106
Zəngin süfrə nə deməkdir?.....	111
<i>Beşinci fəsil</i>	
Söz – loğmandır, söz – cəlladdır.....	115

Qan dövrünü haqqında yeni fikir	119
Qlömüs	126
Qan təzyiqi	129
Ürəyin rolu və funksiyası	130
Sol mədəciyin əhəmiyyəti	132
Ürək xəstəliklərinə tutulmamaq mümkündür	133
<i>Altıncı fəsil</i>	
Katsudzo Nişinin 6 Qaydası	134
Birinci qayda: düz və bərk yataq	135
İkinci qayda: bərk və balaca yastıq	139
Üçüncü qayda: “Qızıl balıq” təmrini	141
Dördüncü qayda: Kapilyarların qidalanması	144
Beşinci qayda: əllərin və pəncələrin təması	146
Altıncı qayda: kürək və qarın üçün təmrin	151
<i>Yeddinci fəsil</i>	
Aclıqla müalicə	155
Xəstələr üçün dieta	160
Dietanın yeni mərhələsi	164
Biz Təbiətin bir parçasıyıq	167
Nədən başlamalı?	169
<i>Səkkizinci fəsil</i>	
Təmizlənmə. Yoğun bağırsağın təmizlənməsi	170
Təcili təmizlənmə	177
Uoker metodu ilə təmizlənmə	177
Qara ciyərin təmizlənməsi	178
Duz yığıntılarından təmizlənmə	179
Damarların təmizlənməsi	180
<i>Doqquzuncu fəsil</i>	
Xərçəng-sağalan xəstəlikdir	182
Kontrast hava vannası	190
Hava ilə müalicə	192
Kontrast su vannası	193
Odünyalıq adamlar	195
<i>Onuncu fəsil</i>	

Kapilyaro-terapiya: Zalmanov metodu ilə müalicə	197
Su ilə müalicə.....	200
İstiliyi artıran vannalar	202
Hipertermik vannalar	203
Skipidar vannaları	206
Ağ skipidar vannaları.....	206
Sarı skipidar vannaları	208
Qarışıq vannalar	209
Buxar vannaları.....	210
Kapilyaro-terapiyanın tətbiqi metodikası	211
Əks göstəricilər	215
<i>On birinci fəsil</i>	
Skipidar vannalarının tətbiqi rejimi	216
<i>On ikinci fəsil</i>	
Vitaminləri harada axtaraq?.....	242
Duz var -dağıdır, duz var –qurur.....	247
Həyat əhəmiyyətli elementlər.....	251
Ərzaq növlərinin uzlaşması.....	252
Ən zəruri qidalar	254
Kök adamlar üçün menyü	256
Quruculuq dietasının menyusu	257
<i>On üçüncü fəsil</i>	
Vitaminli xörəklər.....	259
Çiy şorbalar	260
Çiy dəmləmələr.....	261
Salatlar üçün əlavələr	262
Qış tərəvəz xörəkləri	263
Tərəvəz və göyərtidən hazırlanan yaz qidaları	264
Tərəvəzdən və otlardan hazırlanan yay–payız salatı	265
Natural mətbəxin resepti	267
<i>On dördüncü fəsil</i>	
Kalliziya-jenşəndən qiymətlidir.....	268
<i>On beşinci fəsil</i>	
Bəs həkimlər nə etsin?	274

Skeptiklərə cavab	276
İki yol	282
<i>On altıncı fəsil</i>	
Məktublar	284
<i>On yeddinci fəsil</i>	
Gənc analara xitab(son söz əvəzi).....	308
Mündəricat	316

Ərşad Əzimzadə

MÖCÜZƏSİZ MÖCÜZƏ

(elmi-publisistik əsər)

Bakı-2009

Dizayn Elxan Heydərov

Çapa imzalanmışdır: **27.03.2009**, Sifariş № 125, Format A5
Həcmi 32 ç.v. Tiraj 500 nüsxə. Qiyməti müqavilə ilə.



Səkkiz ağır xəstəlikdən(“Bexteryev xəstəliyi”, stenokardiya, mədə xorası, şəkərli diabet və s) 30 il əzab çəkən yazıçı-jurnalist Ərşad Əzimzadə gənc yaşlarında iş qabiliyyətini tamam itirərək, 1-ci qrup əlil kimi, təqaüdə çıxmalı olmuşdur. Sağlamlığını qaytarmaq üçün daima çarə axtaran Ə.Əzimzadə, nəhayət, 1995-ci ildə, 60 yaşı tamam olanda şəfa yolunu tapmışdır. Dünyanın qüdrətli naturopat alimlərinin təlimləri ilə yaxından tanış olan xəstə dava-dərmanlı, təbii üsullarla 8 ağır xəstəliyi müalicə etmişdir. Yazıçı-jurnalist doğma xalqını və bütün **Türk Dünyasını** sağlam və xoşbəxt görmək istəyi və ümidi ilə **“Möcüzəsiz möcüzə”** adlı elmi-publisistik əsər yazmış, **”Ana Təbiət” Natural Gigiyena mərkəzi** yaratmış, bütün xəstəliklərə qalib gəlməyə qadir olan **Sağlam Həyat tərzini** geniş təbliğ etməyə başlamışdır. Əsər işıq üzü gördüyü ilk gündən geniş papulyarlıq qazanmış, kitab “piratlarının” diqqətini özünə çəkmişdir. Kitabın qeyri-rəsmi çap tirajı artıq bir neçə milyon nüsxəni keçmişdir.

