

Uvod

Ova knjiga druga je po redu iz serije započete u jesen 2005. knjigom "Tajne čišćenja mozga", za koju su čitaoci odmah pokazali izuzetno veliko interesovanje. U njoj se razmatraju pitanja čišćenja i održavanja kvalitetnog stanja glave iz sasvim drugog ugla u odnosu na prethodnu. Reč je o tome da u bilo kom uzrastu možemo prirodnim metodama delovati na postizanje i održavanje kvalitetnog funkcionisanja čula vida, sluha, mirisa, ukusa... U knjizi se, takođe, prikazuju i metode uz čiju pomoć možemo podmladiti svoj organizam, ublažiti ili čak otkloniti bore i ožiljke - s tim što je ovde više pažnje posvećeno kvalitetnom prirodnom održavanju kože lica i vrata. Naravno, govori se o održavanju kvalitetnog stanja kose na zdrav način, kako rešavati problem peruti, razjašnjavaju se metode održavanja higi-jene usta na prirodan način, a govori se i o tome kako možemo sebi pomoći kod nekih zdravstvenih tegoba koje se često javljaju u predelu glave, kao što su paradentoza, stomatitis, neprijatan miris iz usta, obilne naslage na jeziku...

Takođe, u knjizi su navedene metode za održavanje zdravijeg stanja grla, nosa i sinusa, metode njihovog čišćenja i jačanja, kao i prirodne metode za kvalitetno rešavanje prehlade. O tome da li vid mora tako rapidno opadati s godinama, i šta možemo uraditi da bismo ga zadržali na što boljem nivou, reč je u posebnom poglavlju. Tu je i poglavlje u kojem se iz sličnog ugla razmatra sluh.

Moramo li čitavog života da imamo problema sa grčem vratnih mišića, spazmom krvnih sudova glave i strahom od njihovog mogućeg oštećenja, mučnim reagovanjem na pro-

mene vremena i celom paletom najraznovrsnijih glavobolja migrena? I ta tema je obrađena, kao i dilema da li prirodnim metodama možemo delovati na stvaranje i održavanje normalnijeg i stabilnijeg pritiska. Nisu zaobiđene ni teme prirodne kozmetike... Naravno, kao i u mojim dosadašnjim knjigama saopšteni su i rezultati koji su postignuti primenom ovih metoda.

Uostalom, teško je ovde navesti sve važne teme koje su obrađene u ovoj knjizi - jer je za svakog od nas, posebno važna neka druga tema . Želim da Vam i ovom knjigom pomognem da upoznate vaše prave mogućnosti.



Ova knjiga ne može poslužiti za davanje individualnih saveta.

Za svaki pojedinačan slučaj, potreban je individualni rad i pristup.

SADRŽAJ

Uvod.....	5
GLAVOBOLJE	7
Glavobolje i vrtoglavice izazvane spazmom trapeziusa i drugih mišića vrata	7
Šta možemo da uradimo sami?	8
Metoda vlažnih pamučnih čarapa	9
Primena iplikatora Kuznjecova.....	9
Korekcija stanja kičme.....	10
Napetost kao uzrok glavobolja	10
Glavobolja od povećanog pritiska	12
Glavobolja od niskog pritiska	13
Čišćenja organizma.....	14
Kako otkloniti naslage u debelom crevu.....	15
Naslage imaju gotovo svi.....	15
Kako se osloboditi naslaga	16
Kada je hidrokolon terapija najuspešnija.....	16
Čišćenje creva klistiranjem.....	16
Kako do normalizacije Ph krvi i detoksikacije	17
Glavobolja zbog intoksikacije aerozagađivačima.....	18
Paraziti i drugi neželjeni gosti u telu	18
Jetra i glavobolje	19
Sinusi i glavobolje	20
Promene vremena kao uzrok glavobolje i vrtoglavice	20
Đumbir protiv glavobolje.....	21
Oblozi protiv glavobolja	23

Da li postoji pomoć u slučaju glavobolje izazvane napetošću?.....	24
(Ne)zadovoljstvo životom i glavobolje.....	24
Prijatno jutarnje buđenje veoma je važno.....	26
OČI.....	27
Metode samopomoći za bolji vid.....	27
Da li čmičak mora da se javlja?.....	31
Prirodne metode u rešavanju konjuktivitisa.....	32
A šta je sa glaukomom?	32
UŠI.....	33
Rešavanje zapaljenja uva na prirodan način.....	33
Vežbajte sluh!.....	36
SINUSI, NOS I GRLO	37
Mlečni proizvodi stvaraju sluz.....	37
Podgrevanje hrane i stvaranje sluzi	37
Kvasac i buđ vredni izbegavati.....	38
A šta je sa prejedanjem?.....	38
Da li unosite dovoljno vode u organizam?	39
Da li još imate amalgamske plombe?	39
Pušite li	40
Lokalna čišćenja disajnih puteva	41
Kako da efikasno očistimo nos i sinuse?	41
Indirektno delovanje	47
Pomoć u slučaju upale grla, krajnika,kao i njihovo čišćenje i jačanje	48
Strah od hladnih napitaka	49
Primena propolisa-prirodnog antibiotika-kod problema sa grlom.....	50
Metode za lečenje i jačanje grla.....	50
Prirodne metode za rešavanje polenske groznice	52
Šta raditi u slučaju pojave afti.....	53
Pomoć u slučaju groznice	54

Prirodni preparati za otklanjanje herpesa.....	54
Oporavak organizma posle primene antibiotika	55
Ostale veoma važne metode	56
Kaljenje organizma	57
O endorfinima	57
Uticaj adaptogenih biljaka	59
Blagotvoran uticaj gladovanja	60
Kako stvoriti bolje čulo mirisa.....	62
Čišćenje i održavanje higijene usta.....	64
Kako održati zdrave zube i desni.....	65
Kako da se oslobodimo žive	66
Vađenje umnjaka,operacija ciste kod korena zuba	66
Paradentoza.....	68
Naslage na jeziku.....	70
Izoštrite čulo ukusa	71
Osluškujte sebe	72
Higijena i podmlađivanje kože lica i vrata	73
Ne preterujte sa sapunima, šamponima	74
Prirodna sredstva za higijenu.....	74
Pobuna organizma.....	75
Generalno spremanje, čišćenje i podmlađivanje kože lica	76
ČIŠĆENJE I HRANJENJE KOŽE	78
Kako se osloboditi mitisera.....	78
Maske za kvalitetniju kožu	79
Sneg u funkciji lepote	79
Da li se ožiljci i bore mogu ublažiti ili skoro otkloniti?.....	80
Uticaj upotrebe sveže ceđenih sokova i drugih zdravih napitaka na stanje kože lica	81
Dani na voću	81
Uticaj različitih vrsta gladovanja na čišćenje i podmlađivanje kože lica i vrata	82
Održavanje lepih usana na prirodan način	87

KOSA I KOŽA GLAVE.....	89
Higijena ofarbane kose	89
Da li organizam dobija dovoljno omega 3? Test 1.....	91
Pranje kose na zdrav način.....	92
Kako se osloboditi peruti	93
Farbanje kose na prirodni način.....	94
Da li osedela kosa može vratiti svoju prirodnu boju?	96
Primena prirodnih mirisa	97
Koliko su vam zdrave navike? Test 2	100
Test 3	102
 Bibliografija	 106

