

Lothar Ursinus

Zegar ciała

Jak przywrócić prawidłowe funkcjonowanie Twoich organów



Zegar ciąta

Skąd wątroba wie, która jest godzina? Wszystkie funkcje naszego ciała przebiegają zgodnie z dwudziestoczterogodzinnym rytmem. Tak samo jak my posługujemy się rytmem dnia – nocy, każdy organ, a nawet każda komórka, ma swój własny terminarz. Ten rytm naszego ciała może być przez nas efektywnie wykorzystywany w celach zawodowych, prywatnych lub do przestrzegania czasu przyjmowania leków. Określenie „zegar organów” bazuje na tradycyjnej chińskiej medycynie i wywodzi się z wyobrażenia, że ludzkie ciało podlega dziennemu przebiegowi energii (Qi). To oznacza, że o określonych porach w określonych systemach organów (meridianach) ma miejsce szczególnie silna aktywność. Dlatego dolegliwości, które występują o określonej porze dnia, mogą wskazywać na problem z określonym organem i tak przyczyniają się do diagnozy.

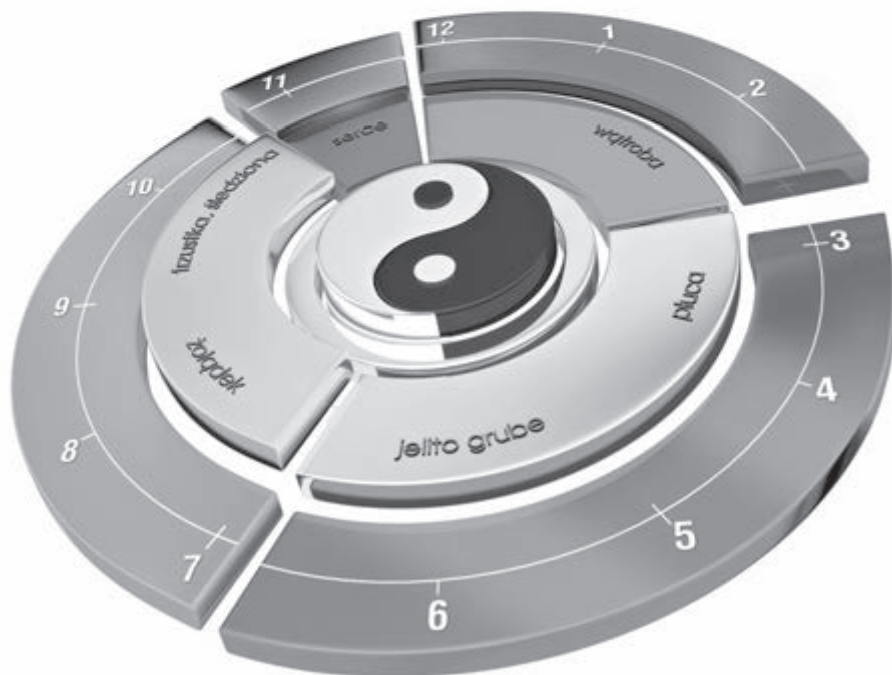
Uzdrowiciel Lothar Ursinus, rocznik 1950, prowadzi od 1986 roku Centrum Medycyny Naturalnej Alstertal w Hamburgu. Stworzył system, dzięki któremu możliwa jest holistyczna interpretacja badań laboratoryjnych z punktu widzenia medycyny klinicznej (konwencjonalnej), naturalnej i analogicznie z umysłowo-duchowej perspektywy. Tą wiedzą dzieli się z uzdrowicielami i lekarzami w trakcie licznych seminariów i wykładów. Jego wieloletnie doświadczenie w zakresie laboratoryjnych analiz witalności i przemiany materii jest kamieniem węgielnym jego koncepcji indywidualnego programu odżywiania dla zdrowych i aktywnych.

www.gesund-aktiv.com

Lothar Ursinus

Zegar ciała

Jak przywrócić prawidłowe funkcjonowanie Twoich organów



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Kamila Petrikowska

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN 978-83-64278-20-4

© 2009 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany
Original Title: Die Organuhr – leicht erklärt

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

1. Wprowadzenie	9
Człowiek jest częścią wszechświata	
2. Zegar organów	17
Skąd nasze organy wiedzą, która jest godzina?	
Płuca	19
Organ dystansu i odwagi, odpuszczenia, kreatywności i zmiany	
Jelito grube	27
Organ przyjmowania i odpuszczania	
Żołądek	33
Organ radości życia i zachłanności	
Śledziona i trzustka	39
Organy myślenia i związków	
Serce	49
Organ radości i żądz oraz bezwarunkowej miłości	
Jelito cienkie	55
Organ rozpoznania zgodności w różnorodności	
Pęcherz moczowy	63
Organ autoorientacji, drogi ku wnętrzu	
Nerki	67
Organ lęku, strachu i związków	
Krwiobieg	75
Opiekun serca	
Potrójny ogrzewacz	79
Meridian równowagi między wnętrzem i otoczeniem	

Pęcherzyk żółciowy	83
Organ decyzji, świadomego dążenia do celu i wierności samemu sobie	
Wątroba	91
Organ przemiany, odnowy i modyfikacji	
3. Podstawowe potrzeby psychiczne	101
Bezpieczeństwo, struktura i stabilność	101
Uznanie, poczucie własnej wartości, samoocena i szacunek	102
Miłość, bycie kochanym i bycie dotykany	103
4. Potrzeby cielesne	105
Odżywianie	105
Ruch	106
Odpoczynek	107
5. Na dobre zakończenie	111
Bibliografia	112
Ostrzeżenie	113



Tę książkę dedykuję
moim dzieciom
Danielowi i Katharinie

Wprowadzenie

Człowiek jest częścią wszechświata

Poobserwujmy naturę, a dostrzeżemy wszędzie jeden rytm dnia i nocy, lata i zimy, istnienia i przemijania, życia i śmierci. W naturze nie ma żadnego procesu, który miałby początek i koniec. Ten pozorny koniec jest równocześnie zawsze porządkiem czegoś nowego. Po każdym upadku natychmiast następuje wzlot. Bez wdechu niemożliwy byłby wydech. To wymienianie się przeciwstawnych biegunów odzwierciedla żywotność. W przyrodzie nic nie ginie. Coś, co miałoby początek i definitywny koniec, nie byłoby możliwe w kosmicznym porządku.

Cykle takie jak dzień i noc, a także pory roku, przyjmujemy jako zrozumiałe same przez się. Przeżywamy je ciągle od nowa i kierujemy się według nich, kiedy planujemy nasze osobiste życie. Człowiek nie jest autonomiczną istotą na tym świecie. Wszyscy jesteśmy częścią większej całości, jej procesów i przemian. Jesteśmy związani z Układem Słonecznym i podlegamy zmianom kosmicznego porządku.

Cykliczne zdarzenia zachodzące we wszechświecie odnajdziemy również w swoim ciele. Skóra odnawia się co cztery tygodnie, ponieważ komórka skóry żyje tylko 28 dni, a następnie się złuszcza. Ten okres odpowiada rytmowi księżyca. Gdy rytm odnawiania skóry zostaje zakłócony, na przykład podczas łuszczycy (*Psoriasis*), w medycynie mówimy o zaburzeniach rytmu, które odbijają się na skórze. Dlatego łuszczycę leczy się

poprzez oddziaływanie na system hormonalny, a nie na skórę. Także cykl miesiączki odpowiada rytmowi księżyca. Co 28 dni złuszcza się stara błona śluzowa macicy, dzięki czemu może odbudować się nowa. Także przy dokładniejszej obserwacji oddechu związek z wszechświatem staje się wyraźny. Człowiek oddycha około 18 razy na minutę. W ciągu 24 godzin daje to $18 \cdot 60 \cdot 24 = 25\,920$ oddechów. Ten cykl odpowiada w latach okresowi określanemu jako Wielki Rok Platona*. Średnia życia ludzkiego wynosząca 72 lata pomnożona przez 360 dni daje taką samą liczbę. Ludzkie życie jest w pewnym sensie oddechem kosmosu. Gdy zaczniemy rozumieć siebie jako część całości, podporządkujemy się cyklicznym zdarzeniom wszechświata, łatwiej będzie nam zrozumieć, że fizjologiczne i organiczne procesy zachodzące w naszym ciele podlegają wyższemu porządkowi.

Od kilku lat w Centrum Medycyny Naturalnej w Hamburgu przygotowujemy dla naszych pacjentów indywidualne plany żywienia, które są ukształtowane zgodnie z rytmem przemiany materii. Stworzony przeze mnie indywidualny program żywienia „Zdrowo i aktywnie”**, optymalnie dopasowywany dla każdego człowieka, został ustalony zgodnie z analizą przemiany materii środków spożywczych.

Pacjenci, którzy nie są chorzy i nie mają nadwagi, relacjonują często, że wybraliśmy dla nich produkty, które chętnie jedzą. Od pacjentów cierpiących na choroby związane z przemianą materii lub nadwagą prawie nigdy nie słyszymy takich wypowiedzi. Można z tego wysnuć wniosek, że każdy człowiek obchodzi się ze sobą z inną wrażliwością. Komuś, kto słucha swojego wewnętrznego głosu, powodzi się z reguły lepiej, ponieważ świa-

* Rok Platoniczny to czas jednego cyklu precesji osi ziemskiej, trwającego 25 750 lat.

** Książka „Gesund & aktiv. Das Stoffwechselprogramm” ukazała się w 2008 roku nakładem wydawnictwa Schirner.

domie lub nie podporządkowuje się kosmicznemu porządkowi, odczuwa siebie i znajduje swoją drogę.

Zegar organów wywodzi się z tradycyjnej chińskiej medycyny (TCM). Ten liczący sobie setki lat sposób uzdrawiania bazuje na myśleniu holistycznym, a u podstaw ma rytmiczny system wszechświata. Ludzie są więc postrzegani jako pozostający w ścisłym związku z kosmiczną zasadą i prawidłowościami, którym podlega Ziemia. Zdrowie jest współdziałaniem czynników materialnych i umysłowo-duchowych. Przy tym ważną rolę odgrywa też położenie ciał niebieskich w określonych porach roku i związane z tym różne wpływy pogodowe i środowiskowe. Te wskazówki nie są całkowicie obce w świecie Zachodu. Paracelsus powiedział, że ktoś, kto diagnozuje chorobę, nie biorąc pod uwagę otoczenia i pozycji gwiazd, nie może nazywać siebie lekarzem.

Kto jednak nastawia nasz wewnętrzny zegar? Gdzie jest zegar nadający takt? Gdzie jest główny zegar? Wszyscy mamy naturalny biologiczny rytm dopasowujący się do światła słonecznego. Naukowcy odkryli, że mamy nie tylko ten główny zegar, lecz także pojedyncze mechanizmy zegara. To brzmi z początku bardzo prosto i interesująco. Jeśli jednak nie będziemy żyć zgodnie z rytmem słońca, może to prowadzić do fatalnych skutków. Niestety, w dzisiejszych czasach tak żyje prawie każdy. Wtedy główny zegar jako nadający takt nie zgadza się z zegarami i rytмами w poszczególnych organach i obszarach ciała. Gdy w orkiestrze każdy gra, co chce, mówi się o „kocie muzyce”. Tak mniej więcej „brzmi” wszystko w ciele, kiedy nie znajdujemy się w stanie biologicznej harmonii.

Utratę tej synchronizacji przeżywamy na przykład po podróży lotniczej, niezależnie od tego, w którym kierunku przekraczamy jedną lub więcej stref czasowych. Typowe objawy symptomu nagłej zmiany strefy czasowej to oszołomienie, rozstrój żołądka, zmęczenie w ciągu dnia, problemy ze snem w ciągu nocy,

reakcje na niedobór hormonów i wiele innych. Po kilku dniach pobytu w innej strefie czasowej rytm ciała nastawia się na nowe położenie słońca. Im większe jest przesunięcie czasu, tym dłużej, jak wskazuje na to doświadczenie, trwa to przestawienie się. Poza tym pod uwagę należy wziąć także wewnętrzną elastyczność określonego systemu, jakim jest ciało: młodzi ludzie łatwiej dostosowują się do nowej pozycji słońca niż starzy.

Ludzie, którzy pracują w systemie zmianowym, również muszą stale dopasowywać się do nowego rytmu. Te zmiany znacznie podnoszą ryzyko pogorszenia stanu zdrowia. Na Uniwersytecie Harvarda przez ostatnie 30 lat przebadano 120 000 pielęgniarek pod względem ich odżywiania, poruszania się i zdrowia. Pielęgniarki, które stale pracowały na nocnych zmianach, nosiły o 60 proc. wyższe ryzyko zachorowania na raka piersi lub jelit niż te, które pracowały na dziennych zmianach.

Nawet jeśli nie zawsze wydaje się to możliwe (lub rzeczywistość nie zawsze jest możliwa), warto się postarać brać pod uwagę i respektować kosmiczne prawa i warunki nakładane przez uniwersalne rytmy, których, koniec końców, jesteśmy częścią. Będzie nam dzięki temu lepiej pod względem zdrowotnym, fizycznym i umysłowoduchowym. Chociażby dlatego warto spróbować żyć w zgodzie z rytmem słońca.

W ciągu dnia każdy organ ma swój absolutny najwyższy punkt aktywności. Naturalnie istnieje też przeciwny biegun. Każdy organ ma swoją, bardzo ważną, fazę spoczynku.

Dla każdego z nas jest jasne, że nasz dzień zaczyna się od momentu wstania z łóżka. Dla jednych jest to 5 rano, dla innych 15. Dzień naszego zegara organów zaczyna się jednak niezależnie od tego, o której wstajemy, o 3 nad ranem, i to każdego dnia. Kiedy nasz budzik dzwoni o 7, najwyższa aktywność płuc już się skończyła. Aktywne jest właśnie jelito grube. Oczyszczenie ciała jest w pierwszych godzinach poranka absolutnym priorytetem. Dopiero wtedy od 7 rano jest czas na śniadanie.

Jeśli będziesz zaczynać dzień od wypicia szklanki ciepłej wody, optymalnie wesprzesz oczyszczanie ciała.

Medycyna jest zajmująca i interesująca, kiedy nie tylko obserwujemy i zwalczamy symptomy, lecz także dostrzegamy w nich drogowskazy wiodące do punktu wyjścia choroby. Pomocne są przy tym podstawy medycyny chińskiej i antropozoicznej.

Chińska medycyna jest sztuką uzdrawiania istniejącą od ponad 2000 lat. Nie odnosi się ona do poszczególnych organów, ale do torów energetycznych przebiegających przez ciało. Przez te tory, tak zwane meridiany, przez ciało przepływa energia określana jako „Qi”. Istnieje dwanaście głównych meridianów, które są podporządkowane poszczególnym organom i systemom organów. W tej książce opiszę poszczególne organy, ich funkcje i ich działanie w organizmie. Wspomnę też o wzajemnej przynależności systemów organów, o tak zwanych organach siostrzanych, które w medycynie chińskiej określane są ogólnym mianem kręgów funkcjonalnych. Medycyna antropozoiczna bazuje na odkryciach humanisty Rudolfa Steinera. W medycynie konwencjonalnej te odkrycia mają małe znaczenie. W mojej codziennej pracy z pacjentami jednak to właśnie założenia medycyny antropozoicznej i chińskiej wskazywały mi zawsze drogę ku właściwej terapii. Dlatego pozwoliłem, by oba te kierunki medycyny i moje własne doświadczenia wpłynęły na opis zegara organów, którego tu dokonałem.

Wymienione w poszczególnych rozdziałach objawy są zawsze możliwościami, środkami wyrazu, jakie są dostępne ciału. Nie zawsze wszystkie występują naraz. Organy pozostają w ścisłym związku z określonymi zębami. Dlatego przy każdym systemie organów zostanie wspomniany odpowiedni związek z zębami. Nie zawsze są na to jasne naukowe dowody, ale wskazują na to doświadczenia znane z praktyki. Stale powracające zaburzenia pracy organów mogą mieć przyczynę w chorym zębie lub stanie zapalnym korzenia zęba. Związek może jednak być odwrot-

ny, kiedy ząb daje znać o tym, że to obciążenie jakiegoś organu może być głównym zaburzeniem. Ta wzajemna relacja powinna więc zawsze być brana pod uwagę w holistycznej diagnozie.

Napisałem tę książkę, ponieważ zależy mi na uczynieniu medycyny zrozumiałą. Choroba nie powinna być rozumiana jako przykrość, lecz jako wysłany przez ciało sygnał służący rozpoznaniu i zmianie. Mam nadzieję, że opis zegara organów, który przedstawiam na kolejnych stronach, przyczyni się do przybliżenia się do tego celu.

Żołądek

Organ radości życia i zachłanności

Czas organu	Najwyższa aktywność w godzinach od 7.00 do 9.00	Najniższa aktywność w godzinach od 19.00 do 21.00
-------------	---	---

Usta są drzwiami, którymi pożywienie wchodzi do ciała, by potem powędrować do żołądka. Przyjęte pożywienie podlega kontroli odźwiernika, co decyduje o tym, czy będzie ono podane dalszej obróbce w ciele. Żołądek sam „rozpoznaje”, choć wprawdzie nie dokładnie, co otrzymuje, ponieważ jego śluzówka odczuwa tylko silne bodźce, jak na przykład zimno, gorycz czy kwaśność. Żołądek przyjmuje więc wszystko, nie dokonując żadnych rozróżnień. Dopiero jelito cienkie, które jest następnym odcinkiem przewodu pokarmowego, decyduje, co dalej ma się stać z przyjętym pokarmem.

Żołądek, zgniatając, rozdrabniając i sterylizując, przygotowuje pożywienie do trawienia w jelitach. Konieczne do tego soki żołądkowe to jasna, transparentna ciecz, która jest nieco słona i dość kwaśna. Soki żołądkowe są bardzo silnym naturalnym rozpuszczalnikiem, który może zabijać bakterie i rozpuszczać nawet najtwardsze kości. Te kwasy mogą też trawić surowe mięso, nie naruszają jednak własnych tkanek, ponieważ dzięki śluzówce żołądka własne komórki pozostają chronione. Już samo

myślenie o jedzeniu, zapach lub smak pobudzają komórki śluzówki żołądka do wydzielania soków żołądkowych.

Wraz z żołądkiem wszystkie pozostałe organy trawienia osiągną swoją maksymalną aktywność przed południem i wczesnym popołudniem. To, że czas najmniejszej aktywności przypada na wieczór i noc, jest związane z tym, że trawienie zachodzi bardzo rzadko o takich porach.

Możemy być bardzo zadowoleni, gdy późnym wieczorem wypijemy piwo lub kieliszek wina i zjemy do tego kromkę chleba z kiełbasą lub serem, ale dla procesu przemiany materii jest to duże wyzwanie. Wszystkie organy, które po domniemanej przyjemności są zmuszone do pracy nad obróbką tego, co zostało spożyte, znajdują się już w fazie spoczynku. Dlatego wiele sensu kryje się w starej mądrości ludowej: „Jedz śniadanie jak cesarz, obiad jak król i kolację jak żebrak”. W dzisiejszych czasach zwyczaj żywieniowy najczęściej wygląda jednak odwrotnie: rano nie je się w ogóle śniadań, na obiad przegryza się między jednym spotkaniem a drugim jakąś przekąską, a wieczorem człowiek w spokoju się zajada. Szczególnie spożywanie późnym wieczorem surowego pożywienia i owoców jest przyczyną procesów fermentacyjnych zachodzących w organizmie w ciągu nocy. W ten sposób tworzą się niedogony, które, jeśli będą oddziaływać długotrwale, mogą silnie zaszkodzić wątrobie. Zbyt późne spożywanie posiłków jest ponadto bardzo częstą przyczyną chronicznych chorób.

W indywidualnym programie żywieniowym „Zdrowo i aktywnie” uczestnikom tłumaczy się, że należy spożywać trzy posiłki dziennie. W żadnym razie nie można rezygnować ze śniadań. Ponieważ organizm rano szybciej niż wieczorem spala węglowodany, śniadanie może być w nie bogate. Nie ma również żadnych ograniczeń co do ilości pożywienia. Po południu i wieczorem zaleca się spożywanie odpowiednich dla aktywności procesu przemiany materii o tej porze bogatych w białka pokarmów i warzyw.

Radość z życia i zachłanność, uzdrowienie i agresja

Jakość meridianu żołądka, jak wynika z obserwacji, jest różnorodna. Określenia „radość życia” i „zachłanność” odnoszą się do tego, co przyjmujemy.

Gdy zjemy za dużo, czujemy się pełni i ciężcy. Żołądek jest napełniony i odczuwamy wewnętrzną ociążałość i zmęczenie. Pierwsze sięgnięcie po czekoladę lub orzechy okazuje się później być błędem, ponieważ trudno jest stłumić ochotę na więcej.

Jednak nie tylko przyjmowanie pokarmów, lecz także to, co dzień w dzień musimy znosić, może oznaczać zbyt wiele dla żołądka. Stres, jak wiadomo, może prowadzić do dolegliwości żołądka i wrzodów jelita cienkiego. Ale nie zawsze wszystkiego musi być jeszcze więcej i nie wszystko musi być jeszcze większe lub jeszcze piękniejsze. Rozsądne proporcje między napięciem i odprężeniem służą naszemu żołądkowi.

Określenia „uzdrowienie” i „agresja” odnoszą się do produkcji kwasów żołądkowych. Agresja jako vitalna siła może być bardzo sensowna. Kiedy jednak korzysta się z niej jako obrony, wpala się siłę i dynamikę, a energia żołądka jest osłabiona.

Emocje

Emocją przypisaną systemowi organów, na który składają się żołądek, śledziona i trzustka, jest melancholia. To uwidocznia się szczególnie u pacjentów, którzy swoje podejście do życia uzależniają przezwyciężenie od przeszłości. Rozmyślanie i ciągłe krążenie myślami wokół tego samego tematu prowadzi do niezadowolenia i przygnębienia. Rozmyślanie i powstająca na ich skutek melancholia powodują zbyt wolny przepływ energii. Przemiana materii jest wtedy osłabiona, a przez to łatwo przybiera się na wadze i powstają zatwardzenia.

Żołądek ma – ze względu na przebieg meridianu żołądka – związek z tarczycą. Objawy dotyczące tarczycy mogą więc łączyć się z żołądkiem. Przez krąg funkcjonalny złożony z żołądka, śledziony i trzustki przebiega dalsze połączenie z systemem hormonalnym, z szyszynką, która zgodnie z odkryciami medycyny antropozoficznej jest również odpowiedzialna za tworzenie się krwi.

Organy zmysłów

Wstępem do żołądka są usta. Przez nie doprowadzane są potrawy. Zmysłem przyporządkowanym żołądkowi jest smak.

Zęby

Zęby 16. i 17. jak również 26. i 27. w górnej szczęce i odpowiednio 34. i 35. oraz 44. i 45. w dolnej szczęce są przyporządkowane żołądkowi. Ząb 17. ma ponadto związek z szyszynką, a zęby 34., 35. oraz 44. i 45. – z gruczołami mlekowymi w kobiecych piersiach.

Właśnie jama ustna jest miejscem, w którym występuje wiele czynników zakłócających, które oddziałują na żołądek. Próchnica, awitalne (martwe) zęby, paradontoza i wypełnienia amalgamem mogą mieć wpływ na przypisany zębom system organów.

Związek z innymi organami

Żołądek pozostaje w bardzo ścisłym filozoficznym związku z następującymi po nim organami trawienia.

Ciało próbuje zawsze uzewnętrznic chorobę przez skórę lub przez śluzówki.

Ciągłe zapalenie zatok przynosowych jest wyrazem takiej próby. Dzięki zastosowaniu spreju do nosa opuchlizna zmniejsza się, ale objawy wypierane są do żołądka. Następstwem mogą być wrzody żołądka.

Co jeszcze dzieje się w ciele między godziną 7.00 a 9.00?

Trawienie zachodzi na najwyższych obrotach, uruchamia się produkcja hormonów i relatywnie zmniejsza się wrażliwość na ból.

Co służy żołądkowi?

Cierpliwość i spokój, regularne pory posiłków i niejedzenie niczego zbyt późno są bardzo ważne dla żołądka. Ponadto do żołądka powinny być doprowadzane tylko naprawdę lekkostrawne produkty, na które organizm niejako może odpowiedzieć wyraźnym „tak”.

Rośliny zawierające goryczkę, jak gencjana, centuria czy piołun, są wypróbowanymi środkami dobrymi dla żołądka. Gorysz miarz (*Peucedanum ostruthium*) jest pomocny, gdy chcemy dodać sobie pewności siebie. Ludzie, którzy otwierają się na wszelkiego rodzaju szkodliwe wpływy, których łatwo jest dotknąć ze względu na brak wewnętrznej pewności, mogą wzmocnić się dzięki tej roślinie. Na poziomie ciała gorysz miarz wzmacnia żołądek.

Potrzeby cielesne

Zdrowie ciała opiera się na trzech filarach: odżywianiu, ruchu i odpoczynku.

Odżywianie

Publikacje na temat odżywiania mogłyby zapełnić całą bibliotekę. Każdy pisze o tym coś innego, ale w centrum są przy tym zawsze środki spożywcze, a nie człowiek, który przyjmuje pożywienie. Ponieważ my, ludzie, jesteśmy bardzo różni, mamy swoje własne potrzeby, indywidualną przemianę materii i rytm życia, przyjmowanie pokarmu i jego przemiana jest ważnym aspektem.

Tego zadania podejmuje się trzustka. Środki spożywcze nie nadające się do przemiany materii obciążają krąg funkcjonalny żołądka, śledziony i trzustki. W następstwie dochodzi wtedy do biegunki lub zatwardzenia, ale również może to prowadzić do otyłości lub anoreksji. Trzustka może być przeciążona przez zbyt dużą lub niedostateczną ilość pokarmu, a także przez zbyt zimne lub zbyt gorące pożywienie. W przypadku zakwaszenia dochodzi do jej wysuszenia. Główną przyczyną tego jest skumulowany stres i zbyt mała ilość odpoczynku.

Zbyt duża ilość pożywienia przeciąża trzustkę i może ona wtedy tylko częściowo przepracowywać pokarm. Wartościowość przyjętych produktów spożywczych jest przez to zredukowana. Nadwaga jest materialną manifestacją osłabienia trzustki.

Zbyt mała ilość pożywienia prowadzi z kolei do niedoborów energetycznych i substancjalnych rezerw. Energia trzustki jest

wtedy osłabiona i organ ten nie jest w stanie dostarczać wystarczającej ilości energii pozostałym narządom i tkankom. Skóra pacjenta staje się zwiotczała, blada i traci jędrność.

Zbyt zimne pożywienie osłabia pojemność ciepłą trzustki. Istnieją chłodzące środki spożywcze, na przykład jogurt, surowe pożywienie, owoce czy sałatki. Gdy je się jedynie zimne pożywienie przez długi czas, nie może być ono kompensowane przez trzustkę. Niedoczynność trzustki powoduje opuchliznę i błądność języka, na którym widoczne są ślady zębów i biały nalot.

Używki, jak alkohol i kawa, ale również jedzenie typu fast food z reguły są środkami spożywczymi produkującymi ciepło. Przeciążają trzustkę, która reaguje produkcją wilgoci. W rezultacie dochodzi do zastojów w drodze od żołądka do jelit.

Ruch

Zbyt mała ilość ruchu powoduje generalny niedobór spalania. Redukcja aktywności cielesnej dotyka w szczególności trzustki, wątroby, serca i płuc.

Spożyte pokarmy nie mogą w wystarczający sposób zostać poddane procesowi przemiany materii i szybko dochodzi do nadwagi. Do organizmu dociera więcej, niż może być zużytkowane. Uczucie wewnętrznej ciężkości, ospałości i zmęczenia rozszerza się i często dochodzi też do ociężałości w myśleniu. Pacjenci stają się flegmatyczni.

Zastój energii wywołuje uczucie napięcia w wątrobie. Często występuje też chroniczny ból głowy. Kobiety mają skłonności do dolegliwości pojawiających się przed miesiączką, piersi puchą i dochodzi do skurczowych bólów podbrzusza. Zwiększenie ilości ruchu w wielu przypadkach może przynieść pomoc.

Ruch nie musi być żadnym sportem wyczynowym. Również korzystanie ze studia fitness nie jest wymagane. Ważne jest, by

w plan dnia wbudować normalne, codzienne ruchy, zostawianie samochodu, gdy mamy do pokonania krótką drogę, i wybranie się raczej na przejażdżkę rowerem, wchodzenie po schodach zamiast jazdy windą.

Codzienny ruch jest szczególnie ważny dla serca, naszego rytmicznego organu. Krew przepływa wtedy łatwiej i dynamika uregulowuje się sama z siebie. Dzięki temu u wielu moich pacjentów obniżyło się ciśnienie krwi, które było zbyt wysokie. Pomyślmy: człowiek jest zwierzęciem chodzącym.

Odpoczynek

Zbyt duża ilość pracy bez odpowiadających jej faz spokoju i przerw na regenerację, jeśli jest długotrwała, obciąża nerki. Nerki są furtką naszej cielesnej siły. Jej zasoby nie są niewyczerpalne. Fazy odpoczynku są nieodzowne dla uzupełnienia rezerw energii. Jeśli ktoś prowadzi w swoim ciele gospodarkę rabunkową, najczęściej nie zauważa tego od razu, ale dopiero po jakimś czasie. Także umysłowe przepracowanie wpływa na substancję kręgu funkcjonalnego nerek i pęcherza, ponieważ duża ilość pracy umysłowej i ciągłe myślenie prowadzą za wiele energii do głowy i opróżniają nerki. Do każdego napięcia należy niekwestionowanie wystarczające odprężenie.

Sen i odpoczynek są wyrównaniem dziennej aktywności. Nocne fazy spoczynku służą regeneracji. Gdy nie są wystarczające, organizm musi naruszyć swoje własne rezerwy, zużyć swoją własną energię. Objawy choroby odnajdziemy w przeciążonych nerkach i nadnerczach. Ujawniają się poprzez osłabienie odporności, alergie, atopowe zapalenie skóry, astmę, jak również choroby reumatyczne, a nawet raka.

Sen sam w sobie jest funkcją serca. Przy niedoborze snu nie można osiągnąć spokoju, a ten brak wytchnienia prowadzi do

problemów z zasypianiem i zaburzeń snu. Zakłęty krąg się zaczyna. Lęki i ataki paniki mogą być jednym z następstw. Niedobór snu prowadzi do zaburzeń koncentracji, zapominania i osłabienia siły i odporności organizmu.

Gdy napięcie i odprężenie utrzymują się w równowadze, ciało i umysł pozostają w zgodzie, ponieważ właściwa miara jest połączona z harmonijnym funkcjonowaniem wątroby. Wielu ludzi nie odnajduje tej równowagi. Dlatego często dochodzi do rozdrażnienia, nerwowości i uczucia wyczerpania.

Życie jest ściśle związane z potrzebami witalnymi ciała. Te potrzeby zapewniają wzrost i utrzymanie życia.



Lothar Ursinus, naturopata, od 1986 roku prowadzi Centrum Medycyny Naturalnej Alstertal w Hamburgu. Jego wieloletnie doświadczenie w zakresie laboratoryjnych analiz witalności i przemiany materii zaowocowało opracowaniem systemu, dzięki któremu możliwa jest analiza symptomów choroby z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej, naturalnej i duchowej.

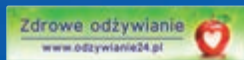
SKĄD WĄTROBA WIE, KTÓRA JEST GODZINA?

Każdy organ, a nawet każda komórka, ma swój własny dobowy rytm, czyli fazy aktywności i odpoczynku. Tę wiedzę możesz wykorzystać na przykład, gdy chcesz aby lek skutecznie zadziałał. Wybierzesz taki czas jego zażycia, w którym dany organ ma najwyższą aktywność. Dolegliwości, które odczuwasz o określonej porze dnia, mogą wskazywać na problem z konkretnym organem. Jest to pomocne w zdiagnozowaniu przyczyn chorób.

Autor proponuje proste rozwiązania, które prowadzą do przywrócenia prawidłowego rytmu Twoich organów i osiągnięcia pełnej równowagi całego ciała. Proponuje dietę, którą z łatwością dostosujesz do potrzeb swojego organizmu. Dzięki jego wskazówkom lepiej poznasz swoje ciało, jego funkcje i sygnały, które wysyła. Możesz to wykorzystać do poprawy zdrowia i zwiększenia swojej wydajności.

ŻYJ ZGODNIE Z RYTMEM CIAŁA.

Patroni:



Cena: 29,20 zł

