

СРЦЕ И КОСМИЧКИ РИТМОВИ

Аутор: проф. др Светозар Радишић, пуковник у пензији
Нови Београд, Пеђе Милосављевића 54/13,
тел. 011-2176079, 062-448964,
e-mail: svetozarradisic.com

САЖЕТАК:

Бројни су показатељи да се људски род налази пред још једним технолошким, али и цивилизацијским раскрићем и вероватно новим искораком. Нанотехнологија омогућава наглу хуманизацију односа на планети, квалитетнији живот, боље здравље и дуговечност свих људи. Скоро у истој равни су укорењена схватања од проверено вредних до уобразиља, менталитет, култура са традиционалним магијским ритуалима – архетипске менталне матрице.

Како живот људи пресудно зависи од рада плућа, срца и мозга, изузетно је значајно шта све утиче на његово тело, покретачку енергију и везу са космосом, извориштем енергија и ритмова. Стога је важно то што су људи прилагођени природним космичким зрачењима, али нису отпорни на вештачка, а поготово на примену енергетских уређаја који раде на фреквенцијама у субатомским подручјима. Та средства, нанотехнолошки обрађена, користе се и за контролу кретања људи, контролу ума и контролу рада срца.

У таквом амбијенту није једноставно и лако открити узроке срчаних обољења. А фактори ризика се мултипликују. Ипак, и без дубље анализе, важно је да се у приступу човеку поштује његова суштина и веза са космосом. То значи да се истраживачки поглед мора усмерити према храни, протичућим енергијама, дисању, компонентама душе (психа и ум) и духовности човека.

Постоје методе и средства за заштиту од негативних зрачења и за онемогућавање електронске контроле кретања људи и њихове душе. Међутим, они се могу примењивати само у организованим државама, у којима је неодрожена власт, спремна за сведимензиону одбрану, засновану на уважавању нових садржаја рата.

КЉУЧНЕ РЕЧИ: СРЦЕ, НЕРВНИ СИСТЕМ, ЕНЕРГИЈЕ, ПСИХА, УМ, ЕМОЦИЈЕ, МИСЛИ, ПРИРОДА, РИТМОВИ, КОСМОС, ВОДА, ВАЗДУХ, ДИСАЊЕ, ЛЕК.

*Ево моје тајне. Врло је једноставна:
само се срцем добро види.
Суштину очи не виде.*

Антоан де Сент Егзипери: *Мали принц*

Кардиолози и неуролози све чешће говоре о недељивом, односно нераздвојном систему „срце-мозак“. Уосталом, у људском организму органи за проток емоција су срце, осећајни мозак (*лимбични мозак*),¹ неуровегетативни енергијски систем и амигдале, које се такође налазе у мозгу. Тај систем је једнако важан као и мисаони, будући да и емоције прожимају душу, што значи – цело тело.

Велики је проблем што стручњаци у медицини недовољно поштују међузависност органа у организму, утицај лоше (ис)хране, сунчевих зрака и проточних енергија, психу (иако признају психосоматичку корелацију), запостављају значај дисања, недовољно уважавају оригиналност пацијената и специфичну (не)моћ сваког појединца проистеклу из генетског кода,² уз то игноришу сваковрсни утицај окружења... Ту се крије основа немоћи људи, који лековима лече све, од тела, преко животне енергије и душе, до моћи.

¹ Мождане структуре именоване као „лимбичне“ исте су код свих врста сисара. Другачијег су неуронског састава у односу на део мозга одговорног за језик и мисли. Те структуре одговорне су за осећања и реакције на преживљавања. У том делу мозга налази се чвор неурона (мандала), у којем се стичу све реакције у вези са страховима.

² Све болести су оригиналне, те би требало да је и свака терапија посебна. Уосталом, примена истих приступа и метода за решавање различитих проблема подсећа на Прокустов лежај.

Када би постојао лек (супстанца, врста енергије у одређеном ритму), који би омогућавао да се усклади однос плућа, срца и мозга, он би благотворно утицао на организам у целини. Успорио би старење, смањио стрес и замор, поништио би стрепњу и сачувао људе од депресије; ноћу би помагао да човек боље спава, а дању да боље користи своје могућности за концентрацију и самоуређивање. Стављање под медицинску контролу односа мозга и тела, омогућило би успостављање и испољавање „благотворне енергијске плиме“, као поузданог знака задовољства. Био би то уједно антихипертоник, анксиолитик и антидепресив.

Кад би постојао такав лек, сваки лекар би га преписивао. Хумане владе би га попут флуора пуштале и у пијаћу воду. Тај чудесни лек, по свему судећи, још не постоји.

СРЦЕ – ОДРАЗ КОСМИЧКОГ КЛАТНА

Индуси кажу: „Главни човеков непријатељ јесте – његова мисао“ и „Ђаво куца у главу, а Бог у срце“. Вероватно само мали број људи то није никада чуо. С друге стране, постоје бројни докази да је истина да постоји нешто што људи зову мудрост срца.³ То значи да срце није само материјализовани орган, те да садржи и енергијске, душевне и духовне компоненте.

Бројне студије су потврдиле да негативна осећања као што су страх, стрепња, бес, срдитост, љутња, љубомора, стид, осећај кривице, узнемиреност, равнодушност, осећај усамљености, туга, па чак и уобичајене, свакодневне бриге, условљавају срчане тегобе и утичу и на физиологију.⁴ Од туге вену, копне,

³ Виктор Е. Франкл, *Нечујан вапај за смислом*, стр. 57.

⁴ Carnev, R. M., M. W. Rich, и др. (1988), „The relationship between heart rate, heart rate variability, and depression in patients with coronary artery disease“, J. Psychosom Res, глава 32, стр. 159–164; Rechlin, T., M. Weis, и др. (1994), „Are affective disorders associated with alterations of heart rate variability?“ *Journal of Affective Disorders*, глава 32 (4), стр. 271–275; Krittayaphong, R., W. Cascio, и др. (1997), „Heart rate variability in patients with coronary artery disease:

а каткад и свисну, биљке, животиње и људи. Осећања су уједно доказ да се душа налази у свему што је живо, те да треба имати обзира и према нижим бићима, а камоли према другим људима.

Проучавања рада срца показала су да позитивна осећања (осећај среће, усхићеност, радост, самопоуздање, уживање, задовољство, захвалност, и нарочито љубав), подстичу хармоничан ритам срца.⁵

После бројних истраживања лекари и психолози су закључили да љубав и мучнина, иако значајно различити мисаоно и емоционално, енергијски испуњавају срце – орган који уз плућа служи за успостављање и одржавање животног ритма.

Неспорно је да је реч о органу пресудно повезаном с емоционалним животом, односно с проживљавањем одређених стресних ситуација. На пример, када се човек припрема за важан састанак – срце убрзано ради, а када се налази у друштву вољене особе има осећај – да ће „срце да искочи из груди“. С друге стране, када се човек јако уплаши „срце се следи“, или „сиђе у пете“.

Особе превише окренуте ка себи, које „примају све к срцу“ и при томе не изражавају гласно и „бучно“ своју радост, или муку, чешће, интензивније и дуже болују. Сва научна сазнања то потврђују.

Наравно, ништа од наведеног није без основа. Реч је о космичкој енергијској законитости, што био морали да узму у обзир експерти за бригу

differences in patients with higher and lower depression scores“, *Psychosomatic Medicine*, том 59 (3), стр. 231–235, Stys. A. и T. Stys (1998), „Current clinical applications of heart rate variability“, *Unical Cardiology* глава 21, стр. 719–724; Carnev, R, K. Freedland, и др. (2000), „Change in heart rate variability during treatment for depression in patients with coronary heart disease“, *American Pschosomatic Society*, глава 62 (5), стр. 639–647; Luskin, R, M. Reitz, и др. (2002), „A controlled pilot study of stress management training in elderly patients with congestive heart failure“, *Preventive Cardiology*, глава 5 (4), стр. 168–172.

⁵ За само неколико секунди пријатна осећања остварују хармонију, што се тренутно одражава на снимку ритма срца. Видети: McCraty, R., M. Atkinson, и др. (1995), „The effects of emotions on short-term power spectrum analysis and heart rate variability“, *The American Journal of Cardiology*, глава 76 (14), стр. 1089–1093.

о срцу. Познато је да космос непрестано, ритмично вибрира. Све у познатом свемиру је изражено вибрацијама. Стога, вибрира и човекова душа (психа, ум) и духовна веза са „универзумом“. Вибрирају мисли и емоције, будући да су материјалне/енергијске природе. Уосталом, вибрација је стање кретања неке честице/таласа у одређеним условима. Различита природа свих постојећих ствари зависи од фреквенције њихових ритмова (вибрација). Зато су на исти начин у основи свих менталних стања „побуђене вибраторне активности“. Према истом принципу, вибраторна активност уобличена у ментална струјања, преноси и усмерава кретања одговарајућих енергија према другима, где изазива слична ментална стања.

Суштина сваке вибрације и ритма јесте сједињавање и прожимање супротности. То се може препознати у свакодневици објактивне стварности. У природи су у нераскидивом загрљају – слабо и јако, унутра и напоље, горе и доле, назад и напред, лепо и ружно, добро и зло, љубав и мржња, стране света – све супротности. Где је љубав ту је и стрепња. Позитивна мисао као да се издваја из негативне, или одлепљује од ње. Бројеви који имају негативно значење увек су уз тзв. позитивне... Динамичан однос међу наведеним „половима“ изражен је садржајем, догађајима, временским интервалима и одређеним понављањима у складу са космичким законима.

Све од људи препознате ритмичне вибрације, имају скоро исту хармонијску структуру. Исто важи за океанску плиму, музички звук, спектар боја и светлости, масу, тежине, ритам биљног раста, стварање паукових мрежа, календарски ритам (од људи обликовани матрични, или космички), биоритмове, дисање, откуцаје срца...

Посматрани универзум је само једна пројекција, тј. холограмска слика прошлости, садашњости и будућности. Све ствари су на нивоу супер стрингова нераскидиво и бескрајно повезане. Дејвид Бом сматра да су, на пример, атоми азота у људском мозгу у сталној вези с честицама које чине лососа који плива, са сваком срцем које куца и сваком звездом која трепери.

Мудрац Оглала Сијукса, по имену Црни Лос, изразио је ту појаву следећим речима: „Ми знамо да смо повезани и једно са свим стварима неба и земље, са јутарњом звездом и јутром које са њом стиже, Месецом у ноћи и звездама на небу. Једино незналица види мноштво тамо где заправо постоји само једно”.⁶

При томе је све јасније, да мисли у људском организму имају себи прилагођени систем, будући да су кључно везане за мозак и посебно за неокортекс (кора великог мозга) и централни нервни систем. С друге стране, најмање једнако важно је што су емоције везане за срце и вегетативни, мислима не контролисани, нервни систем и што су „осећајни мозак“ и амигдале у мозгу место спајања и прожимања емоција и мисли.

Чини се да је све јасније и научницима из области физике, да се душа простире најмање колико и нервни систем и да информације достижу крајеве енергије која их носи. Зато се каже за људе који имају проблем с нервима да су нервни болесници, а у већини случајева да су душевни болесници, психијатријски болесници и умоболни (са оболелим умом). Зар није логично да је због нерва оболела психа, или ум, или обоје, а то су елементи душе. Кад се нешто догоди са нервом (прекид, укљештење), информације не стижу до чула, а могуће је да се прекине и проток енергије. Без информација не постоје ни покрети, јер су команде део информација. Лекари кажу да срце не боли, а то је истина само за особе које нису доживеле инфаркт и немају искуство с оболелим срцем. Неискуство подразумева да не постоји језичко објашњење стања у случају отказа срца, или варијација болести. Оно се најчешће своди на „не осећам се добро“ уз стављање длана на груди. То је уобичајена фраза неких и неискусних – информација без садржаја.

⁶ Joseph Eppes Brown (ed.), *The Sacred Pipe: Black Elk's Account of the Seven Rites of the Oglala Sioux*, pp. 95–98.

За рад срца је значајан и магијски симболизам. Занимљиво је да се он помиње само у психологији, будући да разни психички феномени имају просторне одразе у људском телу, иако би енергијска моћ симбола требало да буде предмет истраживања бар квантне физике, ако не и других наука.

По свему судећи, када је реч о утицају енергија, треба довољно знати о супстанцама, симболима и облицима. Важно је у свему препознати матрицу, принципе, законитости и законе. Уосталом, емоције се везују за срце, разум за мозак у глави, нагон, инстинкт и страст за гениталије, дух за душу.⁷ Стога није чудно што постоје тврдње да магијски знаци попут руна, слике, разни тотеми и сви геометријски облици на посебан начин утичу на подешавање и раздешавање људског организма.

Музика (врста уобличене енергије) непрестано подсећа на космички ритам.⁸ Доктор Андрија Пухарић је утврдио да се видовитост и јасновидост најчешће појављују када мождани таласи вибрирају на осам херца.⁹ Тврдио је да је 1956. године видео индијске јогије како контролишу сопствене мождане таласе, промишљено измештајући своју свест с једног на други ниво. Пухарић је касније вежбао надарене људе да осете билошке процесе, да то чине свесно, стварањем таласа са фреквенцијом од осам херца. Када је исцелитељ стварао таласе од осам херца, који су продирали у пацијенте с циљем да лече њихово срце, мозак пацијената је такође емитовао таласе од осам херца. Особа која емитује одређену фреквенцију као што то чини

⁷ Регардије Израел, *Средњи стуб*, стр. 65.

⁸ Показало се да су енергија срца и енергија унутар ДНК музикални и ритмични, попут целокупног космоса. Генетичар Сусуми Оно са Бекменовог истраживачког института у месту Хоуп (САД) трансплатирао је четири нуклеотида у влакна молекула дезоксирибонуклеинске киселине. Када је пустио звучни приказ ДНК, слушаоци су чули нешто што их је подсетило на дела Баха, Брамса и Шопена. Плесали су, као да су хипнотисани, у ритму музике ДНК, сузних очију, као да су били у загрљају нечега што надвишава све што је најлепше, најпријатније и најдраже.

⁹ Тада је ангажована психичка снага човека, а мождана зрачења су повезана са стањем свести и вибрацијом планете.

Вајана Стајбал приликом тета исцељивања, може да утиче на другу особу и да буде с њом у резонанси, што подразумева усклађеност на истој фреквенцији.

Прошао је скоро читав век од када је отац Јустин Поповић написао: „Наш земаљски свет 'сав лежи у злу' (1 Јн. 5, 19), зато је он кушалиште за сваког човека... Зло и добро се стално боре кроз срца људска. Ако има војишта на коме рат никада не престаје, онда је то срце људско...“¹⁰ Будући да је реч о безброј пута потврђеној истини, људи морају највише да знају о свом најважнијем животном сукобишту.

Човек посматра и покушава да схвати себе и све што га окружује, улази у парадокс да својом несавршеном и истине недостојном свешћу треба да схвати сопствену свест. Тај проблем изазива трајну мучнину и подсвесно тишти срце. Према учењу светог Григорија Паламе, Бог је несхватљив за разум и неизрецив речима и било којим именом. Његова недоступност свести је суштински стресан проблем. Бремене неопходног освешћивања човека равноправно је распоређено на мозак и срце, односно на мисли и емоције. Уосталом, човек је својеврстан микрокосмос, у којем се одсликава читав свемир. Он је на основу самосхватања и самосвести, највредније Божије дело. Занимљиво је да је Палама сматрао истином да се људска мисаона способност налази у срцу, да из срца излазе помисли и да је срце „ризница мисли“. Реч је о једном од најбољих доказа да људски род упркос свему умно напредује, јер су научници 21. века бар у том погледу ближи истини. Но, не значи да истина, суштина свих информација, нема везе са срцем. Напротив.

Пут до истине се све време уобличава. Људи појединачно и цео људски род стварају мозаик истине – мапу која им омогућава лакши пут до

¹⁰ Преподобни отац Јустин, *Тумачење посланица прве и друге Коринћанима Светог апостола Павла*, стр. 159 и 160.

истине. Зато су сви сегменти мозаика важни. Много се може закључити и научити посматрањем природе, а посебно биљака и животиња. На пример, неуронаучници открили су да животиње (макаки мајмуни) у делу мозга задуженом за планирање покрета (премоторни кортекс)¹¹ поседују „огледалске нерве“. На тим нервима пресликава се сваки покрет, осећај и осећање посматраног бића. Закључили су да се „зрацима вида“, преко „мисаоне мреже“, улази у „душевне ципеле“, односно душу, неке друге особе. Тако се упућеном енергијом и изазваним енергијским контактом „читају“ мисли. Контакт се остварује очима, а енергијски „зрацима вида“. Ти зраци биорадијацијски истичу из мозга усмереним, уским сноповима. Доказано је да „зраци који потичу из очију“ могу да ускладе унутрашње енергије у посматраној особи (ектрасензорно лечење), изазову несвесне поремећаје, или нанесу свесна оштећења у психи других бића.

Тако некако се „читају“ мисли. Али шта је са „скривеним емоцијама“ и шта је са нелагодношћу у контакту са особама које их скривају? Природно, њих „препознаје“ срце, у односу на мозак једнако важан орган душе. У ствари, за препознавање садржаја емоција није потребан контакт. Зато се инстинкт и интуиција разликују од имагинације и интелекта.

Људи већином знају шта раде, али шта изазивају својим радом често не знају. На први поглед природно је што постоји прави кошмар у главама људи када чују, прочитају или неки други начин сазнају да срцем треба мислити, да је знање каткад опасно, да је човек све што више „зна“ удаљенији од истине, да су презрени обично у добитку над онима који презиру, да је једини Богу угодни рат – рат против самога себе,¹² да не треба

¹¹ Премоторни кортекс – центар за веште покрете шаке (видети: Оливера Станојловић, „Когнитивне функције и процес вербализације“, стр. 1.)

¹² Свети владика Николај Велимировић, *Рат и библија*, стр. 150 и 161.

трагати за необјашњивим појавама, да је све љубав, да је Бог љубав,¹³ али да није допустиво све и свакога волети... Зар све то не доприноси душевном и емоционалном кошмару и распећу?

На том „крсту“ човек је разапет од када је зачет. Амерички гинеколог Бернар Натансон је доказао, после примене електронског испитивања рада срца ембриона, радиоаносовиологије, ембриоскопије и ултра-звуча, да плод предосећа опасност од убилачког инструмента којим се обавља абортус. Фетус се копрца силовито узнемирен. Његови откуцаји срца повећавају се са 140 на 200, широко отвара уста као за крик – безгласни крик. Зато је касета коју је снимио Натансон насловљена „Безгласни крик“. Најсавршенијим техничким средствима установљено је да се после 18 дана од зачећа осећају откуцаји срца плода, да се после 28 дана формира аура, а да после 40 дана почиње да функционише централни нервни систем.¹⁴

Сви космички ритмови се понављају и исти су за сва жива бића. Научници су установили да биолошки сат, зависан од утицаја Сунца и Месеца а могуће је и од целокупне галаксије, поседује свака биљка, животиња и, наравно, човек. Циклуси су дневни, недељни, месечни, квартални, годишњи...

У религијама се утицаји Сунца и Месеца на биљке, животиње и људе помињу само у облику метафоре, иако је неспорно да је Господ (Творац) створио звезде, планете, њихове сателите и енергије, које условљавају и одржавају живот. То подручје су много конкретније покрили теозофи и антропозофи. Тако, када објашњавају и одгонетају свеprisутну магију и

¹³ Љубав је већа од молитве, већа од свих осталих врлина, у толико већа у колико је Бог већи од свих врлина, јер Бог је љубав... Љубав је суштина Божја, Његова сопствена природа... (видети: Преподобни Јустин Ћелијски, *Философија и религија Ф. М. Достојевског – Достојевски о Европи и словенству*, стр. 131.

¹⁴ *Светиња живота и чедоморство*, стр. 18 и 19.

утицаје на људску сугестибилност, свест и подсвест, често помињу везе: мозак – сребро – Месец и срце – злато – Сунце.¹⁵

Магичари тврде да је суштина људске магије утицај на мисли и емоције, а преко њих и на телесне облике људи, животиња, биљака и минерала. Они тврде да приликом ритуала „гледају човека срцем у срце“. У њиховом приступу сакривена је суштина односа према животу и Богу, а она је одређена и у прихваћеним религијама. Исконску снагу речи потврђују применом беседа, молитви, мантра, псалма, бајалица...¹⁶

Још је Свети Јован Златоусти говорио о обичају из свога времена, да се ставља знак крста „на царску диадему и на украс војника (на главу, прса и срце), а исто тако на жртвенике и на постоља“. Посебно је нагласио да је то неопходно „ако је нужно изагнати демоне и припомоћи у исцељењу болесних“.¹⁷ Крст је један од најзначајнијих светих предмета. Потребно је да се зна, да је још увек тајанствена моћ крста истинита и неспорна, ма колико је тај феномен тешко научно објаснити. При томе је најважнија чињеница да крст утиче на срце. Крст храбри људе када су у страху, смирује бол, ослобађа од насиља, даје наду у очајању.¹⁸ Дакле, моћ крста није научно спорна, али његова употреба то може бити.¹⁹

¹⁵ Можда се зато као материјалисти помињу среброљупци уместо златољубаца.

¹⁶ Уосталом, познато је да је свака молитва скуп пажљиво одабраних речи, а има улогу прелазнице из душевног у духовно стање, при томе омогућава човеку да функционише у одређеном ритму, или је кључ односно шифра за отварање врата према Богу. Колика је снага речи може се закључити из става Француског дипломате Вижнера (Blaiz de Vigner, 1523–1596), је сматрао је да је све шифра, па и сама природа (Александар Трифони, *Чудесни свет шифара*, стр. 58).

¹⁷ Св. владика Николај Велимировић, *Победиоци смрти*, стр. 134.

¹⁸ Ненад Гавриловић, *Византијски крст*, стр. 5.

¹⁹ Занимљиво је да су Срби носили крст као своје знамење неколико хиљада година пре појаве хришћанства. Крст са четири оцила (српски симбол) пронађен је на подунавској грнчарији, која потиче из времена много старијег од појаве хришћанства (видети: Јован И. Деретић, *Античка Србија*, стр.14).

За исцељивање срца, веома је значајно уврежено схватање да љубав потиче из срца, амигдала и парасимпатичке нервне мреже. При том су, као у осталој природи, изузетно важни извори енергије која их повезује. Још је важнији утицај на те изворе. Из њих истичу, мењају свој садржај, обликују се и развијају емоције. Они утичу на везе и укупну енергијску „хармонију“.

Намерно раздешавање енергија, које прожимају жива бића, њихове органе и ткива, припада свеприсутном енергијском, неокортикалном и психолошком рату, јер се суштински утиче на животну енергију, емоције и мисли, односно на енергијске чворове, срце и мозак. У том рату на мети електромагнетног оружја су сви витални органи, а посебно срце, мозак и централни нервни систем.²⁰ Стога, није чудно што се број кардиоваскуларних болесника повећава. То само потврђује тезу да су се ратови у другој половини 20. века и у 21. веку померили из физичке сфере у невидљиве сфере – енергијску, психо и менталну сферу.

Чини се да је људски род у сталном душевном рату и да су људи непрестано под стресом. Тензије се повећавају будући да управљање људима (контрола информација, кретања љиди и контрола ума) стиче из дана у дан све већи легалитет и легитимитет. После потпуне контроле робе, успостављене увођењем БАР-кода, у земљама Европске уније уведен је и ЕКАМ-код који је утиснут на шенгенске пасоше у виду магнетне траке. Реч је о матичном броју особе који поједностављује административно

²⁰ Сви који се не слажу да је реч о реалном, веома опасном рату, треба да се сете критеријума који одређују суштину интереса и сукоба, шта је суштински пораз, односно губитке и ефекте рата. Јасно је да се некада простор освајао искључиво војнички. Сада многи народи, несхватајући да су били у некој врсти рата који су изгубили, раде за друге на свом простору, економски поробљени и окупирани, а тобоже слободни. Слично је и са губицима. На пример, савремена технологија омогућава да се избором боја на ТВ изазову поремећаји или оптерећења рада срца, који повећавају смртност и до 15 одсто, а то су, заправо, стварни ратни губици. Тако је свеједно да ли је популација намерно излагана бојама, електромагнетном зрачењу, радијацији, пестицидима, аерозагађењу и другим материјама и енергијама које је уништавају, или је учествовала у физичком рату са две наоружане војске.

пословање. Међутим, подмуклији иницијатори контроле људи већ инсистирају да се та шифра микрочиповањем угради у тела грађана, односно у подлактицу, или чело. Био би то својеврстан био-чип повезан са централним компјутером у Бриселу (тај компјутер су, вероватно не случајно, назвали „Звер“) и са супер компјутерима у Мериленду и Израелу. Тада би из једног центра могло да се утиче на нервни систем човека укљученог у мрежу и да се циљно успорава или убрзава рад његовог срца.²¹

Уосталом, у једном експерименту др Алан Фреј је доказао да пулсирајући микроталаси, синхронизовани с ритмом миокарда, могу да зауставе рад срца, а да слична стимулација хипоталамуса има моћан утицај на емоције. Дело Алана Фреја наставио је веома успешно др Џозеф Шарп, са Института за војна истраживања „Волтер Рид“, али су војне обавештајне службе САД „покриле велом тајне“ резултате његових истраживања.

Упркос скоро истим енергијским, комичким условима, највећу драж свега створеног чини различитост и несводивост, односно посебност. Да нема посебности живот би био досадан, све би било предвидиво, проблеми не би били слични него исти и били би решиви на исти начин. Оригиналноста нагони људе на безброј различитих приступа. Тако је са људима и њиховим срцима – све је уникатно, од молекула ДНК и ћелије до организма.

Но, све су то теорије које само могу да допринесу менталној збрци несигурности код обичних људи и количини планетарног страха, који људима није потребан. Напротив. Страх је заиста моћан покретач, често опасног а каткад и погубног психосоматског аутоматизама. На основу знања о суштини и последицама страха, може се закључити да су британски и

²¹ Систем контроле људи, њихових емоција и мисли, ојачан је RFID сателитском технологијом (RFID – Radio Frequency Identification) и суперкомпјутерима у Израелу и Мериленду.

амерички страх опасани за цео свет.²² Како? Да би се то разумело треба повезати неколико познатих теорија. Уколико је тачно оно што тврди Џозеф Марфи (да су повезане подсвести свих људи) и оно што је тврдио Никола Тесла (да мождани таласи могу да преносе поруке и да призивају мисли, или осећања, на бесконачној удаљености), ако су истините поставке Алана Аспекта и Дејвида Бома – да електрони и друге атомске честице могу, у одређеним околностима, међусобно преносе информацију тренутно, без обзира на удаљеност (према њиховој теорији, једна елементарна честица „на неки начин“ увек „зна“ шта ради свака друга честица) и уколико је тачно да је у америчком институту за истраживање срца (*Institute of HeartMath*), измерено да је фреквенција страха врло ниска и да је кретање те вибрације веома споро), може се закључити да сви људи на планети истовремено примају информацију о страху кад год се неко претраши. Зар то није довољно за разумевање стално присутне анксиозности и стрепње?

Стрес је у блиској вези са шест водећих узрока смрти – болестима срца, раком, болестима плућа, несрећним случајевима, цирозом јетре и самоубиствима.²³

Кад је реч о срцу, никако се не сме запоставити утицај воде. Вода и срце? Чудесна вода је главни и најважнији састојак срца, чак и без крви која

²² Наравно то се односи на све народе и појединце који су ратовима и прогонима починили грех злочина, или отимачина, без обзира да ли су их свесни или не, а посебна када су из неког разлога искомплексирани.

²³ Душица Лечић Тошевски, психијатар на Институту за ментално здравље у Београду, тврди да је стрес „првооптужени“ за синдром хроничног замора. У својим научним радовима посебно је нагласила да је наука о души направила концепт личности склон оболевању. Доказала је да личности са негативном сликом о себи лакше оболевају од психосоматских поремећаја. Закључци у њеним радовима указују на суштину односа психе и тела: „70 до 80 одсто болести од којих човек умире у развијеном свету проузроковано је стресом. Ожалостљивост доводи до болести срца и кардиоваскуларних инфаркта. Стрес изазива и болести попут туберкулозе и херпес симплекса“ (видети: К. Ђорђевић, „Telo је најбоља слика душе“, „Politika“, 26. novembar 1999, стр. 20).

је, будући да је реч о течности, суштински вода.²⁴ Научници претпостављају да су кластери (групе молекула) воде, заправо чудесне ћелије које се користе за памћење информација. Уз то је познато да и основну структуру молекула ДНК (дезоксирибонуклеинска киселина) чини вода.²⁵ Најмистичнија особина воде је да помоћу група молекула, као на електромагнетном носиоцу података, бележи све што „види“, „чује“ и „осећа“. Ето опет емоција најважнијих за срце. Чини се да је наметљив закључак – вода као један од облика енергије јесте најважнија за срце. Може га исцелити одговарајућим информацијама и прочишћавањем, а исто тако запамћеним информацијама уништити. Како се мисли као облик енергије налазе у целокупном нервном систему, врло је вероватно да крв преноси мисли и емоције и да, на пример, инфаркт срца настаје тек када се блокира проток информисане енергије кроз крвоток и посебно кроз срце.²⁶ Енергије се, по свему судећи, нагомилавају по истој законитости као материја, будући да је материја само облик енергије.

Чини се веома логичним, да прекид енергије у аксоплазми, која је врста згуснуте течности, може да изазове парализу и пареплегију. Када се блокира проток мисли, јер неко или нешто не дозвољава тај проток, могућ је инфаркт мозга (мождани удар). Када се блокира проток емоција и нагона, што значи опет енергије, могући су инфаркти у другим прокрвљеним и нервним органима.

Дакле, вероватно је да је вода још једна врста информисане енергије, одређене структуром, а да њен садржај зависи од материјалних супстанци

²⁴ Крв је врста ткива, које се састоји од течне плазме и ћелија. Крвна плазма је 96 одсто вода.

²⁵ Да не постоји вода, не би постојале никакве спирале. Она ствара структуру протеина.

²⁶ У првом здравственом годишњаку Србије пише да се у Србији најчешће умире од болести крвотока и срца (51,47 одсто мушкараца и 62,39 одсто жена), следећа најчешћа смртност је због малигних болести. Видети: Татјана Ђорђевић, *Повратак Богу и природи*, стр. 15.

обликованих енергијама и информацијама.²⁷ То што вода највише реагује на емоције, само потврђује њену повезаност с људском душом у којој су осим инстинкта и психе, ум и дух прожети мислима, као посебном врстом информисане енергије.

Очевидно је да су у вези са овом врстом проблема неопходна фундаментална, интегрална истраживања. Много тога човек мора да зна да би сачувао своје срце, а још више да би сачувао туђа срца.

СРЦЕ У КОСМИЧКОМ РИТМУ

Очевидно је да ефикасност терапија доста зависи од разумевања и поштовања биоритмологије и вибрација организма и у организму. ГенADIј Малахов је у књизи „Основна знања о животу и здрављу“ нагласио значај дневних, недељних, месечних и годишњих биоритмова и различитих утицаја Месеца на дневне биоритмове. Познато је да психолози неретко налазе везу између тзв. пуног Месеца и понашања својих клијената...

За време „пуног Месеца“ долази до максималне расподеле воденог омотача Земље под утицајем Месеца и Сунца. Тада настају посебне плиме. У уређеном, хармоничном ритму са њима су осеке. У ствари, за време пуног Месеца настаје максимално раздвајање и ширење водене површине, после којег долази до обрнутог процеса.

Енергијски утицаји на људски организам за време сваког лунарног дана већ су истраживани. Доказано је, да је „животна енергија“²⁸ за време „младог Месеца“ концентрисана у дубини организма и да се том енергијом тешко управља споља. Показало се да је енергијски веома важан дан „пуног Месеца“ (уштап). За време „пуног Месеца“ енергија се лако губи, јер се

²⁷ Вероватно ће ускоро у науку и школство ући нове класификације енергија, јер је нелогично да су научници у научним институцијама пронашли и потврдили постојење 20-так врста енергије, а да се у званичној, школској физици уче само четири врсте.

²⁸ Једна од три компоненте живог бића, уз тело и душу.

претежно налази са спољне стране организма. Тада енергија избија из организма као снажна фонтана. Тада човека најснажније привлачи супротни пол – искушења су највећа.²⁹

Уз то је познато да променом електромагнетних сила у разним фазама Месец може да узрокује реакције људи који имају проблема с менталном равнотежом. Прву четврт (када је осветљена десна половина Месеца) и период пуног Месеца, људи би требало да проведу у мировању. Тада снажне енергетске промене делују стресно на организам, те се може догодити да их организам не издржи. Показало се да „болести злих духова“, како су поједине болести некада називане (излив крви у мозак, парализа, инфаркт миокарда, акутна психичка обољења, епилепсија и друге), најчешће настају 4, 8, 11, 15, 22 и 29 дана „лунарног Месеца“.³⁰

Знања из астрономије и астрологије су веома вредна, када је реч о лунарним циклусима. Та знања се користе у магијским ритуалима, али је важније – и ради самоисцељивања. Искуствено је потврђено да, на пример, када човек жели да спречи развој свог карактера према нечем нежељеном, треба то да учини у уторак (којим наводно „влада Марс“) у тачно време када је тог дана Марс енергијски најутицајнији. Да ли су тада присутне космичке силе које помажу ритуалу у којем се утиче на подсвест није важно. Значајна

²⁹ Уколико дође до сексуалне везе, због предаје огромне количине енергије мушкарац не може лако да се опорави. Тог дана цео организам прелази из режима ширења у режим сабијања. Главни разлог што се мушкарац енергијски испразни полним актом је тај што се центар гравитационе енергије налази у пределу полних органа, а „уставе“ су у то време максимално отворене. Отуда организам у то време представља врата кроз која у огромној количини отиче енергија, као ни једног другог дана. С друге стране, тада је оргазам најсладогласнији што посебно одговара женском полу.

³⁰ Повратак Месеца у један те исти положај космичког пространства у односу на Сунце обави за 29,5 дана. Лунарни циклус омогућава да према Земљи буде увек окренута једна те иста страна Месеца. Најбоље би било да четврти дан лунарног месеца буде дан одмора и молитви свих људи, ради потпуног душевног опуштања. Осми лунарни дан, познат као „дан стреса“, не може да се избегне, али је могуће да се ставе размишљање, осећања и понашање под потпуну свесну контролу. Једанаестог, петнаестог и двадесетдеветог дана треба бити опрезан, а двадесетдруги дан треба провести у тиховању. Видети: Генadiј Петровић Малахов, *Основна знања о животу и здрављу*, стр. 90 и 153–155.

је одлука да се ритуал изведе према „лунарној шеми“ (могла би то да буде и нека друга). Том одлуком се улази у специфично стање духа, у којем је олакшано остваривање идеја. Уосталом, познато је да магичари, без изузетка, користе „лунарне циклусе“ у својим обредима и сеансама и да су њихови поступци најчешће изузетно делотворни, највероватније због пословичне сугестибилности и веровања присутних. Уосталом, сугестибилност је у основи свих психо-физичких феномена, уобразиља, илизија и болести.

Познато је да постоје сезонске активности свих функција у организму и његовим органима. Према древним сазнањима, у току године најважнији органи човечјег организма: срце, плућа, јетра, бубрези и панкреас активни су по 72 дана током године. То значи да постоји најповољније време за њихово лечење, чишћење и оздрављење, односно да је реч о вечито понављаном космичком циклусу.³¹ Зато је неопростива грешка када се не (ис)користи тај доказани космички феномен.³²

Како се та истина може схватити и претворити у делотворан метод? Једноставно. Будући да се „лунарни циклуси“ и сада поштују у кинеском календару, могуће је дати пример који је универзалан за цео људски род заснован на том календару.³³ Тако, прва 72 дана од почетка 4707. године по кинеском календару,³⁴ код људи је активна јетра, затим срце, плућа, па бубрези и на крају – панкреас. То значи да је на пример, срце сваког Земљанина, у тзв. годишњем ритму, било најактивније у току од 28. априла до 8. јула 2010. године. При томе је јасно да је могуће израчунати и проверити ритам свих осталих органа, а и срца у следећем времену.

³¹ Временски период одређен кретањем и ритмом енергије.

³² Genadij Petrovič Malahov, *Urinoterapija*, стр. 69.

³³ Не треба заборавити да је кинеска медицина прворангирана од стране Светске здравствене организације, у односу на успешност лечења болести.

³⁴ Та „Нова година“ почела је 14. фебруара 2010, а трајала је до 2. фебруара 2011.

Критикујући застарела схватања, Едвард А. Тоуб, оснивач интегралне медицине, председник Фондације за свест о здрављу, доцент калифорнијског универзитета Ервин, обратио се истраживачима у медицини: „Својим колегама медицинарима могу само да кажем да је испод свих збуњујућих хемијских једначина које смо учили била скривена енергија. Све је енергија. Тело је енергетски систем. Органи су скуп ћелија са истоветним обрасцем вибрација. Ћелије немају само хистолошку сличност, оне имају исту енергетску фреквенцију. Хомеостаза их држи на окупу. Разарање ћелијске енергије је оно што називамо болешћу”.³⁵ Тим речима уздрмао је једну и покушао да уведе другу парадигму, доказујући да наука може још много да открије и постигне уколико се бори против превазиђених догми. Наравно, уколико је његова тврдња истинита, она ће имати одраза и на општа схватања, јер мења односе у тзв. физичким и енергетским сферама.

Када се узме у обзир чињеница да је основни узрок болести поремећај енергија у ћелијама организма и уважи годишња активност органа, „лунарни циклус“ (по лунарним фазама), седмична и дневна активност органа, добија се јединствена могућност да се с одређеним циљем и ефикасно делује на функције и органе људског организма. Из тог приступа проистиче главно правило оздрављења и примене свих терапија: било који орган човечјег организма треба лечити и оздрављати у периоду његове највеће енергијске активности – сезонске, лунарне, седмичне и дневне. У том случају постижу се најбољи резултати и нема додатних компликација.

Лекари иначе веома често примењују и поштују космички ритам. То чине кад год поцијентима пропишу терапију са стриктним уношењем лека у одређено доба дана. На пример, да се неки лек искључиво узима ујутро, а неки увече, или да се узимају лекови по шеми. Према ставовима научника који изучавају ритмологију, срце је најангажованије од 11 до 13 сати. То би

³⁵ Harvey and Marilyn Diamond, *Živjeti zdravo*, str. XXI

требало да има значај за фармацеуте и лекаре. Да ли баш тада треба узети лек, или га тада не треба нипошто узимати? Како је истраживање на људима с правом забрањено, најбољи одговори се очекују из искуства најстаријих медицина. Уосталом, срце се одмара од 23 сата до 1 сат после поноћи. Зар кардиолог не би требало да саветује пацијенту да се тада обавезно одмара? Колико људи то не зна, или не може из неког разлога да испоштује? Према „закону космичког ритма“, у циклусу од 24 сата, сваки орган има период одмора, а потом ради све брже до свог максимума који траје два сата и опет успорава рад до преласка у потпуни одмор у трајању од два сата.

Дакле, ритам протока космичке енергије кроз људски организам, посебно кроз срце, је изузетно важан и може да се искористи при исцељивању срца. Истраживања су показала да су понедељком инфаркти најчешћи, што је без посебне анализе повезано са стресом на радном месту и почетком нове радне недеље. Ритам? Да ли је реч о стресу, космичком ритму, или нечем другом? Тек, понедељком између шест и десет сати ујутру дешава се највише срчаних и можданих удара.³⁶ Организам у том периоду почиње да се буди, припрема се за дневне активности, потребно му је више кисеоника него у току ноћи,³⁷ па се ослобађају једињења која доводе до пораста крвног притиска, што може бити кобно за особе које имају кардиоваскуларне проблеме. За то је, између осталог, одговоран и пораст

³⁶ Студија објављена у Америчком журналу за хипертензију каже да је између шест и десет ујутру ризик од инфаркта виши за 40 одсто, а од можданог удара за 49 одсто, у односу на остала доба дана. Десетогодишње истраживање у Шкотској показало је да 20 одсто више људи умре у понедељак, у поређењу с било којим другим даном. Многи научници нису приметили да отприлике у истој сразмери понедељак доноси и промену времена.

<http://www.domaci.de/viewtopic.php?t=79786>

³⁷ Повећана потреба организма за кисеоником је према неким истраживањима спорна. Кисеоник може бити опасан за организам, јер је узрок свих оксидација, то значи и оксидација у људском организму. Треба студиозно испитати потребе људи за кисеоником и угљен диоксидом, будући да дуже живе људи који су у пределима са разређеним ваздухом, попут планинских предела.

нивоа кортизола, „хормона стреса“, који луче надбубрежне жлезде. Из истих разлога, и крварење из носа најчешће је у то доба дана.

Научници су утврдили да ризик од инфаркта или интензивније испољавање симптома болести знатно варирају у односу на доба дана. „Као и већина дешавања у природи, и људска психа и понашање су под утицајем 'унутрашњег' часовника“, тврди професор Расел Фостер са Оксфорда, неуролог који се бави истраживањем утицајем „биолошког сата“ на организам. „Биолошки сат“ (циркадијални ритам)³⁸ подешава биолошки „пејсмејкер“, који се налазу у хипоталамусу. Од њега зависи низ физиолошких процеса у организму, као и fine промене у нивоима хормона, неопходне за нормално функционисање организма. Али, све то може утицати и на интензитет симптома одређених болести.³⁹

Неуролог Сасоне Корси је у вези са биолошким ритмовима записао: „Наши циркардијални ритмови и метаболизам веома блиско сарађују, не би ли обезбедили ћелијама нормално функционисање и здравље. То откриће пружа научницима нови поглед, како би разумели узајамност два витална процеса. Осим тога, може имати велики утицај на нове третмане у вези са болестима изазваним недостатком енергије у ћелији.“⁴⁰

Уосталом, све је у природи хермонично док у њу човек не умеша своје циљеве, прохтеве, потребе и интересе. На понашање и опште стање људи утиче све, од менерала, биљака и животиња, до односа са другим људима. Како утичу минерали? На пример, рубин, изузетно моћан, најтврђи и

³⁸ Људско тело енергијски зависи од више од стотину циркардијалних ритмова, односно природних циклуса, који утичу на апетит, проток енергије, расположење, спавање, либидо... Када човек није усаглашен са природом, његово тело пати због поремећаја ритма, што је узрок разних обољења.

³⁹ Видети: Kostić Nada i Sečen Svetozar, „Cirkardijalni ritam krvnog pritiska i dnevne hormonalne varijacije, Medicinski pregled 1997;1-2: 37-40.

⁴⁰ Sassone-Corsi Lab, Department of Pharmacology Gillespie Neuroscience University of California, California, USA.

најснажнији од црвених кристала, одувек се користио у лечењу и за исцељивања организма. Он према схватањима заговорника „тајних наука“ јача имунитет, активира и витализује цело тело преко крвотока, уноси у организам енергију која прочишћава и буди успаване потенцијале, побуђује љубав, јача срце (чува га од анемије и леукемије, регулише крвни притисак).⁴¹ Затим, хелиотроп, назван „крвни камен“, тамно зелене мат боје, са црвеним или ружичастим пегам, према истим схватањима чисти крв и унутрашње органе, стабилизује крвоток, чува срце.⁴² Уколико наведени ставови нису истражени, треба то учинити.

СРЦЕ ОПАЖА И ОСЕЋА

Већ најмање двадесет година се зна да утроба и срце имају сопствене мреже од неколико десетина хиљада неурона, који подсећају на „мале мозгове“. Ти локални мозгови по свему судећи имају сопствена запажања, утичу на понашање својих органа, имају сопствена искустава и на одређен начин формирају успомене.

Осим што располаже властитом мрежом полунезависних неурона, срце је и мала фабрика хормона. Оно излучује личну резерву адреналина, коју ослобађа у случају потребе да функционише максимумом својих могућности. При томе, лучи и контролише ослобађање хормона (ANF – atrial natriuretic factor), који регулише артеријски притисак. Осим тога, излучује и своју сопствену резерву *ocitocina*, „хормона љубави“.⁴³ Занимљиво је да наведени хормони делују на мо-

⁴¹ Цењен је и често се користи као накит. Езотеристи тврде да се енергијски чисти под текућом водом, а пуни на сунцу за пар сати.

⁴² Према схватањима езотериста ублажава реуматске болове, штити од инфекција, делује загревајуће. Може да се ставља на све чакре. Чисти се под водом, а пуни енергијом на сунцу.

⁴³ Тај хормон се ослобађа у крви, на пример, када мајка доји дете, када се два бића једно другом удварају и у току оргазма. Видети: Čarter, C. S. (1998), „Neuroendocrine perspectives on social attachment and love“, *Psychoneuroendocrinology*, том 23, стр. 779–818; Uvnas-Moberg, K. (1998),

зак. Уосталом, срце позива на сарадњу читав организам варијацијама свог широког енергијског поља, чије се значење још увек не зна, а које се може открити, регистровати и снимити на више метара од тела.⁴⁴

Срце опажа и осећа. Када се изражава „језиком осећања“, није реч само о њиховом одразу у очима и души, него о и очевидном снажном утиску, који тренутно и увек ствара и одражава изгледом целокупног организма, будући да „доживљај срца“ утиче на читаву физиологију, почев од мозга па до свих других органа.

Код свих људи психички проблеми се одражавају на здравље срца. У тим случајевима помажу одговарајући лекови, уколико вибрирају у подручју које дотиче срце, али, још више кретање, методе дисања и методе опуштања. Реч је о Ситиновој методи⁴⁵ мислима обликованог емоционално-вољног самоубеђивања, мисаоној методи „лора“ Ларисе Форине и тета смиривању, депрограмирању и репрограмирању. Суштина свих наведених метода је замена тзв. негативних информација у подсвести – позитивним.

За време нормално оптерећеног рада мозга, епифиза и хипофиза луче hormone неопходне за управљање жлездама с унутарњим лучењем, Реч је о ендокрином систему, чији правилан рад осигурава висок степен имунитета организма и регулише рад срца и крвотока. То су хормони из групе ендорфина, хормон DHEA и врло важан хормон мелатонин, који смањује ниво хормона кортизола познатог под називом „хормон старења“.

„Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions“, *Psychoneuroendocrinology*, том 23, стр. 819–835. Истраживачи из Квибека, Cantin (Cantin) и Жене (Genest), након што су открили ANF (atrial natriuretic factor), међу првима су срце описали као истинску хормоналну жандулу у заједничком напису [видети: Cantin, M. и J. Genest (1986), „The heart as an endocrine gland“, *Clinical and Investigative Medicine*, том 9 (4), стр. 319–327].

⁴⁴ Stroink, G. (1989), „Principles of cardiomagnetism“, *Advances in Biomagnetism*, S. J. Williamson и др, New York, Plenum Press, стр. 47–57.

⁴⁵ Георгиј Николајевич Ситин објавио је више десетина књига. Више о методама исцељивања информацијама (речима, текстом) могуће је сазнати у Центру Георгиј Н. Ситин, Москва, Булевар Јана Рајница д. 1, или на телефон 095/497-8300.

Намеће се закључак да је у данашњем стресном времену за здрав и пристојан живот неопходно да се осигура додатно време боравка мозга у стањима која неурологија назива алфа, тета и делта стање. То су називи за енергијска стања смиреног мозга, када мисли и емоције вибрирају између 0,5 и 10 херца.

Постоје програми за смиривање мозга и срца. Често се састоје од прецизно одабраних тонова за постепено увођење у опуштање. За смирење довољно је удобно се сместити, затворити очи и неометано слушати програм. Тонове, прекривени умирујућим шумом кише или тихим звуком мора, доприносе „смиривању мисли“. У тзв. алфа стању човек не може да се бави другим активностима, а пружа му се прилика да под утицајем наведених звукова опусти и крене према природном стању које подсећа на миран сан.

Код већ смирених људи, чији мозак ради на фреквенцијама између 10 и 0,5 Hz, свест настоји да не греши, а подсвест је спремна за пријем информација.⁴⁶ У таквом стању људи не могу и не желе да чине зло, јер је њихов мозак вибрацијски у молитвеном подручју,⁴⁷ у опсегу који припада фреквенцијама тзв. проширене свести, где решења просто навиру у свест. Уосталом, хармонија, свест, воља, мудрост..., не могу се ни наслутити тамо где их нема, а нема их у узнемирености.

Како о моћи људског ума и свему створеном треба мислити, може се научити од неспорно умног аустријског филозофа Рудолфа Јозефа Лоренца

⁴⁶ Sigmund Frojd, *Psihopatologija svakodnevnog života*, стр. 283.

⁴⁷ Молитва привлачи мисли и вибрације срца и душе у подручје које је недодирљиво за тзв. негативне мисли. Мисли које садрже зле идеје и намере не могу продриети у фреквентно подручје добра, што значи испод 10 херца. Када би неко то и покушао, његове мисли би се смириле, биле би разборите и ведре и припадале би добротољубљу. На тај начин молитва ствара заштитни механизам у астралној сфери, односно заштиту душе и психе. Стога верујући човек може користити молитву као поуздано средство за заштиту од „штетних зрачења“, уместо вештачки створених неутрализатора штетних зрачења.

Штајнера: „Човек на Земљи, гледајући и истражујући око себе, налази свуда мудрост. Може се дивити мудрости у сваком листу биљке, у свакој кости човека и животиње, у чудесној изградњи мозга и срца. Ствари може човек око себе поимати, схватати, дакле црпити мудрост из њих зато, што се мудрост налази у њима. Јер и са најмудријим представама човек не би могао разумети ствари, не би могао налазити у њима мудрост, да она није прво уграђена у њих. Ко хоће да мудрошћу схвати ствари о којима мисли да оне прво нису примиле мудрост, тај сме да помисли да може пити воду из чаше у коју прво није усута вода“.⁴⁸ И срце је мудро, а камоли човек. Молекул ДНК има способност телепатије, а камоли човек.

МИСАОНО ИСЦЕЉИВАЊЕ

Лекови, наравно, утичу на функционисање неурона. Њима се могу покренути важни физиолошки ритмови, као што су покрети очију повезани са сновима, природне фреквенције срца, циклуси сна и њихова усаглашеност са ритмом дана и ноћи... Будући да људски организам не прихвата олако неприродне састојке, када се избегава примена лекова, важно је како се контролише психа, примењују физичке вежбе и акупунктура, или какав је однос оболелог лица према храни.⁴⁹

Већина терапија у којима је циљ опоравак сопственог срца подразумева визуелизације (замишљање, илузија, виртуелна стварност, ментална представа). Визуелизује се мозак, или срце и мислима усмерава енергија. Основни резултат наведених медитација је оспособљеност да се „мислима“ силази, од мозга, преко срца, плућа, јетре, слезине, бубрега,

⁴⁸ Rudolf Štajner, *Tajna nauka u osnovama*, стр. 94.

⁴⁹ Усаглашеност, није стање опуштања у традиционалном смислу те речи. Она не захтева да се човек изолује од света. Нипошто не захтева статичну околину, чак ни мирну. Напротив, то је стање прихватања спољног света, скоро у коштац, прожимајуће, више у смислу склада него сукоба.

бешике, трбушне дупље и желуца, па поново од краја према почетку кроз једњак и грло, до уста и мозга.⁵⁰ Медитант (човек који се исцељује), након вишемесечних увежбавања, успева да доживи и осети како се енергија сажима у срцу и покушава да „ментално види“ сопствено срце. Не успева само да га замисли споља и изнутра, већ да и установи његово стварно стање.

Др Лариса Фотина, др Георгиј Ситин, Вадним Зеланд, Генadiј Темњиков, Вајана Стајбал и Изабела Хубер дали су веома добре рецепте за мисаоно превазилажење проблема, отклањање страха и стреса.

Прва метода у којој се за исцељивање срца користе мисли, заснована је на природној комуникацији са подсвесћу када се болесни, или на психосоматској основи оболели људи, исцељују, тако што себи (својој души) говоре: „здрав сам“, „ритам мог срца је природан“, „крвни притисак ми је стабилан“, „немам проблема“, „лечим се“, уместо „болујем“, „није ми добро“, „биће боље“, „нека убудуће будеш здравији“...

Према њиховим истраживањима подсвест ради одмах (тренутно – због брзине мисли) и буквално, искључиво, у садашњем времену.⁵¹ Стога је потпуно природно што проф. др Лариса Фотина предлаже лечење мислима и што се све чешће примењују технике исцељивања, које суштински садрже умне, мисаоне представе.

Све више научника верује да реалност замишљене слике није ништа мања од стварне слике. Њихов енергијски утицај је идентичан. Поменута

⁵⁰ На пример, у медитацијама Раики групе „Пореч–Умаг“ у периоду од 29. октобра до 5. новембра 2001, сугерисано је следеће: „Замислите звезду с четири крака у својој срчаној чакри. Та звезда је испуњена безусловном љубављу. Обратите пажњу на оболело место и замислите обољење као круг тамне боје. Пошаљите звезду из срца на место обољења и замислите да она исцрпљује болест својом светлошћу и безусловном љубављу. Будите свесни осећаја у том делу тела“.

⁵¹ Подсвест поправља стање и уређује организам на основу информације „здрав сам“, а када прими информацију „бићу здрав“, оздрављење ће чекати јер је време неодређено, или се никад неће постићи.

истраживања др Ларисе Фотине су веома занимљива, будући да показују колика је моћ мисли у психосоматском саморазболевању, а што је много важније – приликом самоисцељивања. Значајно је да је проучавала искључиво најздравије особе, углавном космонауте. У књизи *Лора – пут младости и здравља* (1999) описала је једну од вежби које препоручује својим пацијентима:

„Вежбе за подмлађивање лица које нудимо, могу се сматрати бесконтактном (мисаоном) масажом. Механизам њиховог деловања сличан је козметичкој масажи, али има колосалну ефективну предност. Под утицајем самомасаже активно се побољшавају и регенеришу функције периферних рецептора, нервних влакана која појачавају рефлекторне везе мождане коре с мишићима, крвним судовима и нервима на лицу, успоставља се њихова повратна веза.“

Верна представа срца у мислима, није ништа друго него „снажна умна сензација којом се успоставља веза са суперхолограмом“. У њему су „ускладиштене“ све постојеће информације. При томе се информације самопрожимају, а истовремено су повезане са свим осталим информацијама, садржаним у истом холограму. Способност да се изазове низ мисли једном од њих, омогућава самоисцељивање, јер помисао на здраво срце и његова ментална представа омогућавају подвести да се та представа оствари – материјализује.

На рад срца важна утиче способност мозга да посредством чула у свет опажања „преведе“ бројне фреквенције из окружења, (светлосне, звучне, топлотне и физичке вибрације). То човеку омогућава сналажење у простору, али и мисаоно прилагођавање и усмеравање информисаних енергија према својим унутрашњим органима и другим бићима.

Друга метода у којој се користе мисли условљена је радом тзв. осећајног мозга, који се налази унутар мозга. Популарно речено, он је „мозак у мозгу“. Има другачију структуру, различиту ћелијску организацију, чак су му и

биохемијска својства различита у односу на „најразвијенији део мозга“ – неокортекс, у коме је центар за говор и мишљење. „Осећајни мозак“ често функционише независно од неокортекса. Речи и спознаја на њега недовољно утичу,⁵² будући да осећању не може да се нареди да порасте, или да ишчезне. У ствари, „осећајни мозак“ контролише психолошку стабилност човека и великим делом физиологију његовог тела: функционисање срца, артеријски притисак, хормоне, систем за варење и имуни систем.

Емотивна узнемирења су суштински последица поремећене функције „осећајног мозга“. Према многим научницима, узрок наведених поремећаја су болна искуства проживљена у прошлости, без везе са садашњошћу, трајно утиснута у матрицу и енергију „осећајно мозга“. Та искуства делују на реакције и понашање, понекад више десетина година касније. Главни задатак психотерапеута је да депрограмира и/или репрограмира „осећајни мозак“ тако, да се он уместо да настави да стално реагује на ситуације из прошлости, навикне на садашњост. У том циљу, често је ефикасније да се примене методе које енергијски утичу на „осећајни мозак“ преко тела, него да се рачуна на језик и разум, које он не разуме.

Тим Патриције Голдман-Ракић, на Јел универзитету (Yale University) у Њу Хевену (држава Конектикат – САД), показао је да „осећајни мозак“ може да „искључи“ предчеони кортекс, најнапреднији део сазнајног мозга. Услед великог стреса, предчеони кортекс престаје да реагује и губи способност да управља понашањем човека. Одједном се реакција своди на рефлексе, инстинкт и интуицију. Како су природнији, бржи и ближи човековом генетском наслеђу, еволуција им је дала приоритет у ургентним ситуацијама. Уосталом, јасно је да су инстинкт и интуиција бољи од апстрактних рефлексива и да воде најкраћим путем ка опстанку и преживљавању.

⁵² David Servan Šrajber, *Ozdraviti*, стр. 15 и 16.

„Осећајни мозак“ омогућава самооздрављење. Реч је о његовој способности да обнови равнотежу и стабилност организма. Та способност може да се упоређи са другим механизмима самооздрављења тела, као што су лечење ожиљка неке ране, или уклањање неке инфекције. Методе које се примењују за енергијско исцељивање, у којима је тело само посредник, користе преимућства наведених механизма.

Смирена душа омогућава организму да се лако енергијски уравнотежи. Многи аналитичари Теслиних постигнућа сматрају да је највећи научник и проналазач свих времена живео благословено, за разлику од оних коју нису следили Христов пут. На том путу, научио је и постигао оно што га је издвајало од савременика, а издваја га и од свих претходних и будућих. Из очевих књига, савета и поука, сазнао је да само тих и миран човек сврстава у ред светих и да треба чувати свој мир. Учио је о чувању срца у миру и да су љубав, мир и радост најважнија човекова богатства, којима може учинити чуда. Успевао је да у његовом срцу владају мир, тишина, ћутање и тиховање. Борио се против хаоса у мислима и настојао да његов ум буде прибран, јединствен и пажљив. Знао је да је Царство небеско мислено-емоционално стање душе, а исто тако и пакао, и да су људи час у рају час у паклу. Родитељи су га учили, да је у људима пакао када су нерасположени, те стога немају мира ни спокоја, а када су у срцу радост и мир, онда су у рају. Схватао је да свако добро и свако зло потичу од емоција и мисли, јер су људи „емоционално-мислени апарати“. Знао је да емоције и мисли не утичу само на саговорнике, него и на окружење, флору, фауну и ко зна шта у космосу.

Никола Тесла је према бројним показатељима зачетник савремених метода енергијских исцељивања с применом инструмената и без њих. Говорио је: „Људи су електричне животиње са осетљивим магнетним мозговима.“. Да није био у праву, истраживачи нервних система са Масачусетс технолошког института не би могли у експериментима применом специјалних магнетних

таласа да утичу на морално расуђивање људи. Новинари су написали да научници Ребека Саксе и Лајан Јанг „магнетима померају памет“.⁵³ Стога, није чудно што су у медицини одомаћени термини из електро-техничке струке, попут „електричног импулса“, који покреће рад срца. У медицинској пракси сусрећу се два примера „осећајног кратког споја“. Први се назива стањем посттрауматског стреса. После тешке трауме, на пример, после силовања или земљотреса, „осећајни мозак“ штити психу и срце. Чак сувише често и наизглед непотребно покреће аларм, да би отклонио било какву опасност.⁵⁴ Други пример су напади анксиозности, који се у психијатрији називају и нападима панике.⁵⁵ Тада тзв. лимбични мозак изненада преузима контролу над свим функцијама тела: срце лупа, стомак се грчи, руке и ноге дрхте, зној лије. Истовремено, сазнајне функције су умртвљене, због ослобођеног адреналина. Сазнајни мозак не опажа никакве разлоге за алармантно стање; све док је под утицајем адреналина. Осим тога, он није способан да организује одговарајући одговор за новонасталу ситуацију. Људи који су доживели такве нападе добро их описују: „Мозак као да ми се испразнио; нисам могао да мислим. Једине речи којих сам био свестан биле су – 'ти умиреш, одмах зови хитну помоћ'.“

Шта је у таквој ситуацији важно за срце? Код се мозак под утицајем шока „искључи“ настаје опасно потискивање и гушење емоција. У ствари, раздвајање сазнајног од осећајног мозга доводи до једног изузетног феномена да човек не примећује мале сигнале за узбуну тзв. лимбичког система. Рацио човека налази

⁵³ Текст је објављен у двоброју за 3. и 4. април 2010. у Вечерњим новостима, на стр. 29, посвећеној новостима из технике и технологија, у рубрици „Микроскоп“.

⁵⁴ Стога није чудно што се једној особи, леченој у Питсбургу (САД), тело месецима парализовало кад год би ушла у неки облакодер, након што је је преживела 11. септембар 2001, односно тзв. „атентат“ у Њујорку.

⁵⁵ У развијеним земљама више од једне од 20 особа пати од повремених напада панике. Жртве често имају утисак да ће добити инфаркт, јер су физичке манифестације врло упечатљиве.

бројне разлоге да се затвори у брак, професију, или хоби. Због таквог „решења“ човек потом пати, будући да сваки дан одлаже решења, а потискује своја схватања, искуство и индивидуалност Али, туга и анксиозност на тај начин не ишчезавају. Како је тело главно подручје акција „осећајног мозга“, такав исход се пребацује на физичке проблеме, а симптоми су класичне болести стреса: необјашњив умор, висок притисак, кијавица и често понављане инфекције, срчане болести, проблеми с цревима и кожом. Истраживачи са Беркли Универзитета су открили да нису толико проблем тзв. негативна осећања, колико *потискивање* осећања од стране „сазнајног мозга“. То потискивање је неспоран узрок јаког енергијског оптерећења срца и артерија. Наравно, постојење „осећајног мозга“ није проблем. Проблем је незнање, будући да треба бити захвалан Творцу због тренутне и судбоносне заштитне улоге „осећајног мозга“, а потом треба знати како се решити насталог проблема. Ту врсту проблема човек мора увек да реши сам, јер нико то неће учинити уместо њега. А како не зна, обраћа се за савет онима који су обучени за ту врсту помоћи – психотерапевтима и лекарима.

Однос између „осећајног мозга“ и „локалног мозга у срцу“ јесте један од кључева осећајне интелигенције. Човек треба да се научи да надгледа своје срце и „осећајни мозак“. За то је потребно знање. Најснажнија веза између срца и „осећајног мозга“ успостављена је такозваним „аутономним периферним нервним системом“, односно делом нервног система који регулише функционисање свих унутрашњих органа и у исти мах измиче свести и вољи људи.⁵⁶ Стога, када срце не ради правилно, до „осећајног мозга“ стиже узнемирујућа информација.

⁵⁶ Аутономни нервни систем чине две гране које испуњавају нервима сваки од телесних органа, полазећи од осећајног мозга. Она грана која се назива „симпатичком“ ослобађа од адреналина и норадреналина. Она контролише реакције борбе и бежања. Њена активност убрзава срчани ритам. Друга грана, која се зове „парасимпатичка“, ослобађа један другачији преносник неурона (неуротрансмитер) који прати стања релаксације и мира.

Срчана (дис)хармонија утиче и на друге физиолошке ритмове. Дисање, артеријски притисак и рад срца су узајамно зависни и синхронизовани.⁵⁷ Складан срчани ритам омогућава истинску уштеду енергије у организму. Да би се обновила природна виталност довољно је да се заустави непотребно губљење енергије.

Уместо да непрестано настоји да ствара идеалне околности, човек треба претходно да успостави прави однос према сопственом телу, својој животној енергији и души. То значи да би требало непрестано да надзире рад унутрашњих органа у свом организму, односно сопствену физиологију. Када спречи физиолошки хаос и повећа усаглашеност органа, он се аутоматски осећа боље, и то одмах. Исходи су, побољшан однос према другим људима, концентрација, елан, спретност, успех у раду... Одједном се стичу околности којима је стремио.

Када човек престане да напада сопствени организам физички и хемијски (неправилном исхраном), своју „животну енергију“ енергијски (ускраћивањем сунчеве и месечеве енергије и применом опасних електромагнетних уређаја) и душу неконтролисаним емоцијама и мислима, исход ће бити „у здравом телу – здрав дух“. Организму се може прићи и радикално другачије. Неспорно је да постоје невидљиви узроци болести, а то су болести душе и духа које су, најчешће, узроковане страстима и гресима, што неминовно доводи до реакције читавог организма и соматизације, те као резултат настају психосоматске болести.⁵⁸ Ту се под грехом подразумева и лоша, организму неподобна исхрана. Ту релацију између тела и душе потврђују образ (симбол морала) и душа (симбол идентитета). Ко чува образ, чува и душу. Ко чува душу – чува и образ. Морал спада у невидљуву категорију, а све његове манифестације су,

⁵⁷ Шест месеци после једног дана тренинга срчане усаглашености, 80 одсто људи који су учествовали у тренингу не осећају се „исцрпљени“. Уз то, шест пута је мање оних који пате од несанице, а осам пута мање оних који су „напети“.

⁵⁸ Татјана Ђорђевић, *Повратак Богу и природи*, стр. 15.

ипак, видљиве. Тај однос је само још један доказ да су тело и душа у нераскидивој, прожимајућој вези.

Трећа метода у којој се за исцељивање срца користе мисли, заснована је на настојању да срце оствари „усаглашеност“. Различите етапе те методе развио је и тестирао *Institute of HeartMath* из Калифорније, центар који је посвећен проучавању и примени срчане усаглашености. Прва етапа вежбе се састоји у скретању пажње на сопствену унутрашњост. Приликом прве примене методе, особа која жели да се исцели треба одустане од сваке друге преокупације неколико минута. У ствари, треба да омогући срцу и мозгу да поново дођу до своје равнотеже и блискости. Најбољи начин да се постигне њихова усаглашеност јесте да се двапут удахне полако и дубоко. Тај поступак стимулише парасимпатички систем. Да би ефекат био оптималан, треба с пажњом да се прати дах све до тренутка када се издахне ваздух, затим следи неколико секунди паузе, пре почетка следећег удисаја.

Да би се максимално повећала срчана усаглашеност, потребно је, после десет или петнаест секунди стабилизације, свесно скренути сопствену пажњу на срце. У тој другој етапи најједноставније је да се замисли дисање кроз срце (или кроз централни део груди, ако самоисцелитељ не осећа срце). Наставља се удисајем, полако и дубоко (али природно, без напора). Тада треба ментално представити (замислити), чак осетити, сваки удисај и сваки издисај који пролази тако важним делом тела. Важно је да се замисли да удисај, у пролазу, доноси кисеоник који је потребан срцу, а да издисај ослобађа срце свих непотребних отпадака. Дакле, треба да се замисле лагани и фини покрети удисања и издисања, који омогућавају срцу да прочишћава и смирује.⁵⁹

⁵⁹ То „прочишћавање“ је дар срцу. Срце се може замислити као дете које се у кадици млаке воде брчка и ужива, према свом ритму, без присила или обавеза. Као дете које родитељи воле и које се игра, од срца не треба тражити ништа друго него да буде оно што јесте, у свом природном елементу, једноставно га треба „гледати“ како се на свој начин развија, док му пристиже пријатан, нежан ваздух.

У трећој етапи самоисцелитељ настоји да осети топлину у грудима. Тај у почетку стидљив, прикривен осећај се прати и охрабрује мислима и дисањем. Циљ је да се изазове осећање признања и захвалности које ће обузети груди. Срце је посебно осетљиво на захвалност и осећање љубави, било да је реч о неком бићу, ствари или, чак, идеји о неком благонаклоном, пријатном свету.⁶⁰ Већини људи довољно је да се сете лица неког детета које воле и које њих воли, неке блиске животиње, лепог пејсажа, или неког стећног стања и догађаја. Током те вежбе понекад се осмех благо јавља на уснама, као да је рођен у грудима и онда дошао да обасја лице. То је знак да је успостављена усаглашеност.

Усаглашеност ритма срчаних откуцаја преноси се на „осећајни мозак“ доносећи му физиолошку стабилност. Његова стабилност потом повећава усаглашеност срца. Та корелација уловљава ритмичко понављање и након неколико циклуса омогућава одржавање максималне усаглашености, која потом траје најмање тридесетак минута. Усаглашеност између срца и „осећајног мозга“ стабилизује аутономни нервни систем, односно омогућава симпатичко-парасимпатичку равнотежу. Кад једном достигне стање равнотеже самоисцелитељ се суочава са новим могућностима. Може да приступи интуицији „осећајног мозга“, функцијама рефлексije, апстрактном закључивању и планирању сазнајног мозга.

Према бројним истраживањима, срчани ритам директно утиче на рад мозга, што је пресудно за живот човека. Фазе хаоса укрштају се са синхронизацијом церебралних функција, а хармонија олакшава покретање можданих операција. То условљава брже и прецизније одговоре и лакшу контролу стреса.

⁶⁰ Након година емоционалног злостављања, срце је често попут животиње која је већ дуго замрзнута и гледа бојажљиво прве зраке сунца у пролеће. Као и свака укочена, несигурна, преплашена животиња, прво отвара једно око, затим оба, и неће да се покрене док не буде сигурна да благоносно време није само привремено.

Усаглашеност као метод ритмичког усклађивања доноси унутрашњи мир. Ту није реч о методи релаксације, већ методи акције. Усаглашеност је могућа у свим животним ситуацијама. Могуће је постићи „усаглашеност“ када срце лупа 120 пута у минути и кад откуцава 55 пута у минути. Крајњи циљ је: бити у усаглашености током трке, борбе, при победи, у болу и неуспеху, чак и за време љубавног заноса.

Људима који се окрену себи после психолошких траума, туга може да нанесе несносан душевни бол. Тада је приступ унутрашњем извору усаглашености блокиран. Догађа се да ни „осећајни мозак“, па, према томе, ни срце више не раде као пре проблема. Међутим, и у таквом случају постоји метода за поновно успостављање равнотеже, изненађујуће ефикасна, заснована на механизму снова. Реч је о неуроосећајној интеграцији покретима очију.⁶¹

Четврта метода у којој се за исцељивање срца користе мисли, заснована је на деблокади „осећајног мозга“ покретима очију. Према теорији EMDR-а [на енглеском: „eye movement desentization and reprocessing“, тј. десензибилизација (разосећавање) и поновно лечење покретима очију] проблем изазива запамћена информација. Уместо да буде прихваћена, обрађена и схваћена, информација о трауми било које врсте забрављује се у нервном систему, уцртана и угравирана у свом иницијалном облику. Реч је о невољно запамћеним сликама, мислима, звуцима, мирисима, осећањима, телесним сензацијама, уверењима и уобразиљама. Информације попут „не могу ништа да учиним, бићу остављен/а“ уграђују се у самосталну мрежу неурона. Усађена у „осећајном мозгу“, одсечена од рационалних спознаја, та мрежа информација постаје дисфункционалан пакет. Такав проблем се не може отклањати лековима, а најмање подсећање на иницијалну трауму довољно је да се обнови сећање.

⁶¹ Реч је о експерименталном програму лечења траума. Десензибилизација није препоручљива за депресије које су чисто биолошког карактера. Дакле, није за психозе, шизофренију и деменције.

Зато се успоменама у меморијском холограму приступа аналогijом: ситуација слична доживљеној довољна је да оживи успомену. То својство памћења добро је познато. За њихово брисање, или повратак у стање пре трауме, потребни су приступи преко садржаја и преко делимичних веза. Снага EMDR-а је у томе што човек са проблемом прво оживљава успомену са свим њеним различитим деловима, визуелним, осећајним, сазнајним и физичким (телесне сензације), а затим стимулише „систем за прилагођавање и обраду информације“, који до тада није успео да савлада душевни поремећај.

Очни покрети слични онима које човек има за време сна треба да помогну мозгу да доврши оно што није могао да учини сам. Ти покрети са истовременим евоцирањем успомена убрзавају оздрављење после психолошке повреде. Баш као што је и Сигмунд Фројд препоручивао, пацијенти и самоисцелитељи треба одају утисак да спонтано изазивају „подсећање“, које је врло тешко изазвати по наредби. Као у сновима, исцељеници пролазе кроз скуп међусобно повезаних успомена. Најчешће почињу да се сећају сцена повезаних са трауматским догађајем, било зато што су сродне природе (на пример, епизоде јавног понижавања), било што су сличних осећања (на пример, скоро исто осећање немоћи). Догађа се да се доживе јака осећања за која до тада појединци нису знали. Покрети очију, као у сновима, олакшавају тренутни приступ сазнајним мрежама, које садрже усађену информацију.

Како метода изгледа у пракси? Самоисцелитељ док покреће затворене очи мисли на своју трауму, односно на нешто што је неко рекао или учинио. Затим заборавља дело и речи и настоји да дође до правог мотива, до унутрашње мотивације изазивача.⁶² Метода омогућава да се „гледа“ срцем и

⁶² Данас је EMDR званично признат као ефикасан третман за ESPT (*Elite Sports Physical Therapy*) од стране Америчког психолошког друштва, званичног професионалног тела у Сједињеним Државама, од стране Међународног друштва за проучавање трауматског стреса (ISTSS), који селекује препоруке третмана за ESPT, на основу установљених научних спознаја. Исти метод признат је и од стране Министарства здравља Велике Британије. У Француској, Немачкој и Холандији EMDR се учи на универзитетима.

духом, уместо да се слушају или мисле речи, и/или дозволи утицај предубеђења.⁶³ Захваљујући допирању до узрока и његовом разјашњењу, самоисцелитељ више није немоћан, нити је препуштен опасностима прошлости укоренењем у „осећајном мозгу“. На тај начин може да се замени или поништи неуролошки жиг страха, или безнађа. Међутим, замена је остварена у потпуности када се као последица третмана измени структура личност. Важно је да се нагласи да отклањање негативних осећања и репрограмирање емоција покретима очију припада природним методама, које директно делују на биолошки ритам организма. Осим тога, пресудна је истина да „осећајни мозак“ није само подређен варијацијама у раду срца и утицају снова. Он је интегрисан у околину и дели своје ритмове са ритмовима сунца, сменом дана и ноћи, менструалним циклусима везаним са месечевим менама, као и са циклусима годишњих доба. Чак и продужени циклуси на свој начин изазивају „осећање мира“ – смирају.

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Чудно је што о решењима срчаних проблема најмање знају они који пате од стреса и депресије, под изговором да немају времена, или потребну енергију. Ради помоћи срцу, значајно је да се помене још један пут до „осећајног мозга“ преко тела. Тај пут је користио у своје време Хипократ, а Запад га је занемарио, на исти начин као и здраву прехрану. Реч је о најраскошнијој од науке најбоље подржаној енергијској методи – физичким вежбама.

Уосталом, познато је да се трчањем у току тренинга смањује број срчаних контракција, срце постаје јаче и економичније функционише. Хормони надбубрежних жлезда, који се стварају за време физичког оптерећења, благотворно утичу на рад срца. Резултат тога је да човек с успореним пулсом много лакше контролише своје емоције, а повећани адреналин не испољава

⁶³ Такав метод би могао да сугерише психоаналитичар клијенту, не би ли отклонио узрок психолошке трауме. Видети: Антони де Мело, *Нови дан*, стр. 120.

штетан утицај на његов организам, као што се дешава лицима која се мало крећу.

Трчање у било које доба дана благотворно је за организам. Ујутру, кад се у крви налази повећана количина хормона, трчање представља природан начин пражњења сувишних хормона, а то помаже организму да поврати своју хармонију. После напорног дана – увече, трчање смањује напетост, организам се опушта и допуњава енергијом, смањује се претерани апетит и због тога особа која брине о свом здрављу заспи мирним сном.

С обзиром на то да се при дужем ритмичном трчању пулс стабилизује на 120–130 откуцаја у минути, да се шире периферни крвни судови, те се смањује отпор у њима, а то доводи до смањења крвног притиска – трчање је одличан нормализатор артеријског притиска.⁶⁴ Организму је потребно дневно трчање у трајању најмање 30 минута, а највише један сат. Дуже трчање, према законима расподеле енергије, може пригушити ионако слабу секрецију.⁶⁵

Ако се укратко сумирају лековита дејства трчања, може се рећи да је трчање посебно ефикасно против хипертоније и хипотоније, вегетативно-васкуларне дистоније, стенокардије, исхемије срца, мане митралног залиска срца итд.

Занимљиво је да поглед има велики значај у току трчања. Ако лице које трчи гледа мало изнад хоризонта, тада постепено осећа као да се испарава у ваздуху и полако подиже у висину. Ако гледа у земљу, трчање му је отежано. Поглед у току трчања, независно од човека, или испушта енергију, или је подиже

⁶⁴ Осим тога, трчање нормализује проценат киселине у желуцу. При смањеној секрецији желудачног сока, треба попити чашу структуриране или намагнетисане воде пре трчања – вода ће појачати секретну функцију желуца.

⁶⁵ У случајевима када је секреција повећана или нормална, може се пре трчања испити чаша овсеног сока да би се неутралисала повишена киселина. Тада се може трчати много дуже – до два сата.

– стога настају поменути ефекти. На пример, гледање право испред себе изазива непријатан ефекат „увлачења у цев“.

Наравно, не зависи срце и његови ритмови само од космичких ритмова. Научно је доказано да исхрана изузетно утиче на скоро све теже болести садашњег сувише материјализованог друштва.

Чињеница је да је најчешћи узрок смртности у западној Европи инфаркт срца. Упућени тврде да шест од десет припадника ЕУ умире из тог разлога.⁶⁶ Званично су главни узрочници свих кардио-васкуларних обољења: 1) масноће у крви – када се масноће у крви повећају за један одсто, ризик од инфаркта срца се повећа за два одсто; 2) повишен крвни притисак – под повишеним крвним притиском се сматрају вредности веће од 140/90 mm Hg. Људи са повишеним крвним притиском имају пет пута веће шансе за инфаркт; 3) прекомерна телесна тежина – 10 одсто повећана телесна тежина већ спада у фактор ризика, док се сматра да 20 одсто повећана телесна тежина ризик повећава за чак 50 одсто; 4) недовољна физичка активност – особе које се не баве физичким активностима, имају два пута више шансе да оболе од коронарних срчаних болести; 5) дијабетес – код дијабетичара је ризик да доживе инфаркт срца дупло већи; 6) уношење никотина у организам – пушачи имају два пута више шанси за ову врсту обољења, док се ризик од изненадне смрти повећава чак три пута; 7) уношење алкохола у организам – повећан унос алкохола, такође повећава ризик; 8) наследни фактор – уколико је неко од ближе породице оболео од неке коронарне болести пре 55 године, и ризик наследника се повећава 2–5 пута.

Уз наведене факторе ризика, након најновијих истраживања, научници (посебно психолози) су навели и следеће: 1) стрес (на послу посебно); 2) поремећаји односа у породици; 3) промена времена (метеопатија); 4) депресија и 5) осећај незнања. Наведени додатни фактори могу да се подведу

⁶⁶ Мр Мирјана Максимовић, „Војвођански магазин“, бр. 21, јануар 2010.

под стрес, односно под утицај емоција на срце, јер се при изношењу фактора као што су висок крвни притисак и дијабетес не помињу њихови узроци.

Уопште, основни кардиолошки проблем, а истовремено и кључни медицински, је установљавање изрџка (етимологија), њихово откривање, описивање, објашњавање и класификација. Познато је да постоје врсте стреса које човек не може да контролише. Можда се лоши односи са својим најближима некако могу превазићи, са много напора, знања, стрпљења, а само искрена комуникација може да помогне, али шта са утицајем светских мега процеса, стањем у друштву и/или колективу?

Када је истина да су на ранг листи основних узрока срчаних тегоба у званичној статистици наведене масноће у крви, заиста је чудно што кардиолози ретко помињу садржај хране као фактор ризика, иако мере тежину пацијента. На пример, не преписују рибље уље у оквиру тереapiје, иако су истраживањима у тој области и препоруке Америчке асоцијације за срце недвосмислене – рибље уље је изузетно здраво за срце.⁶⁷

И психијатри су још далеко од тога да питају пацијента о врсти исхране. Ипак, треба прихватити да је мозак исто тако осетљив на садржај дневне исхране, као и срце. Кад се трује алкохолом, или дрогама, мозак пати. Ако се не храни битним састојцима, он такође пати. Стварно је зачуђујуће да је требало да протекне две и по хиљаде година да би модерна наука дошла до констатације да све традиционалне медицине, било да је реч о српској, тибетанској, кинеској, или грчко-романској, од првих списа скрећу на пажњу на исхрану. Хипократ је

⁶⁷ У једном чланку, објављеном у Ланцету, показано је да су пацијенти који су јели храну богату омега-3 (такозвани „медитерански режим“) имали до 76% мање шанси да умру током две године након инфаркта од оних који су прихватили стандардне препоруке Америчке асоцијације за срце (sic!). Више различитих проучавања такође показује да један од ефеката омега-3 на срце јесте да ојача варијабилност срчаног ритма и да га штити од аритмија. Како јачање срчане варијабилности штити од депресије, логично је да се помисли да се депресија и срчане болести развијају на исти начин у друштвима која не дају, у свакодневној исхрани, довољно простора масним, рибљим киселинама.

говорио: „Пусти да твоја храна буде твој лек, а твој лек твоја храна.“ То је став стар више од две хиљаде и четири стотине година.

Када би се избегавала храна која изазива слузне наслаге у цревном систему људског организма, сигурно је да би број срчаних обољења био вишеструко смањен. С друге стране, када постоје толико бројне болести срца било би добро да се обрати пажња лекара на чињеницу да постоје проверени рецепти за *јачање срчаног мишића*, за *спазам крвних судова мозга и срца*, *гушење*, *склерозе*, *проширење крвних судова* и *чишћење срца*. Познати су рецепти и за припрему чајева и сокова од разних биљака, тинктура и каша. У вези са исхраном, постоје и методе за јачање срца попут тзв. шведске методе, у којој се за јачање срца прави бујон од пробраног поврћа. Када су кардиолози сугерисали пацијентима конкретну, „здраву исхрану“?

ХВАТАЊЕ КОСМИЧКОГ РИТМА

Човеков живот почиње удахом ваздуха, а душа напушта тело с последњим издахом. Дах је сапутник душе. Дисање је према томе, више од простог ширења и скупљања плућа. У ствари, плућа су покретач животне енергије у организму, а потом попут клатна које стално додаје и размењује енергију одржавају тело у животу. И када човек није тога свесан те чињенице, дисање не престаје двадесет четири сата дневно. Уосталом, физиолози тврде да је кисеоник „суштина живота“, будући да је захваљујући њему настао и опстао целокупни живи свет на планети.⁶⁸ Редукција кисеоника доводи до смањења митохондријалне активности, а тиме и смањења капацитета енергијског метаболизма срца. Дах је благодат, без које је немогућ живот дужи од три минута. Питање се само намеће – ако један

⁶⁸ Основно својство кисеоника да обезбеђује нормалан метаболизам и равнотежну функцију ендокриног и имунолошког система. На тај начин се спречава оштећење унутрашњег слоја крвног суда, сужење или потпуно зачепљење и прекид транспорта дуж васкуларног стабла.

елемент има толики значај за живот, да ли он може да буде и „лек“, који отклања поремећаје у организму и утиче благотворно на његова стања?

Међутим, није свако дисање правилно дисање. Људи углавном дишу површно. Дах већине људи је испрекидан и неуједначен. Постоје прецизна упутства како треба да се дише да би човек био здрав. Неприродан ритам дисања настаје као последица тензије у грудном кошу. Тај грч је очигледан – испољава кроз држање тела, укоченост врата и рамена, а одсликава га и узглед лица.

Површно грудно дисање је код већине људи постало навика. Оно је одраз физичких и менталних проблема и психолошке напетости, која полако прелази у хроничну, пренаглашену стимулацију симпатичког нервног система. Такво стање доводи до убрзаног рада срца, повећаног крвног притиска, хладноће у шакама и стопалима. Недостатак кисеоника у крви огледа се у потреби људи који површно дишу да с времена на време дубоко удахну или зевају,⁶⁹ како би надокнадили хронични недостатак ваздуха. Чак ни додатна вентилација плућа није довољна да задовољи потребу организма за кисеоником, услед сиромашне циркулације крви у средњегрудном делу плућа. Није чудно да је настојећи да дође до потребног кисеоника човек принуђен да дубоко удахне пуним плућима.

Плућа поред основне функције служе и као сисаљка за венску крв. Учинак исисавања и усисавања, зависи од везе дубоког дисања и крвотока. У ствари, вена која долази из јетре и излива крв у срце празни се усисавањем, које обављају плућа при дисању. Када „јетрена“ венска крв не протиче слободно, јетра отиче, пристигла крв ремети циркулацију крви из система за варење, те долази до поремећаја у варењу. Зато је важно да се зна да дубоко

⁶⁹ Када је човек усправном положају, највише крви налази се у доњим режњевима плућа. То је још један од разлога због којег људи код површног дисања осећају потребу за кисеоником. Наиме, средњи режњеви плућа при таквом дисању добијају доста кисеоника, али у њима нема довољно крви како би дошло до неопходне размене гасова у алвеолама.

и полагано дисање онемогућава нагомилавање крви у јетри. Плућа непрестано усисавају претерану количину крви која се нагомилава у јетри, а потом улива се у десни део срца.

Пре свега треба да се зна шта је званична медицина открила када је реч о комплексном физиолошком учинку респирације.⁷⁰ Према истраживању доктора Хегера, управо у тренутку када плућа садрже највише ваздуха, садрже и највише крви. Зато је дубоко и полагано дисање снажан покретач циркулације крви у организму. Дубоко, мирно и уједначено дисање не делују само на циркулацију крви, већ се његови ефекти одражавају и на аутономни нервни систем. Да би до тога дошло потребно је продужавати издах.⁷¹ Позната је међузависност брзине откуцаја срца и дисања, тзв. респираторна аритмија, при којој срце спорије куца при издаху него при удаху. Та „аритмија“ је природна.

Ради примене научних сазнања у вези са дисањем, веома је важна истина да постоје људи који посебну пажњу поклањају дисању, управо ради правилног рада срца. Реч је о тренерима врхунских спортиста. Према њиховим сугестијама, правилно дисање почиње када се полако, дубоко и свесно удахне ваздух. Идеално је када су *издах и удах у односу 2:1*.⁷² Да издах буде два пута дужи од удаха постиже се постепеним вежбама. *Дисање се обавља искључиво кроз нос*. Бољи ефекти се постижу када се издах свесно

⁷⁰ Познати учитељ јоге, Белгијанац Андре Ван Лисбет је у својој књизи *Учим јогу*, навео занимљива запажања двојице доктора, Фричеа и Хегера, о корелацији између дубоког дисања, које се толико стимулише у јоги, и крвотока. Вероватно је мислио на Владимира Максимовича Фричеа (1870–1929) и Ричарда Хегера (1846–1919).

⁷¹ Будући да је реч о свесном утицају на аутономни нервни систем. Продужен издах не само да одмара срце, већ и смањује количину заосталог ваздуха у плућима, смањује психичку напетост и ослобађа од анксиозности.

⁷² Искуство аутора је да је најбољи однос 4:8:16:8. То значи: четири секунде удисај, осам секунди потискивање ваздуха до врха плућа, 16 секунди задржавање ваздуха ради преузимања у срце и крвоток и осам секунди за издисај, односно истеривање ваздуха из плућа.

продужава, а пред крај издаха се благо контрахују абдоминални мишићи, како бисмо што више ваздуха избацили из плућа. Уосталом, померање дијафрагме према доле при удаху, благо масира и тонификује органе горњег абдомена.⁷³ Долази до деконгестије јетре и појачава се перисталтика црева.

Процес дисања може се допунити већ помињаном визуелизацијом, тако што се удахом уноси сјајна бела светлост у своје тело које се постепено и потпуно испуњава, а у периоду задржавања даха треба „видети“ како се та светлост акумулира у соларном плексусу и одатле зрачи, осветљава, чисти и енергијски пуни цело тело. Истовремено, треба „видети у мислима“ како светлост чисти све црно, мрачно, негативно у организму (све врсте отпада) и како након тога, у току издаха, из тела излази потпуно чиста бела светлост.

Но, није важно само како се дише, него и где се дише. Неспорно је да праве услове за снабдевање људског организма кисеоником омогућавају шуме, паркови, поља, баште, алеје, обале река, језера и мора и др. Шума је највећи произвођач чистог ваздуха и његов непревазиђени пречишћивач. Шумски ваздух, засићен озоном, испуњен лековитим аромама, прочишћен од прашине и штетних примеса, извор је надахнућа, здравља и активне дуговечности.

За компензацију штетних утицаја градског живота и интелектуалних напора корисно је да човек, по могућности, што више слободног времена проведе у шуми.⁷⁴ Ништа не може да се упореди са шумом, која изазива пријатне осећаје, подиже радну способност и човеково расположење. Активни одмор у шуми посебно је користан за људе који интелектуално раде, односно превасходно воде пасиван начин живота. Враћајући се природи, људи се удаљавају од штетних, урбаних утицаја. При томе, стичу нове утиске и позитивне емоције.

⁷³ Абдоминално дисање је веома корисно не само за дисајне органе, већ и за органе за варење, нервни систем и крв. Задржани дах, препун кисеоника, одлично чисти све наведене органе, а уједно је и носилац животне, универзалне енергије, која човека у потпуности испуњава, исцељује, доводи у равнотежу.

⁷⁴ Порфирије Иванов, *Prekaljivanje, bosonogo hodanje, gladovanje*, стр. 81 до 96.

Када је у шуми или парку, човек осети да лакше дише у хладу дрвећа. Ујутро, када је ветар благ и тих, а ваздух топао, услови за одмор у шуми су најпријатнији. Шума значајно обогаћује ваздух фитонцидима.⁷⁵ Таква активност шуме је повезана са животом, развојем и физиолошким стањем биљака. Благотворност шуме зависи од климатских, временских услова, годишњег доба и доба дана. У кишне дане, концентрација фитонцида се смањује, а у топле, јесење дане се повећава. Већина биљака максималну фитонцидну активност показује почетком лета током сунчаних дана, а минималну – зими. Максимална количина фитонцида, према подацима, забележена је у подне, а минимална – ноћу.

Лишће које расте са сунчане стране дрвећа има велику фитонцидну активност. Најизражајније бактерицидне особине имају бор, чемпрес, јавор, магнолија, јасмин, бели багрем, бреза, граб, врба и топола. Веома високу бактерицидну активност на стафилококе и хематоличку стрептококу имају летеће органске материје тог дрвећа.

Најбољи јонизатор ваздуха и активни произвођач лековитих фитонцида је борова шума. Истражујући квалитативне и квантитативне разлике микрофлоре у кедровој, четинарској, храстовој и брезовој шуми, установљено је да је у боровим и кедровим шумама ваздух практично стерилан (200–300 бактеријских ћелија на 1 m³). На основу тога се може закључити да је кедру и бору својствена највећа бактерицидна способност, већа од храста и брезе. Фитонциди, које издваја бор, имају благотворан утицај на централни нервни и симпатички нервни систем, повећавају општи тонус и јачају заштитне реакције организма. Млад бор обогаћује ваздух више од старих

⁷⁵ Фитонцидне материје су способне да униште многе патогене гљивице и бактерије, имајући снажан утицај на вишећелијске организме, па чак убијајући и инсекте. Те материје уништавају чак и бациле туберкулозе. Фитонциди су антибиотици биљног порекла. Име су добили 1928. године и о њима се мало зна, али се може једноставно утврдити да између класичних антибиотика и фитонцида нема велике разлике. Фитонциди из коре (*Abies* sp.) убијају бактерије дифтерије, лишће тополе (*Populus* sp.) – дизентерије. Нарочито много фитонцида издвајају четинарске врсте. Један хектар под клеком (*Juniperus* sp.) издваја у току дана и ноћи око 30 kg тих материја. Већу количину фитонцида издвајају бор (*Pinus* sp.) и смрека (*Picea* sp.). Ваздух у парковима садржи 200 пута мање бактерија него ваздух изнад улица.

боров. Фитонциди активирају важне физиолошке процесе у организму. Оздрављујући утицај шумског ваздуха у значајној мери зависи управо од фитонцида.

Установљено је да фитонциди у природној концентрацији омогућавају таложeње и економичније коришћење витамина Ц од стране организма, активирају ферментну активност, побољшавају оксидирајуће процесе, благотворно утичу на рад кардиваскуларног система.

Шуме значајно побољшавају електростатичке особине атмосфере. Оне отприлике за три пута повећавају количину лакких јона са негативним напоном.⁷⁶ Истовремено, количина тешких јона са позитивним напоном знатно се смањује. Један од најважнијих фактора утицаја шуме на нервни систем, омогућен је присуством лакких фитогених органских једињења. Та једињења су неспецифични надраживачи организма, који имају моћ да изазову низ физиолошких реакција, постепено, неприметно а такође и рефлексивно, кроз нервне завршетке носа, уста, горњих дисајних путева и коже.

Лаки јони освежавају ваздух, отклањају умор и нервну напетост. Према подацима из физиолошких истраживања, повећање концентрације лакких негативних јона стимулише рад кардиваскуларног, дисајног и крвног система. Уз то побољшава терморегулацију, снижава артеријски крвни притисак, повећава тонус централног и вегетативног нервног система, успоставља равнотежу између организма и средине.⁷⁷ Лака органска једињења борове шуме побуђују активност крвног и дисајног центра, продубљују дисање, побољшавају размену гасова и плућну вентилацију.

С друге стране, одсуство лакких негативних јона изазива осећај умора и безвољности, смањује радну способност и општи мишићни тонус, може условити болести срца и плућа, повећава нервну напетост и артеријски притисак.⁷⁸

⁷⁶ Аеројони су биолошки активне компоненте шумског окружења, који позитивно утичу на човеково здравље.

⁷⁷ Та равнотежа може да се наруши као последица болести, или замора.

⁷⁸ Запажено је да је у шумском ваздуху степен јонизације кисеоника 2–3 пута већи него у морском ваздуху, или ваздуху изнад ливаде, 5–10 пута да је већи него ваздух у граду. Стварању негативних јона посебно доприносе бор, храст, јавор, јела, врба, бели багрем, бреза и оскоруша. Према подацима Е.С. Лахно, најизраженије амплитуде у концентрацији лакких негативних јона у ваздуху примећују се испод стабла црвеног

Утврђено је, да је присуство јонизирајућих фактора повезано с њиховом животном активношћу. У те „активности“ спадају различите летеће органске материје, које дрвеће и биље веома интензивно луче у периоду вегетације.⁷⁹

Бројним истраживањима је установљено да недостатак кисеоника у крви (хипоксија) убрзава старење и атеросклерозу и подстиче таложење у крви штетних производа размене, што доводи до стварања тромба, поремећаја дисања и циркулације.

Осим тога, шума значајно снижава буку. Медицински експерти буку сматрају једним од најозбиљнијих нарушивача човековог здравља. Људи који бораве у зони јаке буке, осим слушних поремећаја, могу да имају и поремећај циркулације крви, будући да бука изазива сужење артеријских крвних судова. Звуци шуме су хармонични и музикални. Шума задржава и апсорбује не само буку, већ и брзину ветра. Зимом се бука снижава за 60 одсто, лети за 90 одсто. У шуми се примећују промене у брзини ветра. На крунама дрвећа она се смањује, унутар круна – стишава, а на површини земље његова брзина приближава се нули.

Научна истраживања су показала да се при систематском боравку на ваздуху (аеротерапија) снижава артеријски крвни притисак, побољшава функција миокарда и његово снабдевање крвљу, нестаје главобоља, смањује се раздражење, умор, сан постаје чвршћи и мирнији, повећава се способност за рад и јача тонус целог организма.

Без чистог ваздуха не постоје квалитетан живот и здравље. Човек треба да развије навику да се према ваздуху односи као према здравој храни. Да осећа његов

храста (+ 349 одсто), белог храста (+164 одсто), бора (+ 127 одсто), врбе (+ 112 одсто). То је заиста значајан податак, будући да је код, на пример, брезе (+ 58 одсто).

⁷⁹ У процесу животне активности лишће дрвећа и разне биљке апсорбују угљенмоноксид и луче слободни кисеоник. У сунчаном дану један хектар комбиноване шуме апсорбује из ваздуха просечно 180–220 kg угљенмооксида, лучећи исту ту количину слободног кисеоника. На површини од једног хектара, шума за сат времена апсорбује просечно осам килограма угљенмооксида, тј. ону количину, коју за то време издахне 200 људи. Двадесетогодишња борова шума на површини од једног хектара свакодневно апсорбује 9350 kg угљенмооксида и лучи 10 тона кисеоника, тј. мало више, него комбинована. Најактивнији испоручилац кисеоника је топола. Један хектар тог дрвећа избацује у атмосферу 49 пута више кисеоника, него хектар јелиних насада.

укус и мирис и да се наслађује чистим ваздухом. Потребно је да потпуно прочисти сваку ћелију свежим ветром, да се напаја енегијом Сунца и Месеца, једе сирову храну и спава на отвореном ваздуху. Треба пити само проточни ваздух. Уз то веома је важно да се људи науче да дишу.

Описано је природно снабдевање срца кисеоником. Међутим, будући да је око 50 одсто људи који су фатално страдали због кардиоваскуларних проблема имало болесне коронарне артерије, није чудно што медицински стручњаци примењују и методе у којима се брже стиже до кисеоника.

Најпознатија метода за неприродно, скоро агресивно, допремање кисеоника у организам, у медицинске сврхе, ради лечења и опоравка организма, примењује се у хипербаричној медицини.⁸⁰ Примена хипербаричне оксигенације у очувању крвних судова од непроцењиве је важности у превенцији и лечењу многих болести које могу оштетити и дефинитивно угрозити организам.⁸¹

Како је кључни проблем код појаве срчаних обољења инсуфицијенција, односно, недостатак кисеоника у срцу, примена ХБО у комбинацији са одговарајућим лековима има огроман значај за транспорт

⁸⁰ Реч је о научној дисциплини новијег датума, која интегрише знања из различитих области, пре свега из физиологије с циљем примене кисеоника у терапијске сврхе.

⁸¹ Основни терапијски супстрат хипербаричне оксигенације (ХБО) је кисеоник, који се удише у условима повишеног атмосферског притиска, чиме се вишеструко повећава његова растворљивост у крвној плазми и омогућава допремање кисеоника до сваке ћелије организма. Кључни проблем код многих обољења, повреда, тровања и старења јесте хипоксија, смањена количина кисеоника у ткивима, као и аноксија – потпуни недостатак кисеоника у ткивима. Борба против хипоксије јесте борба за живот ћелије, ткива и организма у целини. Поред антихипоксичног ефекта, ХБО подиже одбрамбене способности организма тако што повећава активност ћелијског и хуморалног имунолошког система, повећава фагоцитну способност леукоцита и има директно бактерицидно и бактериостатско деловање на анаеробне и микроаерофилне бактерије. Скраћује време провођења нервних импулса, побољшава менталне функције и убрзава опоравак и чак обнављање нервног ткива. Хипербарична оксигенација ефикасно подиже ниво антиоксидативне заштите организма повећавајући продукцију ензима, као што су супероксидисмутазе, каталазе и пероксидазе, чија је главна улога у уклањању слободних радикала, и има изразито антиканцерогено деловање.

кисеоника и лекова до органа, ткива и сваке ћелије, што несумњиво поправља функцију срчаног мишића. Хипербарична оксигенација комбинована са лековима зауставља напад ангине пекторис и редукује нове нападе код пацијената који слабије реагују на дуготрајну терапију лековима.

Превентивно деловање хипербаричне оксигенације најбоље је објаснити управо на хроничним болестима крвних судова.⁸² Та врста оксигенације се примењује у свим ситуацијама где постоји недостатак кисеоника и поремећај метаболизма. Правило је да у наглим прекидима дотока кисеоника одмах примењује ХБО – у таквим случајевима терапија одмах даје добре резултате.⁸³

Америчка асоцијација кардиолога (АХА) подржава ХБО третман као терапију после инфаркта. У медицинским часописима је објављено да ХБО терапија смањује оштећење срца и чува животе пацијентима након срчаног инфаркта. Употреба ХБО терапије доводи до бржег ослобађања од бола у грудима, а електрокардиограм (ЕКГ) након терапије приказује тенденцију нормализације.⁸⁴

Даља истраживања извођена у Окамоти (1983) показала су да хипероксија (40-процентни кисеоник) смањује атеросклерозу директним дејством на зидове крвних судова.⁸⁵ Колективне студије говоре да

⁸² Оштећен крвни суд спречава проток крви и транспорт кисеоника и хранљивих материја до ћелије која гладује, она постаје неотпорна и настаје болест и пропадање ткива.

⁸³ Захваљујући хипербаричној комори и кисеонику постигнути изузетни медицински резултати. На пример, руски лекари, у рату у Авганистану, успели су да помогну многим рањеницима и тако избегну ампутацију њихових екстремитета. Веом слична нормобарична кисеонична терапија (дисање 100–постотног кисеоника преко маске без хипербаричне коморе) користи се у лечењу исхемијске болести срца.

⁸⁴ Показало се да хипербарична оксигенација смањује за 50 одсто време потребно за опоравак електричне активности срца, праћено ЕКГ-ом у виду СТ нормализације. Осим тога, постоје докази да ХБО терапија смањује активност слободних радикала.

⁸⁵ Кисеоник, то није спорно, доводи до смањења високог нивоа холестерола, нормализује ЕКГ и има изражено антиаритмијско дејство код оштећеног срца. Примена ХБО, такође,

хипербарична оксигенација позитивно утиче на срце које пати због умножених, малих инфаркта насталих због тромбоза, или емболија малих крвних судова.

Оно што свакако привлачи пажњу стручњака у новије време је терапијска примена матичних ћелија код лечења неких тешких обољења, пре свега малигних. У тој новој методолошко-терапијској области показало се да ХБО утиче повољно на продукцију и раст матичних ћелија, јер су резултати истраживања показали да су далеко бољи резултати у лечењу матичним ћелијама постигнути уз „малу помоћ“ кисеоника. Једна од занимљивих тема је и интерактивност и компатибилност лекова и хипербаричне оксигенације. За сада је наспорно да се та метода може применити у кардиологији и васкуларној хирургији.

Неспорно је да је захваљујући хипербаричној медицини спашено много живота. Корист имају пацијенти и болнице, због бржег опоравка и значајног смањења морталитета и компликација.

Ово што следи, савремени лекари сигурно неће рећи потенцијалним болесницима. Када се човек „изненада“ разболи не треба да узима храну 48 сати, а након тога треба да је узме тек када осети природну глад. Мало је познато да организам у време акутног стања болести не лучи сокове за варење, те је храна у то време само непотребно оптерећење. Храна трули у желуцу и цревима, те ствара отрове, који се преко крви разносе по целом организму.⁸⁶

Човек као самоисцељујуће биће треба да допусти себи енергијско „самоподешавање“ и самочишћење од наслагане „шљаке“, односно отровних

повећава толеранцију на физичку активност, а код пацијената са кардијалним болом услед исхемијског обољења срца доводи до нестанка диспнеје.

⁸⁶ Када се разболи животиња, не постоји начин да се примора да узме било какву храну.

супстанци. За испирање и чишћење желуца, тада су најпотребнији знојење и добар рад бубрега.

При свакој болести треба ноге да буду утопљене, не би ли се повукла крв из главе у ноге, будући да наступајуће болести изазивају повећану количину крви у мозгу. Следи стављање хладних облога на главу и њихова замена чим се осуше. Уколико постоје болна места, на њих се стављају топле облоге.⁸⁷ Код свих врста исцељења неопходно је да дебело црево буде непрестано чисто.

Да, ови савети преузети су из вековима старе „народне медицине“ и важе свуда у свету од памтивека.

УМЕСТО ЗАКЉУЧКА

Садашњем човеку у историјски убрзаном времену, када нема времена да има времена, потребна је нека метода која подсећа на плацебо ефект. Нешто што подсећа на хомео терапију. Да се понуди једна кап нечега, која ће изазвати промену у подсвести. Очевидно је онеспособљен да постојеће информације и стечена знања усмери себи за добробит. Медицина, као пример разбијеног система на дисхармоничне и неуједначене компоненте, није у стању да приступи човеку холистички, сведимензионо и обједињавајуће.⁸⁸ Стога, су у отклањању последица човековог телесног самоуништења испуштени главни космички елементи: енергија, ум и психа (као компоненте душе) и информације.

Због тако површног приступа мединских институција човековом телу, највише су угрожени срце и мозак. Када се не схвата да је болест суштински изазвана поремећајем енергије у ћелијама, а да су биохемијски поремећаји

⁸⁷ Још бољи је термофор са топлем водом, јер топла вода магично утиче у најкраћем времену.

⁸⁸ Научно-медицинске институције је проф. Арнолд Екрет у своје време назвао „кланице човечанства“. Видети: Arnold Ekret, Ljekovita hrana bez sluzavosti, стр. 24.

само манифестација тог поремећаја, онда је немогуће досегнути узроке болести. Лекари не би требали да приђу пацијенту, ако не знају колика је и каква моћ подвести. Веома је уочљиво да се у медицинском систему не схвата, или не прихвата, истина да су сви болесници уникати. Упркос специфичностима сваког појединца, лекари обучавају по кабалистичким стандардима једнако третирају све пацијенте, дајући им исте или сличне терапије. Понашају се као научници који све проблеме решавају истим методама, или правници који штите равноправност, али и на своју штету. Изузетно је важно да лекари сазнају ко је пред њима, не би ли пружили најбољу могућу помоћ.⁸⁹

Чини се логичним да се лекари понашају ванвремено, али је чињеница да не могу бити успешни уколико немају све време на уму утицај актуелних друштвених процеса. Када би прихватили да на човека највише утиче окружење, вероватно би другачије утицали на догађаје. Не би их посматрали, него би утицали на креирање стварности. Велика је одговорност, на пример психолога, за све што ствара болеснике. Њихов површан приступ пацијенту, не познавање психе од стране лекара опште праксе и специјалиста и незаинтересованост једних и других за психолошке изазове у окружењу, у многоме подстиче бројност лица који су за лечење.

Сви људи имају различиту физичку, енергијску, душевну и духовну моћ. Да ли ту моћ лекари препознају? Што би? Е, без тог препознавања немогуће је да се правилно приступи човеку и он ће увек бити само још један „стрпљиви“ (пацијент), који је прихватио улогу објекта. Уосталом, познато је да лекари пред собом не виде човека, него болест. Зато је класична медицина у све већој кризи.

⁸⁹ Од свих особина пацијената као личности, најважнија је информациона различитост. Мање информисанима је потребно дати више знања. Од информисанијих и лекари могу учити.

Оно што је најважније при исцељивању је да је организам самоисцељујући, да му треба пружити прилику да се исцели и да су најважнији „лекови“ истина и љубав. То је посебно важно да знају болесници са раздешеним радом срца.

ЛИТЕРАТУРА

1. Akselrod, S., D. Gordon, et al. (1981). „Power spectrum analyses of heart arte fluctuation: a quantative probe of beat-to-beat cardiovascular control." *Science* 213: 220–222.
2. Armour, J. A., Ed. (1991). *Anatomy and function of the intranoracic neurons regulating the mammalian heart. Reflex Control of the Circulation*. Boca Raton, FL, CRC Press.
3. Библија (Свето писмо старог и новог завета), Глас цркве, Шабац – Ваљево – Београд, 2005.
4. Cantin, M. and J. Genest (1986). „The heart as an endocrine gland." *Clinical and Investigative medicine* 9(4): 319–327.
5. Carney, R., K. Freedland, et al. (2000). „Change in heart rate variability during treatment for depression in patients with coronary heart disease." *American Psychosomatic Society* 62(5): 639–647.
6. Carnev, R. M., M. W. Rich, et al. (1998). „The relationship between heart rate, heart rate variability, and depression in patients with coronary artery disease." *J Psychosom Res* 32: 159–164.
7. Christensen, J. H., M. S. Christensen, et al. (1999). „Heart rate variability and fatty acid content of blood cell membranes: a dose-response study with n-3 fatty acids." *American Journal of Clinical Nutrition* 70: 331–337.
8. Christensen, J. H. and E. B. Schmidt (2001). „N-3 fatty acids and the risk of sudden cardiac death." *Lipids* 36 Suppl: SI 15–118.

9. De Lorgeril, M., S. Renaud, et al. (1994). „Mediterranean alpha-linolenic acid rich diet in secondary prevention of coronary heart disease." *The Lancet* 343: 1454–1459.
10. Dekker, J., E. Schouten et al. (1997). „Heart rate variability from short term electrocardiographic recordings predicts mortality from all causes in middle-aged and elderly men. The Zutphen Study." *American Journal of Epidemiology* 145(19): 899–908.
11. Де Мело, Антони, *Нови дан*, ЛОМ, Београд, 2001.
12. Деретић И, Јован, *Античка Србија*, Југо-Пирс, Темерин, 2000.
13. Доци, Ђерђ, *Моћ пропорција*, Стулос, Нови Сад, 2005.
14. Ђорђевић, Татјана, *Повратак Богу и природи*, Светигора, Цетиње, 2008.
15. Ekret, Arnold, *Ljekovita hrana bez sluzavosti*, Karitativni fond UPT „Ne živi čovjek samo o kruhu“, Đakovo, 2006.
16. Ekret, Arnold, *Postom do zdravlja*, Karitativni fond UPT „Ne živi čovjek samo o kruhu“, Đakovo, 2006.
17. Франкл, Е. Виктор, *Нечујан вапај за смислом*, Напријед, Загреб, 1981.
18. Furlan, R., D. Piazza, et al. (1993). „Early and late effects of exercise and athletic training on neural mechanism controlling heart rate." *Cardiovasc Res* 27: 482–488.
19. Grossarth-Maticek, R. and H. J. Eysenck (1995). „Self-regulation and mortality from cancer, coronary heart disease and other causes: A prospective study." *Personality and individual differences* 19(6): 781–795.
20. Иванов, Порфирије, *Прекаљивање, босоного ходање, гладовање*, превод с руског: Слободанка Клаузовић, Београд, 2005.
21. Израел, Регардије, *Средњи стуб, Езотерија*, Београд, 1996.
22. Класен, Бен, *Вечна религија природе*, Чикаго, 1973.

23. Krittayaphong, R., W. Cascio, et al. (1997). „Heart rate variability in patients with coronary artery disease: differences in patients with higher and lower depression scores." *Psychosomatic Medicine* 59(3): 231–235.
24. La Rovere, M., J. T. Bigger, et al. (1998). „Baroreflex sensitivity and heart-rate variability in prediction of total cardiac mortality after myocardial infarction." *Am J Cardiol* 81: 478–484.
25. Levenson, R., L. L. Carstensen, et al. (1994). „The influence of age and gender on affect, physiology, and their interrelations: A study of long-term marriages." *Journal of Personality and Social Psychology* 67.
26. Lui, K., J. Stamler, et al. (1982). „Dietary lipids, sugar, fiber and mortality from coronary heart disease-bivariate analysis of international data." *Atherosclerosis* 2: 221–227.
27. Luskin, F., M. Reitz, et al. (2002). „A controlled pilot study of stress management in elderly patients with congestive heart failure." *Preventive Cardiology (Faill Issue)* 5: 168–172.
28. Малахов, Петровић Генадиј, *Основна знања о животу и здрављу*, ИГП Прометеј, Београд, 2002.
29. Малахов, Петровић Генадиј, *Методe повећања људске биоенергије и биосинтезе* (кретање, гладовање, дисање и водене терапије), ИГП Прометеј, Београд, 2002.
30. McCraty, R., Ed. (2001). *Science of the Heart: Exploring the role of the heart in human performance*. Boulder Creek, CA, Institute of HeartMath.
31. McCraty, R., B. Barrios-Choplin, et al. (1998). „The impact of a new emotional self-management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA and cortisol." *Integrative Physiological and Behavioral Science* 33(2): 151–170.
32. Murray Parkes, C, B. Benjamin, et al. (1969). „Broken heart: a statistical study of increased mortality among widowers." *British Medical Journal* 646: 740–743.

33. Ornish, D., L. Scherwitz et al. (1998). „Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease." *JAMA* 280 (23): 2001–2007.
34. Rechlin, T., M. Weis, et al. (1995). „Does bright-light therapy influence autonomic heart-rate parameters?" *Journal of Affective Disorders* 34 (2): 131–137.
35. Stys, A. and T. Stys (1998). „Current clinical applications of heart rate variability." *Clinical Cardiology* 21: 719–724.
36. Шпрајбер, Серван Давид, *Оздравити*, ХЕДОНЕ, д.о.о., Београд, 2005.
37. Темников, Яковлевич Геннадий, *Корни зла: „Анатомия“ и „физиология“ кармических. состояний человека*, Тул. полиграфист, Тула, 1996.
38. Темников, Яковлевич Геннадий, *Третья сила: „Анатомия“ и „физиология“ кармических. состояний человека*, Тул. полиграфист, Тула, 1999.
39. Tsuji, H., F. Venditti, et al. (1994). „Reduced heart rate variability and mortality risk in an elderly cohort. The Framingham Heart Study." *Circulation* 90(2): 878–883.
40. Umetani, K., D. Singer, et al. (1999). „Twenty-four hours time domain heart rate variability and heart rate: relations to age and gender over nine decades." *Journal of American College of Cardiology* 31(3): 593–601.
41. Harvey & Marilyn Diamond, *Živjeti zdravo*, Soyana, Zagreb, 1997.
42. Watkins, A. D. (2002). *Corporate training in heart rate variability: six weeks and 6 months following-up studies*. London.