

Поль БРЭГГ

МУЪЖИЗАКОР ОЧЛИК



«MAJZURIY BERTIL MUSA»

ТОШКЕНТ
«DAVR PRESS» NMU
2012

53.51-Диетотерапия

Машҳур америкалик парҳезшунос шифокор Поль Брэгтнинг «Муъжизакор очлик» китоби дунё миқёсида энг харидоргир асарлардан бири сифатида шуҳрат қозонган. Ўзбек китобхонлари эътиборига биринчи бор тақдим этилаётган мазкур китобдан парчалар ўқувчини очликнинг инсон ҳаётидаги ўрни билан таништириб, ўз вужудини соғломлаштириш ва ёшартириш йўлида илк одимлар ташлаш учун кўмаклашади.

Кенг ўқувчилар оммасига мўлжалланган.

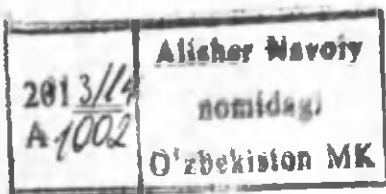
Таржимон — Гулчеҳра МУҲАММАДЖОН

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонунларга асосан ҳимояланган.

“DAVR-PRESS” нашриёт-матбаа уйининг ёзма рухсатисиз ушбу нашрни қисман ёки тўлиқ ҳолда бошқа оммавий ахборот воситаларида электрон ёки механик кўринишда кўчириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиқланади.

ISBN 978-9943-4072-3-7

№ 31707
2



© "DAVR PRESS" NMU, 2012

ЖИСМОНИЙ, АҚЛИЙ, РУҲИЙ – АБАДИЙ ЁШЛИК САРИ

КУҲНА МУЪЖИЗАНИНГ ЯНГИ ТАЛҚИНЛАРИ

ОЧЛИК – САЛОМАТЛИК САРИ ЙЎЛ

Машҳур америкалик парҳезшунос Поль Брэгтнинг «Муъжизакор очлик» китоби илк бор чоп этилганидан буён то ҳозирга қадар унга нисбатан қизиқиш пасаймай келмоқда.

Поль Брэгтнинг услуби нимаси билан жалб этади? Муаллифнинг ўзи шундай дейди: "Мени аниқ ва равшан тушунишларини истайман: очликни касалликларга шифобахш малҳам сифатида тавсия этмайман! Мен даволаш билан шугулланмайман. Мен табиатдан ўзга ҳеч қандай дориларга ишонмайман. Бизнинг қўлимиздан келадиган иш – бу ҳаётини кучларни шундай тарзда мустаҳкамлашки, дардларни даволаш инсон вужудининг ўз ички ишига айлансин".

Брэгт тана аъзоларимиз ва бутун яхлит вужудимизнинг ҳаёт фаолиятига ҳалал берувчи турли зарарли моддалардан ҳалос бўлишини айнан вужудни очлик билан тозалашда кўради. Вужудда йигилиб борган ҳар хил моддалар ҳаётимизни том маънода заҳарлайди ва буйраклар, жигар, ошқозон, ўпкалар ва жуда кўп бошқа аъзоларимизни хавфли касалликларга дучор қилиши мумкин.

Поль Брэгт шифокорлар кузатуви остида ўзида синаб кўрган мана шу услубни айнан касалликларнинг олдини олиш воситаси сифатида тавсия этади.

Шуни айтиб ўтиш керакки, Брэгтнинг услуби нафақат парҳездан иборат. Зарарли одатлардан воз кечиш ва соғлом турмуш тарзини юритиш омили ҳам муҳим ўрин тутди. Ўз шахсий истакларимиз ва кўнгилчанликка берилганлигимиз боис, ўзимизга жабр қиламиз.

Брэгт шундай дейди: "Ёдингизда бўлсин, ТАНА ФАҲМСИЗ! Танангиз сизнинг ўрнингизга ўйлай олмайди. Фақат ақл кучи билангина тил ва забонсиз жисмингиз ёпишиб олган ўз аҳмоқона одатларингизни енгиб ўтишингиз мумкин".

Брэгтнинг китоби – бу нафақат оддий тавсиялар ва саломатликни қўллаб-қувватлаш бўйича фойдали маслаҳатлар рўйхати, бу ҳаёт тарзидир.

ҲАЁТ БАХТИЁР ВА ҚУВОНЧЛИ САЁҲАТ БҮЛИШИ МУМКИН

Ўзни таниш бениҳоя оғир масала бўлиб туюлади,
 бироқ мана шу оддий, лекин ҳал қилувчи қонунлар ҳар кунин
 бажарилиб, ниҳоятда шаффофлик билан амалда рияз этилганида,
 ҳаёт нафақат ҳаяжонлантирувчи саргузаштга,
 балки жуда катта қувончга ҳам айланади.
 Ҳар биримиз соғлом ҳаёт йўлини қабул қилишимиз керак.
 Уни йиллар мобайнида урганиш ва давом эттириш керак,
 шунда тажриба сизга соғлом, саодатли, узоқ ва ғайратли
 умрингизнинг
 ҳар бир кунига қувонч, бахтиёрлик ва ҳузур келтиради.
 Поль С. Брэгг.

Биринчи боб

МУЪЖИЗАКОР ОЧЛИК

Сизнингча, XX асрда энг муҳим кашфиёт нима бўлди?
 Монголияда тупроқ тагида ўн миллион йил ётган
 динозавр тухумининг топилганими?

Эҳтимол, Инжил ёзувлари тасдиқлайдиган қадимий
 даҳмалар ва ер остидаги шаҳарлар қадимий тамаддуннинг
 ноёб, бетакрор намуналаридир?

Ёки Тафт Коллежда профессор Лейн унинг ёрдамида
 ернинг ёшини 1.250.000.000 йил деб аниқлай олган
 радиактив соатми?

Радиоактив самолётларми? Телевидениеми? Радиоми?
 Атом энергияси ми? Водород бомбасими?

Йўқ, улардан ҳеч бири эмас!

ДАВРИМИЗНИНГ ЭНГ БУЮК КАШФИЁТИ, менинг
 назаримда, — бу ўзни жисмоний, ақлий ва руҳий
 жиҳатдан ОҚИЛОНА ОЧЛИК билан ёшартира билиш
 кучидир.

Илмий очликни қўллаб, ўз ёши ҳақида унутиш мумкин.
 Инсон оч қолиш йўли билан бевақт эрта қаришнинг
 олдини олса бўлади.

Инсониятни таъқиб этувчи буюк қўрқувлардан бири
 — “яқинлашаётган кексалик” ва ўзи ҳамда ўзгалар учун
 малол келадиган аҳволга тушиб қолишдан қўрқишдир.

Кексалик, чорасизлик ва ўзини эплаёлмай қолишдан қўрқув ҳисси одамларнинг юрак тубида яширинган.

Очлик ва унинг қоидалари илмини тўла билсангиз, танангиз ҳаётӣй кучлари меъёрдан пасайган чоғда, рўпарангизда барча жисмонӣй муаммолар кўндаланг бўладиган муддатдан илгари қариш қўрқувидан халос бўла оласиз. **ФАҚАТ ОЧЛИК ҲАЁТІЙ КУЧЛАРИНГИЗНИ САҚЛАБ ҚОЛАДИ.** Ҳар ҳафтадаги 24 соатлик тўла очлик йилда 52 кун танани тозалайди ва ниҳоят, ҳар йили уч маротаба 7 – 10 кундан оч қолсангиз, ўз бўғимларингиз ва мушакларингиздан зарарли моддаларни чиқариб ташлай оласиз. Уларнинг ҳаммаси – метаболизм (оziқларнинг ҳаётӣй зарур моддаларга, уларни эса – қувватга айлантирувчи биологик жараён) маҳсулотлари чиқиндилари – жуда кўп жисмонӣй бахтсизликларингиз ва тез қариш сабабчилари ҳисобланади.

Тушунтириб беришимга ижозат этинг... Биз озиқланамиз ва у вужудимиздан ўтиши учун уни чайнаш, ҳазм қилиш, ўзлаштириш кейин эса нокераги – йўқ қилиниши керак. Биз тўртта асосий чиқарув аъзоларини биламиз: ичаклар, буйрақлар, ўпкалар ва тери. Мана шу чиқарув аъзоларининг ҳаммаси жуда яхши ишлаши учун вужуд ниҳоятда юксак ҳаётӣй кучга ёки қувват захирасига эга бўлиши лозим. Вужуддаги нокерак моддаларни чиқариб ташлаш учун куч талаб этилади. Лекин овқатни ўзлаштириш учун ҳам куч керак.

Бир луқма овқат 9,2 метрлик йўлни босиб ўтиши учун инсонга ниҳоятда кўп қувват талаб этилади.

Одам буйрақларидаги 2 миллион филтрлар орқали ўтувчи суюқликни ўзлаштириш учун инсоннинг жуда кўп кучи сарфланади. Ёйилган озиқни тананинг миллионларча ҳўжайраларини озиқлантиришга яроқли аҳволга келтириш учун қайта ишлайдиган жигар билан ўт қопи жуда кўп ҳаётӣй кучни олади.

Ҳаётӣй кучларнинг жуда катта миқдорини кислород етказиб берувчи, вужуддаги 5 дан 8 литргача қонни тозаловчи ва ундан ис газини чиқариб тапиловчи ўпкалар олади.

96 миллион ғоваклари орқали вужуддан намликни ва тер кўринишидаги заҳарларни чиқариб ташловчи тери фаолияти ҳам кам бўлмаган қувватни талаб этади.

Биз оч қолган чоғда, озиқларни ҳазм қилиш ва ўзлаштириш учун куч сарфламаймиз, бўш қолган куч билан қувват тўлалигича вужудни тозалашга, чиқариш жараёналарига кетади.

Овқатланганда кирган заҳарли моддаларни вужуддан чиқариб ташлашда уни қувват билан таъминлаш вазифаси ҳам “ҳаётий куч” мажбуриятига киради. “Ҳаётий кучлар” инсон танасини 36,6°С ҳароратида сақлаб туришни керак. Агар ҳарорат кўтарилса, демак, биз касалмиз; мабодо у мана шу рақамдан пасайиб кетса ҳам, бемормиз.

Тамаддуни асримизда “ҳаётий куч”нинг курашиши керак бўлган жуда кўп душманлари бор – бу заҳарлар, ифлосликлар ва одамзот яратган чиқиндилар.

1. БИЗ ЗАҲАРЛАНГАН ОЛАМДА ЯШАЙМИЗ

ЭНГ КАТТА ИФЛОСЛИК – БОШИМИЗ УЗРА ОСМОНДА.

Биз зарарли, ифлос ҳаводан нафас оламиз. Масалан, Нью-Йоркни олайлик... ҳар ой сайин бир квадрат миляга ҳавода учиб юрган 60 тонна атрофида ифлос заррачалар тушади.

Ўйлаб кўринг, шундай жойда тирик қолиш учун инсон вужуди қанчалик кўп курашиши керак. Шундай заҳарланган шаҳарда касалхона ва касал одамлар нақадар куплигидан ажабланмаса ҳам бўлади.

Олимлар Питсбург ёки Бирменгемда яшовчи аҳолининг аҳволи бирон-бир ўпкаси касал ёхуд юраги хаста беморлардан қолишмайди, деб ҳисоблайдилар. Заҳарланган ҳаво нафақат Лос-Анжелесни, балки Чикаго, Канзас-Сити, Вашингтон ва ҳар хил мамлакатларнинг бошқа шаҳарларини ҳам қамраб олган.

Корхоналар, чиқинди ёқиш печлари ва эритувчи заводлардан чиқаётган дуд ва тугун қоришмаси; кимё саноати газлари, машиналардан чиққан газлар.

Ифлосланган ҳаво — бу одамлар саломатлиги ва умрининг аниқ кушандаси. Ва инсон вужудидан заҳарли моддаларни йўқотишга кўмаклашувчи ягона восита — бу очликдир.

Китобда пешобингизни қандай текширишни тушунтираман. Бир неча кун оч қолганингиздан кейин вужудингиздан чиққан айрим заҳарларни кўришингиз мумкин.

ДАРЁ, КҮЛ ВА ИРМОҚЛАРИМИЗ ЖУДА ИФЛОСЛАНГАН.

Биз нафақат ҳаводаги, балки сувда жойлашган оғулар билан заҳарланмоқдамиз. Сув шунчалар ифлосланганки, уни ичиш учун яроқли аҳволга келтиришга кучли кимёвий моддалар талаб этилади. Ёдингизда тутинг, инсон вужуди фақат органик моддаларни (табиатнинг наботот ва ҳайвонот оламидаги) истеъмол эта олади. Барча ноорганик моддаларни вужуддан “ҳаётий куч” чиқариб ташлаши керак.

Агар “ҳаётий кучингиз” камайиб қолган бўлса, мазкур ноорганик моддалардан купи вужуддаги тўқималарда йиғилиб, келгувсида анча кулфат келтиради. АҚШ даги Эри кўли жуда оғир касалланган ва бу касаллик белгилари ҳаммага кўриниб турибди. Авваллари оппоқ қум билан қопланган соҳиллар эндиликда секин-аста бадбўй ҳидли яшил шилимшиқ (сувўтлари) билан чирмашмоқда. Кўлда қимматбаҳо балиқлар тобора камайиб, балиқ тутиш ҳам тўхтади. Кливлендлик бир талаба менга шундай деб ёзди: “Кулимиз корхона учун оқава сувлар йиғиладиган жарга айланди. У ўлим келтирувчи кимёкалийлари билан заҳарланганлиги боис, балиқларга ҳам, одамларга ҳам яроқсиз аҳволга келиб қолди”. Сувнинг бундай даҳшатли ифлосланишига оқава сувлар энг асосий сабабдир. Детройт шаҳрининг ўзи дарёга 7 миллион литр чиқинди ташлайди, бу оқава сув эса Эри кўлига қуйилади...

Мен фақатгина буткул ифлосланган сув билан таъминланишдан мисол келтирдим. Бундай манзарани ҳамма катта шаҳарларда кўришимиз мумкин. Биз сув истеъмол этишимиз керак... унинг миқдори жуда кўп

бўлиши зарур, бироқ сув истеъмолга яроқли аҳволга келишидан аввал ниҳоятда кўп тозаланган бўлиши лозим.

Ва ЁДИНГИЗДА ТУТИНГ: ... мана шу барча ноорганик моддалар вужуддан чиқариб ташланиши зарур, акс ҳолда улар жуда катта зарар келтириши мумкин.

Мабодо ана шу ноорганик чиқиндиларни чиқарув тизимлари орқали чиқаришга "ҳаётий кучлар" етишмаса, улар вужуд ичида қолади ва инсон бошига кўп кулфатлар солади.

Агар мана шу огуларни вужудимиздан чиқариб ташламоқчи бўлсак, оч қолишимиз керак: очлик вужудингизга физиологик дам беради, бу дам "ҳаётий кучимиз"ни тиклайди, ҳаётий кучимиз қанчалик кўп бўлса, заҳарли моддалар вужудимиздан шунчалик жадалликда чиқиб кетади.

Очлик вужуднинг ички тозаланиши учун керақдир.

ДАРАХТЛАРГА ПУРКАЛУВЧИ ҲАШОРАТЛАРГА ҚАРШИ МОДДАЛАР БИЛАН ЗАҲАРЛАНИШ.

Тонналарча заҳарловчи моддалар нафақат ҳавога пуркалиб, ҳашаротларни ўлдиради, балки анчагина қисми мева ва сабзавотларимизга ҳам ёғилади.

Кўкатлар фойдали ва мазалидир, бироқ улар кўпинча дезинфекцияловчи моддалар билан пуркалгани боис, заҳарланган.

Бу йилги мевалар ва сабзавотлар ўтган йилдагидан ҳам кўпроқ заҳарланган. Сиз ўз соғлигингизни сақлаш (ҳимоялаш) учун доимий тарзда огоҳроқ бўлишингиз лозим. Бундай заҳарланган кўкатларни истеъмол этишдан эҳтиёт бўлинг, у вужудингизни оғу билан тўлдириши мумкин. Майамидаги меҳмонхонада бир қанча аёллар нонушта еб бўлиб, бир муддат ўтгач, ҳаммаси томири тортишганча, акашак бўлиб ётиб қолишган. Кўнғиллари беҳузур бўлиб, бошлари айланиб, то тез ёрдам етиб келгунига қадар ўзларини жуда ёмон ҳис қилишган.

Бундай ўткир заҳарланишга сабзавотлар билан кўкатлар сабаб бўлганини шифокорлар қайд этишди.

СИРТИ ЯЛТИРОҚ МЕВА ВА САБЗАВОТЛАР КУПИНЧА МУМ БИЛАН ҚОПЛАНГАН БУЛАДИ, БУ ЭСА СОҒЛИҒИНГИЗГА ЗАРАР ЕТКАЗАДИ.

Тиббиёт илми миллат саломатлигига путур етказувчи яна бир манбани топди. Келгусида, олма, нок, олхўри, яшил қалампир ёки бодринг емоқчи бўлсангиз, уларнинг устига эътибор беринг. Сирти силлиқ ёки ялтироқ бўлса, ундан эҳтиёт бўлинг!

Мевалар парафин сингдирилган мумли аралашма билан қопланган чоғда, тиббиёт тадқиқотларига кўра, аҳоли соғлигига жиддий путур етказган ҳолатлар юз берган. Мум билан қопланганда мева ва сабзавотларнинг мазаси ҳамда ташқи кўриниши яхши сақланади. Бироқ сиртидаги қоплама вужудингизга зарар келтиради. Мазкур мева ёки сабзавотни еганингизда, вужудингиз ҳазм қилолмайдиган парафинли мум ҳам ичингизга тушади; ушбу модда нефтни қайта ишлаганда ҳосил бўлувчи маҳсулотдир. Вужудингизда нефтни қайта ишловчи аъзо йўқ, ҳатто жигар ҳам бунни удалолмайди. Ҳозир америкаликлар шифокорларни лол қолдириб, боши берк кўчага кириб қолишига сабабчи бўлган жуда кўп янги касалликларга чалинмоқдалар. Бу эса озиқ маҳсулотларининг бозорини чаққон қилиш учун турли заҳарли моддалар пуркалаётгани туфайли рўй бермоқда. Мум вужудимизда қолишига йўл қўймаслигимиз керак, чунки у ниҳоятда хатарли. Фикримча, ҳар ҳафтасига 24—26 соатлик ҳамда йил давомида анча давомлироқ оч қолишлар вужудингизни мана шу ўлдирувчи оғу моддасидан тозалашга кўмаклашади.

Доимо ёдингизда тутинг: сиз оч қолганингизда, вужудингизни тозалаш учун жуда кўп ҳаётий қувват талаб этилади.

ЕГУЛИКЛАРИНГИЗГА ЯНГИ ОҒУЛАР БОСТИРИБ КИРМОҚДА.

Озиқ-овқат маҳсулотлари таркибига қўшилаётган мингдан ошиқроқ турли синтетик қўшимчалар жуда кўп хасталикларни келтириб чиқармоқда. Кўп йиллар мобайнида "зарарсизлантирилган" кимёвий калийлар

дея номланувчиларга тўйинтирилган озиқ маҳсулотлари гўёки инсон учун безарар, ҳатто фойдалидир, дея янгиликлар топилди!

Оддийгина қайта ишланган оқ нонни олсак. Мазкур нон тайёрланиш жараёнида ун оқартирилиб, зеб берилади, тозаланади, юмшатилади, сақланади, шира киритилади ва буларнинг барчаси доимий равишда кимёвий моддалар билан бажарилади.

Инсон вужуди айрим ҳужайралардан тўпланган, холос. Агар улар ўсиши ва меъёрий ишлаши учун барча зарурий нарсаларни озиқланиш етказиб берганида эди, мазкур ҳужайралар 120 йилдан кўпроқ яшаши мумкин буларди! Аммо одам ўз ҳаёти билан ўйнашса, ифлос ҳаводан нафас олса, табиийки, унинг ҳужайралари бунинг учун нобол жавоб беради, албатта, ва у ёки касалланади ёхуд ўлади.

Одамзот ўз овқати ички таркибини кимёвий калийлар билан ўзгартирганча, уни ҳаром қилса, бу вужуд ҳужайраларига зарар келтиради, унинг иш қобилияти пасаяди ва ташқаридан кирган қўзгатувчи моддаларга таъсир кўрсатишни бошқаролмай қолади.

Вужудичига ҳар турли синтетик қўшимчалар киритилган чоғда у қандай қилиб яхши ва батартиб ишлай олади?

Менинг ягона жавобим шуки, табиий озиқларни истеъмол этиш керак, кимёвий усудда тайёрланган мураккаб ҳамда консерваланган маҳсулотлардан қочип даркор. Имкон борида, табиий органик маҳсулотларни топиб енг. Харид қилаётган маҳсулотларингиз этикеткаларини ўқинг! Маҳсулот тайёрлаб чиқарувчи компанияларга савол беринг, ҳатто хат ёзинг ва улардан тўлиқ таҳлилини сўранг.

Вужудингизга кирган бирон сифатсиз овқатдан 24—26 соат оч қолсангиз, холос буласиз. Ҳолингиз келса, 7—10 кун оч қолинг ва вужудингиз тозаланиб олишига имкон беринг. Еган овқатингизда қанча заҳарли моддалар бўлганидан ҳайратда қоласиз.

Бир неча бор оч қолиб, синаб кўринг ва ҳали ҳеч қачон ўзингизни шу қадар яхши ҳис этмаганингизни кўрасиз, ички тозариш сизни саломатлик йўлига бошлаб чиқади!

2. ТУЗ

МАНА ШУ ОДДИЙ МАҲСУЛОТ ҲАҚИДА БИЛИБ ОЛГАНЛАРИНГИЗ СИЗНИ ҲАЙРАТГА СОЛАДИ.

Овқатингизни хушхўр қилиш учун унга натрий, каустик ишқор қушасизми? Ёки хлор, заҳарли газ қушасизми? “Шунақаям бемаъни савол бўладими, — дейишингиз мумкин. — Ақли расо ҳеч бир инсон бундай қилмайди”.

Албатта шундай. Бироқ ТУЗ деб номланган ноорганик кристаллашган бирикмалар таркибига мана шу моддаларнинг барчаси киришидан беҳабарликлари боис, одамлар уларни барибир истеъмол этишлари ҳайратланарли ҳақиқатдир.

Асрлар давомида “ер тузи” ифодаси жиддий, шунингдек, аҳамиятга эга бўлган. Бундан-да хатолироқ фикр йўқ. Ўз таомларингизга ҳар куни қушадиган мазкур зарарли маҳсулот билан ўз вужудингизни барбод қиласиз. Қуйидаги омилларга эътибор қаратинг:

1. Туз бу овқат эмас!

2. Тузни вужудингиз ҳазм қила олмайди, сингдирмайди ва ўзлаштирмайди ҳам. Тузнинг ҳеч қандай озиқлантирувчи қиммати йўқ! Тузда ҳеч қандай дармондори, органик моддалар йўқ ва тўйғизмайди. Аксинча, у ўта зарарли бўлиб, буйрақлар, сийдик қопи, юрак, артерия, вена ва қон томирлар касалликларини келтириб чиқаради. Туз тўқималарда сувни йиғиб, истисқо касаллигининг сабабчиси бўлиши мумкин.

3. Туз юракка оғу каби таъсир кўрсатади. У шунингдек, асаб тизимининг хасталик сезгирлигини кучайтиради.

Туз вужуддан кальцийни чиқариб ташлашга кўмаклашади ва бутун ошқозон ичак йўли ички шиллиқ қаватини зарарлайди.

Хуш, туз саломатлик учун шу қадар зарарли бўлса, нега ундан кенг фойдаланилади? Бу минглаб йиллар давомида илдиз отиб кетган одатланиш туфайлидир.

Бироқ бу одатланиш бир қатор хато тасаввурлар негизида ташкил топган. Гуё тана тузга эҳтиёж сезар эмиш. Лекин кўплаб халқлар тузни умуман истеъмол қилишмайди. Масалан, эскимослар туз йўқлигини сира сезишмайди. Тузга одатланмаган бир инсон уни тотиб кўриб, бу чекмайдиган кишига тамакидай гап эканлигини айтган экан. Маълум бир жонивор турларига, айниқса, уй паррандаларига туз оғудек таъсир кўрсатади.

ТУЗГА ОДАТЛАНИШ ҚАЕРДАН БОШЛАНГАН?

Биокимёгар Бунгенинг тушунтиришича, қадим замонлар ерда натрий билан калий тенг миқдорда бўлган. Бироқ асрлар мобайнида узоқ ёмғирлар ёғиб, натрий тузларининг катта миқдорини ювиб юборган. Вақт ўтиб, тупроқ билан ўсимликлар натрийни кам, калийни эса кўп миқдорда олишни бошлаган. Бунинг оқибатида ҳайвонлар билан одамлар мазкур етишмовчиликнинг ўрнини нима биландир тўлдиришга урина бошлади. Улар ночор, самарасиз ва ниҳоятда хавфли ўринбосар восита – ноорганик туз ёки шунчаки оддий тузни топишган.

Тузни истеъмол этиб, табиий натрий олаяпман, деб ўйлаш, кальций олиш учун ноорганик кальций қабул қилиш билан бир хилдир. Ушбу моддаларнинг ҳеч бирини вужуд ҳужайралари ўзлаштира олмайди. Барча ноорганик моддалар овқат ҳазм қилиш аъзолари учун зарарли бўлгани боис, шўр нарса истеъмол этганидан кейин нима учун шу қадар меъёрдан ортиқ ташналик ҳисси пайдо бўлиши сизга тушунарли бўлса керак. Ошқозон мана шу ёт моддага қаршилиқ кўрсатади ва уни имкон қадар тезроқ вужуддан буйраклар орқали чиқариб ташлашга уринади. Бу нозик буйрак филтрларига қандай таъсир этишини тасаввур қила оласизми? Инсон танасидаги барча аъзолар орасида буйраклар туздан энг кўп азият чекади. Одам буйраклар чиқариши мумкин бўлганидан кўра кўпроқ туз истеъмол қилганида нима содир бўлади? Мазкур ортиқча туз вужуднинг турли қисмида тўпланиб, уларнинг шишиб кетишига сабаб бўлади.

Вужуд мана шу заҳардан ҳимояланиб, уша жойларга сув йиғишга ҳаракат қилади – тўқималар сувга тўлиши сабабли тана шишиб кетади. Товонлар билан тўпиқлар шишиб, безиллаб оғрийди.

Туз буйраклар учун нечоғли хавфли бўлса, юракка ҳам шунчалик хатар келтириши мумкин. Ҳатто жуда кам миқдордаги туз ҳам юракка таъсир қилиб, зарар келтиради. Юрак мушакларининг иши қондаги табиий органик натрий ва калий тузларининг мувофиқ концентрацияси билан мувозанатини бошқаради, шу боис ортиқча натрий юрак уриши ҳамда қон босимини кўтариб, унинг ишини бузади.

Тиббиётга оид статистика маълумотларига кўра, дунёда японлар қон босими баландлиги бўйича энг биринчи ўринда туриб, бу хасталиқдан азият чекади, шу билан бирга, жаҳонда энг кўп туз истеъмол этувчи халқ ҳам японлар экан.

ТУЗ ҚОН БОСИМИГА ҚАНДАЙ ТАЪСИР ҚИЛАДИ?

Қон босими ошишининг сабабчиси нима? Тиббиётга кўпгина сабаблар: зўриқиш, куч сарфлаш, стресслар, заҳарли моддалар, масалан, тамаки ва ишланиб бўлган газлар, ўткир зираворлар, ҳашоратларга қарши ишлатиладиган заҳарли химикатлар, дориларнинг қўшимча таъсирлари, индустриализация оқибатлари кабилар маълум.

Мана шу сабабчи омилардан ўзингизни ҳимоялаш учун нима қила оласиз? Сизни қуршаб турган вазиятдан имкон борича кўпроқ хавфли омиларни йўқотишдан яхшиси йўқ.

Бироқ қон босими ошишини йўқотиш мумкин бўлган ягона сабабчи мавжуд. Оддий ош тузи (хлорли натрий) қон босими ошишининг асосий сабабчиси ҳисобланади.

Шу пайтгача "нормал" одамларда қон босими ошишининг сабаблари ҳақида айтгандик. Тузалиқдан қийналаётган миллионлаб кишиларга-чи, уларга туз қандай таъсир қилади? Семизлик кўпинча қон босимининг юқорилиги билан бирга бўлиши маълумлиги боис, қон босими юқорилигидан азият чекаётган тўла

кишилар билан уларнинг туз истеъмоли орасида қандай алоқа борлигини тадқиқ этиш керак бўлади.

Мен ер юзининг энг чекка бурчакларида 13 дан ортиқ экспедициялар ўтказдим, лекин ҳеч ерда туз истеъмол этадиган маҳаллий аҳолини сира учратмадим. Уларнинг ҳеч бири қони босими баландлигидан шикоят қилмади. Уларнинг ёшидан қатъи назар, қон босими 120/80. Бу энг меъёрдаги қон босими ҳисобланади. Улар ҳеч қачон буйрак ва юрак касалликларидан азият чекишмаган.

ИНСОН ВУЖУДИ ҲАР КУНИ ҚАНЧА ТУЗ ЧИҚАРИШИ МУМКИН?

Мазкур масалани кўплаб олимлар ўйлаб, анчагина тадқиқотлар олиб боришган. Олимларнинг фикрича, кунига 0,5 грамдан 1 граммгача туз етарлидир. Бу вужуд ўзлаштириши мумкин бўлган миқдор. Ўртача америкалик натрийнинг кундалик истеъмоли мумкин бўлган меъёрни 15 – 20 баробар ошириб юборади. Америкаликларнинг шу қадар кўп туз истеъмол қилишларининг асл сабаби – улар ейдиган озиқ-овқат маҳсулотлари таркибида тузнинг ҳаддан зиёд кўплигида. Бу нон, пишлоқ, консерваланган гўшт, консерваланган сабзавот ва бошқа юзларча асосий егуликлардир.

Мен Виржинияда туғилиб, ўсганман ва кўплаб қариндошларим қон босими баландлигидан азоб чекишган. Улар шол ва буйрак хасталиклари туфайли ҳаётдан эрта кўз юмиб кетишди, чунки улар ўткир тузланган чўчка гўшти ейишни ёқтиришарди. Уларнинг кундалик таомлари шўр бўлиб, 30 ёнга етгач, касалликларга чалиниб қолишди. Улар ўз аҳволларини “бахтиқаролик” дея аташарди. Уларнинг бўғимлари танг аҳволда қолиб, жуда қийинчилик билан ҳаракатланишар, оғриқ азоб берарди.

Инсон вужудига ноорганик модда бўлмиш ош тузи эмас, табиий органик натрий керак. Табиий натрийни лавлаги, сабзи, селдир, картошка, шолғом, денгиз ўсимликлари ва бошқа кўпгина табиий егуликлардан олсангиз бўлади. Доимо ёдингизда бўлсин, органик минераллар – ҳужайраларингиз ўзлаштириши мумкин бўлган ягона моддадир.

ОЧЛИК БИЛАН ТУЗНИ ЧИҚАРИБ ЮБОРИШ.

Менинг жуда катта – 50 йиллик очлик тажрибам бор. Мен 4 кунлик тўлиқ очлик вужуддан тузни чиқариб ташлаш учун имкон беришини аниқладим.

Буни аниқлашга пешоб ёрдам беради. Фақат тоза сув ичиб, 4 кун оч қолинг. Мана шу 4 кун ичида вужудингизга дистилланган сувдан бўлак ҳеч нима кирмаслиги керак!

Ҳар куни эрталаб илк тонгги пешобингиздан намуна олинг. Уша идишни салқин жойга 2 – 3 ҳафтага қўйинг. кейин унга қуёш ёруғида қаранг. Вужудингиздан чиқариб ташланган бошқа носерак моддалар билан бирга идиш тубида концентрланган хлорид борлигини кўрасиз.

Мазкур туз вужудингиздан чиқиб кетганида буйрақларингиз нақадар осон ишлашини, оғзингиз нечоғли табиий намликда бўлишини, ташналик сизни ортиқ қийнамай қўйганини ҳис этасиз. Тери ва мушакларингиз таранглигига, баданингиз озгани ва ёшроқ кўрина бошлаганига эътибор қаратинг. Сувга тўлган бўртиқчалар йўқолиб, танангиз қомати табиийлашганини, семизлик кетиб, ўз табиий аҳволингизга қайтганингизни кўра бошлайсиз. Вужудингиз оч қолганда, энг аввало, туз билан семизликдан халос бўлади.

Очлик чоғида ҳайратланарли ўзгаришлар содир бўлиб, кўзларингизга ишонмай қўясиз. Овқатни қайта ишлаш учун сарф бўлаётган катта миқдордаги "ҳаётий куч" энди фақат танангиз ҳужайралари ва аъзоларида тўпланиб қолган ёт моддалар, чиқиндилар, заҳарларни чиқариб ташлаш учун сарфланади. Шу тарзда вужудингизнинг миллионларча ҳужайраларидан ҳар бири ёшаради ҳам. Вужудингизни 4 кун "тузсиз" қолдирганингиздан кейин ҳам ўша ҳолатни сақлашда давом эттиринг. Гарчи, ҳар бир харид қилган егуликларингиз тузга тўйинганлиги боис, буни удалаш деярли имконсиз бўлса-да. Бундай тозаланиш учун ҳар ҳафтада 24—36 соатлик оч қолиш яхши ёрдам беради. Маърузалар ўқиб ва тадқиқотлар ўтказиб, жаҳон бўйлаб кўп саёҳат қилиб кезиб юрганим туфайли гоҳ-гоҳ тузга тўйинган егуликдан озиқланишимга тўғри келади. Гарчанд ресторанларда, пароход, самолёт ва поездларда: "Марҳамат қилиб, менга

тузсиз овқат келтиринг", десам ҳам баъзида бунинг имкони бўлмайди. Лекин вужудимга барибир кириб қоладиган ўша ноорганик тузни чиқариб ташлашимга ҳар ҳафталик 24—36 соатлик очлик ёрдам беради.

Бироқ овқатимга ҳеч қачон атайлаб туз солинмайди. Брэгтлар хонадонида қўлланилиши мумкин бўлган тузнинг ўзи йўқ! Биз таомга ўтлар ва саримсоқпиёз қўшиб, таъмини расолаймиз, улар ростмана табиий зираворлардир. Оч қолиб ва давомли тузсиз парҳезгариоя этсангиз, тез орада ўзингизни бемисл яхши ҳис этаётганингиз ва ташқи кўринишингиз янада яхшиланганини кўрасиз! Оғзингизда доимо ёқимли таъм туясиз. Оч қолишни бошлаб ва овқатга туз қўшмай қўйганингизда бошқа ижобий ўзгаришларни ҳам сезасиз.

3. ОЧЛИК ВА ДАВОЛАНИШ

ОЧЛИК — БУЮК ТОЗАЛОВЧИ, БИРОҚ КАСАЛЛИКЛАРНИ ДАВОЛАШ ВОСИТАСИ ЭМАС.

Одамлар кўпинча менга: "Очлик у ёки бу хасталигимни тузатадими?" дея савол беришади. Мен яна бир марта таъкидлайманки, очликни касалликни даволовчи восита деб ҳисобламайман. Мен даволаш билан шугулланмайман. Мен табиатдан ташқари ҳеч қандай даволашларга ишонмайман. Бизнинг қўлимиздан келадигани шуки, вужуднинг ҳаётий кучларини шу тариқа кўтариш натижасида даволаш унинг ўз табиий иши бўлиб қолади. Ночорлик, беҳоликни енгиб ўтишингиз учун ҳаётий кучингизни янада кўпайтириш мақсадида сизни оч қолишга ўргатаёпман.

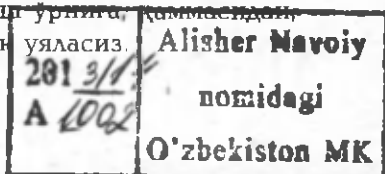
СИЗНИ ҚУРШАГАН ОЛАМ ВА ОДАТЛАР.

Биз шиддатли, телба дунёда яшамоқдамиз. Ҳаёт учун сарф этиш керак бўлган қувват жуда катта. Биз тириклик учун одатланган ҳаёт тарзимизни яшаб

кечираамиз; қариндош-уруғлар ва дўстлар орасида маълум бир мавқега эгамиз. Бурч – бу жуда қаттиққўл хўжайин ва унга бўйсунимиз керак. Яшаш учун пул ишлаб топиш, оилани боқиш, ҳатто сершовқин кўчада машинамизни бошқариш ҳам, ишхонадаги масъулиятни зиммага олиш ёхуд хонадонингиз учун қайгуриш, фарзандларни тарбиялаш, ижтимоий ёки фуқаролик мажбуриятларни бажариш, борган сари кўп ва янада кўпроқ қувватингизни сугуриб олувчи юзларча кундалик таъмишларнинг ҳар бир соати учун ҳаётини кучингизни сарфлайсиз! Қувват – бу бебаҳо неъмат, уни харид қилиб олиб бўлмайди. Кўплар уни дорилардан, алкоғолдан, тамаки, қаҳва, чой ёки ичимликлардан олиш мумкин деб ўйлайди, бироқ улар янглишадилар. Қувват – бу имкон қадар табиийликка яқин ҳаёт учун мукофот.

Биз ҳаётда йўл қўйган ножўя одатларимиз учун жазоланиб, тўғри ҳаёт тарзи эвазига тақдирланамиз. Бу ёмон одатлар туфайли кучлар пасайиб кетиб, вужудимиз касалликка чалинади. Сиз ножўя одатларингиз туфайли ўзингизни заифлаштириб қўясиз, бу эса ниҳоятда муҳим фурсат, чунки қувватингиз камайиб борган сари тобора нимжонлашиб бораверасиз ва баъзан ўз вужудингизни керагича тозалашга ҳам етарли куч топа олмаймиз. Қувватнинг камайиши танадаги барча чиқарув аъзолари: ичаклар, буйраклар, тери ва ўпкаларнинг чиқарув функцияларини секин-аста йўқолишига олиб боради; қувват йўқлиги улар ишини буткул сўндиради. кейин вужуддан тўлиқ чиқолмай, ичкарида қолиб кетган ҳар хил заҳарлар секин-аста ўз ишини бажаради!

Оғулар тананинг турли қисмларида тўплана бошлайди, кишини оғриқ ва азобларга дучор этиб, нерв толаларини сиқиб қўяди. Бу ҳодисалар сизнинг нотабиий ҳаёт тарзини кечираётганингиз ва зудлик билан ўзингиз учун қайгуришингиз зарурлиги ҳақида табиатнинг сизга берган сигнал белгиларидир. Сиз эса содир бўлаётган ҳодисанинг асл сабабини аниқлаш ўрнига, қаммасдан, ўзингизнинг бемор аҳволингиздан уяласиз.



ОДАМЛАР ЎЗ ДАРДЛАРИДАН УЯЛИШЛАРИ КЕРАК.

“Йўқ, — дейишади улар, — мен шамоллаб қолдим, ҳаддан зиёд кўп ишладим. Мен қариётганим боис нимжон бўлиб қолдим”. Сабаб ортидан сабаблар чиқиб келаверади-ю, лекин ҳақиқий сабаб йўқ. Аслида ҳақиқий сабабчи — уларнинг ўзи! Оғриқ ва азобларингиз, муддатдан эрта қариётганингиз сабабчиси фақат ўзингизсиз!

Нотўғри ҳаёт тарзи билан ўз қувватингизни пасайтираяпсиз, “ҳаётий кучингиз” камайиб, вужудингиздан заҳарлар чиқиб кетолмаяпти. Улар тўлланиб қолган аъзолар касалланган деб аталиб, сизни қийнай бошлаяпти. Бироқ аслида азобларингиз бошқа жойда содир бўлмоқда. Сиз ўзингизни ўзингиз дармонсизлантириб, кундалик ҳаётингиздаги кўплаб манбаларга эга турли огулар сизни азоблаяпти. Ҳаётингиз кучини очлик ва табиий ҳаёт тарзи билан мустаҳкамланг ва дармонсизлигингиз гойиб бўлади!

Заифлигингиз, муддатдан эртароқ қариётганингиз, кишини мункиллашиб қўядиган барча касаллик ва уқубатларнинг асл сабаби — бетартиб ҳаёт тарзидир.

Табиатнинг ўзи сизга соғлом умр кечиришингиз учун аввалдан имкон инъом этган ва башарти тўғри яшашга киришсангиз, ўзингизни ўзингиз ёшартира бошлайсиз.

Кўпчилик одамлар табиат неъматларининг қадрига етмай, уларни назар-писанд этмай, соғлом ҳаётнинг адолатли қонунларини бузсалар, жазосиз қоламан, деб ўйлашади, аммо улар қаттиқ янглишадилар. Табиат қонунларини бузишга ҳаққимиз йўқ. Улар ўзимизни бузиб юборади.

Эҳтимол, табиатнинг мана шу барча қонунларининг қадрига етмасам ҳам бўлади, деб ўйлашга ҳаққидирсиз, албатта, аммо бу сизни охир-оқибатда шифокорга мурожаат қилишга мажбур этади. Шифокор эса мазкур қонунларни четлаб ўтишни янада кўпроқ давом эттиришга ва сиз учун инъом этилган ўша муъжизани бутунлай барбод қилишга имкон беради

4. ОЧЛИК ВА УМУРЗОҚЛИК

МУЪЖИЗАНИ ЎЗИНГИЗ ЯРАТАСИЗ.

Инсон вужуди, одамзод ўзи муъжизалар ярата олади. У табиий овқатланиш, машқ бажариш, очлик каби ўз-ўзидан муъжиза ҳисобланган мавжуд ютуқларга қаноатланмай, яна ҳали синапта бўлмаганларни ҳам билгиси келади.

Табиат қонунларига амал этиш қийин эмас. Кўплаб хасталиклардан азият чеккан ва эрта қариган кишилар саломатлик ва ёшариш томонга тез ва осон йўл топишни хоҳлайдилар.

Ёдингизда тутинг, сиз ўз саломатлигингизга ўзингиз эришишингиз зарур! Уни сотиб ололмaysиз, уни сизга ҳеч ким бермайди. Мен табиат қонунларини ўрганиб чиққаним ва уларга амал этаётганим боис, аъло даражада соғлиққа эгаман, ўзимни бақувват ва тетик сезаман. Табиий овқатланиш, вужудни очлик билан тозалаш, жисмоний машқлар — буларнинг ҳаммаси узоқ умр кечириш сари етаклайди.

ЗАРАРЛИ ОДАТЛАР.

Сиз туз ёки тузланган маҳсулотларни истеъмол этасизми? Қаҳва ичасизми? Тамаки чекасизми, спиртли ичимликлар ичасизми? Оқ қанд ёки мана шу фойдасиз нарса қўшилган маҳсулотларни ейсизми? Иродангиз кучлими? Жисмингизнинг эгаси ким — ёмон одатларми? Эсингизда тутинг, танангиз бефаҳм! Ақлингиз истакларингизни назоратда тутадими? Танангиз сизнинг ўрнингизга ўйлай олмайди. Жисмингиз сизни мажбурлаган ўша ёмон истакларни фақат ақлингиз ёрдамида енгиб ўта оласиз. Башарти катта жисмоний куч, аъло даражадаги соғлиққа етишиш, фахрланишингиз мумкин бўлган яхши асаб фаолияти билан танага эга бўлмоқни хоҳласангиз, бугунданоқ табиатга қарши эмас, у билан биргаликда ишлашни бошланг!

Қувватнинг табиий омбори очиладиган калит — очликдир. У (очлик) вужуддаги ҳар бир ҳужайра, ҳар бир аъзо, барча “ҳаётий қувват”га таъсирини утказади. Буни

сизнинг урнингизга ҳеч ким бажара олмайди. Бемор кишиларнинг 99 фоизи нотўғри, нотабиий овқатланиш туфайли азият чекаётганларига аминман.

Ҳар қандай машинанинг фойдали иш коэффиценти унинг ишлаб чиқараётган қувватининг сифати ва миқдорига тўғридан-тўғри боғлиқлиқдадир. Худди шу нарса инсон вужуди машинасига ҳам тааллуқлидир.

Одамлар егуликдан бошқа ҳамма нарсага танқидий нуқтаи назардан қарашади, аслида эса айнан озиқ маҳсулотлари уларнинг барча азоб-уқубатлари ҳамда эрта қаришлари сабабчиси бўлиб ҳисобланади. Ўртача даражада ривожланган инсон узоқ йиллар мобайнида ортиқча еб юборгани, аслида оч қолиши зарур бўлган чоғда овқатлангани, шунингдек, ички заҳарлар ҳосил қилиб, танани заҳарлашга кўмаклашувчи ўлик маҳсулотлар истеъмол этгани оқибатида вужуди нечоғли ифлосланганини ҳатто тасаввур ҳам қилолмайди.

“Мутлақо соғлом”лиги билан мақтанган одамни 5 ёки 6 кун фақат дистилланган сувда қолдиринг. Унинг саломатлиги ҳеч вақога ярамайдиган бўлиб қолади, тили — қараш тортиб, бадбўй ҳид чиқаради ва усти оқ қасмоқ билан қопланади. Унинг пешоби тўқ тусга кириб, кучли сасийди. Бу унинг вужуди овқатланиш оқибатида узоқ муддат қолиб кетган нокерак чиқитларга тўлганини бешак исботлайди.

Вужуднинг бетиним йигилиб ва кўпайиб бораётган чириган заҳри — бу унинг яширин “номаълум сири”дир, Табиат заҳарлардан бирон-бир усулда, масалан, касаллик деб аталган “портлаш” билан қутулмоқчи бўлганида эса, инсон мазкур аҳволдан чиқиб олиш учун ҳар турли чораларни, фақат овқатланишни тўхтатиб ва оч юришдан ташқари, ҳар қандай йўлни излайди.

ОЧЛИК – БУ ТАБИИЙ ИНСТИНКТ.

Касаллик – бу сизнинг вужудингиз токсик чиқиндилар ҳамда ички огуларга тўлганини кўрсатиш учун Табиат танлаган усулдир. Марҳумлар азобланмайдилар. Фақат тирик чоғингизда ва “ҳаётий куч”га эғалигингизда жисмоний муаммолар юзага келади. Оч қолиб, танангизда

тўпланиб қолган қолдиқлар, заҳарларни чиқариб ташлаш учун табиатга ёрдам берасиз.

Буни ҳар қандай ёввойи ҳайвон билади. У дучор бўлган жисмоний аламларни енгиб ўтишига кўмаклашувчи ягона услуб – оч қолишдир. Бу – асл ҳайвоний инстинкт. Биз, инсонлар, қулай тамаддунда шу қадар узоқ муддат яшаяпмизки, танамизни азоб-уқубатлар эгаллаб олган чоғда оч қолиш инстинктини йўқотиб қўйганмиз.

Ўзингизда синаб кўрсангиз бўлади: жисмоний жиҳатдан ўзингизни ночор сезганингизда, ҳеч нима егингиз келмайди. Ҳатто таом сизни итариб ташлайди, бироқ “меҳрибон” қариндошларингиз ёки дўстларингиз “кучингизни сақлаш учун овқатланишингиз” кераклигини айтишади. Онг остида егуликни тўхтатиш зарурлиги ҳақида сизга сигнал юбораётган дамда овқат ейишингиз жудаям номақбул ҳол. Табиат танангизни ўз “ҳаётий кучларингиз”дан фойдалангандагина тозалай олгани боис, сизни оч қолишга мажбур қилгиси келади. Она Табиатнинг майин овозини эшитиш ва англаш қийин эмас. Оч қолиш натижасида сизнинг ўта сезгир ҳиссиётингиз ниҳоятда зийраклашади. Оч қолиш ақлингизни ўткирлаштириб, сизни Табиат овозига ҳамоҳангликка мослайди. Ана шу ички овозни эшитиш имкониятини менга оч қолиш берди. Энди миям ҳар сафар оч қолганимдан сўнг яхшироқ ва ўткирроқ ишлашини аниқ билиб олдим.

БУЮК ИНСОНЛАР ОЧ ЮРИШГАН.

Мисрнинг Александрия аталган каттакон шаҳри жаҳоннинг маданий маркази бўлган замонларда устоз таълимини олиш имконияти тақдим этилишидан олдин кишилар 40 кун оч қолишлари зарур бўлган экан. Исо пайгамбар 40 кун оч қолган. Будда ҳам бир неча марталаб бир неча кунлар оч қолган, Ганди ҳам оч қолган.

Қадим замонлардан буён барча буюк руҳий устозлар нафақат тана мустаҳкамлигига эришишда, балки ўз ақлини анча баландроқ ривожланиш даражасига кўтаришда муҳим аҳамиятга эга очликнинг қудратига тан беришган. Бунга ўзингиз далил бўла оласиз.

Оч қолган чоғингизда ақлингиз нақадар ўткирроқ ва зўр бериб ишлашини кўринг, рўй бераётган ҳодисаларни нечоғли тез илғашингизга эътибор беринг. Шунингдек, ўқиганларингиздан миянгиз ўзига кўпроқ сингдираётганига қаранг.

Қадим замонлардан бери ҳамма буюк кишилар очлик қувватига нафақат жисмоний кучларини тиклаш, балки мия ишини яхшилаши боис ҳурмат билан муносабатда бўлишган! Бунга ўзингиз амин бўлинг. Оч қолганингиздан кейин мия нечоғли кенг ва жадал ишлай бошлайди. Ўқиганларингизни қанчалар кўпини идрок этаётганингизни пайқанг.

ВУЖУДИМИЗ ИЧИДАГИ ГАНИМ.

Виктор Гюго вужудимиздаги заҳарни шоирона тилда "инсон ичидаги илон" деб атаганди. Ўхшатишни тасаввур этарканмиз, мазкур таққослаш шоироналикка қараганда ҳақиқатга яқинроқ ҳисобланади.

Аутоинтоксикация (ўзини ўзи заҳарлаш) саломатлик ва узоқ умр кўришга курашда энг ёмон ва энг шафқатсиз деб ҳисоблашга мойилман. У жисмоний жиҳатдан кўра кўпроқ маънавий тушқунликка солади. У ақлни ҳам худди танадек заҳарлайди, ҳатто тана ҳали қувват захирасига эга бўлган чоғда ҳам, уни буткул йўқотиш ҳиссини беради. Айрим кишилар: "Умримнинг энг яхши палласи ўтди. Олдинда мени кутаётгани – қисқа ва маллолик келтирувчи ҳаёт. Дўстларим ва яқинларимнинг жуда кўпчилиги бу дунёни тарк этиб кетишди. Энди навбат менга келди. Ҳойнаҳой, дорулбақога рихлат этишимга оз қолгандир ва охиратни ўйлашимнинг вақти келди", дея фикр юритишади.

Бундай уйлар ўз-ўзидан кишини гамгинлаштиради ва кайфиятини туширади, бу эса саломатлик ва умрузоқликка сира қўмаклашмайди.

Ўзини ўзи заҳарлаш (аутоинтоксикация) умрузоқликнинг энг катта душманидир, чунки унинг белгилари ниҳоятда умумий ва ниҳоятда кам ўрганилган. Хасталикка мойил, ўзгарувчан кайфият, хавотирланиш, таранглик, ортиқча ташвишланиш вужудда (қонда) ёт моддалар

борлигидан далолат беради. Сизнинг одатдаги аҳволингиз шодон ва қувноқ, орзу-умидга тўла ва эркин, ўзига ишонган ва хотиржам бўлиши керак. Нима сабабдан, ҳатто, тақдир сизга кулиб турган ҳолларда ҳам ўзингизни бахтсиз ҳис қиласиз, баджаҳл, маъюс ва умидсиз кўринасиз. Бирор муддат ўтиб, бошингизга оғир кунлар келганида эса, ўз руҳингизни йўқотмаслик қобилиятингиздан ҳайратланасиз. Мана шу ўзгарувчанликларни бир сўз билан қонингиз ифлосланганганлиги даражаси деб тушунтириш мумкин!

Мен 120 йилми ё ундан ошиқроқми энг яхши жисмоний аҳволда яшашни орзу қиламан, ҳаётни севаман! Умримнинг ҳар куни – бу муъжиза, ҳаётимни ўз қўлларимда маҳкам тутаман ва уни асрашни истайман, яшашимнинг баҳосини биламан, уни қадрлайман ва ҳар бир кечирган соатимдан ҳузурланаман!

5. ЗАМОНАВИЙ ҲАЁТ ТАРЗИ — ЎЗ ЖОНИГА ҚАСД ҚИЛИШ

БОШ УЗРА ҚОРА БУЛУТ.

Энг ёмони – аутоинтоксикация (вужуднинг ўзида ишлаб чиқариладиган заҳарли моддалар билан заҳарланиш) йилдан йилга ўсиб бораётганлигида. Уни эса сув ичиб оч юриш, тўғри табиий овқатлар ейиш ва соф ҳаётий одатлар билан енгса бўлади.

Вужудингиз ичида йиғилиб қолган огулар билан заҳарланганда бесабаб тушкунликка тушиб қоласиз ва бу кайфиятдан халос бўлиш учун ўзингизда куч тополмайсиз. Устингизга бор нохушликлар ағдарилгандек туюлади. Буларнинг ҳаммаси нимага рўй беради? Кейин, кунлардан бир куни эрталаб яна бардам бўлиб уйғонасиз. Гарчи жуда катта қийинчилик билан бўлса-да, ҳарқалай, ганимни енгдингиз. Сизни мана шундай “ярим мурда” аҳволдан халос этмоқчи бўлган ваъдаларни газеталар, телевидение ва радио қалаштириб, тинимсиз равишда турли воситаларни таклиф этадилар. Уларнинг қай биридан фойдаланасиз? Сизни ҳам жисмоний, ҳам руҳий аҳволингизни зудлик билан яхшилаш учун имкон берувчи зўр воситанинг йўқлиги эсингизда бўлсин.

Сиз ёмон одатларингиз туфайли баъзан жазоланасиз! Тугри ҳаёт тарзингиз эвазига ҳам юз барабар тақдирланасиз!

Донишманд Она Табиат ўз танангизни жабрлашингиз ва унинг қадрига етмаслигингизга йўл қўймайди. Ҳар сафар ўз танангизни улик ҳамда витаминларсиз егуликлар билан таҳқирлаган чоғингизда, бу сизга қимматга тушади. Танангизни ўлдирадиган турли хилдаги гиёҳванд моддалардан фойдаланишга уринасиз. Бироқ агар кераксиз ҳар хил овқатларни еб, сўнг биронта қорадори ютиб, кайфда ҳаммасини унутиш мумкин деб ўйласангиз, ўзингизни алдайсиз, холос. Ўз ошқозонингизни чиқитга тўлдириб, бузишингиз сиз учун қимматга тушади! Юрагингиз, томирларингиз азобланади. Овқатдан ҳатто сезилар-сезилмас даражада заҳарланганингизда ҳам умрингиз қисқаради. Ҳар қандай касаллик асоратсиз ўтмайди, шу боис ўзимизни асрашимиз керак. Қонингиз тозалигини кузатинг ва заҳарланишдан ҳимояланишга ўрганинг.

Аввал ҳар ҳафтада 24 соатдан 36 соатгача сув ичиб, тўлиқ оч қолишга одатланинг. Овқат ейдиган кунларда эса табиий егуликларни енг. Ақлингиз танангизни бошқаришига имкон беринг. Истакнинг фаҳми йўқ, у ошқозонингизни ҳар нарсалар билан тўлдиришга сизни мажбурлайди. Энди эса, сиз соғлом фикр юритиб, егуликларни ақл билан ейишингиз керак. Доимо имкон борича табиийроқ озиқ истеъмол этишга ҳаракат қилинг!

Ўзини ўзи заҳарлаш — энг катта ғаним экани доимо ёдингизда бўлсин. Унинг негизида қон заҳарланишидан бошланган барча азоб-уқубатларимиз бор. Бу юрак, жигар, буйраклар, бўғимлар ва томирларнинг ҳамма хасталиклари асосидир. Қон заҳарланганида барча бирга олинган сабаблардан ҳам кўра тезроқ муддатдан илгари қаришга олиб келади. Лекин қонни тоза сақлашнинг ўзи ҳам ҳали етарли эмас; бунинг устига, сиз уни кўпинча атайлаб заҳарлайсиз. Ҳали ошқозонингиз аввалги ишини бажариб улгурмасидан унга янги иш бериб, ҳаддан зиёд оғирлаштириб қўясиз.

Сизга қорнингиз очми ё тўқлигидан қатъи назар, маълум бир фурсатда — нонушта, тушлик, кечки таом деб аталган вақтда овқатланиш кераклигини айтишади. Шу тариқа ўзингизга овқатни тикиштираверасиз. Бу ниҳоятда даҳшатли ҳаёт тарзи, шунингдек, илмий жиҳатдан эскирган ва табиий овқатланиш соҳасидаги барча янги кашфиётлардан ортда қолган хато фикрдир.

Яқинда кемада бир неча кун саёҳатда бўлдим. Эрта тонгдан ўз каюталарида бир соат нонушта қилиб, ошқозонларини тухум, гўшт, иссиқ кулчалар, мураббо, қовурилган картошка, бир неча стакан қаҳва билан тўлғазиб олган мечкай йўловчилар соат 11 ларда палубада ҳам у-бу нарсга еб, тамадди қилиб олишди. Соат 1 даги нозу неъматларга бой тушлиқдан кейин соат 4 да пирожний билан чой ичгандан сўнг, кечки овқатни соат 7 да еб олишди. Ниҳоят, кеч соат 11 да ресторандаги зиёфатдан ҳам баҳраманд бўлишди. Хоҳ ишонинг, хоҳ ишонманг, бир неча ҳафталик денгиз саёҳати давомида 9 киши ҳаётдан кўз юмди. Уларнинг ҳаммаси ўзидаги заҳарланиш туфайли жон берди. Ўзини ўзи заҳарлаш! Кўп овқат еб, ичингиздаги бижгиш ва чириш жараёнига ўзингиз сабабчи бўласиз ва вужудингизнинг умумий мувофиқликда ишлашига путур етказасиз, шу тариқа ичакларингизда микробларнинг кўпайишига кўмаклашасиз.

ЗАМОНАВИЙ ҲАЁТ — БУ АСТА-СЕКИН ДОИМИЙ ТАРЗДА ЎЗ ЖОНИГА СУИҚАСДАН ИБОРАТ.

Сиз ҳали бешиқда ётган чоғингизданоқ ўзингизга ўзингиз зиён етказишни бошлайсиз ва умрингиз йилларини беташвиш санаб юрганингизда, ҳаётингиз ниҳоясига етмасидан анча олдин уни ўзингиз узасиз. Билиб-билмай умр шамчироғини ҳар икки томонидан ёқмоқчи бўласиз. Соғлом фикр етишмагани боис, бизга ато этилган умрни яшаб улгурмасимиздан ўлиб кетамиз.

Саломатлиги мустаҳкам туғилган ҳар қандай инсон соғломлик ҳақидаги илмга мувофиқ яшаса, 120 йил умр кечири олишига сира шубҳам йўқ!

Хуш, нима учун шундай бўлмаслиги керак? Қарилик деб аталган касаллик йўқ. Сизни ўлдириши мумкин бўлган ягона касаллик бор, холос, бу оқибати ўлимга келтирувчи биронта хасталиқдир. Лекин агар ақлингиз жойида бўлса, болалиқданоқ тўғри овқатлансангиз, ҳар ҳафтада бир кундан, йилига бир неча бор 7 – 10 кундан оч қолсангиз, бундай аҳволда ўлимга олиб борадиган касалликка қандай қилиб чалиниш мумкин?

ҲОЗИРГИ ДАВРДА БОЛАЛАРНИ НОТЎҒРИ ОВҚАТЛАНТИРИШАДИ.

Биринчидан, кўп оналар чақалоқларини эмизишмайди. Болалар ўзи учун энг қимматли озиқ – она сутидан маҳрумдирлар. Бутилкадан сут ичиб катта бўлаётган болаларга қайта ишлов берилган ун, оқланган қанд ва ўлим келтирадиган туз беармон сепилган озиқ-овқатлар берилади.

Мен 17 ёшгача бўлган болаларнинг кўпчилигида анчагина чирик, ишдан чиқиб бўлган тишлар борлигини аниқладим. Ҳали 20 га чиқмаган ёшлар протез тишлар қўйдирган. Биз ниҳоятда касалланган миллатмиз. Ҳатто кўп овқат емаган тақдирда ҳам, истеъмом этаётган егуликларимиз бизга фойда келтирмайди. Физиологияга оид билимлардан ҳатто энг кам миқдорда бохабар бўлиш, парҳезга ва очликка риоя этиш сизни касалланишдан қутқариши мумкин.

Ҳатто кўнгилчанлик ва ноҳўя ҳаракатларга эрк беришга нисбатан ҳам ёвузроқ душман – билимсизлик ва нодонлиқдир. Токи микробларни қайта ишлаш бўйича оёқда юрувчи фабрика бўлар экансиз, ҳаётда яхши яшаб ўтишдан умидингизни узаверинг.

Мен Виржиниянинг жанубида ўсиб улғайганман. Болалигимдан ниҳоятда ёмон овқатлар еганман. Таомларимнинг деярли 90 фоизи қовурма таомлардан: жўжа, чўчқа гўшти, картошка, котлетлар, қовурилган гўштлардан иборат эди. Мен ёғ солинган бисквитлар, печенье, сомса ва ширинликлар ердим. Энди орта назар ташларканман, бундай овқатланиб, ўзимни ўзим заҳарлашдан нечоғлик азият чекишимга тўғри келганини

куриб турибман. Ушанда эса буни билмагандим. Дориларга нисбатан нафратим билан бирга ичимдаги ўз оғуларим билан заҳарланганман. Улардан (заҳарлардан) холи бўлган вақтим кам бўлган ва соғлом чоғимда ҳузурланардим.

Одатда, суткасига 8 соат урнига 10 соат ухлардим, бунинг сабаби заҳарланишим оқибатида чуқур тормозланиш рўй беришидан деб тушунирсан бўлади. Аммо ҳатто, чуқур тунги уйқудан кейин ҳам бардам ва фаолиятга чанқоқ аҳволда камдан-кам уйғонардим. Одатда, урнимдан маънос ва кайфиятсиз, гижиниб, оғзимда тахир маза туйган аҳволда турардим. Кўпинча ичимни ит тирнаётгандек, истар-истамас турардим.

Кўпгина кишилар завқланиб ҳаёт кечирмайди, балки фақат бу дунёда мавжуддирлар. Улар ўзларини заҳарлаётган оғуларга шу қадар тўлиб-тошиб кетишганки, ҳаёт улар учун зўр машаққат бўлиб туюлади. Бошқалари эса, ўзларини қўлга олиб, ҳаётий саргузаштларини бесабрлик билан тезроқ қайта тиклашга уринишади.

Ҳаётий қувватларимизни тиклаш учун маълум миқдордаги вақтимизни ухлаб ўтказадиган ётоқ хоналаримизга назар ташлаб кўрайлик. Келинг, ётоғимизни сокин ва тинчлантирувчи гўзал масканга айлантирайлик, лекин уларнинг ёрқин гўзаллиги сиздан мафтункор тонг отиши манзарасини япиришига йўл қўйманг. Шарқдан кўтарилиб, кундалик доирасида айланишини бошлаётган олтинранг қуёш илҳомидан ўзингизни бебаҳра қолдирманг. Эрта тонгда доимо бир талай ишларни бажаришингиз мумкиндай туюлади; ҳар куни тонг саҳарлаб туришга одатланинг ва башарти шуни мақсад қилиб белгилаб олсангиз, буни удалайсиз; тушдан кейин эса эртароқ турганингиз боис, биров мизгиб олиш имкониятига эга бўласиз.

Нима учун бунча кўп кишилар тамаки, алкоголь, қаҳва, чой, турли ичимликлар ва “қувват оширувчи” ҳар хил ҳапдорилар билан ўзини ўзи заҳарлаб, дилгирликлари ҳамда умидларининг барбод бўлганини енгил учун фойдаланишини энди яққол кўриб турибман.

Заҳарли огулар келтирган бахтсизликларни санашни давом эттиравериш мумкин. Менинг қоним заҳарланиб, "ҳаётий кучим" чашманинг ўзидаёқ ўлдирилган. Ҳеч ким тоза оқимни атайлаб ифлослантирмайди, аммо энг катта бойлигим бўлган қон оқимини ўзим тинимсиз ифлослантирганман. Бу эса, билимсизлигим туфайли рўй берган.

6. ОВҚАТЛАНИШ ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИШ КЕРАК

ҲИЙЛА БИЛАН ЕНГИЛГАН КИСЛОТАЛАР.

Ҳа, қоннинг ишқорли реакцияга эга бўлиши кераклиги ниҳоятда муҳимлигини аниқлаш учун кўп йиллар изланишимга тўғри келди. Бироқ кўпчилигимизда бундай реакция кислотали кечади. Бош оғриғи ва овқат ҳазм бўлмаслигидан тортиб, то ҳуснбузар тошишию умумий шамоллашгача бахтсизликларимизнинг кўпи кислота миқдорининг кўпайиб кетиши туфайли содир бўлади, бу эса ўзини ўзи заҳарлашнинг оқибатидир. Ҳаёт оқими (қон) шу қадар ифлосланиб кетганида ўзимизни касаллик микробларидан қандай ҳимоя қила оламиз? Биз ичимизда микроблар учун замин ҳозирлаб, уларга энг қулай шароитлар яратиб, ўз жисман заиф ҳаётий макон (танамиз)да ҳаракатланишларига йўл бериб, уларни парваришлаймиз.

Энди: "Ўша кислота миқдори ортиб кетмаслиги учун қандай йўл тутишимни таклиф этасиз? Қонимни қандай тозалашим керак?" деган савол беришингиз мумкин. Жавоб битта: "Қонни ишқорли муҳит (реакция) берадиган овқатлар билан таъминланг". Тозаланиш учун энг биринчи зарурат шуки, уч-тўрт кун фақат сув ичиб, оч қолиш даркор. Очликдан кейин ишқор ҳосил бўладиган парҳезга, яъни ишқорли муҳит яратувчи овқатга ўтиш керак, шунингдек, кислотали реакция берувчи таомлардан воз кечиб, унга доимо амал қилиш зарур.

"Ишқор ҳосил қиладиган овқатларга нималар киради?" деган саволга умумий жавоб қуйидагича: хом

сабзавотлар ва мевалардан тайёрланиб, кукатлар билан безатилган салатлар. Таомларингизнинг 60 фоизини хом ва пиширилган сабзавотлар ва мевалар ташкил этиши керак. Ҳар қандай таомдан олдин хом сабзавотдан салат ёки ҳўл мева енг. Вужудингиз учун овқатланишнинг энг муҳим қисми ишқор ҳосил қилувчи егуликлардир. Айримларингиз: "Хом сабзавот ва меваларни унчалик ёқтирмайман", дейишингиз мумкин. Бунга ҳозирда қонингизда кислотали реакциянинг бораётгани сабаб бўлади, ишқорли таомларни ея бошлаганингизда, улар қонингизни токсик озиқлардан тозалайди, кейин эса ўсимликли хом егуликларга талаб пайдо бўлади, уларга одатланиб қоласиз ва аста-секин уларни ёқтира бошлайсиз. Фақат заҳарланган вужудгина хом сабзавот ва мевалар асосий ўрин эгаллаган табиий соғлом овқатланишга эҳтиёж сезмайди.

ХОМ САБЗАВОТ ВА МЕВАЛАР ТАБИЙИЙ ТОЗАЛОВЧИЛАР.

Хом сабзавот ва меваларни истеъмол этаркансиз, бу тозаловчи неъматлар экани ёдингизда бўлсин. То заҳарли огулардан халос бўлмагунингизга қадар аввалига уларни камроқ истеъмол қилинг; ҳар ҳафтада 24 соатлик оч қолиш вужудингизни чиқиндилардан халос этишга кўмаклашади. Мабодо, 3 кундан 7 кунгача оч қолиш учун ўзингизда куч топсангиз, вужудингиз заҳарли моддалардан буткул фориғ бўлади.

ВУЖУДДА ЗАРАРЛИ КИСЛОТАЛАР ҲОСИЛ БЎЛИШИ УЧУН ҚАЙСИ ОЗИҚ-ОВҚАТЛАР КЎМАКЛАШАДИ?

Асосан, қанд, ширинликлар, қаҳва, чой, тамаки, алкоголь, гўшт ва балиқ, нон маҳсулотлари.

Гўшт ёки балиқнинг ҳатто кичкина бўлагини тақиқлаш сизни даҳшатга солиши сира шубҳасиз, аммо агар ўзингизни ёш ва навқирон сезиш ниятида бўлсангиз, аввал бошида сизни даҳшатга соладиган кўп нарсаларни бажаришингиз керак бўлади. Бироқ

охир-оқибатда ўзингиз ҳам ҳайратда қоласиз. Кўпинча ўзингизга қийин деб тасаввур қилганингиз учунгина янги масалалар қийин кўринади. Тасаввур қилгандек қийин эмас, деган фикр билан ишга дадил киришсангиз, унинг аслида ростдан ҳам осонлиги билинади. Асосан, мева, сабзавотлар, салатлар, ёнғоқ ва данаклардан таркиб топган парҳезга амал қилиб яшаш унчалик қийин эмас. Мевалар кўнгилга тез уришини ҳеч ким инкор этмайди. Салатлар ҳар турлича бўлиши мумкин. Сабзавотлар рўйхати жуда катта. Ҳамма ёнғоқ ва мағизлар тўйимли ва мазалидир. Хом ерёнғоқлар, бодом, ёнғоқ, кунгабоқар пистаси буларнинг барчаси мазали ва тўйимлидир. Ўзингизни бирон-бир аниқ егуликка чоғлаб, бошқаларини чекламанг, лекин доимо очлик билан бир қаторда кислотали тенденцияни назарда тутиб овқатланишингиз кераклигини англашингиз керак.

Агар гўшт истеъмол этсангиз, уни ҳафтасига 2 ёки 3 марта ейиш керак. Бироқ сал тобингиз қочса, ишқорли парҳезга қайтиш зарур. Унинг белгилари кўп: ҳатто енгил бош оғриғи, бош айланиш, кўз олдининг хиралашуви, оғизнинг тахирлиги, жисман заифлик ва ақлий чарчоқ.

Улар ҳозирча фақатгина қўзғатувчи ҳодисалар, албатта, лекин ушбу нохушликлар анча чуқурлашиб кетиши ҳам мумкин. Буларнинг ҳаммасига жигарингиз айбдор деб ўйлаб, ёғлиқ ва гўштли таомлардан воз кечишингиз мумкин, лекин бу кифоя қилмайди. Сиз ширинлик билан крахмални ҳам истеъмоладан чиқаришингиз керак. Аниқроғи, уларни сабзавот ва мевалардан табиий кўринишда олишингиз керак бўлади. Шунингдек, ёнғоқ ва мағизлардан олишингиз мумкин бўлган озроқ миқдордаги оқсилга ҳам эҳтиёж сезасиз.

Аҳволингиз ёмонлашса, ақлингизни ишлатиб, бу ички заҳарланганлик шаклларида бири, деб тахмин қилинг. Агар қувватингиз аста-секин пасайиб бораётгани ва уни меъёр даражасига кўтаролмаётганингизни сезсангиз, 36 соат қисқа оч қолишдан бошлаб, уни то 3 ёки 4 кунгача етказинг. Тоза сувдан бўлак ҳеч нима ичманг. Ўзим эса дистилланган суени афзалроқ деб биламан.

Сиз ниҳоятда очиқиб, нимадир егингиз келади. Аммо бу ростмана очлик эмас, бу вужуднинг шунчаки маълум вақт орасида овқатланишга одатланишидир.

Сизга яна такрорлайман: ТАНАНГИЗ ФАҲМСИЗ, унда ҳамма истаклар мавжуд, бироқ сиз ақлингиз билан танангизни бошқаришингиз, унинг хужайини бўлишингиз керак. Очлик жуда катта қатъият ва ирода кучини талаб қилади, бу ақлнинг материя устидан голиб келиши демакдир.

Илк бор оч қолганим жуда яхши ёдимда қолган. Лозанна (Швейцария)лик таниқли шифокор доктор Роллье кузатувида эдим. Уша кезлари мен уткир сил хасталиги билан курашаётган бўлиб, сиҳатгоҳда бир йилдан кўпроқ даволангандим. Доктор Роллье очлик мен учун катта синов бўлишини айтиб, огоҳлантирганди, унинг айтганидек бўлди ҳам. У ажойиб шифокор эди, менга ҳар куни пешоб анализи олишим зарурлигини айтди. Мен кундалик пешобим намунасини олиб, шиша идишда сақлардим. Уни ётоғимдаги тоқчага қуйиб, ҳар куни кузатиб борардим. Тез орада вужудимдан нақадар кўп миқдорда ёт моддалар чиқариб ташланганини кўрдим.

ЭСИНГИЗДА ТУТИНГ: ҲЕЧ ҚАЙСИ БЕМОР ШИФОКОР КУЗАТУВИСИЗ ОЧ ҚОЛМАСЛИГИ КЕРАК.

Хуллас очлигим тугагач, менга юқори ишқорли парҳезга ўтишни тавсия этишди, жуда кўп миқдорда янги узилган мевалар, хом ва пишган сабзавотлар ейишга ўтдим. Очлик тугаганидан кейин тахминан 2 ҳафта ўтиб, умримда ҳали сира кечириб кўрмаган шундай ҳаётга чанқоқликни бошдан ўтказиб, ажойиб аҳволга тушдим. Худди мана шу фурсатдан эътиборан саломатлигим яхшилана бошлади. Бу шифокорим кузатувида ягона оч қолишим бўлмади. Кейинроқ у мени ҳар ҳафтасига 24 соат оч қолишга ўргатди ва сўнгги 9 ой ичида 7, 14 ва 21 кунлик оч қолишимни буюрди. Очлик даври оралигида ишқорли парҳезга амал қилиб турдим.

7. ҲАЁТ – БУ ДОИМИЙ РАВИШДА ЎЗНИ МУҲОФАЗА ЭТИШ, БУ УЗОҚ УМР КЎРИШ ЙЎЛИДАГИ КУРАШДИР

Ошқозонингиздаги ишқорли муҳитни сақланг.

Кислотанинг кўплиги — салбий ҳодисалиги боис, ундан эҳтиёт бўлишингиз керак. Ахир бирон марта: “Эҳ, юзимнинг ранги синиқ, ҳеч қандай сабабсиз менда бардамлик йўқ”, деб айтганмисиз. Сиз ўзингизни доимо бошқара оласиз ва вақтинча эмас, балки доимий равишда яхши аҳволда сақланиб тура оласиз. Ўз вужудингизга нисбатан тўғри ғамхўрлик қилиб, уни авайлайсиз ва асрайсиз.

Кислота томонга силжиш реакциясининг илк белгилари тилда кулранг қатлам пайдо бўлиши, асабийлик, юзга қон югуриши ҳисобланади, бу белгиларга жуда аҳамиятсиз ва эътиборга нолойиқ деб қараманг. Бу хавфнинг биринчи сигналларидир. Шу лаҳзада булар унчалик жиддий бўлмаслиги ҳам мумкин, бироқ кейинчалик улар ўзини тобора қатъийроқ билдирадилар. Кислотанинг ортиши ичингизда рўй берадиган яширин омил ва у секин-аста йиғилаверади ҳамда кундан-кунга ўз ҳимоянғиз имконияти камайиб бораверади, ҳаёт эса ўзни ҳимоялашди. Рақибингиз сизга “ҳаётий кучлар” захираси етишмаётганидан фойдаланади, уларни стратегия учун йиғиб бориш зарур. Охир-оқибатда кучингиз камайиб, дармонингиз қуриydi ва барибир ўйинни бой берасиз.

Шу боис ўзингизни кислотангиз ошиб кетишдан асранг. Ҳатто микроблар суқулиб кирмаган тақдирда ҳам, кислотанинг кўплиги сурункали тус олса, бу доимий равишда қон босимнинг ошиб кетиши ва артериялар склерози (артерия томирларининг дағаллашуви)ни келтирибчиқаради. Шу тариқа вужуддаги реакцияларнинг кислотали томонга силжишига сабаб бўлувчи овқатланиш — ичдан заҳарланиш — қон босимининг баландлиги (артериялар қўзилувчанлигини йўқотиши) — ушбу ҳамма ҳалқалар бирлашиб, бемаҳал ўлим келиб чиқади. Хуллас, мабодо ғалати овқатланишингиздан атрофдагилар кулиб,

сизни тентакка чиқаришса ҳам, бунга сира эътибор берманг. Шу билан умрингизни узайтираётганингизни унутманг. Аввалига хавф сизга картошка ўрнига помидор, пишлоқ ўрнига мевалар ейиш зарурлигини хабар қилади. Агар қонингизни нейтрал ҳолда сақлай олмасангиз, уни ишқорли аҳволда сақланг. Аммо унинг кислотали бўлиб қолишига сира йўл қўйманг. Касаллик белгилари кўзга аниқ ташланмагани учун ҳам хавф тобора кучайиб бораверади. Кўпчилик ўткир бўлмаган, сурункали тус олган кислотанинг кўпайиб кетиш касаллигига чалингани туфайли қийналишаётганини ўзлари тасаввур этишолмайди. Бу ҳол эртами ё кечми, бизни ҳар хил бузилишларга, хасталиклар ва бемаҳал ўлимга олиб бориши мумкин.

8. БЎГИМЛАР КАСАЛЛАНИШИГА ЯШАБ ЎТГАН ЙИЛЛАРНИ АЙБЛАБ БЎЛМАЙДИ

ЗАҲАРЛОВЧИ КИСЛОТАЛАР ЗАРРАЛАРИ БЎГИМЛАРИНГИЗ ҲАРАКАТЧАНЛИГИНИ ТУШОВЛАШИ, СИЗНИ ЭГИЛОЛМАЙДИГАН ВА БАХТСИЗ ҚИЛИШИ МУМКИН.

Кўча чорраҳасида турган ҳолда оддий одамлар юришини кузатинг. Одамларнинг оёқлари, тиззалари, сонлари, умуртқа погонаси ва бошлари худди тушовлаб қўйилгандек туюлади: улар ҳаракатида эркинлик йўқ. Уларнинг оёқларига қаранг. Оёқларини базўр кўтариб, ясси қадам ташлаётгандек туюлади. Уларнинг тиззалари гўё буткул эгилмаётгандек; сонлари ҳаддан зиёд камҳаракат; умуртқалари эластиклигини йўқотган. Уларнинг бошлари ҳақида ҳам худди шуни айтиш мумкин. Танага эркинлик берадиган ҳамма нарса, эластиклик ва таранглик гўё учиб кетгандек.

БЎГИМЛАР МОЙЛАНИШИ ЎРНИГА ЦЕМЕНТ.

Инсон танасининг ҳар бир суягининг ҳаракатланувчи бўғимлари орасига табиат синовиал суюқлик деб аталган кўп миқдордаги мойловчи захирани ҳам бирваракайига

жойлаштирган. Биронта 10 яшар болакайга қараб, унинг нақадар енгил ҳаракатланишини кўрасиз. У нима сабабдан шундай чаққон? Қандай жавоб беришингизни тахмин қиламан: "Ахир у атиги 10 ёшда, мен эса 60 даман. Менда 10 яшар боланикидай енгил ҳаракат бўлиши ҳам мумкин эмас". "Нега шундай бўлмаслиги керак экан?" дейман сизга жавобан.

Йиллар бўғимларингизнинг эркин ва енгил ҳаракатланишига имкон берувчи синовиал суюқлик миқдорига таъсир қилмайди. Бўғимларингизни тушовга соладиган биргина сабаб – заҳарловчи кислота зарраларининг мавжудлигидир.

Сиз 40, 50, 60 ёки 70 йил яшаганингиз туфайли заҳарланмагансиз – бўғимларингизда неча йил яшаганингизга қараб синовиал суюқлик захираси камайиши рўй бермайди.

ЗАҲАРЛИ КИСЛОТАЛАР ЗАРРАЛАРИ БЎҒИМЛАРИНГИЗ ҲАРАКАТЧАНЛИГИНИ БЎҒАДИ.

Мазкур китобни 85 ёшимда ёзаяпман, мендан анча ёш кўплаб кишиларга қараганда бўғимларимнинг ҳаракатчанроқлигидан гурурланаман. Мураккаб йога машқларини бошимда турганча осонлик билан бажараман. Менинг ёшимда бундай ҳаракатни жуда кам одам бажара олади. Йўқ, бўғимларни табиат қотириб қўймайди, ижозатингиз билан тан олишим керакки, танамнинг эгилувчанлиги ўн яшар боланикидай.

ВУЖУДИНГИЗДА ЗАҲАРЛИ КИСЛОТА ЗАРРАЛАРИ ҚАНДАЙ ПАЙДО БЎЛАДИ?

Вужудимизда ҳар куни кучимизни сақлаганча заҳарларни чиқарувчи тўртта катта тизим бор. Биз табиатимизга кўра еймиз, ичамиз ва ҳаводан нафас оламиз. Кўп кишилар ҳаддан зиёд кўп овқатланишади, кўпинча очқаганликлари сабабли эмас, балки одатланиб қолганлари боис ейишади. Улар доимо мияларида фалон вақтда овқатланишим керак, деб ўйлашади. Ички

касалликларшифокорисифатидакўпйилликтажрибамдан биламанки, бундай кишилар, одатда, доимий равишдаги овқатланишларни ҳазм қилишолмайди. Шундай бўлса-да, улар қорни очми ё тўқлигидан қатъи назар, чўчка гушти, тухум, тортлар, мармелада, ширин кулчалар, қовурилган картошка, вафли, қаҳва, чой, шоколад, турли нон маҳсулотларидан еб, яхшилаб нонушта қилиб олишади.

Инсон вужудида бундай нонушталарни чайнаб, ҳазм қилиб, сингдириб ва чиқариб ташлашга "ҳаётий кучлар" етишмайди. Бундай ҳолларда вужудда доимо токсик қолдиқлар қолади ва бу оғу қаерга олиб боради? У вужуд бўғимларида чўқади, кристаллашади. Бу секин кечадиган жараён ва бўғимларда кислота кристаллари катта миқдорда йиғилиши, кальцийли моддалар синовиал суюқликни алмаштириши ҳамда бўғимларда оғриқ сезилиши учун жуда кўп йиллар давомида нотўғри овқатланишни талаб этади.

Аввало, у оёқларга таъсир ўтказади. Оёқ тананинг ҳар қандай бошқа қисмига нисбатан энг кўп ҳаракатланувчи суякларга эга. Ҳар бир оёқ кафтида 26 та ҳаракатчан суяклар мавжуд. Шунга мувофиқ, заҳарли кислоталар зарралари бу ерда анча кенгроқ фаолият майдонига эгадир. Хуллас, бўғимлар ҳаракатчанлиги йўқолиб, цементлангандай чекланган оёқларингиз қолади. Улар жуда катта азоб ва ташвишлар келтиради.

БЕЛ ОҒРИҚЛАРИ – ИНСОНИЯТ ЛАЪНАТИ.

Жуда кам кишилар туз йиғилиши ёки бел қотишига (орқанинг эгилувчанлиги) чап берадилар. Ўрта ёшдаги кишилар қандай эгилишини кузатинг, улар қадрларини ростлаётганда юзларида қандай азоб намоён бўлишига қаранг. Улар кундан-кунга кучли оғриқлардан "Вой, белим..."лаб инграб қолишади. Бироқ заҳарли кислоталар зарралари фақат бел соҳасида тўхтаб қолмай, умуртқа поғонаси, кураклар, елка ва тирсак бўғимлари, бўйин соҳаси, ҳатто билаклар ва бармоқларда ҳам тўпланади.

Айрим кишилар заҳарли зарраларга шу қадар "тўлиб қолган" ликларидан ҳатто қўлларини мушт қилиб туголмай қоладилар. Ва уларнинг ҳаммаси бунга "Барча огриқ ва азобларим сабабчиси кексайганим туфайли", дея ҳисоблайдилар.

ДОРИЛАР ЁРДАМ БЕРМАЙДИ.

Ҳаммасига сабабчи ўша вужудингизда йиғилиб ётган ва бўғимлар ҳаракатчанлигини йўқотаётган заҳарли зарралардир. Америкаликлар бўғим огриқларидан халос бўлиш учун миллионлаб огриқ қолдирувчи кукунлар қабул қиладилар. Мингларча кишилар бунинг учун иссиқ минерал ванналардан фойдаланишади. Одамлар жудаям кўплаб даволаниш усулларини қўллайдилар. Мен бундай дардлардан азоб чекмайман ва маслаҳатларимни огриқлар ва бўғимларнинг қотиб қолишига қарши мустаҳкам тавсиядек тушунишингизни истамайман. Бироқ енгиллашишнинг йўллари мавжудлигига имоним комил.

ВУЖУДНИ ТОЗАЛАШ МАҚСАДИДА ОЧ ҚОЛИШ.

Агар сиз 24 ёки 36 соат, ёхуд 3 кундан 10 кунгача оч қолсангиз, вужудингизда саломатликни тикловчи кучлар ўз ишини бошлайди. Сизга такрор-такрор тарзда айтаманки, улар вужудингизни тозалайди ва янгилайди. Мазкур куч вужудингизда доимо мавжуд. Агар сиз тўла оч қолиб, фақат дистилланган сув ичсангиз, одатда, овқатни чайнаш, қайта ишлаш, ҳазм қилиш ва чиқариб ташлаш учун сарфланадиган "ҳаётий кучингиз" вужудингизни тозалашга ишлатилади. Чуқур ички тозариш – "ҳаётий куч"ни йиғиб олишга мўлжалланган физиологик ҳордиқдир – оч қолиш шуни билдиради.

Хўш, айтайлик, ёшингиз 60 да, қорнингиз очган ёки очмаганлигидан қатъи назар, кунига 3 маҳал овқатланасиз ва шу билан заҳарли моддалар бўғимларингизга сингиб киришига имкон яратасиз. Бундай ҳолда очлик Табиат ва вужудингиз ички кучлари учун заҳарли зарраларни чиқариб юбориш ва ўз ёшини сезмаслик учун фурсат беради.

9. ДОКТОР БРЭГГ ЖАНОБ ЭВЕНСНИ ҚАНДАЙ ДАВОЛАДИ

ҲАЁТГА ҚАЙТГАН МАЖРУҲ.

Ун йил бурун ҳузуримга жаноб Эвенснинг келгани ҳануз ёдимда. У кучли огриклар туфайли чулоқланганча иш хонамга кириб келди. Калифорниялик таниқли шифокор унга "физиотерапевтик муолажалар тавсия этилади" деб ёзиб берибди. Мен ўзим физиотерапевтман.

Уша одам, бошқа кўплаб беморлар каби, ўз вужудига ғамхўрлик қилишни сира билмаган. Унга кунига 3 маҳал истаган нарсани еб-ичиши мумкин, деб ўргатишган, холос. Инсон танаси фаҳмсизлигини сизга бир неча бор такрорладим. Сиз истаган пайтда жигилдонингизни ҳар қандай ноҳўя овқатлар билан тўлдира оласиз. Сиз эрталаб туриб ҳар хил ёрмалар, гўшт ва тухум, картошка қовурмаси, тухумда қовурилган нон еб, беш финжон қаҳва ичиб олишингиз мумкин, бироқ бундай одатлардан эҳтиёт бўлинг. Вужудингиз, аввало, иш бажариб, ўша овқатга етишиши зарур, бу жисмоний зўриқиппингизга мувофиқ равишда овқатланишингиз кераклигини билдиради. Аммо бу сафар рўпарамда болалик, ўсмирлик чоғида қанча овқат еган бўлса, ҳозир ҳам шунча еб, энди бўғимларида заҳарли кислота зарралари йиғилгани боис нервларини қисиб қўйиб, бемисл огрик бераётган, ўрнидан базўр қўзғаладиган киши турарди.

У осонгина даволанишни хоҳларди, лекин мен унга ичида кўп йиллар мобайнида заҳарли зарралар йиғилиб кетгани боис, ягона даволаниш йўли — оч қолиш ва ундан кейин парҳезга амал қилиш эканини айтдим. У ақлли киши бўлганидан сўзларимга ишонди. У менинг раҳбарлигим остида 3 кун фақат дистилланган сув ичиб, оч қолишдан бошлади. Очликдан кейинги кунлар унга нонуштага бирон хил янги узилган ҳўл мева, тушликда хом ва пишган сабзавотлардан салат, кечқурун — қирилган сабзи, карам ва бирон хил пишган сабзавот бердим. Унинг таомномасидан гўшт, балиқ, тухум ва

сутли таомларни чиқариб ташладим. Шунингдек, унга туз, хамирдан тайёрланган маҳсулотлар, дуккаклар, гуруч ейишни ҳам тақиқладим. Ҳар куни 10 дақиқалик 37 даражагача бўлган иссиқ ванна қабул қилишни буюрдим, пиёда юриб сайр қилиш жадвалини тузиб бердим. У биринчи куни учта мавзени юриб келди, ҳар уч кунда унинг сайр этиш масофасини узайтириб, кунига 8 километрга етказдим.

Бу ростмана, хизмат кўрсатган ва узоқ давомий саломатлик учун кураш кунлари бўлди. ВА ОЧЛИК, ПАРҲЕЗ ҲАМДА ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТЛАР БИЛАН ГАЛАБАГА ЭРИШИЛДИ. У ҳар ҳафтада 36 соатдан, бир марта 7 кун ва бир марта 10 кун оч юрди. Бир йилдан кейин уни таниш-билишлари танимай ҳам қолишди, у ҳафтасига 2 ёки 3 марта сузишга қатнади. Кўп йиллар велосипед минмаган одам энди эса анчагина масофани босиб ўта бошлади. У хотини билан бирга рақс тушишга киришди. Уятчанликни йиғиштириб қўйиб, пианино чалишни ўрганди ва моҳир чолғучи бўлиб кетди. У касалликни ўзи енгиб чиқди, мен эса кўмаклашдим, холос. Физиотерапевт сифатида унинг табиий даволаниш дастурини тузиб бердим. Энди у ҳар ҳафта 24 ёки 36 соат оч қолишни канда қилмайди. Бир йилда тўрт марта: баҳорда, ёзда, кузда ва қишда у 10 кундан оч юради. У 20 йилга ёшариб кетди, унинг ҳаракатлари жадаллашиб, чаққонлашди. Буларнинг барчаси унга бир кун, бир ҳафта ёки бир ойда келгани йўқ. Бунинг учун уни азоблаётган заҳарли зарралар вужудидан тўлиқ чиқариб ташланмагунча жуда кўп вақт керак бўлди.

Жаноб Эвенс бажарганини сиз ҳам бемалол ўзингизда синаб кўрсангиз бўлади. Инсон вужуди ўзини ўзи даволай олади. Бироқ агар сиз табиат қонунларига биноан яшасангизгина бунинг имкони бўлади ва табиат сизни яшаш шодлигидан баҳраманд қилади.

Очлик — бу вужуддан заҳарли кислота зарралари йўқотиладиган даволашнинг асосий қисми. Ўзингизни

бемаҳал заҳарли зарралар тўпланишидан қандай халос этишни фақат ўзингиз биласиз. Ҳозироқ очликни бошланг ва 24 соат оч қолинг, шунда у бўғимларингизга қандай таъсир этишини кўрасиз. Бошингизни чапдан ўнгга қаратиб бир неча бор айлантириб кўринг ва қандайдир товушни эшитасиз. Бу умуртқангизда заҳарли зарралар тўпланганининг белгисидир. 24 соатлик ёки 7 кунлик очлик заҳарли моддаларнинг ҳаммасини ўша заҳотиёқ чиқариб юбормаса-да, вужудингиз тозалана бошлайди. Ҳафтасига бир кун оч юрсангиз, бу йилига 52 марта демакдир, бу даврда эса вужудингиздан заҳарли зарраларни чиқариб ташлаш учун “ҳаётий кучингиз” анча ортади.

ТАБИАТ СЕКИН, БИРОҚ ТЎҒРИ ИШЛАЙДИ. Ҳар сафар оч қолган чоғда ҳаракатларингиз янада кўпроқ эркинлашаётганини ҳис қиласиз. Ёшингиз сиздан чекинади ва худди ёшлиқдагига хос янги ҳис билан ҳам оч қоласиз, ҳам овқатланасиз.

ЎЗИНГИЗДА ЭРТА ҚАРИШ БЕЛГИЛАРИНИ СЕЗМАЯПСИЗМИ?

Ҳамма нарсани катта куч сарфлаб бажарасизми? Юзингизнинг аввалги ранги, мушакларингиз кучини йўқотиб қўймадингизми? Бирон-бир майда-чуйдалардан асабийлашмаяпсизми? Хотирангиз ёмонлашдими? Паришонхотир бўлиб қолдингизми? Товушингиз йўқола боряптими? Кўз олдингизни парда қопламаяптими? Қўлларингиз қалтирамаяпсизми? Эҳтимол, ақлий қобилиятларингиз сўлаётгандир? Зинапоядан кўтарилаётганда ҳансирамаяпсизми? Энгашишга қийналмаяпсизми? Бўғимларингиз “қирсилламаяптими”? Иссиқ ва совуққа қандай чидаяпсиз?

Ўзингизга яна бир муҳим саволни беринг: “Доимо ўзингизни қандайдир уйқусираган аҳволдаман”, деб ҳис қилмаяпсизми? Ундай бўлса, нимадир қилиш керак... Шу бугуноқ!

Иккинчи боб

ДАВОЛОВЧИ ОЧЛИК АМАЛИЁТИ

Одамлар ва ҳайвонлар қадимданоқ очликдан фойдаланишади. Ибтидоий одам очликдан бошқа даволовчи усулга эга бўлмаган. Асрлар ўтди, инсон хасталанган чоғда оч қолган, чунки очлик ўзни асраш учун ёрдам бераётганини сезган. Улар оч қолиш билан бир қаторда дала ва ўрмон гиёҳларидан тетиклаштирувчи ва гигиеник моддалар сифатида фойдаланишган.

Очлик натижаларини 50 йилдан ошиқ кузатиш тажрибада “муъжизавий” деб аталиши мумкин бўлган ажойиб тозариш натижаларини кўрдим. Очлик – энг яхши табиий даволаш эканлигига ишонаман! Тўғри оч қолиш курсини ўтказиш инсон саломатлигини тиклаб, вужудни қандай тозалашини кўрамиз.

Оч қолиш – ажойиб даво воситаси, чунки у бошқа барча дориларники каби зарарли оқибатлардан холидир. Бу табиий жараён.

Қачон оч қолишимиз кераклигини инстинктимиз билдириб туради. Масалан, касал ёки яраланган жониворларни олинг, улар ейишдан бош тортишади, чунки ўзини асраш инстинкти бунини уларга билдириб туради. Шундай қилиб, ҳаётини қувват (акс ҳолда овқатни ҳазм қилишга йўналтирилган бўлиши мумкин бўларди) вужуддан кераксиз маҳсулотларни чиқариб ташлаганча ва уни тозалаганча, зарарланган ерга йигилади. Очлик инстинкти шу қадар кучли ва муҳимки, ҳатто тамаддунга эга кишилар ҳам бунини сезадилар. Агар у ички овозга, табиий тугма қобилиятга қулоқ осиб, касалланган чоғда ҳеч нима емаса, у тезда соғайиб қолади, агар кейинчалик табиий маҳсулотлар тановул этса, бошқа сира хасталикка чалинмайди ва бахтли ҳаёт кечиради.

ОЧЛИК ГҲЁ ДУНЁ КАБИ КҲҲНАДИР.

Тирик мавжудотлар онги овқат ортиқча ейилганда ёки вужуди хасталанганида уларни очликка ундайди, чунки бундай ҳолларда оч қолиш истаги пайдо бўлади.

Қадимги тарихдан биламизки, Шарқда диний арбоблар, шунингдек, қадимги олимлар очликдан фойдаланишган. Улар нафақат касалланган чоғда ёки вужудни ёшартириш мақсадида, балки маънавий тозариш учун ҳам оч қолишган.

Буюкфайласуф Пифагор шогирдларидан файласуфона сирларидан бохабар бўлиш учун ўзни багишлашларидан аввал 40 кун оч қолишларини талаб қилган. У фақат 40 кунлик очликдан сўнг шогирдларининг бошлари тозаланиб, ҳаёт сирлари ҳақидаги теран билимларни тушунишга лаёқатли бўлишади, деб ҳисоблаган.

ОЧЛИК ОНГНИ, ХОТИРАНИ УЙЎТОТИБ, КЎТАРИНКИ РУҲ ЯРАТАДИ.

Очлик нафақат вужудни тозалаб ва уни яхши аҳволга келтиради, балки инсон ақлий ва руҳий фаолиятига катта таъсир кўрсатади. Худди ўзимнинг шахсий ҳаётимда бўлгани каби, кўплаб шогирдларимнинг умри давомида илмий очлик катта ўрин эгаллайди ва биз учун ақлий ва руҳий эшиклар ланг очилган. Мабодо бутун китоб ўқиб чиқсам, у гўё буткул қаршимда тургандай, хотирам худди уни сувратга олгандай намоён бўлади. Юзларча шогирдларим худди шундай хотирага эга эканликларини ёзишади. Бир ёки уч кун оч қолганингиздан кейин гўё ақлингиз узра қора булут кўтарилиб, учиб кетаётгандек туюлади. Сиз анча кўпроқ мантиқий фикрлашингиз мумкин, ечимларни тезроқ топа оласиз. Илгарилари сизга муаммо бўлиб кўрингани оддий, одатий бўлиб қолади. Оч қолганингиздан кейин ҳеч нарсадан қўрқмай қоласиз ва авваллари сизни безовта қилган масалалар янги ақл билан ҳал бўлади.

Шахсан ўзим илгари ечимини топа олмаган кўпгина саволларимга энди жавоб топиб, уларни осон ҳал эта олдим. Хотира, билимларни ўзлаштириш қобилияти ҳам янада яхшиланди.

Хотира гўё устара тигидай ўткирлашади. Сиз исмлар ва жойлар номи, кўп йиллар аввал бошдан кечган эпизодларни эслашингиз мумкин. Ўз билимингизни

ошириш учун имкониятларингиз пайдо бўлади. Таълим — турмушга тайёргарлик эмас, балки ҳаётнинг узи. Бу заминда инсоний мавжудлигимиздан энг улуг мақсад — ақлий ва руҳий жиҳатдан мукамалликка эришишдир. Шу тариқа оч қолиш билан учта нарса: танани жисмонан, ақлан ва руҳан тозалашга эришасиз, натижада эса буюк яшовчанлик ҳамда энг зўр саломатликдан ҳузурланиш шодлигидан баҳраманд бўласиз! Миянгиз узига янги далиллар ва янги билимларни сингдиради. Энг қимматлиси шуки, сиз ҳаётни гўзаллаштирувчи ички хотиржамлик билан қалб равшанлигига эга бўласиз! Очлик кўмагида ҳозирги замонда улуг ва фавқулодда ноёб ҳодиса бўлиш донишмандликка эга бўласиз.

Оч қолиш ички ақлимнинг ойдin хотиржамлигини ривожлантиради ва ичимда катта равшанликни ҳис қиламан. Тана ва ақлингиз нечоғли тозаланиб бораётгани сайин, жисмингизда куч-қувватингиз тобора кўпайиб бораётганини янада кучлироқ ҳис этасиз! Руҳингизни кўтарадиган ички қувват, ички ишонч ҳам худди мана шудир.

ОЧ ҚОЛИШ УСЛУБИНING ДУШМАНЛАРИ.

Қадимги даврларда дин арбоблари тез-тез оч қолишганини биласиз. Мусо, Довуд пайғамбарлар 40 кунлаб оч қолишган. Исо пайғамбар буюк ҳаёт ҳақиқатини ўрганишдан аввал 40 кун оч қолганини биламиз. Инжилдан биламизки, Исо пайғамбар шогирдларини олға юбориб, уларга: “Беморларни даволанг, моховларни тозартиринг, мурдаларни тирилтиринг, шайтонларни ҳайдаб солинг: нимани берсангиз, ўшани оласиз”, деган.

Худди ўша пайтда у одамларга ҳақиқат келтиришга жазм қилувчиларни қандай хатарлар кутаётганини ҳам биларди. Шу боис Исо пайғамбар ўз шогирдларига: “Қаранглар! Сизларни худди қўйларни бўрилар галаси орасига каби илгарироқ юбораяпман; шу боис илонлар каби доно, калтарлар каби ювош бўлинглар”, дея ўғит бериб йўлга кузатади.

Худди аввалгидек, ҳозир ҳам очликни инкор этувчи кишилар бор. Очликнинг гайри илмийлиги ҳақидаги кишилар фикрини эшитганман, улардан бирон марта оч қолганмисиз, деб сўраганимда, улар бир зайлда: "ҳеч қачон" дея жавоб беришган.

Бу зулмат тарқатувчилар шу пайтгача эскириб қолган гоёни маҳкам тутиб олиб, яъни кучли бўлиш учун албатта овқат ейиш керак ва агар емай қўйсангиз, касал бўлиб қоласиз, дейди. Бу ҳақиқатдан нақадар йироқ фикр! Оч қолган вақтда, ҳақиқатда, бир неча кун ўзингизни ёмонроқ ҳис этишингиз мумкин, бироқ улар содир бўлишининг сабаби — биз одатларга қул бўлиб қолганимиздир. Агар 3 кунини эсон-омон оч қолиб ўтказсак, кейин у ҳузурга айланади. Иштаҳангиз йўқолади, сизда жуда катта қувват захираси ҳосил бўлгани боис, егулик ҳақида ўйламай қўясиз. Албатта, заҳарли оғуларингиз мавжудлиги боис, очлик уларни вужудингиздан ҳайдаб чиқаради ва енгил сирқовланишни ҳис қиласиз, лекин уларга эътибор берманг, тезда ўтиб кетади. Бу, очлик сизнинг фойдангизга ишлаётганидан дарак беради, холос. Сиз вужудингизни йиғилиб қолган ўлим келтирувчи заҳарлар ва қолдиқлардан тозалаётганингизни қатъий равишда эсда тутишингиз даркор. Енгил дармонсизликни ҳис этганингизда, ўзингизга: "Бу ҳаммаси вақтинчалик. Вужудимдан тиқилиб қолган заҳарлар чиқиб кетиши биланоқ ҳаммаси ўтиб кетади", дейишингиз керак. Ва мукофот сифатида тозаришни оласиз.

Кўзларингиз янада равшанлашади. Тананинг барча табиий ҳиссиётлари янада ўткирлашади. Оч қолганингиздан кейин егуликларингиз буткул ўзгача кўринади, сабзавотлар ва ҳўл мевалар ажойиб тарзда туюлади, янги таъм билиш ҳиссиётлари қайта вужудга келади! Танангиз чарчоқни умуман сезмайди, очликдан сўнг уйқунгиз гўё гўдакникидай чуқурлашади. Шундай қилиб, очлик учун кўп мукофотланасиз, фақат оч қолган кишигина эга бўлинажак буюк марҳаматларга ишона олади.

ЎЗ ОШҚОЗОНИНГИЗ ҚУЛИ БЎЛМАНГ.

Кўпчилик одамлар — егулик қулидирлар, улар йил сайин маълум бир вақтда нонушта, тушлик ва кечки овқатни истеъмол этишлари зарур. Улар қорнилари оч ёки очмаганидан қатъи назар, еяверадилар ва ортиқча еб юборилганидан вужудлари заҳмат чекади. Шу боис ҳам шу қадар кўп хасталиклар мавжудлигидан ажабланмаса бўлади! Овқатланиш бўйича буюк устозлардан бири профессор Арнольд Эхрет: "Ҳаёт — овқатланиш фожиасидир" деган. "Инсон ўз қабрини пичоқ ва санчқи билан кавлайди" деган кўҳна нақл ҳам бежиз айтилмаган. Кўпчилик кишилар ошқозонларига сира дам беришмайди. Улар доимий тарзда овқат ҳазм қилувчи ва чиқарувчи аъзоларига ортиқча юклама бериб, оқибатда бу аъзоларни толиқтирадилар. Бутун вужуд нимжонлашиб қолади.

Оч қолганингиздан сўнг камроқ еяётганингизни кўрасиз! Оч қолганингизда ошқозонингиз тортишиб кичраяди ва аҳволингиз яхшиланганини сезасиз, чиройлироқ кўринасиз ва яшаш қobiliятингиз янада ортади. Буларнинг барчаси аввалгидан икки баробар кам еяётганингизда намоён бўлади.

Мен жисмоний жиҳатдан анча фаолман. Кунига икки бор овқатланаман ва бошқа вақтда сира ул-бул еб олмайман. Ҳар ҳафтада 24 соатдан ва йилига 4 марта 7 — 10 кун давомида оч юраман. Оч юрганингиздан кейин юзингиз ранги қандай ўзгариши ва кўзларингиз нақадар жилваланганини кўрасиз. Ўзингиз нақадар гайратлироқ бўлиб қолганингизни сезасиз. Бундан ташқари, юрагингиз айтаётган шодон қўшиқни эшитасиз, буларнинг барчаси вужудингиз тозалангани боис рўй беради. Сиз ўз аъзоларингиз ва қонингизни каттагина юқдан ҳалос этдингиз, ахир.

1. ОЧЛИК ҲАР КИМНИНГ МАХФИЙ СИРИ

Хуллас, агар буларнинг барчасига етишиш ниятида бўлсангиз, ҳеч кимга айтмасдан, кейинга қолдирмай, оч қолишни бошланг, негаки, ўртача одамнинг оч қолиш бўйича саводи йўқ ва дастурингизни танқид қилади.

Очлик муъжизалари тўғрисида ҳеч қандай тушунчаси бўлмаган кишилар билан ўз режаларимни сира муҳокама қилмайман. Улар билан буни нима сабабдан муҳокама этишим керак экан? Улар ҳали ҳам мабодо оч қолсалар, озиб ва ўлиб қолишлари ҳақидаги эскирган фикрларга тўлиқдирлар. Нимақилмоқчилигингизни ҳатто оилангизга ҳам айтмаслик даражасида мулоҳазакор бўлинг. Бу билан шунчаки жуда кўп самарасиз маслаҳатлардан қутуласиз. Ҳафталик оч қолишларнинг кўп мартасида кундалик машғулотларимни давом эттирдим. Катта маърузалар ўқирдим ва ҳеч кимса оч юрганимдан ҳатто шубҳаланмасди ҳам. Оч қолиш ҳар кимнинг шахсий иши. Бу қариндошларингиз ва дўстларингизга эмас, фақат ўзингизга тааллуқдир! Сиз унга ишонсангиз, бас. Табиатнинг донишмандлигига ва унинг тозалаш ҳамда янгилаш кучига ишонинг!

СИЗНИ АҚЛ БОШҚАРИШИ КЕРАК. "Тана беақл" деган гапим ёдингизда турсин. Оч қолишга ақд қилсангиз, демак, ақлингиз тана устидан ҳукмини ўтказмоқда. Ақлу идрок жисмингиз истакларидан кучлироқ бўлиши лозим, чунки у маълум муддат интерваллари орқали овқатланишга одатланган.

2. НОНУШТАГА ИШ БАЖАРИБ ЭРИШИШ ДАРКОР

Инсон ўрнидан тургач, очми ё тўқлигидан қатъи назар, нонушта қилади. Ошқозон бошқаради. Ақл истаклари ошқозоннинг шартли рефлексини енгиб ўтиши керак. Мен учун нонуштанинг бутунлай ҳожати йўқ. Вужуд тун бўйи дам олиб, қувват тўплади ва тўлиқ ҳаракатсизликдан кейин нима сабабдан овқатланиши сира тушунарсиз. Сизга аввал ҳам айтгандим, яна такрорлайман: СИЗ ФАОЛ ИШ БАЖАРИБ, НОНУШТА ҚИЛИШ УЧУН ЛОЙИҚ БЎЛИШИНГИЗ КЕРАК.

Нонуштанинг ҳожати йўқ деб ҳисоблашимга мажбур этувчи бошқа бир сабаб шуки, инсон тўйиб нонушта

қилганда туни билан тўплаб олган қувват сарфланиб камаяди. Эрталаб унинг жисмоний, ақлий ва руҳий қуввати энг яхши аҳволда бўлиши керак. Мана шу янги куч билан ўз ишингизга кириша оласиз.

Мен мактаб ўқувчилари, университет ва коллежлар талабаларига энг қийин топшириқларни эрталаб оч қоринга бажаришлари мумкинлигини намойиш қилдим. Талабаларнинг кўпчилиги кечқурун энг оғир таом бўлган гўшт еб оладилар ва шундан кейин дарс тайёрлашга ҳаракат қилишади. Нима содир бўлади? Улар дарс тайёрлаш учун ўз диққатларини тўплашга мажбурлайдилар ва бунга катта куч сарфлашларига тўғри келади. Уша талабаларни олинг, уларга тунги ҳордиқ олишига имкон беринг ва уйғонганларидан кейин 2-3 соат ўтгач нонушта қилсалар борми, улар даҳо бўлиб кетишади! Мен буни кўпгина талабалар, муסיқачилар, рассомлар, ҳайкалтарошлар, ёзувчиларга ўргатдим.

Бу нима сабабдан тўйиб нонушта қилишга қаршилигимнинг мантиқий далиллариidir. Оғир егулик овқат ҳазм қилиниши учун кўп қувват талаб этади, демак, мия бўшашиб қолади, одамни зериктириб, эсноқни келтиради, бу эса асаб қуввати энг қуйи босқичдалигидан далолат беради.

Келинг, бунга бошқача нуқтаи назардан қарайлик. Гарчи кўп йиллар мобайнида кишилар “нонуштани куннинг энг муҳим овқатланиш даври, у жисмоний бўладими, ақлийми, оғир кундалик юкламани бажариш учун куч, қувват ва қобилият беради”, деб ўйлаган бўлсаларда, бу бутунлай хато ва нотўғри илмий қоида. Сиз яхшилаб овқатланиб олган чоғда, рефлекторлик акт натижасида тўйганингиз ва қониққанингизни ҳис қиласиз, бироқ бу асло кучингиз ортганини билдирмайди. Овқат еганингиздан кейин ҳазм қилувчи аъзоларингиз то уни қайта ишлаб, вужудингизга қувват бергунига қадар бир неча соат ўтади. Овқат ҳазм қилиш жараёни вужудингиздаги энг мураккаб жараёндир. Нонуштангизнинг ҳар бир компоненти вужудингиздаги ҳар бир ҳужайранинг озиқ олиши учун яхши сингувчи кимёвий унсурларга қайта ишланиши даркор.

МАШҚЛАР БАЖАРИБ, НОНУШТАГА ЭРИШИНГ.

Эрталабки егулик шартли экани ва одат бўлиб ҳисобланишини энди кўриб турибсиз. Мен 50 йилдан буён, эҳтимол, ундан ҳам кўпдир, нонушта қилмайман. Тонг саҳарлаб туриб, агар Голливуддаги ўз уйимда бўлсам, машинамга ўтириб, Граффит паркдаги тоғли сўқмоққа жунайман. Холливуд тоғи бўйлаб бир неча соат кезиб, юқорига чиқаман, пастга югураман; ёки мабодо Санта Моника соҳилидаги уйда бўлсам, узоқ муддат қирғоқ бўйлаб сайр қиламан. Уммонда нафақат ёзда, балки йил бўйи чўмиламан. Баъзан от ёки велосипед минаман. Бир неча соат шундай серҳаракат машқлардан кейин уйга қайтаман ва ижодий иш билан машғул бўламан, маърузалар тайёрлайман, саломатлик тўғрисида журналларга мақолалар ёки китоб ёзаман. Соат 11 ларда бирозгина мева ейман, соат 12 га яқин биринчи марта овқатланаман. Асоси қирилган сабзи билан карамдан иборат хом салатдан еб, кейин помидор, редиска селдир, лавлаги каби бошқа сабзавотларни ҳам қўшаман. Таркибида протеин бўлган биронта сабзавотдан бирини ейман. Ҳар турли ёнғоқ ва мағизларни, кунгабоқар пистаси, қовоқ уруғларини хуш кўраман.

Машқлар бажарганим туфайли нонушта ейишга тайёр бўлдим, энди ошқозон шираси ҳам яхши чиқади, вужудим мана шу табиий егуликлардан катта миқдордаги қувват олади. Мазкур табиий егуликлар нақадар ажойиб! Кунда ейилган егуликларга мос равишда ичаклар ҳам тозаланиб туради.

Кунига 2 марталик 6 кун давомида, ҳафтасига 12 марталик овқатланишдан иборат ушбу дастур (ҳафтада 24 ёки 36 соат оч юраман) менинг ичакларимга оғирлик туширмайди ва мадорини қуритмайди ҳам. Мана шу дастур туфайли ичакларим тез тозаланишга ўрганди. Нонуштадан бир соат ўтгач ва шунингдек, кечки овқатлангандан сўнг бир соат мобайнида ичакларим ишлаши содир бўлади.

Ҳар иккала овқатланиш оралигида ҳар замонда ширадор хом мевалар ейман. Баъзан кун ўртасида қаттиқ

ширадор олма ёки бир неча бўлак ананас ейиш насиб этади. Қовун пишигида ва кун иссигида муздеккина қовундан тотиниб, ҳузурланаман.

3. ВУЖУДИНГИЗНИ ИЧДАН ОЗОДА ТУТИНГ

ҲАДДАН ЗИЁД КЎП ОВҚАТ ЕЙИШ.

Кўпчилик кишилар ҳаддан зиёд кўп овқат истеъмол этиб, уни ҳазм қилишга уринганча буткул саломатликларини йўқотишади. 65-70 фоиз кишилар ортиқча вазндан азият чекишларига айнан мана шу сабабчидир. Америкада егулик спорт бўлиб бормоқда! Одамлар ҳар доим кавшанадилар, улар уйда ҳам, ишда ҳам бир неча мартадан овқатланишади, ҳатто телевизор кўраётиб ҳам ниманидир ейишади, алкоголь, ичимликлар, кола ёки қаҳва ичишади. Бундай ҳаёт тарзи туфайли ҳатто энг соғлом киши ҳам хасталик орттиришидан ажабланмаса ҳам бўлади.

"Ҳаётий куч" тушиб кетади ва вужуддан барча кераксиз хилтларни чиқариб ташлашга у етишмай қолади; ўша хилтлар йигилиб, қонингизни заҳарлайди. Худди шу вақтдан бошлаб яқинлашиб келаётган қарилик юзасидан ташвишланишингиз беҳуда эмасдир!

Касалликлар ва муддатдан илгари қариш сир эмас. Сиз ўз ёмон одатларингиз туфайли жазоландингиз! Вужудингизни ичдан тоза сақлашни билмаганингиз сабабли касалсиз, нимжонсиз ва тез қарияпсиз. Саломатлик ва узоқ умр кўриш сири учта сўзда мужассам: "Тозаликни ичингиздан сақланг". Ушбу сўзлар донишмандлигини ақлингиз тубига муҳрланг. Уларни худди дуо каби такрорлайверинг: "Тозаликни ичингиздан сақланг". Табиатнинг табиий усули борлиги боис вужудингизни ичдан тозалашнинг ягона усули оч қолишдир. Буни сизнинг ўрнингизга ҳеч ким бажаролмайди, чунки бу сизнинг шахсий ишингиз, у кучли иродавий хоҳишдан ўзга ҳеч нимани талаб этмайди! Ёдингизда бўлсин: "Дарду алам заифликда", ҳаёт энг кучли кишиларнинг омонлиги, очлик эса бу ўзни асраш учун дастурдир.

4. ИЛК БОР ҚИСҚА МУДДАТЛИ ОЧ ҚОЛИШ

СИЗ ОЧ ҚОЛИШГА ТАЙЁРМИСИЗ?

Агар очлик сизга ёрдам беришига ишонч ҳосил қилган бўлсангиз, демак, очликка тайёрсиз. Эсингизда бўлсин, агар ақлингиз сизга вужудингизни тозалаш учун оч қолишингиз кераклигини айтса, муваффақият таъминланди, деяверинг. Сиз вужудингизнинг ҳар битта ҳужайрасига очлик сизни яхши аҳволга олиб келишига ишонаётганингизни айтишингиз керак. Ҳар бир ҳужайрангиз буни тўғри қабул қилиши табиий. Фақат дистилланган сув ичиб, 24 соатлик оч қолишдан бошланг. Оғзингизга сувдан бошқа ҳеч нима олмаслигингиз даркор. Агар мевалардан биронтасини еб қўйсангиз, бу очлик эмас, мевали парҳез бўлиб қолади. Мабодо мевали ёки сабзавотли шарбат ичиб қўйсангиз ҳам, бу бор йўғи мевали ёки сабзавотли парҳезга айланади. Очлик ошқозонда сувдан бўлак ҳеч нима бўлмаслигини англашингизни истардим. Биринчи очлигингиз энгил ўтиши ёки фақат айрим лаҳзалари оғир бўлиши мумкин. Сиз нонуштадан нонуштагача ёки тушлиқдан тушлиқкача оч қолиб, орада 24 соат ўтиши керак. Агар қаҳва, чой ёки пивога, алкоголь ичимликларга ўрганиб қолган бўлсангиз, бош оғриғи кўринишидаги реакция пайдо бўлиши мумкин.

Нима учун шундай ҳол рўй беради? Чунки вужудингизнинг ҳар битта ҳужайрасида вужудингизга кираётган стимулятор (қаҳва, чой, пиво, алкоголь) миқдорини бошқариб турувчи маълум моддалар таркиб топган. Очлик ёрдамида ўз нерв ва ҳужайраларингизни ўша вайрон қилувчи стимуляторлардан халос этишни бошлаган чоғда, бу ерда реакция вужудга келади. Лекин сиз вужудингиздан тупланиб қолган зарарли ва эски жонажон заҳар қолдиқларини чиқариш аъзолари орқали чиқариб ташлаб, бу зарарли одатлардан халос бўлишга кўмаклашиш учун уринаётган очлик натижаси эканини қатъий ёдда тутишингиз зарур.

24 соатлик очлик давомида кўпчилик кишилар гарчи энгил лоҳасликни ёки ошқозонда бироз таранглашувни

сезсаларда, ўз меҳнат фаолиятларини давом эттирсалар бўлади. Бирок агар сиз ақлингизни ўз танангиз устидан ҳукмрон қилсангиз, ҳаммаси анча силлиқроқ кечади. Ақлингизнинг олий ҳужайралари танангизга буйруқлар юбориши даркор. Ошқозонингиз истагини қондиришга йўл қўйманг.

4. ДИСТИЛЛАНГАН СУВ

Мазкур китобда, очлик тўғрисида гапирган чоғда доимо: “ҳеч қандай егуликни мутлақо еманг, ҳатто мевали ёки сабзавотли шарбат ҳам ичманг, фақат дистилланган сув ичинг”, деб такрорлайман.

Дистилланган сув бу H_2O топ-тоза сувдир, бунинг маъноси эса, у икки қисм водород билан бир қисм кислороддан иборатлигини билдиради.

Агар сиз ёмғир сувини, янги узилган мева ёки сабзавот шарбатини ичсангиз, билингки, бу суюқликларнинг ҳаммасини табиатнинг ўзи дистиллаб қўйган.

Агар ёмғир ё қор сувини ичсангиз, уларда ноорганик минераллар йўқ. Улардан 100 фоиз фойда бор, холос.

Мева ёки сабзавот шарбатларини истеъмол этгандаёқ дистилланган сувни қабул қиласиз, бироқ шу билан бир қаторда егуликда табиий қанд, органик минераллар ва витаминлар каби озиқлантирувчи моддаларни ҳам оласиз.

Аммо агар кўл, дарё, қудуқлардан тоза сув ичсангиз, улар таркибидаги ноорганик минералларни қабул қилаётганингизни назарда тутинг. Бундай сув қаттиқ, яъни таркибида ноорганик минераллар миқдори кўп бўлади.

Энди сизга бирозгина кимё сабоғини беришимга ижозат этинг: кимёвий моддаларнинг иккита: органик ва ноорганик турлари мавжуд.

Танамиз жонли ёки тирик бўлган организмлардан таркиб топган 16 органик минераллардан иборат. Биз олма ёки бошқа мева ва сабзавотларни еганимизда, бу тирик озиқ. Улар дарахт ёки бутадан узиб олингунига

қадар маълум муддат яшаганлар. Ҳайвон озиғи, балиқ, сут, пишлоқ ва тухум хусусида ҳам худди шундай дейиш мумкин.

Органик моддалар бизга ҳаёт ва соғлик беради. Мабодо ўсимликлари бўлмаган кимсасиз оролга тушиб қолсак, ўлимга маҳкум бўлардик. Чунки оёғимиз остидаги тупроқ таркибида 16 ноорганик минерал мавжуд бўлса ҳам, тана уларни ўзлаштира олмайди. Фақат жонли ўсимликларгина ердан ноорганик минералларни суғуриб олувчи кучга эга. Инсон эса ноорганик минераллардан егуликни тортиб ололмайди.

Кўп йиллар олдин Хитойда экспедицияда бўлгандим. Бу мамлакатнинг бир қисми қургоқчилик ва очликдан азоб чекарди. Одамлар очлигидан тупроқ еганларини ўз кўзим билан кўрганман. Улар ернинг ноорганик минералларидан ҳеч қандай озиқ ололмаганлари боис даҳшатли ўлимдан кўз юмганлар.

Йиллар давомида одамлардан сувнинг минералларга бой эканини эшитгандим. Улар қандай минераллар ҳақида гапиришган? Органикми ёки ноорганикми? Улар ўз вужудларини буйракларда ва ўт пуфагида тошлар, артерияларда, веналар ва тананинг бошқа қисмларида заҳарли кристаллар ҳосил бўлишининг сабабчиси бўлган ўша инерт минераллари билан юклайдилар.

Мен ичимлик суви қаттиқ бўлган Виржинияда туғилиб ўсганман. Ўша сув натрий, темир ва кальций каби ноорганик моддаларга тўйинган. Жуда кўп қариндошларим ва дўстларим буйраклари хасталаниб, ҳаётдан эрта кўз юмганини кўрдим. Уларнинг деярли ҳаммаси эрта қариб қолганидан азият чекишган, чунки ноорганик минераллар артериялар билан веналарнинг ички деворларида тўпланиб, уларни дағаллаштиради ва кейин ўлимга сабабчи бўлади. Бир тоғам атиги 48 ёшида Мериленд штатининг Балтимор шаҳридаги касалхонада жон берди. Шифокорлар унинг мурдасини ёриб, томирлари шу қадар дағал ва эгилмас, худди сопол қувурларга ўхшаб қолганини кўришди. Ноорганик минераллар унинг артерияларига шу даражада сингиб кетган экан.

“Дистилланган сув – ўлик сув, унда балиқ яшамайди”, деган гаплар ҳам қулогингизга чалинади. Балиқ учун дарё, кўл ёки денгиз ўсимликлари зарур, албатта, шу боис дистилланган сувда узоқ яшолмайди.

Энди, марҳамат қилиб, катта йўловчи ташувчи кемада Японияга кетаётганингизни тасаввур қилинг. Кема ҳалокатга учради, деб тахмин қилайлик, сиз эса очиқ денгизда бир неча кун қайиқда қолишингиз керак. Энди фақат ёмғир сувини ичиш имконингиз бор. Наҳотки “Ёмғир суви дистилланган, чунки у ўлик сув ва уни ичмайман”, десангиз. Ўша сувни ичасиз, албатта. Фақат дистилланган сувни ичадиган миллионлаб кишилар сафига сиз ҳам қўшиласиз. Бермуд замини шу қадар ғовак тупроқлики, унда сув тутилмайди ва одамлар ёмғир сувини резервуар (катта идиш)ларга йиғиш мақсадида махсус томлар ясашади.

Кипр оролида исо пайгамбар даврида ҳукмронлик қилган қудратли император Тибериуснинг машҳур қалъаси ҳамда ибодатхона деворлари ичида ёмғир суви сақланадиган ажойиб резервуар бор. Бугунги кунда, орадан 2000 йил ўтганидан кейин ҳам, Кипр аҳолиси қурғоқчилик даврида мана шу резервуардан фойдаланади. Буни ўз кўзим билан кўрганман. Башарти мазкур оролга қачон бўлса ҳам борсангиз, буни сиз ҳам кўришингиз мумкин.

Бир неча йиллар муқаддам бир дўстим билан Жанубий денгиз ороллари бўйлаб саёҳатга чиқиб, ороллarda яшовчи полинезиялик гўзал, соғлом эркак ва аёлларни учратдик. Улар истиқомат қиладиган ороллар атрофи Тинч океани билан қўршалгани боис, дистилланган сувдан бошқа ҳеч қандай сув ичмайди. Денгиз суви таркибида туз миқдорининг баландлигидан истеъмолга яроқсиз. Орол ғовак маржон доналаридан ташкил топган ва бу ерда сув тутилиб қолмайди, шу боис маҳаллий аҳоли фақатгина ёмғир сувини ёки яшил кокос ёнғоқларининг тоза сувини ичиши мумкин.

Жанубий денгиз оролларида яшовчи аёл ва эркаклардан ҳам кўра кўркам ва бежирим инсонларни

умримда кўрмагандим. Кемада бир неча нафар шифокорлар ҳам бўлиб, оролардаги кекса кишиларни текшириб кўришди. Кардиолог шифокорлардан бири умри давомида шунчалик яхши сақланган одамни кўрмаганлигини тан олди. Мен шифокорлар кўригидан ўтган фақат ёши улуг, жисмонан шаклланиб бўлган кишиларни назарда тутиб гапиряпман. Улар ҳатто ёшлари нечага етганини ҳам айтиб беришолмади, чунки уларнинг лугатида бундай сўзнинг ўзи йўқ экан. Улар ёшлиги ва ўз танасини ажойиб сақлашгани туфайли ҳеч қачон туғилган кунларини ҳам нишонламас экан. Кекса кишилар ҳам худди ёшлар каби ўз миллий рақсларини маҳорат билан ижро этишади. Аҳолининг эркагу аёли ҳаммага намуна бўла олади. Улар фақат дистилланган сув ичиб, узоқ умр кечиришади.

Бир неча йил бурун Марокашнинг Атласс тоғларига борган экспедицияда иштирок этдим. Бу ерда ҳам баҳайбат саҳролар орасида фақат ёмғир сувини истеъмол қилувчи бақувват кишиларни топдим.

Жаҳоннинг ҳар қандай дорихонасида ҳар қандай дори-дармон фақат дистилланган сувда тайёрланади.

Дистилланган сув вужуддан органик моддаларни чиқариб ташлайди, деган фикр хато, бу ўлик сув ҳам эмас, бу – энг мусаффо сув ва инсон уни ичиши керак.

Дистилланган сув тамаддули дунё одамлари вужудида тўпланиб қолган даҳшатли, заҳарли моддаларни эритиб юборишга кўмаклашади. У буйрақлар орқали ўтаркан, у ерда ноорганик қолдиқлар билан тошларни қолдирмайди. Бу – юмшоқ сув. Сочингизни ёмғир сувига ювиб кўрсангиз, унинг нақадар юмшоқлигини англайсиз. Ер юзида сув шаклланигидан буён ҳеч қандай янги сув ҳосил бўлмаган. Энергия бир вақтнинг ўзида ҳам яратиб, ҳам вайрон этгани каби, худди ўша сувнинг ўзи табиат мўъжизаси сифатида қаршингизда қайта-қайта пайдо бўлаверади. Ер сувлари дистилланиб тозаланади. Қуёш сувни бутлантириб, булутга айлантиради, булутлар йиғилиб, ерга ёмғир ва шудринг – Табиатнинг буюк мўъжизаларидан бири – топ-тоза, буткул мусаффо сув бўлиб ерга ёғилади.

Дистилланган сув – ҳар қандай зарарли ноорганик моддалардан холи, ердаги энг тоза сув.

Мен бундан 50 йил аввал бир кун келиб, инсон зотининг тоза сувга талаби шундай даражага етадики, сувни қайта ишловчи корхоналарнинг эгалари тозаловчи ускуналарини шундоққина денгиз бўйида қуриб, умумий истеъмол учун шўр сувни қайта ишлашларига тўтри келади, деб башпоратомуз фикр айтгандим.

Айтганларимнинг рўёбга чиққанини кўриш насиб этди. Кубадаги Гуантанамо бўғозидаги улкан ҳарбий базада ҳарбий мақсадлар учун керакли бўлган фақат тоза сувдан фойдаланилади. Катта-катта ҳарбий кемалар мингларча денгизчиларга етарли сувни денгиз сувидан тозалаб олишади.

Бир йил давомида дистилланган сув ичсангиз, қаттиқ сувни ичолмай қолганингизни кўрасиз. Оч қолган даврда дистилланган сувдан ташқари ҳеч нима ичманг.

6. ҚАНЧА МУДДАТ ОЧ ҚОЛГАН МАЪҚУЛ?

Илк бора оч қолган одам 10 кундан ортиқ оч юриши мумкин эмас ва очликни бир неча йиллик тажрибаси бор одамнинг кузатувида ўтказиши керак.

Аввало, очлик вужудни тозалашнинг илмий услуби бўлиб, илмий тадқиқ этилиши зарур. Назаримда, давримизнинг “соғлом” деб аталган кишиларнинг 60-75 фоизи ва жиддий беморларнинг 85-95 фоизи агар узоқ давом этадиган, дейлик, 21 дан 35 кунгача очликни амалда қўлласалар, ўз вужудларида тўпланган жуда кўп миқдордаги бўшаган заҳарлар таъсири оқибатида жон таслим этсалар керак.

Мутахассис назорати остида узоқ давом этган очликни қачон тўхтатиш кераклигини унинг ўзи яхшироқ аниқлайди. Баъзан ҳатто мутахассислар ҳам очлик қанча муддат давом этишини айтиб беролмайди. Оч қолган беморни, унинг реакцияларини синчиклаб кузатиб, очликни қачон тўхтатиш зарурлиги аниқланади. Буйраклар вужуддан заҳарларни қандай чиқараётганини

мутахассис кузатади. У кунига бир неча марта пешобни кузатиб, агар токсинлар жуда кўп миқдорда ажралаётган бўлса, бу ҳол буйраклар ишини ҳаддан зиёд зўриқтиришга мажбурласа, очлик дарҳол тўхтатилади.

Ҳатто энг зўр мутахассислар ҳам “Сиз 30-40 кун оч қолинг”, дейишолмайди. Мен одамларни 21-25 кун оч қўйиш фикри билан бот-бот иш бошлардим. Лекин биринчи 6 кундан кейин вужудда шунчалар кўп токсинлар айлана бошлардики, очликни тўхтатишга тўғри келарди. Бемор табиий овқатланишга ўтказилар, бир неча кундан кейин эса уриниш қайта тикланарди.

Мутахассис бўлмаган кишиларнинг: “очлик қанча узоқ давом этса, ички тозаланиш шунча кучлироқ ўтади”, деган гапларини эшитганман. Бунга умуман қўшилмайман.

Замонавий одам – ер юзидаги энг заиф мавжудот, ҳеч бир Худонинг махлуқи табиат қонунларини инсон каби бузмайди; ҳеч бир тирик мавжудот ҳозирги замон кишиси каби ўзини тиймай овқатланмайди!

Инсон табиат қонунларини бузишга ҳаққи йўқлигини тушуниб олишингизни хоҳлардим. Бу билан у фақат ўзига жабр қилади. Одамзот бутун олам тортишиш қонунини буза оладими? У 25-қаватдан сакраб, омон қолишни уддалайдими? Булар табиат қонунларига ҳам тегишли. Инсон тамаддуннинг витаминларсиз, ўлик овқатларига ружу қўйиб, шундай даҳшатли жисмоний аҳволга тушиб қолди. Одамзот саломатлик ва узоқ умрга тааллуқли маслаҳатлар шаклида битилган ташвиқотга ишониб, лаққа тушади. Касаллик эса қимматга тушади. Ким шифокорлар, касалхоналар, жарроҳлик муолажалари ва дориларга энг кўп маблағ сарфлайди? – Биз.

Ким саломатлигини қувалаб етиш учун шу қадар кўп миқдорда пул сарфлайди? – Биз.

Ким аҳолининг жонига теккан хасталикларга қарши курашувчи жамғармалар ташкил этади? – Биз.

Ким энг кўп сиҳатгоҳлар, дам олиш уйлари, соғломлаштириш масканларига эга? – Биз.

Ким газета, журнал, телевидение ва радиода дорилар ёрдамида ўзни соғломлаштириш ҳақидаги эълонлар учун катта миқдорда пул сарфлайди? – Биз.

Ким аспириин ва оғриқ қолдирувчи дея номланган бошқа ҳақдориларни энг кўп қабул қилади? – Биз.

Бизда ҳатто, ёш болалар учун махсус аспириин ҳам бор, чунки ҳатто фарзандларимиз ҳам оғриқсизлантириш воситаларига эҳтиёж сезади. Менинг назаримда, ҳар қандай шакл ва кўринишдаги аспириин ниҳоятда хавфли дори ҳисобланади. Уни тез-тез истеъмол қилувчи кишилар ўзларини жиддий хатарга қўйишади.

Шу сабабли мен ҳатто мутахассис кузатувидаги узоқ муддатли очликка қаршиман. Ўртача одам нафақат нотўғри овқатланиш заҳарларидан, ифлосланган ҳаво билан сувдан, заҳарланган кимёвий калийлар ҳамда ош тузидан, шунингдек, қачонлардир ичиб, танаси аъзоларининг тубида йиғилиб қолган анчагина дори қолдиқлари туфайли ҳам ўлади.

Вужудни тозалаш учун узоқ муддатли оч қолиш назарияда яхши, бироқ амалиётда – йўқ!

7. УЗОҚ МУДДАТЛИ ОЧЛИККА ТАЙЁРГАРЛИК

Очлик амалиётимда, гарчи узоқ давом этган очлик ҳодисаларининг кўпини кузатишга тўғри келган бўлса-да, узоқ муддатлисидан кўра қисқароқ оч қолиш билан тузукроқ натижаларга эришганман.

УЗОҚ ДАВОМ ЭТАДИГАН ОЧЛИККА СЕКИН-АСТА ТАЙЁРЛАНИШ.

Одам ҳар ҳафтада 24-36 соат оч қолиб, жуда яхши ички тозариши мумкин, деган хулосага келдим. ҳўл мевалардан бўлак ҳеч қандай нонуштанинг ҳожати йўқ. Мана шу дастурга амал қилиб, мустаҳкам соғлиққа эришмоқчи ва узоқ умр кўрмоқчи бўлган инсон бир неча ой давомида ҳар ойда 3-4 кун фақат табиий овқат еб, ўзини очликка тайёрлайди.

Ҳафтасига 24-36 соат давомида ва 4 ой мобайнида 3-4 кундан тўрт-олти марта оч қолган одам 7 кунлик очликка тайёр деб ҳисобласа бўлади. Бу даврга келиб, 3-4 кунлик очлик ва яхши, тўлақонли табиий овқатланиш билан вужуддан кўп миқдорда заҳарли моддалар чиқиб кетган бўлади.

Олти ойдан кейин 7 кун оч юриш анча енгил кечади. Мана шу 7 кунлик очлик жуда яхши натижа келтиради, чунки катта ички тозаланиш рўй беради.

Яна 8 ой ўтгач, бу одам 10 кунлик очлик ўтказиш учун тайёр бўлади ва мазкур муолажа танасининг ҳар бир ҳужайрасини тозалайди.

ОЧЛИК ЭВАЗИГА МУКОФОТ.

Сиз ички тозаришнинг шундай оқилона, мантиқий дастурига мувофиқ, янги ҳаётнинг қувончларига тўлиб-тошиб кетганингиздан, очлик умрингизнинг зарурий бўлагига айланиб қолади. Танангиз ва ақлингиз ёшариб бораётган муъжизани кунма-кун кузатаркансиз, ҳаётингизнинг ҳар бир кунига бахтиёрлик келтирган тўғри яшашга етиб борганингиздан ҳузурланасиз.

Кўп кишилар ўзи шундай ҳам қисқа умрларининг каттагина қисмини ўзларини барбод этиш учун сарфлашади. Лекин ёруғлик топиб олган биз каби кимсалар ўз умримизни мана шу ёруғлик нурига бахш этамиз. Мен ҳаётда нимани ишташимни биламан. Саломатлик ва узоқ умрни пулгасотиболиб бўлмаслигидан бохабарман. Мен ўз асл қадримни биламан. Бедаво дардга учраб, даҳшатли қийноқлардан жон бераётган бадавлат кишилар тўғрисида ҳар куни ўқиймиз. Саломатлик ва умрузоқликка тенг келадиган бойлик йўқ, шу боис узимни дунёдаги энг бадавлат одам деб ҳисоблайман. Мен саломатлик мультимиллионериман. Инсон эга бўлиши мумкин бўлган энг яхши саломатликка эгаман. Бир йилда 365 кун мутлақо соғ юраман. Ҳеч ерим оғримайди, чарчоқни сезмайман ва танамда мункиллаш аломати ҳам йўқ.

Менга ҳеч ким саломатликни бермади. Бойлигим – саломатлигимни ўз ҳаётим билан меҳнат қилиб топдим ва мана шу заҳарланган замонавий оламда имкон борича табиатга яқинроқ бўлишга доимо уринаман.

ҚАНЧА ОЧ ЮРИШ КЕРАК?

Сизга 10 кун оч юринг, дея чекламоқчи эмасман. Бироқ 4 ойлик интервал билан камида олти марта 10 кунлик оч қолмагунингизга қадар узоқроқ муддат оч қолишни тавсия этмаган бўлардим. Шундай тажрибага эга бўлиб, 15 кун оч қолсангиз бўлади. Шунда вужудингиз яхшигина тозаланади.

Шахсан ўзим учун 24-36 соатлик ва йилига 4 марта 7-10 кунлик очлик етарлидир. Мен ҳафтасига атиги 12 марта, баъзан ундан-да камроқ овқатланаман, чунки то ҳақиқатда очқаганимни сезмагунимга қадар сира овқатланмайман!

Очлик – бу илм эканлигини такрор тасдиқлашимга ижозат бергайсиз. 24-36 соатлик (ҳар ҳафталик), ойига 3-4 кунлик ва ниҳоят, ҳар чоракда 7-10 кун оч юришингиз анчагина давомлироқ очлик ўтказиш истагингизга сизни тайёрлайди.

Шахсан ўзим заруратсиз узоқ давом этадиган очликка унча ишонмайман. Бутун дунё бўйлаб минглаб шогирдларим менинг дастуримга амал қилишади. Улар бундан бағоят мамнунлар ва ажойиб натижаларга эришганлар!

ОЧЛИК МУДДАТИ БОРАСИДА ЯГОНА ФИКР ЙЎҚ.

Очликка бағишланган тадқиқотларимда энг яхши натижаларга эришиш учун очликнинг давомийлиги борасида, ҳатто, мутахассислар ҳам ягона фикрга эга эмас, деган хулосага келдим.

Германияда энг яхши муддат – 21 кун деб ҳисоблашади. Францияда – 14 кундан куп бўлмаган муддатни айтишади. Америкада кўпчилик 30 кун оч қолишни маъқул кўради.

Очлик – бу катта ва ажойиб илм, аммо уни янада кўпроқ ўрганиш керак.

Бутун дунё бўйлаб юзларча кишилар 30 кунлаб оч юришади. Саломатлик тўғрисида маърузалар ўқиб, дунё мамлакатлари бўйлаб кезганимда, тингловчилар билан очлик ҳақида суҳбатлашган чоғимда жуда кўп одамлар 30 кун ва ундан ҳам кўпроқ оч қилишганини билдим.

Агар одам 30 кунлик очликни ўтказмоқчи бўлса, буни қандай ўтказишни биладиган мутахассис кузатувида бўлгани яхши, деб ўйлайман. Улар вужудингиздан заҳарларнинг чиқиши қийинлашган чоғда сизга кўмаклашадилар. Энг муҳими, мутахассислар очлик даврини қачон тўхтатиш зарур бўлган муҳим фурсатни ўтказиб юборишингизга йўл қўйишмайди, чунки ўша дамни ўз вақтида сезмай қолишингиз мумкинлигини биладилар.

МЕН ҚИСҚА МУДДАТЛИ ОЧЛИК ВА УЛАР ОРАЛИҒИДА ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ ҲАМДА ТЎҒРИ ТУРМУШ ТАРЗИНИ КЕЧИРИШНИ АФЗАЛ ДЕБ БИЛАМАН.

Очлик илми назариям шундан иборат. Аввало, биз инсон табиати билан иш олиб борамиз, ҳар биримизда эса жуда кўп қўрқув бор. Кўп одамлар қисқа муддатли очликни ўтказиб, катта тажриба орттиришларига ишончим комил. 24-36 соатлик очлик ўтказиш учун бажонидил розилик билдирган кишилар ўзларини яхшироқ ҳис этаётганларини кўриб, 3 кун оч қолишга ўтадилар, негаки энди муваффақият қозонишларига ишончлари комил бўлади. Уларнинг кейинги қадами янада ажойиб натижа берувчи 7-10 кунлик очлик бўлади. 10 кунлик очликни бир неча марталаб бошидан ўтказган шогирдларимнинг кўпчилиги яхши натижаларга эришиб, энди 15 кунлик очликни ўтказишди. Уларнинг айримлари очликни 21 кунга, бошқалари 30 кунга етказишди.

Лекин улар ҳам 24 соатлик очликдан бошлаб, тажрибалари ортган сари муддатни узайтиришарди. Тажрибангиз ортиб борган сари муваффақиятга ишончингиз кўпайиши тайин.

Агар сиз илгари сира оч қолмаган бўлсангиз, ҳафтасига бир марта 24 ва 36 соатдан бошланг ва ҳайратланарли очлик ишини баҳолашда адолатли бўлишингизни тилайман.

Кейин 3-4 кунлик, ундан сўнг эса 7-10 кунлик очликка ўтишингиз мумкин, ўшанда ўз ирода кучингиздан фахрланиш ҳиссини туясиз. Қисқа муддатли очликлар билан тўлиқ ички тозаришга эриша оласиз, аммо бунга фақат доимийлик билан етишиш мумкин: қанча кўп оч юрсангиз, шунчалик тозариб бораверасиз.

8. ШАХСИЙ ҲАЁТ ДАСТУРИМ ВА УНИНГ НАТИЖАЛАРИ

Мен ва оилам очлик туфайли катта муваффақиятларга эришдик. Ҳар ҳафтасига 24-36 соат оч қолиб, уни ҳеч қачон қанда қилмаганман! Бундан ташқари, йилига 4 марта 7 дан 10 кунгача оч қоламан. Кўп йиллар мобайнида шундай ҳаёт тарзига амал қилганим боис, саломатлигим ажойиб аҳволда. Мен ишлаш ва кўнгил очишим учун жуда катта қувватга эгаман. Ҳеч қачон уйқусираган, ланж, ҳориган алфозда бўлмайман. Доимо ақдан ва жисмонан фаоллигим боис, дунё бўйлаб кезаман, жуда кўп маърузалар ўқийман, китоб ёзаман ва бошқа кўп ишлар билан машғулман. Лекин жисмоний фаолият учун доимо анча вақтим қолади.

Бўш вақтимнинг ҳаммаси танаси ва қалби худди ўзимники каби ёш, тақвим ёшини тан олмайдиган кишилар даврасида ўтади. Мен эрта қариб қолган одамлардан нарироқ юраман, улар менга салбий таъсир кўрсатади. Улар ўзларини шу қадар кекса ва касалманд дея ишонтирадиларки, бу уларнинг ростдан ҳам қариб кетишига сабабчи бўлади. Уларнинг кўпчилиги 30 йил бурунроқ руҳан ўлиб бўлган ва фикру хаёлининг ҳаммаси дафн этиш маҳкамасига қаратилган.

Мен саёҳатчилар клубига аъзoman, теннис ва альпинистлар клубига қатнашаман, сув спорти билан

шугулланаман, рақс тушаман. Мен чаққон ҳаракатли рақсларни ёқтираман, улар фаол ҳаракатланишимга имкон беради ва эстетик завқ бағишлайди.

Бундай аҳволим – узоқ ва улкан меҳнат натижаси, такрор айтаман: САЛОМАТЛИКНИ ИШЛАБ ТОПИШ КЕРАК.

ДОРИЛАРДАН ТОЗАЛАНИШ.

Аввалайтганимдек, очлик даврида токи вужудингиздан ҳамма токсинлар чиқариб ташланмагунга қадар ўзингизни ёмон сезишингиз мумкин, лекин буйраклар уларни чиқариб юборган заҳоти аҳволингиз дарҳол яхшилана бошлайди. Тез-тез оч қолиш билан ичингизда йиғилиб қолган барча дори қолдиқларидан ҳам халос бўлишингиз мумкин.

Менинг дастлабки оч қолган давримдан энг қизиқ воқеани сўзлаб беришимга ижозат этгайсиз. Илк болалик чоғим Виржинияда ўтган ҳамда огир, ёглиқ овқатлар, ширинликлардан иборат оддий таомларни истеъмол қилганман. Вужудим кислоталарга шу қадар тўлиб кетгандики, болалик чоғимда тепки, қизамиқ, кўкйўтал каби касалликларнинг ҳаммаси билан огриб чиққанман. Мазкур хилма-хил касалликлар туфайли асоси симобдан иборат "каломель" деб номланган доридан жуда кўп миқдорда истеъмол қилганман.

Саломатлигимни Лозанна (Швейцария)даги сиҳатгоҳда тиклаганимдан кейин доимий тарзда очлик дастурини ўтказишни бошладим ва уни ҳозиргача оғишмай давом эттираётганимдан гурурланаман! Мен фақат дистилланган сув ичиб, ҳафтасига 24 соат ва йилига 4 марта 7 дан 10 кунгача оч қолдим.

Мана шу тартибда 5 йил мобайнида амал қилганимдан кейин муъжиза рўй берди. Кунлардан бир кун Виржиниядаги кўҳна фермада эканимда, 10 кунликнинг очликнинг 7-куни дарёда қайиқда айланиб, қуёш билан соф ҳаводан ҳузурланаётганимда, тўсатдан қорнимда ўткир огриқ пайдо бўлди. Илгарилари бундай огриқни сира сезмагандим. Мен азоб-уқубат билан қирғоққа базўр етиб бордим ва ўша ерда ичакларим бўшалиши

натижасида тўғри ичагимдан оғир ва совуқ бир нима тушганини сездим. Бу финжоннинг учдан бирича катталиқдаги болалигимда ичган ўша каломел дорисидаги симоб эди.

Мазкур ҳодиса ички жисмоний ҳаётим чегараси бўлди. Шу кундан эътиборан САЛОМАТЛИК нималигини билдим! Менинг ҳаётий кучим тобора ошиб борарди. Табиий овқатланиш, очлик, соф ҳаво, қуёш нуридан баҳра олиш, жисмоний машқлар ва чўмилишни канда қилмасдим, мана шу қудратли ҳаётий куч туфайли танамнинг ҳар бир ҳужайраси янгитдан туғиларди!

Шундай ҳаёт тарзи туфайли болалигимда олган барча дори қолдиқларини чиқариб ташладим, деб ўйлайман.

9. ОЧЛИҚДА АХЛОҚИЙ ОМИЛ

ЎЗ РУҲИНГИЗНИНГ АХЛОҚИЙ АҲВОЛИНИ ЮКСАК ДАРАЖАДА САҚЛАНГ.

Ҳатто атиги бир кун оч қолсангиз ҳам, ўз вужудингизни тозалайсиз ва бўшатасиз. Сиз соғлом, бардам, ёш тана қураётганингиз ҳақидаги фикрнинг ўзиёқ бутун очлик даврида руҳингизнинг ахлоқий аҳволини юқори даражада тутиши керак. Ўзингизга нисбатан ачиниш ёки қандайдир салбий қарашларга йўл қўйманг. Токи оч юраркансиз, қуйидаги кучли тасдиқларни такрорлашдан чарчаманг:

1. Мен ўз танамни Табиат қўлига топшираман ва энг катта куч – ички тозариш ҳамда янгиланишга мурожаат қиляпман.

2. Оч қолганимнинг ҳар бир дақиқасида вужудимдан хавфли заҳарли моддалар чиқариб ташланади. Менга жуда кўп зарар етказиши мумкин бўлган ўлим келтирадиган заҳарлар ажойиб танамдан чиқариб ташланмоқда; мен янада бахтиёр бўляпман.

3. Соат сайин вужудим ўзини ўзи тозалamoқда.

4. Оч қолар эканман, қадим ўтмишда барча халқлар ва барча асрларда яшаб ўтган буюк маънавий устозлар фойдаланган жисмоний, ақлий ва руҳий тозариш услубидан мен ҳам фойдаланяпман.

5. Очлик даврида ўзимни ўзим текширяпман ва очликни тўхтатиш ёлгон истагига берилмайман. Ўз очлигимни муваффақиятли ниҳоясига етказаман, чунки Табиатнинг кучига ишонаман.

Хуллас, мазкур фикрларни онг ости ҳисси билан вужудингизнинг ҳар бир ҳужайрасига йўналтиришингиз кераклигини ёдда тутинг. Миянгизда пайдо бўлган ёки ташқаридан кирган ҳар қандай фикр ҳужайраларингиз орқали ҳаётга татбиқ этилади. Айнан шунинг учун очликни ўз қариндошларингиз, дўстларингиз ва танишларингиз билан ҳеч қачон муҳокама қилмаслигингизни маслаҳат бераман. Сиз салбий реакция олишингиз мумкин. Очлик – бу ўта шахсий иш, уни шундайлигича қолдиринг. Тўқималар ва қондан токсинлар чиқаётган чоғда ўзингизни унчалар тузук сезмаётганингизда: “Буларнинг ҳаммаси ўтиб кетади”, деб кўнгилдан такрор ўтказинг. Оч қолганда ўз ниятларингизда собит турунг, шундагина тозаришнинг ажойиб натижаларига эришасиз, бунга Табиатнинг буюк кучлари ёрдамида етиб борганингиздан ҳузурланинг.

10. 24 – 36 СОАТЛИК ОЧЛИКНИ ҚАНДАЙ ЎТКАЗИШ КЕРАК

Ўз 24-36 соатлик очлигингизни нонуштадан нонуштагача ёки тушлиқдан тушликкача, яъни ҳар қандай қуюқ овқат, мева, шунингдек, мевали ё сабзавотли шарбатлардан қанча вақт тийилсангиз, шунча муддат ўтказсангиз бўлади. Бундай очлик фақат дистилланган сув ичиб ўтказилади. Фақат биргина истисно бор: агар истасангиз, бир стакан дистилланган сувга бир чой қошиқнинг учдан бирича табиий асал билан 1 чой қошиқ лимон шарбати қўшсангиз бўлади. Бу вужуддаги заҳарли моддаларни эритишга кўмаклашади ва кучингизни асрайди. Бундан ташқари бу сувни ичиш учун ёқимли қилади ва инсон танасининг буюк тозаловчилари – буйраклар орқали чиқиб кетувчи шилимшиқ билан токсинларни эритишга ёрдам беради.

Оч қолганда, у бир кунлик бўладими, ёки 36 соатликми; 7-10 кунлик ёхуд анча узоқ давом этадими, бундан қатъи назар, буйраклар энг муҳим ролни ўйнайди. Шу боис, ҳар қандай очлик даврида жуда кўп миқдорда сув ичиш ниҳоятда муҳимдир.

Аввал ҳам айтиб ўтганимдек, 24 соатлик очликда пешоб огзи ёпиқ идишга солиниб, салқин жойда бир неча ҳафта сақланиши керак. Сиз вужуддан буйраклар чиқарган шилимшиқ ва зарралар кўринишидаги заҳарларни ўз кўзингиз билан кўрасиз.

МУЪЖИЗАКОР АЪЗОЛАР.

Ҳар иккала буйрак моҳир, ўз ишини биладиган миллионта филтрларга эгалигини уйлаб кўринг. Вужуд оч қолганда, улар ўз ишини токсинларни йўқ қилишга йўналтиради. Вужуднинг бутун ҳаётий кучи ва нерв қуввати энди энг юқори тартибда ишлайди, чунки у энди чайнаш, ҳазм қилиш, метаболизм ва чиқариш учун ўз қувватини сарфламайди. Сиз вужудингизда ҳатто қандай бақувват ҳаётий Куч борлигини то танангизни янгилаб бўшатмагунингизга қадар уни тасаввур ҳам қилолмайсиз.

11. 24-36 СОАТЛИК ОЧЛИКДАН ЧИҚИШ

24-36 соатлик очлик ниҳоясига етганда биринчи егулик хом қирилган сабзи билан карамдан иборат сабзавот салати бўлиши керак, унга лимон ёки пўртахол шарбати қўшса ҳам бўлади. Бундай таом ичакка супурги каби таъсир қилади. Шундай кейин қайнатишган сабзавотлар, масалан, димланган помидор, қайнатишган карам есангиз бўлади. Агар унга шакар билан оқ нон қўшиб емасангиз, кислота ҳосил қилмайди. Сиз турли хил кўкатлар, исмалоқ, баргли карам, қовоқ, селдир ёки ловия ейишингиз мумкин.

ЭСИНГИЗДА БЎЛАСИН: ҳеч қачон гўшт, пишлоқ, тухум, сарёғ, балиқ еманг; шунингдек, ёнғоқ ва писта

ҳам ҷақиб еманг. Биринчи таомингиз хом салат ва 5 фоизигина пишган сабзавотлардан иборат бўлиши керак. 24-36 соатлик очликдан сўнг 2 кунгача ҳеч қандай ҳайвон озигини еманг.

12. 7 ВА 10 КУНЛИК ОЧЛИКНИ ҚАНДАЙ ЎТКАЗИШ

3 кун ёки ундан ортиқ оч қолган чоғда шароитингиз яхши бўлиши керак. Сиз истаган пайтда ва вужудингиздан заҳарлар чиқа бошлаганида дам олиш учун имкониятингиз бўлмоғи даркор. Бу вақтда ўзингизни нохуш сезишингиз мумкин ва токи вужуддан заҳарлар чиқиб кетмагунича дарҳол ўрнингизга ётиб, ўзингизни бўш қўйганингиз маъқул. Сизга ўқиш, радио тинглаш, телевизор кўриш ёки дўстлар даврасида вақт ўтказиш мумкин эмас. Каравотингизда ёлғиз ўзингиз қолишингиз керак. Вужудингиздан буйраклар орқали заҳарлар нечоғли тез чиқиб кетса, мазкур сирқовлик даври ҳам шунчалик тез ўтиб кетади.

Яна такрор айтаман, очлик нечоғлик узоқ давом этса, буни шунча сир тутиш даркор, акс ҳолда ижобий тафаккур сизга зарур бўлиб турган айни ўша пайтда бировларнинг салбий фикрлари сизга ёмон таъсир этиши мумкин. Менинг бутун оила аъзоларим очликка жуда ижобий муносабатда бўлади ва биронтамиз оч қолгудек бўлсак, буни ҳамма эътиборда тутлади. Биз оч қолган кишидан аҳволи қандайлигини ҳеч қачон сўрамасликка келишиб олганмиз.

Очлик мен учун шу қадар чуқур шахсий кечинмаки, куп йиллар муқаддам мен Калифорниядаги Санта Моника тоғларига кетганман ва Топанга дарасининг ўрмон ҳудудига пиёда етиб бориб, ўзимга чоғроқ қапа тикиб олиб, хилват жойда ёлғиз қоландим. Мен купинча очликни ўша ерда ўтказардим. Агар қандайдир хилватнишин ерга бориб, соф ҳавода очлик даврини ўтказиш имконингиз бўлса, энг яхши натижаларга эришасиз!

ОЧЛИК НИҲОЯТДА ИНТИМ ҳодиса ва ҳеч ким, ҳатто тадбирингизга ачиниб қараган киши бўлса ҳам, сизга ҳеч қачон ёрдам бера олмайди.

СИЗ 3 КУНДАН 10 КУНГАЧА ВА УНДАН ҲАМ КЎПРОҚ МУДДАТ ОЧ ҚОЛГАН ЧОҒДА ТАБИАТНИНГ ОПЕРАЦИЯ СТОЛИДА ЁТГАН БЎЛАСИЗ.

Табиат ичингиздан чиқитлар, шилимшиқ, огулар ва бошқа вужудга кераксиз моддаларни йўқотади. “Очлик – бу саломатлик йўлидаги ихтиёрий касалликлар”, деган ҳам бор.

Хуллас, 3 кун ва ундан кўп очликни яхши шароитларда ўтказиш кераклигини яна такрор айтишимга ижозат бергайсиз.

Каравотда ётиб дам олиш жуда муҳим, чунки барча ҳаётий кучларингиз вужудни тозалаш ва заҳарларни чиқариш учун сарфланади. Агар сайр этмоқчи ёки қуёш ванналари қабул қилмоқчи бўлсангиз, ўзингизни етарли даражада кучли деб сезсангизгина шундай йўл тутинг. Қуёшда узоқ юрманг, улар асаб тизимига заифлаштирувчи таъсир кўрсатиши мумкин. Қувватингизни кучсизлантирувчи ҳеч қандай иш бажарманг.

Агар кўпроқ вақтингизни ўринда ётганча ўтказсангиз, тузукроқ натижаларга эришасиз: истасангиз, ухланг, қанча ухласангиз, шунча яхши; мабодо ухлолмасангиз, шунчаки ётиб, иш ҳақида, уй ташвишлари ҳақида ўйламанг, миянгни кераксиз фикрлардан тўла бўшатиб, унга дам беринг.

13. ИЧАКЛАР ИШИ

ОЧЛИК ДАВРИДА ИЧАКЛАРИНГИЗ ИШИДАН ТАШВИШЛАНМАНГ.

Кўпчилик оч қолувчиларни 3-10 кунлик очлик даврида ичакларнинг ишламаслиги таъвишга солади.

Оч қолганингизда бу хусусда ташвишланманг! Очлик тутаганидан кейин ҳаммаси дарҳол изга тушиб кетади. Мен очлик даврида ични бўшаштирувчи воситалар ва ҳуқна муолажаларига қаршиман; ҳулас, ичаклар ишини унутиб, вужудингизда содир бўлаётган ажойиб тозаланиш тўғрисида уйланг. Мен ҳар қандай чоғдаги ҳуқналарга ишонмайман... Назаримда, бу нотабиий восита, очлик даврида ёки ундан аввалроқ ҳар хил бўшаштирувчи дорилар ишлатиш хусусида ҳам шундай фикрдаман.

Ичаклар ўз санитар ва антисептик механизмига эга бўлиб, очлик бошланганида ичакда қолган қолдиқларни очлик мобайнида чиқариб юборилади. Табиатнинг чиқарув тизими мукамал. Очлик тутаганида ва маълум миқдорда егулик, суюқлик ва ёғлар истеъмол этганингизда, ичакларингиз аввалгидан ҳам яхшироқ ишлай бошлайди, чунки овқатингизнинг 50 фоизи сабзавот салатлари ва мевалардан иборат бўлади.

Сиз жуда кўп хом кўкат билан атиги 25 фоиз пишган сабзавот ейишингиз керак. Гўшт ва балиқ истеъмолини ҳафтасига 2-3 мартадан оширманг. Вужудингизнинг оқсилга бўлган эҳтиёжини ёнғоқ, писта ва сабзавотлар еб қондириш мумкин. Агар жайдари нон емоқчи бўлсангиз, уни қизартириб, совутиб енг. Нон таркибидаги крахмал то қандга айланмагунча қуритилса, қонга яхши сўрилади. Очликдан кейин ўстирилган бутдой енг, бу анча фойдали озиқ. У вужудга керакли миқдорда намлик бериб, мойлашни таъминлайдиган озиқ гури.

14. 7-10 КУНЛИК ОЧЛИҚДАН ЧИҚИШ

Эсингизда бўлсин, 7-10 кунлик очлик ўтказаетганда ошқозонингиз ҳамда 9,2 метрлик ичак йўли анчагина қисқаради ва очликни тўхтатиш фурсати етганида, ЭҲТИЁТКОРЛИК БИЛАН ЎРТАМИЁНАЛИККА АМАЛ ЭТИШ КЕРАК.

Очликнинг 7-10-куни соат 5 ларда 4 ёки 5 та ўртача катталиқдаги помидорни тозалаб, кесинг ва қайноқ сувга солинг, кейин улар совигач, истаганча есангиз бўлади.

Очликдан чиқишингизнинг биринчи кунини эрталаб қирилган сабзи билан карам салатига пўртахол шарбати аралаштириб, еб олинг. Бу салатдан кейин бир коса димланган кўкат билан тозаланган помидор есангиз бўлади. Кўкатни биқ этиб қайнатгач, оловдан оласиз. Мана шу кўкат билан аввалдан қуритилган 2 бўлак жайдари нон ейиш мумкин. Шу кун давомида истаган миқдорда дистилланган сув ичишингиз мумкин. Тушлик қирилган сабзи, тўғралган селдир ва карамга пўртахол шарбати қўшиб есангиз бўлади. Кейин 2 хил бирон сабзавот туридан, масалан, сабзи, қовоқ, селдир кабиларни пишириб енг. Мазкур озиқларга сираям ёғ қўшиб бўлмайди.

Иккинчи кунини эрталаб меваларнинг истаган тури: банан, ананас, пўртахол, олма есангиз бўлади. 2 ош қошиқ янги ўсиб чиққан донга 1 қошиқ асал қўшиб ейиш мумкин. Кундузи қирилган сабзи, карам ва селдир салатини битта қайнатилган сабзавот ва бир бўлак Мельба қоқ нони енг. Кечки овқат хом сабзавотли салат билан иккита пишган сабзавотдан иборат бўлиши керак.

Учинчи кундан бошлаб мазкур китобчанинг 113-бетидаги таомномадан фойдалансангиз бўлади.

Хоҳлаганингиздан кўра кўпроқ еб қўямаслик ЖУДА МУҲИМ. Сиз 7-10 кун егуликсиз юриб, иштаҳангиз буткул йўқолиб қолгани ёдингизда бўлсин. Энди вужудингиз детоксикация дастуридан тўйиниш дастурига ўтиши учун маълум вақт керак бўлади.

15. ОЧЛИК ТАҚВИМИ

Мен ўз очлик дастурига ишонаман. У менга, оиламга, дўстларим ва дунёдаги минглаб шогирдларимга ўз самарадорлигини исботлади. Хуллас, дастурим – ҳар ҳафтада 24 ва 36 соат ҳамда йилига 4 марта оч қолишдан иборат.

Ҳар йил бошида 7-10 кун оч юрмоқчи бўлган кунларни тақвимда белгилаб оламан. Нима учун айнан 7

дан 10 кунгача деганимга ажабланаётгандирсиз. Баъзан 7 кун оч қолишимнинг сабаби шундаки, мана шу муддат ўзим учун етарли бўлишини ва вужудим тозаланганини сезаман ҳамда ички овоз очликни қачон тўхтатиш кераклигини менга айтади.

Хуллас, очлик бўйича тақвимий белгилар январнинг биринчи ярмидан бошланади, бу 7 кун, баъзан 8, 9, 10 кунга ҳам етиши мумкин. Кейин очлик тақвими эрта баҳорга тўғри келади. Баҳорда доимо 10 кун оч юраман, чунки узоқ қишдан кейин вужудимни яхшилаб тозалаб олгим келади. Оч юрган чоғларимда бот-бот одамларга лиқ тўлган, диққинафас хоналарда маъруза ўқишимга тўғри келади. Таассуфки, ҳамма одамлар ҳам тоза, мусаффо ҳавони унчалик кўтаравермайди. Мен ўзимни унутиб, шундай исиб кетган заллар ва корхоналарнинг цехларида маъруза ўқишга мажбурман.

Ёз келгач, июлнинг иккинчи ярми ёки августларда 7 кун оч қоламан. Бу очлик мен учун энг осон кечади, чунки янги узилган мева билан сабзавотлар кўп бўлади. Мен ёзги очликдан бошқаларига нисбатан кўпроқ ҳузурланаман. Бу даврда очлик шу қадар енгил ўтадики, энг оғир жисмоний ва ақлий меҳнатни сира тўхтатмайман.

Кузги очликни октябр ёки ноябр ойида ўтказаман, у 7 дан 10 кунгача давом этади. Аввал ҳам айтиб ўтганимдек, очлик – бу йиғиб бориладиган самара.

Бир йилда 75 марта оч юрган дамдан бошлаб ўзимнинг чиқариш аъзоларимга қандай физиологик ҳордиқ бераётганимни ўйлаб кўринг-а: жигар, ўт қопи ва танамнинг гормонлар ишлаб чиқарувчи барча аъзолари дам олади. Ошқозон ости безининг физиологик дам олиши унинг кўп инсулин ишлаб чиқаришига имкон беради, худди шу нарса ошқозонга ҳам тааллуқли, очликдан кейин у ҳам кундалик егуликларни ҳазм қилдириш учун ниҳоятда зарур бўлган анчагина шира ишлаб чиқаради. Очликдан кейин оғиздаги тупугингиз кўпайиб, ширин маза пайдо бўлганини, нафасингиз тоза бўлиб қолганини ҳис қиласиз, қанча кўп оч қолсангиз, сиздан шунча кам ҳидлар чиқади.

16. НОХУШ ҲИДЛАР

Очлик вужудда ҳам нафасини тозалаб, ҳам уни ҳидлардан халос этишга мажбур қилади.

Бир неча йил илгари Нью-Йорқдан Калифорнияга келган талаба учун даволовчи дастур тузишимга тўғри келди. У бутун бадани: қўллари, ҳатто кафтлари, шунингдек, оёқларидан таралувчи ниҳоятда бадбўй ҳиддан азият чекарди. Мазкур ҳид фақат бир сўз билан — чирик ис деб аталиши мумкин эди. Бу йигитчанинг чўмилмаслигини билдирмасди. Унинг айтиб беришича, бир кунда 3-4 марта лаб ҳаммомга тушарди ва бу бадбўй ҳиддан халос бўлиш учун барча тавсия қилинган воситаларни қўллаб кўрибди, бироқ натижаси бўлмабди. У энди ўзини гўё моховдек сезгани боис, энди асабий касал кишига айланишни бошлаганди. Унинг нафақат танасидан бадбўй ис тараларди, балки оғзидан чиқаётган сассиқ ҳид ҳукизни ўлдиргудек эди, деб ўйлайман. У оғизни чайқайдиган барча дори воситаларини, ҳапдориларни синаб кўрса-да, ҳеч қандай натижа бўлмабди. Унинг вужудидаги барча чирикларни йўқотиш учун бир йилдан кўп муддат кераклигини ва очлик ва кейинги табиий турмуш тарзи дастури унинг мажбуриятига айланиши зарурлигини айтдим; у маданиятли ва мантиқий фикрловчи одам эди. Биз биргаликда унинг учун дастур туздик ва у мендан бошқариб туришимни сўради.

У даволанишни 36 соатлик очликдан бошлади, оч қолиш оралиқларида эса ўзининг оғир, концентратларга бой энг сархил карбогидратлар ҳамда гўштга тўлиқ таомномасига секин-аста мева ва хом сабзавотларни тобора кўпроқ қўшиб борди. Мен бузуқ овқатланиш тартибидан табиийсига ўзгартирадиган ўтиш даври бўлиши керак, деган фикрда қатъийман. Инсон вужудини дарҳол ўзгартиришга ҳеч қачон мажбурлай олмайсиз. Бундай ишларни секин-аста қилса бўлади. У кунига 3 маҳал гўшт ейиш ўрнига атиги 2 марта ея бошлади. У оқ

нон ейишни жуда хуш кўрарди, лекин мен унга жайдари нон ейишни буюрдим. Кейин унга 7 кунлик очликни тавсия қилдим. Илк 3 кун жуда оғир ўтди, чунки бу вақтда ундан заҳарлар ғоят жадаллик билан чиқарди. Биринчи 4 кун қайд қилди, 5-кунга бориб эса танаси тошмалар билан қопланди. Унинг бадани ва нафасидан таралаётган бадбўй ҳидга мутлақо чидаб бўлмасди. Унинг ёнига ниқобсиз 4 қадамга ҳам яқинлаша олмасдим. Ҳар куни эрталаб унинг тонгги сийдигини атайлаб олардим. Уни шишага қуйиб, санасини ёзиб, совуқ жойдаги тоқчага қўярдим. Бир неча ҳафта давомида унинг сира чидаб бўлмас ҳиди бўлар, шундай тўқ тусдаги, ичидаги қуйқаси кўп пешоб инсондан чиқиши мумкинлигини тасаввур этиш қийин эди. Мен физиотерапевт бўлганим ва узоқ йиллар касалхонада ишлаганим боис бемор кишилар пешобидан қандай ҳид чиқишини биламан. У ниҳоятда бадбўйлиги туфайли айрим ҳамшира ва шифокорлар бу исдан қусиб юборишларидан ҳам хабарим бор. Бизнинг беморимиз пешобидан ҳам худди шундай бадбўй ис тараларди. Мана шу очликдан кейин унинг овқатидан нотабиий егуликларнинг кўпини чиқариб юбориб, янада кўпроқ мева ва хом сабзавотлар қўшдим. Бир неча ҳафта ўтгач эса унга 10 кунлик очликни ўтказишига изн бердим. Буниси унинг учун бироз осонроқ кечди, лекин у ҳали ҳам заҳарларни чиқаришда давом этарди. Бу вужуддаги ҳужайраларда тўпланиб қолиб, латент (кечиккан) деб аталган заҳарлар эди. Мана шу тўпланиб қолган ўта заҳарли материалларни чиқариб ташлаш учун у ҳали кўп марта оч қолиши ва кислотасиз овқатланишни қўллаши керак бўлади.

Шогирдим анча қатъиятли чиқиб қолди. У ҳозиргача уз дастурига чуқур ишонч билан оғишмай амал қилаётгани мени беҳад қувонтиради. Унинг хасталини енгиш учун деярли бир йил очликка риоя қилиш ва табиий ҳаёт тарзини кечириш керак бўлди. Ҳозир у буткул нафаси тоза бўлган жуда ёқимтой киши. Унинг баданидан ҳеч қандай ҳид чиқмайди. Бундан ташқари, ташқи кўриниши

ҳам бутунлай ўзгача одам, у нафақат ўз танасининг хасталигини енгиб чиқди, балки 20 йилга яшариб ҳам қолди. Энди у гарчи катта ақлий меҳнат юкласига эга бўлса-да, ўзини аввалгидек даражада огирлаштириб юборишга йўл қўймайдиган чиройли, жуда мафтункор ва ёқимтой йигитдир.

17. ПРОФИЛАКТИКА ЖУДА ЗАРУР

Одамлар кўпинча менга: “Доктор Брэгг, агар буткул соғлом бўлсам, барча туппа-тузук одамларга ўхшаб истаган нарсани еб-ичиб, ўзимни яхши ҳис этаётган бўлсам, сизнинг назария ва ишontiришларингизни нима қиламан”, дейишади. Мен эса буларнинг ҳаммаси маълум бир муддатгачалигини биламан, шундай давр келадики, улар вужудида йиғилиб қолган жуда катта миқдордаги заҳарлар, токсинлар, хилтлар бирдан лов этиб чақнаб кетиши ва бедаво дардга мубтало бўлишлари мумкин. Улар вужудидаги, барча тўқималарда жуда кўп миқдорда заҳарлар йиғилиб қолгани боис тузалмас хасталикка чалиниб қолишлари мумкинлигини биламан. Ҳаётдан эрта кўз юмган шундай “соғлом”, “кучли” кишиларнинг кўпини кўрдим. Уларнинг барча хасталиги бор-йўғи Табиатнинг вужуддаги йиғилиб қолган катта миқдордаги заҳарлардан тозалашга уринишдан бошқа ҳеч нарса эмас.

Шуни ҳам айтишни истардимки, кўп кишилар ирсияти яхшилигига қарамай, саломатлиги жудаям заиф бўлади. Улар Табиатнинг ҳар бир қонунига менсимай, кулиб юришлари мумкин, бироқ Табиат бирон-бир шаклда тозалашни бошлайдиган ўша кун албатта келади. Менга ишонинг, истаган нарсаларини еб, ичиб, кам ухлаб, суткасига 18 соатлаб ишлайдиган бутунлай соғлом кишиларнинг кўпини кўрдим. Уша одамлар оғриқдан букилиб қолишгани ва кучли азобда қолишганини кўриб, кўзларимга ёш келарди. Бундай бутунлай соппа-соғ кишиларнинг кўплари гўрга эрта кирганларига гувоҳ бўлганман.

Хуллас, бундай профилактик ҳаёт тарзига нима сабабдан амал қилишим энди мутлақо аён бўлгандир. Купчилик кишилар бирон кори-ҳол рўй беришини кутишади, ва фақат шундан кейингина ҳаракат қилишни бошлайди. Бироқ мен кейинчалик даволанишдан кўра хасталикнинг олдини олган яхшироқ деб ўйлайман. Мазкур китобни ўқиётганлар табиат қачон муштини тушираркин, деб кутиб ўтирмасликлари керак. Ундан кўра вужудингизга 24 ёки 36 соат жисмоний дам бериш мантиқан тўғри бўлмасмикан? Вақти-вақти билан 7 – 10 кунлик очлик билан вужудингизни тозалаб олишга имкон берганингиз маъқул эмасмикан? Ўз вужудингизга ҳамма тўпланиб қолган заҳарларни чиқариб юборишга имкон беринг. Ҳозирги замонавий тамаддун асрида вақти-вақти билан ўз заҳарларини чиқариб ташлаш ниҳоятда зарурдир.

Биз заҳарланган оламда яшаётганимиз ва ички тозариш дастурига амал қилиш сизнинг ягона қутқарув йўлингиз эканлигини мана шу китобда тушунтириб бердим. Бу сиз учун бутунлай янги ҳаётни белгилайди. Сиз соғлом бўлсангизгина бахтиёр яшайсиз, шу боис бу бахтли ҳаёт кечиришингизни билдиради.

Учинчи боб

ОВҚАТЛАНИШ

Шахсий тажрибамдан. Барча зарурий моддаларга бой овқатланиш тартибига риоя қилиб яшарканман, қуйидаги одатларга амал қиламан: уйғонишим билан дарҳол ичакларимни бўшатаман. Ичакларни тўлиқ тозалашга ёрдам берадиган танани айлантирувчи бир нечта ҳаракатлар бажараман. Аввал айтганимдек, нонушта емайман, чунки эрталаб овқатланмаслик саломатликни яхшилашга кўмаклашувига ишончим комил.

Уйғонганимдан кейин бир неча соат ўтгач, биронта мева – банан, ананас ёки пўртаҳол бўлакларими ёки янги узилган кўкатми, сабзавотми ейман.

Тушга яқин биринчи марта овқатланаман. Бу емак, одатда, янги узилган сабзавотлардан, яъни қирилган сабзи, карам ва селдирли салатдан иборат. Бунинг ёнига кўпинча авокадо қўшаман, мазкур сабзавот сабзи, карам ва селдир билан бир-бирига мос тушиб, ошқозон-ичак йўлининг ишини яхшилаш учун аъло даражадаги восита ҳисобланади. Мен ҳар доим аввал сабзавот салати ейишни ўзимга қоида қилиб олганман ва бу қоидага йилнинг ҳар қандай фаслида амал қиламан. Биз ўзимизнинг 260 хил тўқималаримизни фақат табиий, соф ва жонли таомлар билан озиқлантиришимиз зарур.

Кўп кишилар ўз кунларини бир коса шўрва, бутқа, бутерброд ёки нон еб бошлайдилар. Бу нотўғри йўл. Хом егулик овқатланиш бошланган чоғда овқат ҳазм қилиш шираси чиқишига ёрдам беради, чунки хом егулик табиий стимуляторларга бой бўлиб, овқатнинг тўғри ҳазм бўлишига кўмаклашади. Хом егулик миқдори сиз ейдиган овқатдан кам бўлмаслигига ҳаракат қилиш керак. Хом егулик – бу жонли, ўзига қуёш қувватини сингдирган табиатнинг табиий озиғи эканини ёдингизда тутинг.

1. РИСОЛАДАГИ ПАРҲЕЗ (ПРОПОРЦИЯЛАР)

Замонавий одамлар ўз аجدодлари 5 ёки 6 минг йил илгари яшагандек умр кечиролмаслиги боис, сизга 100 фоизли хом егулик ейишни тавсия этолмайман.

Таомнинг 60 фоизи мева ва хом сабзавотдан ва 20 фоизи оқсилдан иборат парҳез энг маъқули ҳисобланади. Бу оқсил гўшт, балиқ, тухум, табиий пишлоқ кўринишида ёки ёнғоқ, писта ёки қовоқ уруги каби ўсиб чиқувчи шаклдаги егуликларда бўлиши мумкин.

Сўнгги 20 фоиз 3 қисмга бўлинади: унинг 7 фоизи – нон шаклидаги дондан олинадиган, гуруч, қуруқ дуккаклилардан тайёрланадиган табиий крахмал.

Кейинги 7 фоизи асал, хурмо, майиз каби офтобда қуритилган мева қоқилари шаклидаги табиий қандга тааллуқли.

Энг сўнги 7 фоизи – ёғлар, яъни кунгабоқар, соя, зайтун каби тозаланмаган ёғлар, ёнгоқдан олинадиган ва бошқа ишлов берилмаган ёғлар.

Табиий крахмал, қандлар ва ёғлар – бу юқори концентрацияга эга озиқлар бўлгани боис, у вужудга кам миқдорда кириши даркор.

2. УТХҲҲҲЛИҚ ВА ГҲШТ ЕҲИШ

Мен 50 йилдан кўпроқ вақт табиий егуликларга меҳримни берган бўлсам, “утххххлик” ҳамда “гүшт ейиш” баҳси сира тўхтамайди. Ҳар иккала томон ўзининг назариясининг тўғрилиги борасида илмий далилларини келтиришади. Бу фанлар юзасидан ёзилган юзларча китоблар бор. Ўз шахсий ҳаётимда агар иш овқатга тааллуқли бўлса, иложи борида “ҳеч қачон” сўзини камроқ ишлатишга уринаман. Кўп йиллар давомида очлик дастури ҳамда мева ва хом сабзавотлардан иборат парҳезга риоя қилиб, вужудим шу қадар зийрак бўлиб қолдики, унинг ўзи менга қачон ва нимани ейишим кераклигини айтиб туради. Мана шу парҳезга узоқ йиллар мобайнида одатланиб, вужудим гүшт ва балиқ ейиш истагини йўқотди ва менинг парҳезим асосан мева ҳамда хом сабзавотлар ёхуд ёнгоқ, pista, донли, ўсиб чиққан дуккакликлар қўшиб тайёрланган мева ва хом сабзавотлардан иборат. Менинг танам тўла туюлади, лекин “ҳеч қачон” деган сўзни ишлатмаслигимни айтиб ўтдим, чунки баъзида вужудим менга бир бўлак гүшт ёки балиқ, ёхуд табиий пишлоқ ёки янги тухум ейиш керак, дейдиган вақтлар ҳам бўлади. Бошқача айтганда, менинг вужудим овқат танлашда тугма инстинкт ёрдами билан ҳаракат қилади. Баъзан 4 ёки 5 йил давомида на гүшт, на балиқ емайдиган вақтлари ҳам бўлади, лекин кейин вужудим гүшт ёки балиқ бўлагига талабгорлигини билдиради ва уларни еб оламан.

Мазкур ички овоз менга ниҳоятда ёрдам беради. Мен асосан ўтхўрман. Мен Виржиниядаги катта фермада ўсганман, у ерда юзлаб қўй ва моллар ейиш учун сўйиларди, бундай қотилликдан доимо нафратланардим. Мен ҳеч қачон овчилик ёки балиқ тутиш билан шугулланмаганман, чунки ўзгалар ҳаётини тўхтатишни ёқтирмасдим.

Мен энг чеккадаги кам ривожланган мамлакатларга 13 та экспедиция ўтказдим ва у ерларда ўтхўр парҳез билан яшайдиган кўпгина соғлом ва кучли одамларни топдим. Ёввойи жойларда ўз таомномасига жониворлар озиқларини еб мустаҳкам соғлиқларидан ҳузурланаётган кишиларни ҳам топдим.

Мен Жанубий денгизларни кезиб, айланиб чиқдим ва энг узоқдаги оролларга бориб, у ерда ажойиб эркак ва аёлларни учратдим. Улар нафақат янги узилган мева ва сабзавотларни, балки балиқ, парранда ва гўштни ҳам истеъмол этишларини кўрдим.

Хуллас, кўриб турганингиздай, бу масалада имкон қадар объектив муносабатда бўлишга уринаяпман, бироқ шуни биламанки, биз ўз танамизни тозалаб ва янгилаб бўлган заҳоти ўзимизда тўғри овқатланишнинг ички назорат ҳиссини ривожлантириб оламиз.

3. МЕНИНГ ЭНГ СЕВИМЛИ ЕТТИ УСТОЗИМ

Вужудни тозалаш ва овқатланиш бўйича илм соҳасида энг йирик устоз ва докторлардан бири Денвер шаҳридан доктор Жон Тимден эди. Мазкур буюк олим тарихга йирик шифокор сифатида кирди. Унинг даволаш услуби очлик ва жуда кўп мева билан сабзавотлар истеъмол этиш, шунингдек, жонивор озиқларидан иборат эди. У 90 ёшида ҳам то ҳаётининг сўнгги кунларигача фаол хизматчи бўлган.

Бошқа буюк шифокор, овқатланиш бўйича мутахассис бўлган доктор Жон Харвей Келлог ҳам тиббиёт доктори даражасига эга бўлиб, 60 йил давомида

Мичиган штатидаги машҳур Боттл Крик санаторийига раҳбарлик қилган. Доктор Келлог ўтхўрлар парҳези бўйича мутахассис бўлиб, унинг ҳузурига мана шу парҳез ёрдамида соғлиқларини тиклаш учун бутун дунёдан одамлар келарди. Мен доктор Келлог раҳбарлиги остида ўқиш бахтига мушарраф бўлганман ва ўша давр ҳаётимдаги энг ажойиб даврлардан бири эди, деб айта оламан.

4. ТАОМНОМАДАН ЧИҚАРИБ ТАШЛАНИШИ ЗАРУР БЎЛГАН ОЗИҚЛАР

Тозаланган қанд ёки ўз таркибида қанд мавжуд қиёмлар, мармеладлар, музқаймоқлар шарбатлар, кекслар, пирожнийлар, сақичлар, ширин ичимликлар, печенье, пудинглар, шираси ўткир мевали шарбатлар.

Кетчуп (аччиқ томат соуси).

Горчица, турли хил ўткир зираворлар, тузлама солиб пиширилган шўрвалар.

Тузлаб ёгда қовурилган картошка, шўр данак, шўр мағиз, тузланган печенье каби егуликлар.

Оқланган гуруч ва манка ёрмаси.

Қовурма таомлар.

Ёғли таомлар ва қайта ишланган ва тозаланган ёғлар (юрагимиз душманлари).

Таркибида пахта ёғи ва маргарин бор егулик.

Қайта ишланган ёғи бўлган арахис ёғи.

Қаҳва, қаҳвали ичимликлар, чой, спиртли ичимликлар.

Тамаки.

Янги сўйилган чўчқа гўшти ва ундан тайёрланган маҳсулотлар.

Дудланган балиқларнинг ҳар қандай тури, дудланган гўшт.

Иккинчи нонупштага тортиладиган сосиска, сояями, ёғлиқ мол гўшти каби гўшtdан тайёрланган енгил газаклар ва таркибида азотли кислотали тузи бор бошқа гўштли егуликлар.

Таркибида олтингутурт кислотаси бўлган (узоқ сақлаш учун ишлатилади) қуритилган мевалар.

Силбестрол инъекцияси киритилган жўжаларни еманг ва умуман, егулигига дори қўшиб берилган жўжалардан тайёрланган ҳар қандай таом.

Консерваланган шўрвалар.

Оқ ундан тайёрланган оқ нон, бисквитлар, майиз солинган булочкалар, утраларнинг ҳар қандай хиллари, қатламалар, блинчиклар, вафли, печеньелар, макаронлар, спагетти, пирожнийлар, тортлар, гўммалар ва турли аралашган баққоллик маҳсулотлари.

Оқланган ва оқланмаган ундан тайёрланган маҳсулотлар.

Кектейллар мингларча ёш йигитларимизнинг саломатлигига зомин бўлаяпти; алкоголь ичимликлар истеъмол қилиш одатларидан воз кечишингиз керак.

Дорилар қабул қилишдан ўзингизни асранг, аспирин, магнезия, ухлатувчи дорилар, тинчлантирувчи, оғриқ қолдирувчи, шамоллашга қарши моддалар.

Тўртинчи боб

ОЧЛИК – БУЮК КУЧ

1. МЕН ОЧЛИК ДАВРИДА ҲУҚНА ВА ИЧНИ БЎШАШТИРУВЧИ ДОРИЛАРГА ҚАРШИМАН

Мен очликка алоқадор жуда кўп китобларни ўқиб чиқдим ва уларнинг кўпчилигида очлик даврида ҳар куни албатта ҳуқна муолажаси бўлиши шарт, дейди. Мен очлик вақтида ва умуман, ичак ишламай қолганда ёки касаллик чоғида тез ёрдам талаб этилган ҳолатлардан ташқари, ҳар қандай пайтда ҳуқна қилишга ишонмайман, буни қулогингизга қуйиб олишингизни истайман. Умуман, ушбу восита фақат “қўлтиқтаёқ” сингари ишлатилгандагина оқланади.

Агар ҳуқна муолажасини ични бўшаштирувчи кучли дорилар билан таққосланса, айтишим жоизки, ҳуқна дориларга нисбатан устун туради, аммо шунингдек, салбий жиҳатларига ҳам эга: агар ундан ҳаддан зиёд тез тез фойдаланиладиган бўлса, у яллиглантирувчи таъсир ўтказади, бундан ташқари, ички секрециянинг муҳим озиқларини ювиб юборади ва ичакнинг табиий (нормал) ҳаракатланишига керакли бактерияларни чиқариб ташлайди. У бизга фойдали бактерияларни чиқариб ташлайди; бўшлиққа чидамсиз табиат ичакка зарарли бактериялар бўлмиш инфекцияларнинг киришига йул очади.

Оч қолган чоғда сиз вужудингизга физиологик дам берасиз! Сиз айнан овқат емай қуйган маҳалдан бошлаб перистальтика деб аталган тўлқинли моторикангиз ҳам дам олади. Очлик даврида бутун чиқариш тизими тўлиқ оромда бўлади ва бу чоғда сиз унга халал бермаганингиз маъқул. Вужуд ўзининг ичақдаги шахсий антисептик системасига эга. Уни тозалаш ҳақида ташвишланмай қўя қолинг ва ҳуқна ёки ични бўшаштирувчи дорилардан фойдаланманг, ичакка ҳордиқ беринг, ахир шунинг учун оч қолмаяпсизми? Очлик гоясининг ўзи вужуднинг каттакон чиқарув тизимига тўлиқ дам беришга қаратилган.

Оч қолиш мобайнида вақти вақти билан ичак ҳаракати бўлиб туриши мумкин, лекин агар у бўлмаса ҳам, бу сиз заҳарланасиз, деган маънони асло билдирмайди; сиз очликдан кейин яна табиий озиқлар ейишни бошлаганингизда, ичаклар янада яхшироқ ва доимийроқ ишлайди.

2. ТИЛИНГИЗ ҲЕЧ ҚАЧОН АЛДАМАЙДИ

Сизнинг тилингиз – бу сеҳрли кўзгу. Тилингиз ҳужайраларингиз ва танангизнинг ҳаётий муҳим аъзоларда қанчалик кўп заҳарли моддалар йиғилиб қолганини сизга кўрсатиши мумкин. Тил нафақат

ошқозон кўзгуси, балки шунингдек, агар истасангиз, ички тўсиқ тизими (мембрана) ҳамдир. Вужудингизда оғиздан бошланиб, орқа чиқарув тешиги билан тугайдиган 9,2 метр узунликдаги каналга ўхшаш тизим бор. У ердаги ҳарорат Цельсий бўйича 37 даража ва намлик бор. Мазкур канал бўйлаб тановул этган барча егуликларингиз ўтади ва табиийки, ҳар турли озиқ ушбу канал бўйича ҳар хил вақтга эга бўлади. Ҳозир кўпчилик оғир, тозаланган, кислоталарга бой озиқ ейди. Улар тозаланган оқ ун билан оқ шакардан тайёрланиб, ёғларга тўйинган маҳсулотларни кўп миқдорда ейишади. Мазкур тамаддуний деб номланган парҳез жуда катта ҳажмни эгаллаб, уни қайта ишлаш учун ниҳоятда кўп суюқликни ва 9,2 метрлик йўлни тез босиб ўтиш учун мойлашни талаб этади.

Барча касалликларда битта умумий омил ўз ўрнига эгаллигига ишончим комил ва бу омил ич қотишидир. Ич қотишини ҳар турлича аниқлаш мумкин, лекин менимча, мантиқан ҳисоблаганда, кириш миқдори ёки такрорланиши бўйича чиқарувга тенг бўлмаса, унда ич қотиш мавжуд бўлади. Қабзият жуда кўп жиддий хасталикларнинг бошланиши бўлиши мумкин.

Ҳозирги даврда кишилар истаган нарсаларини ўзлари хоҳлаганда ейишлари мумкинлигига буткул ишончлари комил. Бизга эрталаб қувватни захиралаб олиш учун юқори калорияли нонушта ейишимиз керак, дейишади; кўп кишилар ҳам эрта билан ҳаддан зиёд тўйиб оладилар, кейин иккинчи нонушта, тушлик ва одатда оғир кечки таом; кейин эса телевизор қаршисида вақт ўтказиш ва кундузги ташвишлардан тинка мадори қуриган одам уринга йиқилади. Мана шу егуликларга қўшимча тарзда кўп одамлар яна музқаймоқ, ҳаддан зиёд ёғлиқ қаймоқ, тузланган мағизлар ва бошқа кўп нарсалар киритадилар. Бу одам бир кунда 6 ёки ундан кўп марта ейди, деганини билдиради. Ҳозир одам агар бир кунда бир марта ичи келса, одатда тонг маҳалда, шунинг ўзи етарли ва у қабзиятдан холис, деган фикрда собит. Кун мобайнида кирган барча

егуликлар вужуддан чиқариб ташланиши учун ичакни бир марта бўшатиш мутлақо етарли эмас. Инсон вужуди асосан кучли ва ҳатто шундай кўп миқдорда егулик еса ва шундай нотўғри, бузуқ овқатланишда узоқ вақтгача нормал ишлай олади. Бундай нотўғри овқатланидиган кишиларга бир кунда бир маҳал ич келганидан уларда қабзият борлиги ва эртами кечми жиддий касалликларга дучор бўлишларини исбот қилиш жудаям қийин. Бироқ бир бехато белги бор – бу носоглом тил, у одамларга улар вужуди кераксиз чиқиндиларга тўлиб кетганини билдиради. Мабодо бундай кишилар 2 ё 3 кун фақат дистилланган сув ичиб, оч қолишса, уларнинг тили – ажойиб сеҳрли кўзгу – уларнинг ички каналида қандай ачиб, бузилган даҳшатли масса йиғилиб қолганини аниқ айтган бўларди. Бир неча кун оч қолинса, тил бадбўй ис чиқарган қалин оқ заҳарли караш билан қопланади. Заҳарли материалдан иборат бу қалин қуйқани қириб олиб, тадқиқ этиш мумкин. Дарҳақиқат, тилингизни сунъий равишда тозалаб ташласангиз бўлади, аммо бир неча соатдан кейин оғир заҳарли қуйқа яна уни қоплайди. Бу энди ошқозон юзаси, ичаклар ва танангизнинг барча қисмлари ҳамда аъзоларидан чиқарилаётган заҳарлар, шилимшиқ ва бошқа яроқсиз моддалари миқдорининг жудаям аниқ кўрсаткичи.

Дарҳақиқат, соғлом дея аталган одам танасидаги йиғилиб қолган заҳарли материаллар миқдори деярли ақлга сигмас даражада кўп. Назаримда, инсон вужудидаги кўпгина хасталиклар, улар қон, ҳужайралар ёки нафас йўли касалликлари бўладими, 9,2 метрлик ичак йўли қабзиятлари оқибатида рўй беради. Ичакка сўрилувчи мазкур заҳарлар вужуднинг барча тизимлари, шу жумладан, нафас тизими ва айниқса, микроскопик майда капиллярларни заҳарлашига аминман.

Очлик даврида тилни караш билан қоплаб, табиат вужуднинг ниҳоятда кўп миқдордаги заҳарли чиқиндиларга тўлиб кетганини аниқ курсатади. Инсоннинг жигар, буйрак ва бошқа ички аъзолари вужуд чиқиндиларининг жуда катта массасини ўзига

сингдирувчи губка каби намоён этади. Мен юзларча очликни бошимдан ўтказдим ва шундай узоқ тажрибага эга инсон сифатида вужудимизда йиғилиб қолган токсик заҳарлар миқдори нақадар катталигини ишонч билан айта оламан. Масалан, оддийгина мисол ҳақида уйлаб кўринг, кимдир шамоллаб қолди. Бу вужуднинг шилимшиқ ва хилтларни бурун билан томоқ орқали чиқариб ташлаш усулларида бири эканлигини бирон кимса билармикан. Бу ўпкалар, буйраклар ва сийдик қоли каби ҳаётини аъзолар заҳарлардан халос бўлаётганига оддий мисолдир, холос.

Хуллас, очлик даврида ўз вужудингиз атворини тўғри тушунинг ва вужудингизни яхшилаб кузатинг. Тил – бу вужуднинг ҳар бир айрим қисмларининг соғ ёки носоғлигини акс эттирувчи кўзгуси бўлган тўплайдиган аъзо. Сеҳрли кўзгу сизнинг ажойиб саломатликка етишишга интилишингиз йўлида йўлчи юлдуз бўлиши керак.

Очлик ва табиий овқатланиш дастурига нечоғли яхшироқ амал қилсангиз, оч қолган чоғда тилингиз шунчалар тозароқ бўлиб бораверади. Бу сизнинг янги ҳаёт томон кенг йўлда эканингизга мутлақо аниқ белгидир. Бу ҳаёт дард ва аламлардан холи, йўл эса сизни энг буюк юксакликка, касалликсиз, чарчоқсиз ҳаёт, абадий ёшлик сари олиб боради.

Хуллас, 24 ёки 36 соатлик, ёхуд 7 – 10 кунлик очликни ўтказиш чоғида ҳар сафар янги оч қолганда тилингиз қанчалик тозариб бораётганини кузатинг. Бу сизга яна бир очлик муъжизасини очади. Одамзот кексалиқдан вафот этмайди, оддийгина қариллик оқибати бўлган махсус касалликлар йўқ, кўпгина хасталиклар ёшга қараб фарқланмайди ва уларнинг кўпчилиги – бу токсик заҳарлардан халос бўлиш учун уриниш, холос. Оч қолиб тозаланинг ва фақат табиий озиқларни енг. Ички тозаришингизда тилингиз ва пешобингиз сиз учун етакчилик қилсин. Мана шу икки кўрсаткични очлик даврида диққат билан кузатинг.

Инсон вужуди Яратганининг жисмоний ва кимёвий қонунарига мувофиқ ривожланади. Бу қонуналар ҳеч қачон ўзгармайди. Унинг қонуни ҳар нерв толасида, ҳар бир мушакда, унинг Ўзи сизга берган ҳар қобилиятда ёзилган. Мазкур қонуналар ҳужайралар, тўқималар, тана аъзоларини бошқаради ва уларга турли вазифаларни юклайди. Мазкур қонуналар вужудни бошқарувчи мураккаб нервлар тармоғи орқали ҳаётга утказилади. Улар бевосита тўқималар назорати остида жойлашган марказий нерв тизими орқали ҳаракат қилади.

Хенри У.ВОЛЛМЕР

3. ТАБАССУМИНГ БИЛАН ЕНГИБ ЎТ

“Мен оч қолишни хоҳлайман, чунки очлик менга ажойиб натижалар келтиришига ишонаман, бироқ илк уч кун даҳшатли очлик ҳиссини сезганимда очликка чидолмайман”. Мазкур одатдаги саволни бутун дунё бўйлаб очлик мўъжизаси тўғрисида маърузалар ўтказган чоғларимда менга кўп берганлар. Бунга фақат биргина жавобим бор: “Табассум қил ва чид”.

“Бир сафар оч қолишга уриниб кўрдим, лекин бирам қолдан тойиб, ўзимни ёмон сездимки, бу муолажани тўхтатиб қўя қолдим”, деган бошқа баҳонани ҳам тез-тез эшитаман. УШБУ КИТОБНИНГ ҲЕЧ ЕРИДА ОЧ ҚОЛИШНИ ОСОН ДЕБ АЙТМАГАНМАН.

Очлик инсон ҳаётининг шундай муҳим бўлаги бўлиб қолдики, агар егуликдан воз кечиб, оч қолишни бошласангиз, жуда кўп ақлик ва жисмоний реакциялар рўй беради. Мана шулар очликнинг оммавийлашмаганига сабабчидир. Инсон – одатлар мавжудоти. Кўпчилик автоматик тарзда кунига 3 маҳал ёки ундан ортиқроқ овқатланади. Бу егуликлардан жисмоний куч олиш учун овқатланишмайди ҳам, улар ҳар кун овқатланиш режими доимийлигини қаттиқ сақлаш кераклигига буткул ишончлари комил. Мен Рокфеллернинг Гавая оролларидаги Мауна, Кеа меҳмонхоналарида мамнуният билан тез-тез тўхталганман. Бу ҳақиқий америкалик меҳмонхонада хона учун тўлов ичига егулик учун тўлов ҳам киритилган: нонушта 7.30 да, тушлик 12.30 ва кечки овқат кеч соат 7 да. Ошхонага мана шу соатларда қачон

кирмайин, миждозлар ўз ўринларида ўтирганча, эшикнинг қачон очилиши ва қоринларини тўйдиришларини сабрсизлик билан кутишарди.

Улар ўша соатларда ростдан очмидилар? Хуш, нимага қоринлари очиши керак экан? Уларнинг кўплари ҳеч бир иш бажармай, каравотларда чўзилишар, қарта уйнар ёки китоб ўқишарди. Улар ўша егуликларга ишлаб етишиш учун мутлақо ҳеч нима билан шугулланишмади, бироқ улар албатта маълум бир вақтда овқатланишлари кераклигига буткул аминдирлар. Калифорниядан уйга қайтаётганимда кемада ҳам худди шунақа манзара — доимо ошхона эшикларининг очилишини кутган кишилар тўдасини кўрдим.

ОВҚАТ ЕЙИШ УЧУН ЯШАМАНГ, ЯШАШ УЧУН ОВҚАТЛАНИНГ.

Овқат! Овқат! Овқат! У одамзот учун буюк лаззатланиш бўлиши мумкин, аммо буюк лаънат бўлиши ҳам мумкин. Инсон вужуди бундай кўп еб қўйишга узоқ муддат чидаса бўлади, бироқ вужуднинг чиқарув тизими бундай оғир ишни бажаришни рад этган чоғда юзлаб касалликлар ривожлана бошлайди.

ОВҚАТ ҲАЗМ ҚИЛИШ АЪЗОЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИ — БУ ТАМАДДУН КИШИСИ УЧУН ОФАТДИР.

Инсон бахтсизликларининг ҳаммасининг ичида қабзият биринчи ўринда туради. Одам вужудидаги барча чиқиндиларни чиқариб ташлашга кумаклашиш учун тонналар ҳапдорилар, кукун ва суюқликлар харид этилади. Тамаддун кишиси ҳазм қилувчи ва чиқарувчи аъзолар қайта ишлаб ва чиқариб ташлай олганига нисбатан анча кўпроқ егуликни ўзига тиқиштиради. Бу буткул тўкилиб бузилган чоғда автомобил тезлигини оширишга уринишга жуда ўхшайди. Қабзият барча бошқа хасталикларнинг бошланиши ҳисобланадими, деган баҳс ҳозирга қадар давом этмоқда.

Одамда қабзиятнинг пайдо бўлиши — бу белги. Модомики қабзият ички аъзоларнинг тўлиб кетишини

билдирар экан, буни ўзингиз жуда осонлик билан текшириб кўрсангиз бўлади: одатда ейдиган ҳамма егуликларингизни тайёрлаб қўйинг, аммо улар билан оғзингизни тўлдиришга шошилманг. Бунинг ўрнига ҳаммасини бир идишга солиб, танангиз ички ҳароратига мувофиқ 37°C ҳароратда иситишга қўйинг. Маълум миқдорда сув қўйишни унутманг. Энди эса 8 соатдан кейин нима ҳосил бўлишини кўринг.

Энг аввало, бу ёмон ҳид ва ачимсиқликни сезасиз. Кейин овқат газлар ҳосил қилиб, бижғийди. Ушбу газ ҳодисалари одамзотнинг кўпгина бахтсизликлари сабабчиси бўлиши мумкин: агар газ юқорига кўтарилиб, диафрагмани кўтарса, ҳатто юрак хуружини келтириб чиқариши мумкин. Агар у орқа мушакларини босиб қўйса, бу орқага даҳшатли оғриқ беради. Вужуд ичида бундай бижғишлар доимий тарзда бўлиб турса, улар бош оғриғи, тушунтирилиши қийин сирқовланишлар ва бутун танадаги оғриқлар сабабчиси бўлиши мумкин.

Элементар бактериологиянинг бизга айтишича, ичакда бижгиган овқатлар бактериялар ва уларнинг ҳаётий озиқлари миқдорини кўпайтиради.

Шундай қилиб, бизни бахтсизликларга етакловчи микробларнинг ҳар қандай турларини тўппа-тўғри ўз вужудимизда кўпайтирар эканмиз.

Агар сиз тез-тез шамоллаш, сурункали синуситлар ва бошья хасталикларга мойил бўлсангиз, қабзиятлар ганим бактерияларнинг пайдо бўлиши ва кўпайишига жуда яхши шароит яратади ва бу касалликларга кўмаклашади. Токсик заҳарлар ҳаддан зиёд кўп овқатланишдан, нотўғри егуликлардан ҳосил бўлади ва тананинг энг муҳим аъзоларидан бири — жигарни энг катта хатарга қўяди. Инсон ҳаётида жигарнинг нечоғли муҳимлиги ҳақида ёрқин тасаввурга эга кишилар жудаям камчиликни ташкил этади.

Жигар — бу аслида кўпгина вазифаларни ўз зиммасига олган энг буюк кимёвий лабораториядир. У вужуд учун нафақат ўт ишлаб чиқаради, балки унинг улкан тозаловчиси бўлиб ҳам ҳисобланади. Жигар билан ичаклар — бу тозалаш жараёнлари бўйича шериклар.

Агар улардан бири хасталанса, наригиси унинг вазифаларини ўз зиммасига олишга уринади, мабодо бу ҳаддан ташқари узоқ давом этгудек бўлса, аъзо барбод бўлади. Башарти жигар билан бирга овқат ҳазм қилиш аъзолари ҳам бузилган бўлса, сиз жиддий беморсиз. Мана шу сабабли қабзиятлар билан бир қаторда кўпинча жигар касаллангани ва умумий сирқовланиш ҳолати тез-тез аниқланади.

Демак, сиз ўз ички уйингизни тозалаш мақсадида вужудингиз ҳаётий кучини кўтариш учун ейишни бас қилганингизда, очликнинг дастлабки бир неча кунда ўзингизни жуда ёмон сезишингиз мутлақо равшан.

Сиз оч қолган чоғда ҳаётий куч вужудингиздаги барча кераксиз чиқиндиларни йиғиш ва чиқариб ташлаш билан банд бўлади ва ўзни ёмон сезиш даври қанчалик узоқ оч қолсангиз, шунчалар узоқ давом этади ҳамда оч қолган ҳар бир кун ўтган сайин аҳволингиз яхшиланиб бораверади. Вужуд буйраклар ва бошқа чиқарув аъзолари орқали ҳаддан зиёд катта миқдордаги заҳарларни чиқарган чоғда — аҳволингиз ҳеч вақога ярамайдиган бўлиши мумкин. Сиз учун 10 кунлик оч қолишнинг 7-куни 3-кундагига нисбатан нима учун ўзингизни тузукроқ ҳис этишингиз равшан бўлиши керак. Сабаби сиз қўтилиб оладиган ўша заҳарларда. Менинг кузатувим остида оч қолган кишиларнинг кўпчилиги ўзларини 1-кундагига нисбатан 10-куни анча тузукроқ сезишган.

7 ва 10 кунлик очликда юрган чоғимда ўзим билан ҳам худди шундай аҳвол рўй беради. Мен ҳам дастлабки кунларга нисбатан охирига етганда ҳар доим ўзимни кучлироқ сезаман. Ичимиз нечоғли тоза бўлса, ҳаётий кучимиз шунчалар кўп бўлади. Хуллас, очлик аввалида ўзингизни беҳол ва носоғ ҳис қилишингиз мумкин, бироқ буни вужудни тозалаш натижаси деб баҳолашингиз даркор. Тозариш ўлчамига мувофиқ тарзда ўзингизни тобора яхшироқ сезиб боришингизни энди биласиз. Очлик мобайнида қандай бўлмасин сирқовланишни сезишингиздан қатъи назар, унга сира эътибор бермаслигингиз керак. Яна такрор айтаман: яхши оч қолувчи бўлинг, жилмайинг ва чиданг.

4. ШИЛИМШИҚЛАРДАН ХАЛОС БЎЛИШ

Одамзотнинг кўпгина муаммолари ўз вужудининг ички тозалаш тизимининг чиқиндиларга тўлиб кетишидан пайдо бўлади, деб ҳисоблайман. Ўша ажралиб чиқувчи нарсаларнинг кўпи вужудда шилимшиқ кўринишида бўлади.

Жилла қурса, бир дақиқага ўйлаб кўрганмисиз, шилимшиқлардан озодмикансиз? Бир кунда даст-рўмолдан неча марта фойдаланганингиз, бурун ва томогингиз орқали чиқарилиши керак бўлган синусал бўшлиқларингизда қанча шилимшиқ борлиги ҳақида ўйлаб кўрганмисиз? Бурнингиз ҳақида ва бўшлиғида қанча шилимшиқ тўпланиб қолгани тўғрисида ўйлаганмисиз? Томоғингизни бир кунда неча бор чайқайсиз? Тамаддун оламининг одатдаги озиқлари билан яшайдиган ҳар бир инсон катта ёки кичик даражада шилимшиқлар билан тикилиб кетган тозаловчи тизимларга эга. Бундай заҳарли шилимшиқлар — тўпланиб қолган ажраалмалар оқибати, нотўғри овқатлар истеъмоли натижасидир. Ўша шилимшиқ туғилган чоғданоқ тўплана бошлайди. У тўлиқ бўлмаган қайта ишланиш ва чиқариш орқали ҳосил бўлиб, нафақат бурун бўшлиғи, томоқ ва ўпкалардан ажралиб чиқади, балки оғиздан бошлаб то орқа чиқарув тешигига қадар 9,2 метрлик овқат ҳазм қилиш йўлининг давомийлигида ҳам учрайди. Одатда бундай кишилар оғир, заҳарли шилимшиқ уларнинг синусал бўшлиқларида йигилиб қолганидан азият чекадилар, уни қулоқлар ичида нафақат суюқ ҳолда, балки тикин кўринишида ҳам топса бўлади. Шилимшиқларнинг жуда катта миқдори ўпкаларда тўпланади.

Зотилжам кўпинча ўлим билан якунланадиган оғир касалликлардан бири, бироқ у вужудимизда ўпкалар шилимшиққа тўлиб кетиб, кислород ўпкага кирадиган 6 — 9 литр қоннинг ҳаммасини тўйинтиролмай қолган чоғда ривожланади. Бизнинг тозаловчи тизим қандай аҳволда бўлса, вужудимиз шуни намоён этади.

Биз истеъмом қиладиган тамаддуний парҳез ҳеч қачон тўлиқ тозаланишга имкон бермайди ва вужудда чиқиндиларнинг тўпланишини келтириб чиқаради. Ички тозаловчи тизим шу тариқа секин-аста ифлосланиб бораверади ва худди овқат ҳазм қилиш йўлидаги каби белгилар намоён бўлади. Бу бизнинг барча касалликларимиз сабабчиси ҳамдир. Вужуд ўзи халос бўлолмайдиган шилимшиқларга ҳаддан ташқари тўлиб кетади. Кўп миқдорда тўпланган шилимшиқ зич массаларни ҳосил қилади.

БИЗНИНГ ТАМАДДУН ОЛАМИ ЕГУЛИКЛАРИ ШИЛИМШИҚ ҲОСИЛ ҚИЛАДИ.

Замонавий кишиларнинг егуликлари — бу шилимшиқ ҳосил қилувчи овқатлар. Ҳозирги замон кишисининг ёқтирган таоми ёғлиқ овқатлар, ҳар қандай ёғлиқ овқат эса шилимшиқ ҳосил қилади. Сутли маҳсулотлар ҳам юқори шилимшиқ ҳосил қилувчи ҳисобланади. Одамзотдан бошқа ҳеч бир жонзот эмизикли ёшдан ўтганидан кейин сут истеъмом қилмайди. Тамаддун оламининг егуликлари вужудда қайта ишланмайдиган сарёғ, маргарин, гидрогенератлар ва оғир ёғлар ва мойларни ўз ичига олади. Саноатда ишлаб чиқариладиган маҳсулотларнинг 90 фоизи тўйинган ёғлар деб аталган оғир ёғлардаги гидрогенератларда тайёрланади. Вужудимизга 36,6°C ҳарорат нормал ҳисобланади, лекин оғир тўйинган ёғларни қайта ишлаш ва сингдириш учун вужудимиз 150°C ҳароратга эга бўлиши зарур. Таомларимизда жуда катта миқдорда қайта ишланган ва синтетик пишлоқлар, шунингдек, шўр қилиб тузланган табиий пишлоқлар ҳам бор; туз ҳақида мазкур китобда тўхталиб ўтдим.

Овқатларга тухум кўп ишлатилади, гарчи унинг таркибида холестерин каби тўйинган ёғлар миқдори кўп бўлса-да. Таомномамиз кўп миқдорда гуштдан иборат, унинг аксарият қисми саноат чиқарадиган оғир ёғлар ва гидрогенерат мойларда қовурилади. Шунингдек, гушт таркибида ҳам жуда кўп миқдорда ёғлар бор. Назаримда, замонавий таомлар юқори даражада шилимшиқ ҳосил қилувчи экани етарлича равшанлашди.

ОЧЛИК ДАВРИДА ПЕШОБДАГИ ШИЛИМШИҚ.

Одамнинг қон оқимида тўпланган шилимшиқ миқдорини пешоб намунаси энг аниқ кўрсатади. 3 кунлик оч қолишни бошлаганингизда ҳеч нима емай, кунига фақат кўп миқдорда 2,2 дан 3,3 литргача дистилланган сув ичинг. Ҳар куни илк пешобингизни идишга солиб, совуқроқ ерга қўйинг ва бир неча кундан сўнг шилимшиқлар оғир чўкмаларини кўрасиз. Пешобни қанча узоқ сақласангиз, бу чўкма шунча кўп бўлади.

Фақат ҳар ҳафталик оч қолиш вужудингизни катта миқдордаги шилимшиқдан тозалашга ёрдамлашади. Мазкур шилимшиқнинг бир қисми сизнинг қонингизда кўп йиллардан буён айланиб юрибди. Қиш мавсумида, одамлар пудинг, нон, оқ гуруч, пирожний ва сомсалар каби оғир, концентрланган озиқларни кўп истеъмол қилганларида, вужудга шилимшиқ шу қадар тўлиб кетадики, ҳаётий кучлар тозаловчи кризлар (касалликлар) га боришига мажбур бўлади. Бу ҳаётий кучга қандайдир даражада тўпланиб қолган катта миқдордаги шилимшиқларни чиқариб юборишга ёрдам беради. Бурун билан томоқда айниқса катта миқдорда шилимшиқ тўпланади. Айрим кишиларда шилимшиқларни йўқотиш ўзини ўзи ёқиш йули (ҳарорат кўтарилиши) билан рўй беради.

Вужуд — бу ўзини тозаловчи асбоб, у токи шилимшиқ каби заҳарларни ажратадиган ўз ҳаётий кучини йўқотмагунига қадар, бутун қуввати билан ўзини зарарли моддалардан тозалайверади. Аммо пундай таназзуллар ҳақида одамлар нима деб ўйлашади? Улар бунини иситмални қалтираш деб ҳисоблашади. Қалтироқ — бу табиатнинг табиий ҳодисаси. Уликлар қалтирамайди. Титроқ Она Табиат инъом этган тозалаш жараёни сифатида ундан фойдаланиш учун етарли даражада ҳаётий кучга эга тирик инсонларнинг имтиёзи ҳисобланади.

Бахти қаро, нодон киши оёқлари ҳўлда қолиб кетгани ёки вақтида иссиқ пальтосини кийиб олмагани сабабли касал бўлиб қолганини айтади. Бу умуман гайриилмий

тасдиқ. Барча шундай қишки касалликлар табиатнинг вужуд лабораториясида йиғилиб қолган заҳарли шилимшиқларидан халос бўлишга уринишидан бошқа ҳеч нарса эмас. Она Табиатнинг вазифаси шундай — вужудни тозалашдир.

Сиз умуман шамолламаслигингиз мумкинлигини минг марта таъкидлай оламан. Бир вақтлар жисмоний тарбия ҳаракатининг отаси ва асосчиси Бернар Макфэдден билан ҳамкорликда ишлаганман. У “моржлар” каби одамлар гуруҳини ташкил этганди ва совуқ қишнинг ҳар шанба, якшанба ва байрам кунлари Нью-Йоркнинг Коней ороллари соҳилига бориб, қорда жисмоний машқлар бажарардик. Кейин ҳаммамиз ўзимизни Атлантика уммонининг муздек сувига ташлардик. Умрингиз бино бўлиб, шундай чўмилувчилардан бирон кишининг бирон марта бурун қоққанини сира кўрганмидингиз? — ҳеч қачон! Одамлар орол соҳилига оғир қишки кийимларга бурканиб олиб, оғизларини очганча бизларга қараб туришарди. Биз эса яхдек сувда сузардик. Ўша одамлар “моржлар” эмасди. Бу одамлар ўз умри давомида оғир таомлар егани боис, муздек сувларда сузишга уларнинг кучи етмайди.

Мен Калифорнияда, Тинч уммон суви ҳарорати январ, феврал, мартда 10° С га етадиган жойда яшайман, агар дунёнинг бирон бир қисмида маъруза ўқишга кетиб қолмасам, Санта Моникадаги совуқ сувда ҳар куни чўмилиб ҳузурланаман.

Нормал овқат ейдиган дўстларимдан кўпчилиги мен билан бирга чўмилишади. Айтишим керакки, очлик бутун вужудимни шилимшиқдан тозалаш бўйича жуда катта иш бажаради. Табиийки, шилимшиқсиз парҳезда яшайман, ва ҳар ҳафталик 24 соатлик очлик менга вужудимда озгина йиғилиб қоладиган ўша шилимшиқни ҳам чиқариб юборишга кўмаклашади.

Таомномангиздан бир неча ойга барча шилимшиқ ҳосил қилувчи озиқларни чиқариб ташлаб, ўз устингизда тажриба ўтказиб кўринг, ҳафтасига бир

кундан, эпасангиз, 7 кун оч қолинг. Пешобингизни кузатсангиз, қон оқими йўлида йигилиб қолган шилимшиқ миқдорини кўрасиз. Очликдан кейин таомномангизнинг ярмини хом сабзавотлар, мевалар, шунингдек, крахмали йўқ қайнатилган сабзавотлардан таркиб топтиринг. Бу — шилимшиқсиз парҳез. Ёнғоқ ва писталар ҳам шилимшиқсиз егуликлар бўлгани боис, мева ва сабзавотлардан иборат таомларга писта, сезам писталари, тузланмаган ёнғоқ ёғлари ва бошқа ёнғоқларни қўшсангиз бўлади. Агар гўшт билан балиқ истеъмол қилсангиз — уларни ҳафтасига 3 мартагача чекланг. Ёрмалар, дуккаклилар ва нонни кўп еманг. Очлик ва шилимшиқ ҳосил қилмайдиган таомлар сизга нима келтиришини гапириб ўтирмайман, шунчаки буни ўзингизда синаб кўришингизни маслаҳат бераман. Лекин энг биринчи бўлинг, ўз пешобингизни кузатинг ва дастрўмолдан қанчалик кам фойдаланадиган бўлишингизни кўрасиз. 7 кунлик оч қолиш — бу вужудни шилимшиқдан энг зўр тозалашдир. Мен қиш кириб келишига вужудимда тўпланиб қолган ҳар қандай шилимшиқдан тозаланиш учун ҳафталик ёки 10 кунлик оч юришни кеч кузақда октябр ёки ноябрда қоида қилиб олдим. мен шилимшиқсиз таомли умр кечираман, бироқ дунё бўйлаб маърузалар ўқиладиган менинг саноксиз саёҳатларим вақтида баъзан етарли миқдорда мева ва сабзавотлар ейиш имконияти бўлмайди, аммо мен ички тозалагич сифатида очликка ишонаман.

5. ОЧЛИК ЁМОН ОДАТЛАРНИ ТАШЛАШГА КЎМАКЛАШАДИ

Бизнинг тамаддунли оламда кўпчилик кишилар доривор заҳарларнинг турли хилларини истеъмол қилишади. Тамаки, алкоголь, чой ва қаҳва — буларнинг барчаси ёмон одатлар. Мана шу санаб ўтилган моддаларнинг ҳар биттаси — хавфли токсик заҳарлардир. Ўша гапни яна такрорлашимга ижозат бергайсиз: “Тана ақдсиз, у ўзига ҳар қандай нарсани қабул қилаверади”.

Тана турли углеродли бирикмаларни, тамакидаги никотинни, алкогольни қаҳва ҳамда чойдаги қаҳвасимон мумларни ўзига қабул қилаверади. Инсон вужуди бундай дорилар ва заҳарларнинг киришини бошқарадиган механизмга эга эмас. Аммо одамзот ҳар турли хавфларни олиндан сезиб, ўзини барбод этмаслик учун шундай яшашга мажбур! Демак, одамзот биз депрессант деб атайдиган ўша таъсирловчи стимуляторлардан ўзини асраши шарт. Мазкур дорилар аввалига қўзгатувчан таъсир этса, кейин марказий асаб тизимига жабр келтиради.

Ўзини нобуд қилувчи одатлардан воз кечишни хоҳлайдиган эркак ва аёллар учун очлик ягона қутқарувчи. Кўп йиллик амалиётим давомида ўзларининг ёмон одатларидан очлик ёрдамида халос бўлган етарлича кишиларни кўрдим.

Бир неча йил илгари ашаддий кашанда бир аёл менга мурожаат қилди. У кунига 4 қути сигарет чекарди. Бунинг устига, у виски ичар ва қаҳва билан чойнинг зўр мухлиси эди. У менга ўзининг марказий асаб тизими буткул ишдан чиққанлигини айтди. Агар у бирон нарса ёзиш ниятида, қўлига қалам тутгудек бўлса, қўлларининг кучли титрашидан буни қилолмасди; у уйқусизликка мубтало бўлган, иштаҳаси йўқолганди; кўзлари хира тортган ва териси қуруқшаб кетганди. Аёл шунчалар касал эдики, ҳатто тузалиши ҳақидаги фикрни ҳам хаёлига келтиролмасди. Уни даволовчи шифокор физиотерапевт сифатида менга мурожаат этишни маслаҳат бериб, унинг охириги умиди меңдалигини айтибди. Аёлга энди барибир эди. У охирати сари огишмай силжирди.

АМАЛИЙ КЎРСАТМАЛАР.

Аёлни оч қолдира бошлаганимда биринчи ишим — унинг юрагига яқин жонажон заҳарларини олиб қўймадим. У чекиш ва озроқ алкоголь билан эрталаблари қаҳва ичишни давом эттирарди. Бироқ очликнинг 3-кунининг вужуди қаршилик кўрсатди ва авваллари тез-тез қабул қилган ҳамма заҳарлар унинг кўнглини беҳузур қила бошлади. Уни очликда 10 кун ушладим. Бу кўп йиллар ичида аёлнинг ҳаётида ўша ҳалокатга етакловчи

огуларни қабул қилмаган дастлабки 7 кун бўлди. Аёлнинг очлигини 10-кунда тўхтатдим, ўша кунги эрталабки пешоб хавфли материалларнинг хира массасига тўлиқ эди. Мазкур материаллар унинг заҳарлари қолдиқлари эканини биласизми? Энди аёлни 10 кун шилимшиқсиз парҳезга ўтказдим. Кейин эса яна 10 кун оч қолишга мажбурладим. Мана шу иккинчи курснинг ҳар бир куни пешобда жуда кўп миқдорда токсик заҳарлар мавжуд эди. Аёл кузатувим остида 10 ой давомида бўлди. Мен уни ўша 10 ойнинг бошида ва охирида сувратга туширгандим, сиз ўша аёлни қийналиб таниган булардингиз. У хаста, эзилган бемордан бахтиёр ва соғлом аёлга айланганди. У энди ҳеч қачон тамаки, алкоголь, чой ёки қаҳвани хоҳламай қўйди ва ҳозиргача Голливуд телевизион компаниясининг машҳур ёзувчиси ҳисобланади. Ҳозир у турмушга чиққан, мафтункор аёл.

6. СЕМИЗЛИК, ОРТИҚЧА ВАЗН

Мамлакатимизда 65-70 фоиз эркак, аёл ва болалар ортиқча вазндан азият чекишлари маълум. Машҳур тиббиёт дарғалари ортиқча вазнли кишилар жиддий касалланган, деб айтишди. Ортиқча вазн — саломатлик ва узоқ умр кўриш учун энг катта тўсиқ. Семиз одам ўзини яхши сеза олмайди. Биринчидан, у доимий равишда ўз оғирлигини кўтариб юришига тўғри келади. Қандайдир бир киши нормадан 16 кг оғирроқ, деб тасаввур қилайлик. Энди нормал оғирликдаги кишига 16 кг мевани кун бўйи кўтариб юришини сўраймиз — қисқа вақт ўтгач, у ҳолдан тойиб қолади. Башарти мана шу тажрибани ўзингизда ўтказиб кўрсангиз, ортиқча вазнли одам ҳақиқатда жуда катта юкни кўтариб юрганини яққол кўрасиз.

Семиз кишилар жисмоний фаолиятга интилишмайди. Улардан кўпчилиги дарҳол курси топиб, унга ўтириб олишади. Ортиқча вазнли кишиларнинг нафас олиши қийинлашган бўлади, чунки ортиқча гўшт ва жисм нафас аъзолари ишини қийинлаштиради.

ОРТИҚЧА ВАЗН — КИШИГА МАЛОЛ КЕЛАДИГАН КАТТА ЮК.

ОЧЛИК СИЗНИ БИТМАС-ТУТАНМАС ҚУВВАТ БИЛАН ТАҚДИРЛАЙДИ.

Мен 7—10 кунлик очлик бошларида ўз оғирликларини 4,5 дан 7,5 кг гача йўқотган жуда кўп ортиқча вазнли кишиларни кўрганман. Мана шу ортиқча вазнни йўқотгандан кейин ўзларини яхши сезиш ва беҳад бардамлик уларга қайтди. Қувонч ва қувват қуйилиб, бутун танани тўлдиради. Ҳамма одамлар ҳар турлича, албатта. Айримлар кунига 0,6 дан 1,3 кг, баъзилари эса ҳатто 3 кг дан оғирлик йўқотишди. Оч юриш вақтида озишнинг натижаси ёғ қаерда йиғилганига ҳам боғлиқ. Агар ёғ қорин ва бўксаларда тўпланган бўлса, у тез кетади. Паст калорияли парҳезда утирган, ўзларини жуда ёмон сезиб, тез чарчаб қолувчи ва ташқаридан аянчли кўринадиган, кўзларида чақноқ йўқолган кишиларнинг кўпини кўрдим, улар очликни бошлаганлари заҳоти — худди уларни алмаштириб қўйилгандек бўлади. Ёғ кета бошлаши биланоқ тана катта юқдан халос бўлади ва юрак, томир уриши ва қон босими дарҳол меъёрга келади.

АМАЛИЙ КЎРСАТМАЛАР.

Хуллас, агар сизни вазн оғирлиги муаммоси ташвишлантирса, ҳафтасига 24 соатлик оч қолишдан бошласангиз бўлади. Мен вазни оғир кишиларни ўз дастурим бўйича тез-тез даволаганман ва уларга ҳафтасига 1 дан 3 мартагача 24 соатлик муддат тайинлардим. Бошқача айтганда, улар 1 кун еб, кейинги кун оч юришарди. Башарти киши овқатланган пайтида ортиқча вазн орттиргудек бўлса, ҳафтасига 36 соатлик оч қолиш унинг оғирлигини йўқотишга мажбурлар эди. Оғирликни йўқотиш мақсадида оч қолиш жуда яхши натижалар беради: вужудингиз ўзига ёш ва ихчам қоматни тезда қайтаради.

Мен Голливуднинг таниқли кино ва теле юлдузларини очлик билан даволаш бўйича кўп йиллик амалиётга эгаман. Кинокамера ҳар доим одамни асл ҳолатидан кўра тўлароқ сувратга олади. Аммо ўзингизга маълум, юлдуз доимо нозик ва бежирим бўлиши керак. БЕЛ ҲАЖМИ — БУ ҲАЁТИНГИЗ ВА ЁШИНГИЗ КЎРСАТКИЧИ!

Бир неча йил муқаддам машҳур киноактриса жуда семириб кетганидан унинг истеъдодли бўлишига қарамай, кинога олишни рад этишгани ёдимда. У музқаймоқ, шираси кўп озиқ-овқатлар ва ширинликлар истеъмол қиларди. Бир муддат ўтиб, у битимни йўқотди. Гарчи у яхши актриса бўлса-да, томошабин ўзининг суюкли юдузларини аямайди. Бу аёл тушқуна аҳволга тушиб қолди ва руҳий касалликлар шифокорига мурожаат қилишга мажбур бўлди. Шифокор ўша актрисани физиотерапевт сифатида менга юборди. Аёл ҳузуримга келган чоғда унинг вазнини ташлаш ва яна нозик ва латофатли ҳолга қайтиши учун вақт талаб этилишини тушунтирдим. У вазнини камайтиришни жуда истарди. Гарчи бу унинг ўз исми бўлмаса ҳам, ўша аёлни "Бетти" деб атаيمان. Беттининг 35 кг ортиқча вазни бор эди. Дастлаб унга нонуштага мевалар, хом салатлар, тушликка қайнатилган сабзавотлар ейишни тавсия этдим. Унинг таомномасидан нон, гуруч, картошкани буткул йўқотдим. Кечқурунга у помидор, бир бўлак қайнатилган балиқ ёки сувда қаттиқ пишган тухум ёки битта котлет ерди. Табиийки барча ширинликларга чек қўйилди.

Дастлабки икки ҳафтани ҳафтасига 24 соатлик оч қолишдан бошладим. Учинчи ҳафтада унга 3 кунлик оч қолишни тавсия этдим. 5-ҳафтада у тўлиқ 7 кун оч қолди. Бир ҳафта дам олгандан кейин 15 кунлик очлик ўтказишга имкон бердим; икки ҳафталик овқатланишдан кейин у 21 кунлик очликни ўтказди. Мазкур овқатланиш билан оч юришининг алмашилиши у билан муъжиза яратди. Унинг бузилган қомати ўзгарди, кўзлари чақноқлашди, тери ва мушак таранглиги ёш қизларники кўринишига кирди. Продюссерлар ва бошлиқлар у билан рўй берган ўзгаришларни кўриб, ҳайрон қолишди. Шу тарздаги очлик ва сабр-қаноатли парҳез муолажаси туфайли унинг вазни меъёрига келди — 71 кг. У шундай парҳезга риоя қилиб яшашни давом эттириб, ҳафтасига 36 соатлик, шунингдек, йилига тўрт марта 7 кунлик очликни ўтказмоқда. Агар кимда-ким ёшлиги, гўзаллиги ва нафис қоматини қайтариш ниятида бўлса, очлик сеҳрли воситалигини унутмасин.

АММО ЁДИНГИЗДА БЎЛСИН: ОЧЛИК — БУ ЧАҚИРИҚ.

Доимий тарзда овқатланишга одатланганимиз туфайли биз ҳар қандай танаффусга оч қолгандай қараймиз. Бироқ бу асло ундаймас. Очлик — бу одамнинг энг эски даволаш усулларида бири, лекин яна такрор айтаман: “онг танани назорат қилиши керак, андом беақл”.

Овқатланишга қайтиш лозим бўлган паллани ўтказиб юбормаслик учун ақл билан мантиқни доимо ушлаб туриш керак. Агар сиз қатъиятли инсон бўлсангиз ва ўрнини тўлдириш қонунига ишонсангиз, очликни ҳаётингизнинг муҳим қисми қилиб оласиз. Ортиқча вазн сизни касалманд, қари ва заиф одам қилишига йўл қўйманг. Тўлалikka қарши курашинг, ўз танангиз эгаси бўлинг, ўзингизга ўзингиз заиф, касалманд тана устингиздан ҳукмронликни олишига йўл қўймаслигингизни айтинг. Ўзингиз учун дастур ишлаб чиқинг, аммо тўлаликни бир ҳафтада бартараф этишга уринманг, ўз меъёردаги вазнингизга қайтиш сиздан анчагина фурсат талаб этади. Ўзингизни меъёردаги вазнга келтириб, ихчам ва назокатли бўлиб қолганингизда ҳам ўзингиздан фахрланишингиз даркор.

Ҳар бир киши ғурур ва қадрига эга, ҳаммамиз кўркемроқ кўринишни, соғломроқ бўлишни истаймиз, лекин бунинг учун нима қилиш керак? Бунга очлик ва сабр-тоқат, тўғри ва соғлом овқатланиш жавоб бўлади. Ўзингизни, қорин, бўксалар, оёқ ва қўлларингизни тўғри парваришланг. Агар ортиқча вазндан халос бўлишни истасангиз, қўлингиздаги китобнинг очлик дастурини диққат билан ўрганиб, ўзингизга нисбатан қўланг.

Сизга керакли очлик муҳлатини аниқлаш учун шифокор ҳузурига боринг ва муолажани бошлашдан олдин ундан маслаҳат олинг. Очликни ўтказаетган чоғда яхши натижаларга эришувга ишончингиз комил бўлмоғи керак, ижобий руҳий ҳозирлик — соғломлаштириш тартибида муҳим омил.

Вазн ташлаш осон эмас, лекин сизга оч қолиш осон иш деб айтмаганман. Фақат ўзингизни ижобий жиҳатдан ҳозирлаб, тўғри ҳаракат қилсангиз, керакли

натижаларга эришасиз. Башарти ўша хавфли, ортиқча килограммларни йўқотишни хоҳласангиз, бу ишни бугундан бошланг.

ОЧЛИК ЁРДАМИДА ВАЗНИ ҚАНДАЙ ОШИРИШ МУМКИН

Кўпгина озгин кишилар менга ёрдам сўраб тез-тез мурожаат қилишади, уларга семириш учун махсус овқатланиш тартибини беришимни сўрашади. Уларнинг аксарияти доимо шамоллаб қолаверишади, ҳатто ёзнинг иссиқ кунларида ҳам иссиқ кийимлар кийиб олади. Улар ўзларининг тарашадек қоқ таналаридан уялганларидан вазн оширадиган диета беришимни илтимос қилишади.

Уларга вазни оширадиган махсус диетанинг йўқлигини айтсам, жуда ҳайрон бўлишади. Лекин шундай дастур борлиги, уларни очлик билан даволаш мумкинлигини айтиб, овқат билан овқатланиш синоним сўзлар эмаслигини тушунтираман.

Одам вазни еган озиғи миқдорига эмас, унинг қандай сингиши ва ажралиб чиқишига боғлиқ, холос. Ҳазм қилиш ва ажратиб чиқариш аъзолари яхши ишламаса, ёғлиқ таомларни истаган миқдорда ейилса ҳам, вазн ортмайди. Озиб кетиш инсоннинг умумий саломатлиги заифлашуви оқибатидир. Ҳазм қилиш ва ажратиб чиқариш қуйи даражада бўлса, вужудга кўп миқдорда озиқ киритишнинг мутлақо фойдаси йўқ. Вазн орттиришнинг сири очлик йўли билан детоксик тизимни анча ишчанроқ қилишда. Шу тарзда озгин одам вужуднинг ҳазм қилдириш ва чиқариш тизимини қайта тиклайди.

Вазни кам одам худди вазни ортиқча киши сингари вужудга физиологик дам берувчи очликка муҳтождир. Худди ортиқча вазнлилик ҳолатидагидек вазни камликда ҳам вужуднинг ҳазм қилиш ва чиқариш тизимлари ҳаддан зиёд токи ортиб кетган бўлиб чиқади. Буни вазни кам ва озгин кишиларга тушунтириш фавқулодда қийин. Улар бесабр бўлиб, овқатланиш тартибига кўра вазнларини

дарҳол ошириш истагидалар. Бироқ бундай кишилар, аввало, очлик натижаси ҳисобланган физиологик ҳордиқ даври ўз ортидан овқат ҳазм қилиш аъзолари ишини яхшилаш, шунга мувофиқ равишда тузукроқ ўзлаштириш келтиришини англаб олишлари керак. Вужуд ҳаддан зиёд егулик юкланмаган чоғда фавқулодда бақувват кучларга эга бўлади. Менинг дастуримга ва табиий ҳаёт тарзига амал қилган озгин ва ориқлаб кетган кишиларни очлик билан даволашда анча-мунча муваффақиятларга эришишга муяссар бўлдим.

Менинг анча заиф тугилган синглим бор, уни бағоят яхши кўраман. У тугилганида, янглишмасам, вазни 2 кг эди. Синглим Луизанинг умр бўйи лақаби "қилтириқ" эди. У бола вақтида онам унга иложи борица кўпроқ сут билан қаймоқ, чўчқа гўшти, гуруч, картошка, пишириқлар ва умуман айтганда, вазнини ошириш мумкин бўлган ҳамма нарсa берарди. Лекин синглим мана шу озиқ-овқатларни қанча кўп еса, шунчалик озиб, заифлашиб, ранги кетиб борарди. Шундай вақтлар бўлардики, синглим нимжонлигидан ўринда қолиши керак эди, шу даврларда у вазнини кўтарувчи овқатларни ерди.

Кейинроқ, уйимни ташлаб кетиб, саломатлигимни тузатиб олганимдан сўнг Синглим Луиза яшаётган Виржинияга қайтдим. У энди катта қиз бўлиб кетган, лекин ҳали турмушга чиқмаганди. У олий мактабда дарс берар ва озгин, нозик, ранги-рўйи бир аҳволда эди. У синфларда ўтказган оғир кундан кейин уйга келгач, чарчаган кўйи ўринга ўзини ташларди.

Мен синглимга хат юбориб, одам учун вазнини орттиришнинг табиий йўли борлигини ёздим ва ёзги таътил бошланганида унга ўз дастурим ҳақида гапириб, ёрдам беришимни таклиф қилдим. У табиий ҳаёт тарзи натижасида менинг вужудимда рўй берганларни энг зўр муъжиза деб топди ва унга айтганларимнинг ҳаммасига рози бўлди. Унга вужудга физиологик ҳордиқ берувчи ва ҳазм қилиш ҳамда ўзлаштириш аъзоларининг янгилинишига имкон яратувчи қатор оч

қолишлар дастурнинг таркибий қисми ҳисобланишини тушунтириб бердим. Бу детоксикация тизимидир. Очлик унинг ошқозонида кислота миқдорини оширишга кумаклашиб, шу тариқа у оқсил миқдорини ўзлаштира олишини тушунтирдим. Очлик натижасида нафақат оқсиллар ўзлаштирилиши яхшиланади, балки ҳазм қилиш аъзоларининг ҳаммаси ўз ишини яхшилаб, янгиланади. ҳужайраларда кимёвий ўзгаришлар содир бўлиб, ҳаётий жараёнлар ва фаолият учун энергия ҳосил қилувчи, янги материаллар ҳалок бўлганларининг ўрнини тўлдирувчи метаболизм жараёни очлик натижасида янада жонланади.

Хуллас, очлик вужудга оқсиллар, ёғлар, углеводлар, қанд, минераллар, витаминлар ва самарали ишлаш учун керак бўлган барча материалларни ўзлаштиришга ёрдам беради.

АМАЛИЙ КЎРСАТМАЛАР.

Луиза учун тўлиқ 7 кунлик очликдан иш бошладим. У табиат вужудига тозариш келтиришига, унинг овқат ҳазм қилиш ва ўзлаштириш аъзоларини тозалашига ҳамда танасининг янгиланишига буткул ишончи комил эди. Дастлабки 7 кун оч қолганида унинг вазни камайди, лекин очлик тўхтатилган заҳоти иштаҳаси очилиб кетди. Мазкур физиологик ҳордиқ унга нақадар ажойиб натижалар келтирди. У менга умрида ҳеч қачон меъдасига уриб кетган "ёғлиқ маҳсулотлар, семиртирувчи бўтқалар" ўрнига ўзининг янги овқатланиш тартибини бошлаган чоғдагидек овқатдан бунчалар қувонмаганлигини айтарди. Хом сабзавот ва мевалардан ташқари унга қайнатилган сабзавотлар, кунгабоқар пистаси, сезам пистаси, устирилган дуккаклилар, ҳар турли ёнғоқлар берардим.

Очликдан кейин 3 ҳафта утгач, энди унга 10 кундан иборат оч қолишни буюрдим. Ва мана шу 10 кунлик очлик синглимнинг янги ҳаётининг бошланиши бўлди, Чунки унинг вужуди шунақа ажойиб аҳволда эдики, секин-аста тўлиша бошлади. Менинг озиб чўп бўлиб

қолган синглим қоматлари келишган, гўзал аёлга айланди. Унинг сочлари товланиб, ёноқлари қизарди, кўзлари болаларникидай чарақлаб қолди. Ота-онам, дўстлар ва қўшниларимиз Луизанинг бундай ўзгариб кетганидан ҳайратда қолишди. Синглим мамлакатнинг гарбий қисмида энг таниқли қизга айланди ва келаси йили бир келишган йигитга турмушга чиқди. Улар гоят бахтиёр яшайдилар ва фарзандлар кўришди. Синглим мана куп йиллар мобайнида жозибадорлиги ва гўзаллигини сақлашда давом этмоқда.

Очликдан ташқари синглимга бир қатор жисмоний машқлар дастурини тавсия этдим. У қисқа пиёда юришдан бошлади, кейин унинг сайри анча давомийроққа ўтди. Уни тоза ҳаво ва қуёш нуридан тўлиқ фойдаланиш ҳамда ҳар куни 20 дақиқадан чуқур нафас олишга кўндирдим. Шу вақт ичида унинг ақли ҳам ёришди, чунки у Табиат билан бирга ишлади.

Ориқ синглим билан ўтказган муолажаларни юзларча озгин одамлар билан ҳам ўтказганман. Очлик вазн ортганида ҳам, камайганида ҳам ажойиб натижалар келтиради. Одамларнинг ҳар иккала турига табиий ҳаёт тарзининг очлик билан алмашинадиган ўша бир хил дастури талаб этилади.

Очлик — бу шахсий саломатликни тиклаш ва охир-оқибатда уни олий даражадаги аҳволга олиб келиш учун сеҳрли калит. Очлик — бу энг буюк тозаловчи, чунки фақат тозаланган вужудгина меъёрда ишлайди. Очлик — бу яхши соғлик ва умрузоқликка етакловчи сеҳрли "Сезам, эшикни оч".

Албатта, ҳамма одамлар ҳар хил, баъзилари яхши натижаларни бошқаларга нисбатан тезроқ олишади. Лекин очлик муҳим таркибий қисми бўлган табиий ҳаёт тарзи дастурига ростмана оғишмай амал қилсангиз, Табиат ҳеч қачон ҳалокатингизга йўл қўймайди.

Хуллас, агар озгин ва камроқ вазнга эга бўлсангиз, бундан ташқари, турлича парҳезларни синаб кўрсангиз ҳам, аҳволингиз ўнгланмаган бўлса, очлик дастурини синаб кўринг. Сиздан нормал вазндаги инсонни яратишни Табиат ихтиёрига беринг.

8. ТУМОВ ВА ҚИШКИ ХАСТАЛИКЛАРГА ҚАРШИ ОЧЛИК ЁРДАМИДА КУРАШИШ

Тумовга чалиниб қолганда яшаш нақадар ёқимсиз бўлиб қолиши ҳақида гапирмаса ҳам бўлади. Мабодо шу аҳвол рўй берган бўлса, марҳамат қилиб, ҳамма айбни табиатга тункаманг.

Агар тумов бошланиб, бошингиз оғриб, бутун танангиз зирқираб, ўзингизни ёмон ҳис қилсангиз, Табиатни айбдор ҳисобламанг ва ҳаво совуқлигини айб қўйманг, бу оёқларингиз ҳўллигидан деб ўйламанг ва совқотиб қолдим деб ҳисобламанг, бундан ташқари, ҳеч қачон "Мен шамоллаб қолдим" деманг. Бундай ҳодисаларнинг барчаси учун энг аниқ ном – бу "Ўткир даволовчи криз". Унинг сабаби шундаки, мураккаблашаётган тамаддун шароитларида яшарканмиз, ички тозаликни сақлаш учун ҳаддан зиёд табиий инстинктларни йўқотдик.

Демак, биз учун сира англаб бўлмас айрим физиологик сабабларга кўра, вужуднинг ички ҳаётий кучи чиқиндилар ва заҳарли материалларни чиқариб ташлайди ва вужудни улардан "ўткир даволовчи криз" ёрдамида халос қилади. Агар ўз ички ҳаётий кучингиз билан ҳамдўстликда бўлсангиз, мазкур ёқимсиз фурсат анча тез ўтиб кетади. Хуллас, уни вирус ёки касаллик деб ҳисобламанг, мана шу ҳолатда ҳаётий куч сиз учун ишлаётганини англашингиз керак.

Агар Табиат билан ҳамдўстликда бўлсангиз, унга тозалаш ишларида кўмаклашасиз ва энди, бу фақат ўткир кризлигини билганингиздан кейин, мазкур тозалаш жараёнига қаршилиқ кўрсатмай, дарҳол очликни бошлаш даркор! Ушбу кескин тозаланиш жараёнига тўсқинлик қилманг, чунки табиат сиз учун нима кераклигини тузукроқ билади. Ҳўш, сиз нима қиласиз? Дарҳол ўринга ётасиз. Бу ёруғ оламда саломатлигингиз ва ҳаётингиздан-да муҳимроқ ҳеч нарса йўқ, ҳаммасини ташлаб, иссиққина ўрнингизга ётинг, ҳар қандай егулик, шу жумладан, ҳўл мева ҳамда мева шарбатлари истеъмол этишни тўхтатинг! Маълум фурсат оралигида озроқ асал билан лимон шарбати қушилган

иссиқ дистиλλанган сувдан кўпроқ ичинг ва бундан ортиқ ҳеч нимани оғизга олманг! Хонангиз яхшилаб шамоллатилиши ва доимо тоза ҳаво кириб туришига аҳамият беринг, ҳеч нарса ўқиманг, радио эшитманг ва телевизор кўрманг, шунчаки ухлаб, ором олинг. Бундан ташқари, қимматбаҳо қувватингизни қариндошлар ва дўстларингиз билан гаплашишга сарфламанг. Ўзингизни бошқалардан ажратиб қўйиб, холи қолинг.

Қишки ёҳуд ёзги кескин тозаланиш жараёни давомида қанча муддат оч қолиш керак? Бундай кескин жараёнлар йилнинг ҳар қандай фаслида рўй бериши мумкин, аксарият об-ҳаво совиб кетганда тез-тез содир бўлади. Сизни оёққа тургазиш учун кўпинча 3 кун етарли бўлади, лекин баъзан бу жараён бир ҳафта ёки 10 кунга ҳам чўзилиши мумкин. Бундан ташвишланмасангиз ҳам бўлади. Мазкур кескин тозаланиш жараёнидан кейин саломатлигингиз яхшиланганини ўзингиз сезасиз; башарти ҳаётий куч билан ҳамжиҳатликда ишласангиз, катта миқдордаги ички заҳарларни чиқариб ташлайсиз. Аммо, авваламбор, ваҳимага тушманг. Табиат шу қадар оқил ва эҳтиёткорки, сизга нима кераклигини ўзингиздан кўра яхшироқ билади.

Агар ишонч ҳосил қилиб, Табиатга суянсангиз — у билан ҳамжиҳатликда ишлайсиз. Мен 5 фарзандни катта қилдим ва улар тумовга чалинган чоғда ҳар доим оч қолдириш ва дам олдириш учун уларни ўринга ётқизардим. Бир неча кундан кейин улар мазкур кескин тозаланиш жараёнидан ўнглиниб олишар ва яна соғлом бўлишарди. Менинг 12 неварам, 8 эварам ҳам мана шу дастурни амалда қўллашади. Менинг услубим кўпчилик кишиларга ҳаддан зиёд оддийдек туюлади. Улар ҳар доим қўрқиб, албатта нимадир қилиш керакдек туюлади. Ҳатто Табиат тозаланишингиз ва соғайишингиз йўлида ниҳоятда узоқ ишлаётгандек кўринса ҳам, ҳеч қачон ваҳимага тушманг. Она Табиат сизни яхшироқ билади, ҳар қандай кескин жараёндан омон-эсон олиб ўтади, чунки у — табиий шифокор.

Ҳар бир инсон ўз вужуди саломатлигини аъло даражада сақлаши даркор, бу бошқа ҳар қандай соҳа илмини билгандан кўра муҳимроқдир

Ҳар бир одам ўз феъл-атворининг "бунёдкори", бироқ у, шунингдек, ўз саломатлиги ҳамда яхши ҳолаҳволи сақловчиси ҳам ҳисобланади.

Табиат одамзотни яратиб, унга шу қадар сахийлик билан инъом этилган саломатлиги йўлида табиий кучлардан фойдаланиши учун ақл билан куч ато этди. Очлик — табиий соғломликка олиб борувчи йўллардан фақат биттаси. Табиат бизга оддий тозаловчи восита беради. Биз табиат билан бирга бўлишни фақат хоҳлашимиз, ўз ҳаётимизни унинг ўзгармас қонунлари билан мувофиқлаштиришимиз керак. Табиий ҳаёт тарзи туфайли ўз жисмоний, ақлий ва руҳий имкониятларимизни юксак мукамалликкача еткази оламиз.

САЛОМАТЛИККА ОЛИБ БОРУВЧИ ҚИСҚА ЙЎЛ
ЙЎҚ. Табиат ишнинг ўзимизга тегишли қисмини бажаришимизда бизга суянади. Сиз оч қолганингизда, ўша ишни бажарасиз, яъни Табиат ниятига мувофиқ ишлайсиз. Бироқ токи ўз ҳаётимиз ва одатларимизни Табиат қонунларига мувофиқлаштиришни хоҳлагунимизга қадар, у ўзининг муъжизаларини ҳеч қачон кўрсата олмайди.

Ҳеч қайси инсон ўз зиммасига бошқа бир инсонни даволашга оид биронта мажбурият олишга ҳақли эмаслигига ишончим комил, чунки бу Табиатнинг иши.

Очлик ва фақат табиий озиклар, шунингдек, бошқа табиий одатлар ёрдамида ҳар қандай киши ўз ҳаётини соғлом қила олади. Тозаланиш — бу ички биологик функция бўлиб, уни вужуднинг ўзи бажара олади, оч қолиб эса вужудингизга бу ишни анча самаралироқ бажаришига кўмаклашасиз. Табиат яшовчанлигингиз ва соғломлигингиз устида доимий равишда ишлайди, шу боис кескин тозалаш жараёни бошланган чоғда, у нима қилишни ўзи билади. Табиат сизга сира панд бермайди, шу боис унга бўйсунинг.

Очлик — бу Табиат сизга инъом этган энг зўр ёрдамчи, шунинг учун токсик заҳарлар билан курашиш ва вужудингиздан уларни чиқариб ташлашга ўзингизни чоғланг.

9. ОЧЛИК ОДАМНИНГ МУДДАТДАН ЭРТА ҚАРИШИГА ЙУЛ ҚУЙМАЙДИ

Кўзгу сизни сира алдамайди. Энди кўзгу қаршисига бориб, ўзингизга боқинг. Кўраётганингиздан мамнунмисиз? Қари ёки дармони қуриган бўлиб кўринмаяпсизми? Юзингиз осилиб қолмадими? Тери ва мушакларингиз тонуси пасаймаганми? Бетингизни ажин босиб кетмадими? Бўйингиз қаримсиқ кўринмаяптими? Кўзларингиз хиралашиб қолмадими? Чеҳрангиз ранги ҳаддан зиёд бўзармаганми?

Чеҳрангизга шундай диққат билан қарагандан кейин уни қандай тасвирлайсиз? Ёш дебми? Қаримсиқ дебми? Мазкур саволларга ҳеч ким ўзингизчалик холисона жавоб топиб беролмайди. Бу ҳақда тўғри хулоса чиқара оладиган одам ёлғиз ўзингиз.

Энди ижозатингиз билан Ташқи кўринишдан нарироқ ўтай. Аҳволингиз қалай? Қувватга тўлганмисиз, яшаш иштиёқингиз яхшими ёки оғриқлар ва дарддан азоб чекаяпсизми? Ўзингизни бардам ва бақувват ҳис қиляпсизми ёки уйқусиз тунни ўтказиб, ҳорғин уйғондингизми? Иштаҳангиз қалай? Бутимларингизнинг ҳаракатчанлиги ҳақида нима дейсиз? Энгашганингизда оғриқ сезмаяпсизми? Охирги тунда қандай ухладингиз? Таомнинг ҳар бир луқмаси сизга ҳузур бағишляяптими? Ёки ҳар овқатланингиздан кейин оғриқлар безовта қиляптими? Чиқарув тизими ҳақида нима дейсиз? У маромида ишляяптими ёки йўқми? Бундан ташқари, ҳаммасидан ҳам ташқари, бутун ўзингизни бахтиёр сезяпсизми? Кеча-чи? Дилгирмисиз ёки бардам? Кексаликнинг тез яқинлашаётгани ва умр охирлаб бораётганини сезяпсизми?

"Ёшим ўтган сари ўзимни ёшроқ ҳис қиляпман", дея оласизми? Ёки аксинча, кексайган сайин тобора аҳволингиз ёмонроқ бўлаётибдими? Мутлақо ишончим комилки, ёш кўринишни, ўзингизни ёш сезишни хоҳлайсиз, ва "Мен анча эртароқ қаридим", деган жумлани кўргани кўзингиз йўқлигини ҳам биламан.

Сиз учун очлик нима қилиб бера олишини айтишга ижозат берсангиз. Табиатнинг бу муъжизасисизга эрта қаришнинг олдини олишда ёрдам бериши мумкин. Айни шу дақиқадан бошлаб ўз ҳаётингизга янгича қарасангиз бўлади. Очлик — бу абадий ёшлик сари эшикларни очувчи сеҳрли калит эканини жаҳондаги улут олимлар исботлашган.

Кўп йиллар давомида олимлар жониворлар устида тажрибалар утказиб, муҳим илмий далилларни очганлар. Улар мазкур лабораторияда жониворларни оч қўйиб, ора-орада илмий мувозанатлашган табиий озиқлар едириб туришди. Энг катта муъжиза шу бўлдики, ўша жониворлар ёшариб кетди! Бу ҳаддан зиёд муболага бўлиб кўриниши мумкин, аммо ўша олимлар фақат бир мақсадни — далилларни кўзлашганди ва далиллар тўғрисида айтди. Мазкур кашфиётларнинг ҳаммаси чоп этилган ва биронта яхшироқ кутубхонадан уларни топиб ўқисангиз бўлади.

Очлик вақтни ортга қайтарибгина қолмай, бутун инсон вужудида муъжизавий ўзгаришлар ишлаб чиқаради. Мен кўп йиллик очлик тажрибаси давомида эрта қариган кишиларнинг кўпини кўрдим, уларнинг очлик ёрдамида ҳаётга ва ёшликка қайтишларини мамнуният билан кузатдим.

Мартин Корника деган шогирдимни эслайман. Жаноб Корника кино саноатида кўп йиллар ишлаган. У 40 ёшида ўзини қариган деб ўйлаб, кекса кишилар қаторига қўшиб қўйди. Нима сабабдан у шундай қарор қилган? Америкаликларнинг ўртача умр давомийлиги 68 йил, шу боис у 40 ёшида умрининг ярмидан кўпини яшаб қўйдим ва энди ўрта ёшдаги одамман, деган қарорга келди. Бир замонлар жаноб Корника теннис бўйича чемпион бўлганди, бироқ бу ўйин фақат ёшлар учун деб ҳисоблагани боис кўп йиллар қўлига теннис ракеткасини олмай қўйганди. Кунлардан бир кун жаноб Корникага саломатликка оид маърузаларим тўғрисида сўзлаб беришди. Жаноб Корника қизиқиб қолди ва маърузаларимдан бирига келди.

Мазкур маъруза жаноб Корниканинг дунёқарашини ўзгартириб юборди. У бутун оламдаги минглаб кишилар эпитган нарсани тинглади. Сиз вужудингизни парваришлаш илмидан воқиф бўлган чоғда — ҳаёт сирини биласиз.

Жаноб Корника ўзини ёш сезиб, ёш кўринишни хоҳлаб қолди. Унда Табиатнинг мазкур услубини худди мен ўргатгандек синаб кўриш иштиёқи ёниб қолди.

Менинг маърузамнинг эртасигаёқ у 24 соатлик очликни бошлади. У табиий овқатланиш тартибига ўтди ва оч қолиш ва табиий ҳаёт тарзи йўли билан ўзининг ёшини сезмай ҳам қолди. Гарчи у 40 ёшда бўлса-да, теннис ўйнашни давом эттирди ва 20 ёшли давридан кўра кучлироқ ва бақувватроқ сеза бошлади, унинг ҳаётий кучлари жуда катта бўлиб кетди ва Лос Анжелоснинг теннис клубига бошқатдан кириб, ўйнашни бошлади. У оч қолишни ва табиий овқатланиш тартиби, гигиена қоидаларига амал қилишда давом этди ва унинг ҳар бир куни янги муваффақиятлар билан белгиланиб борди. Унинг кучи шунчалар кўпайиб, тез орада теннис бўйича яна жаҳон чемпиони бўлди. Сўнгги 30 йиллик умри давомида у кетма-кет турнирларда иштирок этиб, ҳар бир чемпионатда голиб бўлди. Ҳозир 70 ёшдан ошган жаноб Корника теннис бўйича жаҳон чемпионидир.

Одамлар 70 яшар чемпионни кўриб, ҳайратланганча бунини муъжиза деб аташади.

Ўртача одам 70 ёшда инсон тинка-мадори қуриб, қариб қолишига мутлақо ишончи комил. Жаноб Корника — бунинг аксига далилдир. Ер юзида яшаган йиллар миқдори эмас, балки қандай умр кечирганингиз муҳимроқдир. Мен жаноб Корника билан гоят фахрланаман. Чунки у ҳар қандай инсон агар Табиатнинг Илоҳий қонунларига амал қилса, ёшлик суруридан баҳраманда бўлиши мумкинлигини мутлақо аниқ исботлади!

Ёшингиз нечадалигидан қатъи назар, Она Табиат ортга қайтишингиз учун имконият беради. Ҳа, ҳа, йиллар мобайнида эскирган аввалги танангизни вақт таъсирига йўлиқмаган янги танага алмаштира оласиз!

Очлик ва табиий ҳаёт тарзидан иборат шундай дастурга риоя этган бир йилдан кейин ўзингизни кўзгуда кўрсангиз бўлади ва мана шу муддат ичида рўй берган катта ўзгаришлардан ҳайратда қоласиз. Башарти мана шу китобда тавсифланган дастурга мувофиқ яшасангиз, сиздаги рўй берган ўзгаришлар қариндошларингиз ҳамда дўстларингизнинг эътиборини жалб қилади. Ўзингиздаги ўзгаришларни нафақат кўрасиз, балки сезасиз ҳам. Лекин унга фақат ўз танангизнинг мутлоқ хўжайини бўлишни истасангизгина етиша оласиз.

Сиз жаноб Корника сингари 24 соатлик оч қолишдан бошланг, ушбу китобдаги тўғри овқатланишга оид бобни қайта ўқиб чиқинг, олдингизга қўйган мақсадларга эришиш учун табиатнинг 8 шифокорини ёрдамга чақиринг. Улар ўзига ўзи кўмаклашувчилар учун ҳар доим кўмаклашишга шайдирлар.

Яна бир маънос мулоҳазамни айтиб ўтиш учун ижозат этгайсиз: муддатдан олдин қариб, жон берган кишиларга қараш гоят аянчли. Биласизми, одамлар умрлари муддати қанчалиги туфайли эмас, балки табиий ҳаёт кечирмагани сабабли вафот этишади.

ҲАЁТДАГИ БИР МАРТАЛИК ИМКОНИЯТ

Тўхтанг! Сиз ёшингизни ҳис этмаслигингиз, умрингизнинг энг ажойиб йилларини йўқотмаслигингиз даркор! Она Табиат ҳал қилувчи палла қачон келишини кутмоқда.

Мана бу яхши! Саломатлик ва бахтиёрликни ўз қўлингизга олиб, улар чўққисига етишишга қарор қилдингиз. Дастлаб сизга қийин бўлади, лекин тез орада соғломлик ва умрузоқлик чўққилари сари саёҳатингиз сизга ёқиб қолади!

Мазкур Имкониятни қўлдан чиқарманг, агар Табиат билан бирга ишласангиз, бу кучлар сизга сира панд бермайди. Бугуноқ 24 соатлик очликни бошланг. Шунда туғилган кунларингиздан қайғурмайсиз, уларнинг сиз учун сира аҳамияти қолмайди, ахир йиллар таъсир кўрсатмайди-да.

Ўз ҳаётингизни чалкаштирманг. Ҳаёт — бу доимий мактаб, ҳар куни тақдим этувчи янги сабоқ ва масаланинг моҳияти нимадан бошлашни билишда. Эртага қолдирмай, очлик ва саломатлик дастуридан бугуноқ ишни бошланг.

ОЧЛИК АРТЕРИЯЛАРИНГИЗНИ ЁШ САҚЛАЙДИ

Биз АҚШ йўлларида автомобил ҳалокатидан қанча кишилар ҳалок бўлганини билганда ҳайратланамиз. Ҳар йили 50 мингдан ортиқ киши ҳаётдан кўз юмади, бир неча миллионлаб одамлар жиддий шикастланадилар ва шу жароҳатлар изларини умрбод олиб юришга мажбурдилар. Авиаҳалокатлар ва уларда нобуд бўлган йўловчилар ҳақида эшитганда ларзага келамиз. Шунингдек, бутун дунё бўйича содир бўлган турли ҳарбий операцияларда шаҳид кетган кишилардан ҳам изтиробга тушамиз. Бироқ ҳар сонияда кимдир юрак хуружи туфайли ҳаётдан кўз юмгани энг қаттиқ таъсир қилади. Ҳар иккинчи ўлим — юрак хасталиги оқибатидир.

Инсониятнинг бу душмани нафақат кекса кишиларни, балки ёшларни ҳам ўз гирдобига тортяпти.

Юрак касалликлари тез ривожланмайди ва артерияларни эскириш ҳолига келтиришга жуда кўп омилар — бу ҳар хил гўшт, тухум ва сут маҳсулотлари, шунингдек, тозаланган ёғлар сабабчи бўлади. Бундай артериялар хасталикларига дучор этувчи яна бир омил — жисмоний ҳаракатларнинг етишмаслиги. Артерияларнинг касалланиши хатарли вазиятга етаклайди, қурбон ўша пайтдабухатарни ҳатто англамайди ҳам. Артерияларнинг ярми касалланиб бўлган одам буни сира сезмайдиган ҳолатлар ҳам бўлади. Киши соғ юрганида ҳатто энг зўр шифокорлар замонавий тадқиқот услубларини қўллаб ҳам ҳеч қандай хавфни тополмаслиги мумкин.

Артериялар йулини холестерин, ёғлар ва фиброз туқималар тўсиб қўйиши мумкин. Тиқилиб қолиш доимий тарзда содир бўлиб тургани боис, артериялар ички деворлари шу қадар торайиб қоладики, ундан юрак мушакларини озиқлантириш учун етарли миқдордаги қон оқиб ўтолмайди. Юрак қон-томир касалликлари артериялар анчагина торайиб бўлганидагина ўзини намойён этади.

Хуллас, артериялар дегенерацияси болалик чоғиданоқ бошланиб, томирларни секин-аста эскитиб ва тиқилтириб боришини энди мутлақо яққол кўришингиз мумкин. кейин эса, кунлардан бирида эрталаб кимдир одатий фаолиятини бошлаган чоғда, кутилмаганда кўзлари тинади ва тўсатдан юрак хуружи туфайли жон таслим қилади ёки агар омон қолгудек бўлсаям, шу хужумдан кейин жиддий сурункали хасталик билан яшашга мажбур бўлади.

Оқибати юрак хуружига олиб бориши мумкин бўлган моддалардан артерияларингизни асраш учун доимо ҳушёр бўлишингиз керак. Юрак хуружлари – бу ҳали ярим кулфат, энг катта кулфат оҳакли нозик тромблар. Бутунги куннинг одатий егуликлари билан овқатланган кишида тиқилиб қолиш яширинча ривожланади ва қон катта артериялардан буткул ўтолмай қолганидагина ҳалокат рўй беради.

Купчилик одамлар то артериялари шу тариқа ўзларини билдириб қўймагунларига қадар вақодан беҳабар маза қилиб юраверишади. Кишилар токи огриқлар хуружи намоён бўлмагунча одатдаги егуликларини еб-ичиб, ёмон одатлари билан яшашни давом эттираверадилар, бу эса артериялар дегенерацияси, яъни эскишига олиб келади.

ЁШИНГИЗ АРТЕРИЯЛАР ҲОЛАТИГА КЎРА БЕЛГИЛАНАДИ.

Ёдингизда тутинг, томирларнинг тиқилиши ҳали илк болаликдаёқ бошланиб, секин-аста ривожланиб, ҳатто 55 ёшгача, яъни юрак хасталиклари ҳодисалари кўпроқ кузатиладиган чоққача давом этиши мумкин.

Юрак хасталикларини очлик билан даволаш мумкин, деб ҳисоблашингизни сира истамайман. Очлик – бу ички тозаловчи бўлгани боис, саломатликни огоҳлантирувчи чора; очлик – бу томирларимизни тоза сақлаш учун ёрдам берувчи чора, у қоннинг юрак ва бутун ички артериал қон томир тизими орқали эркин оқишига имкон беради.

Шундай қилиб, таҳлилимиз якунида қон томир тизими қонни бутун вужудимиз бўйлаб элиб тарқатишидан бохабар бўлдик. Вужудимизда қон доимо бир маромда ва муқим айланиши керак. Масалан, мабодо вужуднинг қайсидир бир қисмига қон оқими дақиқа бўлагига тўхтаб қолса, биз қаттиқ зарбани сезамиз. Агар бу кўзда содир бўлса, қой қуйилиб, кўр бўлиб қолиш мумкин. Вужудимизнинг ҳар қайси қисмига эркин оқиб ўтиши учун артериялар ҳар доим қон оқимига очиқ бўлиши керак.

Ҳозирги даврда 70 – 80 ва ҳатто 90 ёшда ҳам буткул тоза, эластик ва ҳаракатчан артерияларга эга бўлган эркаклар билан аёлларни топиш мумкин. Улар ёши улуг бўлса ҳам, томирлари айнамаган, эластик ва ҳаракатчан бўлгани боис, улар ёшдирлар. Бундай бахтиёр одамлар дунё бўйлаб куплаб топилади ва агар ёши ўтган кексаларнинг вужуди эскирмай ҳамда заҳарли материаллардан озод бўлса, нимага яна узоқроқ умр кечирмас экан? Муқаддас Инжилда бутунжаҳон сув тошқинидан олдин одамларнинг ҳагто 900 ёшга етганини ўқиганмиз. Ўша одамлар бизникидан фарқланувчи ўз йил саноқларида ҳисоблашган бўлса керак, деб мазкур фикрдан куламиз. Лекин буни қандай тасдиқлашимиз мумкин? Ўша кишилар ўз томирлари мукамал ишлаши учун қандай яшаш ва овқатланиш кераклигини билган бўлсалар, ажабмас. Саломатлик – бу бутун вужуднинг тўғри ва мувофиқликда ишлашидир ва ушбу уйғунлик ҳолати токи томирлар ўз ишини тўғри ва самарали бажаргунича сақланади.

Биз бирон кишини қарияпти, деганда у ўз артерияларининг ёш ва эластик сақлаш учун қандай яшаш ва овқатланиш кераклигини билмайди, деган нарсани билдиради, холос. Касалланган артериялар ўз вазифаларини бажаролмай, вужуднинг турли қисмларига етарли миқдорда қон етиб боролмай қолган чоғда одамзот мункилаб, унутувчан, тез-тез болалик ҳолатига тушувчан бўлиб қолади. Улар таналарини қон етарлича озиқлантирмаётгани сабабли секин-аста жон таслим қиладилар

Биз 24 ёки 36 соат ёхуд 3 дан 10 кунгача оч қолган чоғда, вужудимиздаги барча ҳаётӣй куч ички тикланиш учун фойдаланилади, бу эса, шунингдек, томирларни ҳам тозалашини билдиради. Айнан шу боис 10 кунлик очликдан кейин бутун танада енгилликни ҳис этасиз, ақлингиз тиниқлашиб, англашингиз яхшиланади, хотира кучаяди; жисмоний фаолиятга нисбатан катта иштіёқ пайдо бўлади ва буларнинг барчаси қон томирларни эластик ва ёш сақлаш натижаси.

Пешобни назорат этиш қанчалик муҳимлигини сизга яна яна такрор эслатаман. 10 кунлик оч қолганда ҳар куни эрталаб пешобни идишга солиб сақлаб қўйиш керак. Оч қолган одам ўз вужудидан жуда кўп миқдордаги огир, ёт моддалар, мисол учун, анчагина шилимшиқлар чиққанини кўради.

Доимий очлик дастурини артерияларда ҳосил бўлган барча ёт нарсаларни чиқариб ташловчи табиӣй овқатланиш дастури билан жамулжам этиш йўли билан юрагимиз ишлашини узайтириш мумкин деб ҳисоблайман. Агар ер юзида ҳаётнинг буюк жангида голиб бўлишни истасак, ўз томирларимизни ҳаёт калити деб ҳисоблашимиз даркорлигига ишончим комил.

Башарти ҳар куни ёғлик гўпгт есангиз, вужудингизда заҳарларни осонгина тўплайсиз ва вақти келиб бунинг учун интиқом олинади. Вужудга ҳар куни жуда кам миқдорда ёғ талаб қилинади, биз эса дунёда энг кўп қовурмаларни истеъмол қилувчи бўлиб ҳисобланамиз ва юрак-қон томир касалликлари бўйича етакчи ўринда турамиз.

Нонушталарнинг зарурати борлигига шубҳа билан қараб, ишонмаслигимнинг сабаби мана шу. Мен ҳар куни эрталаб бекон билан тухум, бутербродлар, қовурилган картошка ва қаймоқли қаҳва истеъмол қилишга одатланган кўринишдан соғлом ва ажойиб зркагу аёлларнинг кўпини танийман. Лекин ўша ташқи жиҳатдан соғлом бўлиб кўринган кишиларнинг анчасини юрак хуружи гўрга тиқиб, бошқаларини то абад ногиронликка мубтало этганини ҳам биламан. Агар вужуд физиологияси билан овқатланиш масалаларидан

буткул беҳабар бўлсангиз, бунинг хатолигини ҳам билмай, шунга ўхшаш егуликларни гуё шундай бўлиши керакдай шунчаки истеъмола қилаверасиз. Овқатланиш – бу илмдир, у бўш вақтни кўнгилхушлик билан ўтказишдан кўра каттароқ аҳамиятга эга. Башарти артерияларингиз тозалиги ва эластиклигини сақлаб қолишни истасангиз, овқатланиш баҳоят жиддий масалалигини англаб олинг.

Мазкур китоб дастурига амал қилишни бошлашдан аввал юрак касалликлари бўйича яхши мутахассис билан маслаҳатлашиб кўринг, у томирларингиз ва юрагингиз қандай аҳволдалигини маълум қилсин. Қон босими билан юрак уришини текшириб кўрсин ва кейин бир йил мобайнида мана шу тизимни ушлаб турунг. Кейин эса яна шифокорингизга бориб, ўзингизни қайта текширтурунг. У сизга қисқа муддатда ўз вужудингиз билан чинакам муъжиза яратганингизни айтишига ишончим комил. Сизнинг аҳволингиз – томирларингиз қандай аҳволдалигини тўғри кўрсатишини яна ёдингизга солишим учун ижозат бергайсиз. Сизга ёшингиз ҳақида тугилган кунларингиз эмас, балки томирларингиз сўзлайди.

КУНИГА УЧ БОРА ОВҚАТЛАНИШГА ОДАТЛАНГАН КИШИЛАР УЧУН ТАХМИНИЙ ТАОМНОМА

1-таомнома

Нонушта: бирон хил янги узилган мевадан тайёрланган егулик, тегирмонда тортилган тоза ундан ёпилган маҳсулотга асал ёки заранг қиёми суриб, шира киритилгани; қаҳва ўрнини босувчи ичимлик ёки асал қўшилган ўтли чой.

Тушлик: хом сабзавотлардан тайёрланган салат, гўшт, балиқ ёхуд паррандани қовурмасдан, димлаб, қайнатиб ёки сагал қизартириб духовкада пиширилгани; қаҳва ўрнини босувчи ичимлик ёки ўтдан дамланган чой.

Кечки овқат: хом сабзавотли салат ёки янги узилган мевали салат; қовурмасдан, димлаб, қайнатиб ёки сагал қизартириб пиширилган гўшт, балиқ ёхуд паррандали ҳар қандай таом.

2-таомнома

Нонушта: янги узилган ҳўл мевалар ёки олтингутурт билан ишлов берилмаган мева қоқилари; битта сувда қайнатилган тухум; 2 бўлак Мельба қоқ нони; қаҳва ўрнини босувчи ичимлик ёки ўтдан дамланган чой.

Тушлик: хом сабзавот салати, тандир ёки духовкада пиширилган мол гўшти бўлаги; бугда пишган пюре; қайнатилган дуккаклилар; асал билан шира киритилган олмали пюре, қаҳва ўрнини босувчи ичимлик ёки ўтдан дамланган чой.

Кечки овқат: авокадо, помидор, бодринг ва лавлагидан тайёрланган хом сабзавот салати. Унга зиравор сифатида лимон, ёғ ёки майонез қўшса бўлади; ичига қора гуруч солинган яшил булғор қалампири, қайнатилган биронта сабзавот, десертга хурмо, кейин қаҳва ўрнини босувчи ичимлик ёки ўтдан дамланган чой.

3- таомнома

Нонушта: ҳар қандай меванинг янги узилгани ёки қайнатилгани; кепак унидан ёпилган асалли кулча, қаҳва ўрнини босувчи ичимлик ёки ўтдан дамланган чой.

Тушлик: янги сабзавотлардан тайёрланган салат, маккажўхори сўтаси, духовкада димланган картошка, десертга димланган олма, қаҳва ўрнини босувчи ичимлик ёки ўтдан дамланган чой.

Кечки овқат: хом сабзавотлар ёки мевалар, мевали салат; гўшт, балиқ ёхуд паррандани қовурмасдан, димлаб, қайнатиб ёки сагал қизартириб духовкада пиширилган ҳар қандай овқат; димланган бақлажон; қайнатилган помидор, десертга янги узилган мева; қаҳва ўрнини босувчи ичимлик ёки ўтдан дамланган чой.

МУНДАРИЖА

Очлик – саломатлик сари йул	3
Биринчи боб.	
Муъжизакор очлик	4
Иккинчи боб.	
Даволовчи очлик амалиёти	40
Учинчи боб.	
Овқатланиш	73
Тўртинчи боб.	
Очлик – буюк куч	78
Кунига уч маҳал овқатланишга одатланган кишилар учун тахминий таомнома	113

УДК: 615.874.1

КБК 53.51

Б 92

Брегг, Поль.

Б92 Муъжизакор очлик/ П. Брегг; таржимон

Г. Муҳаммадҷон

– Т.: «DAVR PRESS» NMU, 2012. – 116 б.

ISBN 978-9943-4072-3-7

УДК: 615.874.1

КБК 53.51

Илмий-оммабоп нашр

МУЪЖИЗАКОР ОЧЛИК

Бош муҳаррир Гулчеҳра Муҳаммадҷон

Муҳаррир Хосият Ражабова

Мусаҳҳиҳ Дилором Ҳотамова

Саҳифаловчи-дизайнер Азиза Ойназарова

Нашриёт лицензия рақами АИ-№ 213

2012 йил 5 сентябрда теришга берилди. 2012 йил 8 октябрда

босишга рухсат этилди. Бичими 84x108 ^{1/32}

«Baltica APP» гарнитураси. Шартли босма табоғи 4,7.

Нашриёт ҳисоб табоғи 4,6. Адади 2000 нусха.

620-сонли буюртма. Баҳоси шартнома асосида.

Оригинал макет "DAVR PRESS" нашриёт-матбаа
уйида тайёрланди.

"DAVR PRESS" NMU МЧЖ нинг матбаа бўлимида
офсет усулида чоп этилди.

Манзил: Ўзбекистон Республикаси, 100156, Тошкент шаҳри,

Чилонзор тумани, 20^а-даҳа, 42-уй.

Тел: 8(371) 216-9014, 120-1299;

Маркетинг бўлими: 8(371) 120-1233, 420-1233

Web: www.davrpess.uz, www.kitoblar.com;

E-mail: davr-press@mail.ru