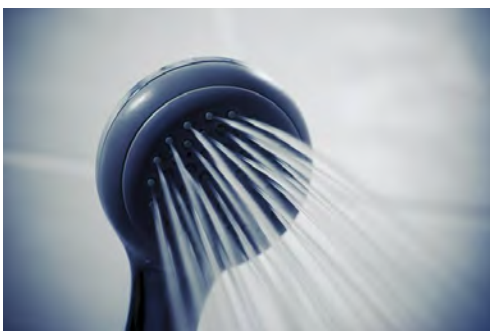




## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 16

### HIDROTERAPIJA



Da li ti je poznato da postoji jedan jednostavan metod za ublažavanje i lečenje mnogih neugodnih oboljenja – metod koji je jeftin i na raspolaganju u tvom domu?

To je hidroterapija.

Ona se koristi za lečenje različitih zdravstvenih nelagodnosti.

Hidroterapija je jedan od najjednostavnijih i najefikasnijih prirodnih lekova.

Naš Gospod je snabdeo prirodu sa izvanrednim obnavljajućim zdravstvenim agentima, kao što su to: voda, svež vazduh, sunčeva svetlost, različite lekovite biljke, i tako dalje. Ti prirodni lekovi imaju nekoliko zajedničkih osobina. Oni su

- svima na raspolaganju,
- mogu se lako uklopiti u načine lečenja kod kuće,
- jeftini su, i
- vrlo su efikasni u lečenju današnjih oboljenja!

Mnoge zdravstvene koristi od spoljne upotrebe vode proističu iz njene sposobnosti da čisti.

- Svakodnevno pranje vodom sprečava sićušne pore na koži da se zapuše, što omogućava telu da kroz njih izbacuje nečistoće napolje.
- Čestim pranjem odela se sa njega uklanja prašina i nečistoća, da se spreči njihovo apsorbovanje kroz pore, jer bi to moglo da optereti telesni sistem.

Ti osnovni principi mogu značajno da utiču na ljudsko zdravlje. Pored čišćenja i pranja, vodena terapija može da potpomogne napore tela u lečenju infekcija, povreda, i mnogih drugih nelagodnosti i bolesti.

Da nabrojimo još neka ozdravljajuća svojstva vode:

- Ona nema skoro **nikakve sporedne efekte**.
- Voda može **lako da se primeni** na povređeni deo tela.
- Suprotno mnogim medicinskim preparatima, čista voda ne opterećuje jetru i bubrege sa **otrovima i otpacima**.
- Ona zapravo pomaže **eliminisanje otrova** iz tela.

**Naizmenično potapanje u vruću i hladnu vodu** je jedna od najjednostavnijih i najefikasnijih vodenih terapija. Ono se odnosi na potapanje dela tela prvo u vruću, a zatim u hladnu vodu. [Vruća voda ovde je ona koja se može podneti, bez da izazove ikakvo oštećenje na koži.]

Evo šta se događa u telu kada se vruća i hladna voda primene na kožu:

1. Kada se **toplota** primeni na kožu, **krvni sudovi se prošire**.
2. A kad se **hladnoća** primeni na kožu, ti **krvni sudovi se suze**.

Ta naizmenična promena u prečniku krvnih sudova omogućava bolju cirkulaciju krvi, što doprinosi da se više kiseonika i hranljivih materija dostavi obolelom mestu, a otrovi i otpaci brže odstrane. Posledica toga je brže isceljenje.

Evo nekih čestih nelagodnosti kojima naizmenično potapanje u vodu može značajno da pomogne.

- Infekcije, posebno na rukama i nogama.
- Povrede mišića i zglobova.
- Artritis.
- Manji prelomi kostiju.
- Otoci na nogama i člancima.
- 

Naizmenično potapanje u vodu je vrlo jednostavno, i zbog toga se može lako obaviti kod kuće. Za tu proceduru je potrebna sledeća **oprema**:

1. dve posude dovoljno velike da se u njih zagnjuri deo tela koji se leči,
2. posuda za vrućom vodom,
3. posuda ili bokal sa hladnom vodom, odnosno ledom, i
4. peškir za brisanje posle terapije.

#### **Procedura:**

1. Pre početka procedure treba pravilno postaviti opremu i malo zagrejati prostoriju da bude ugodno topla i bez promaje.
2. Zatim se treba pomoliti Bogu za blagoslov i uspeh.
3. Potom treba sa laktom proveriti toplotu vode, i videti da nije suviše vruća. Njena temperatura treba da bude otprilike 40-42°C.

4. Pacijent treba onda potpuno da potopi deo ozleđenog tela u **vruću** vodu, i da ga tamo drži **3 minuta**. Temperatura vode se može održavati dodavanjem nove vruće vode.
5. Zatim taj deo tela treba preneti u **hladnu** vodu i tamo držati **½-1 minuta**. Ta hladna voda se može održavati dodavanjem leda, ili nove hladne vode.
6. Za kompletnu terapiju je potrebno ponoviti **3-5 takvih ciklusa**, i završiti ih sa hladnom vodom.
7. Da bi se izvukla najveća korist od svake hidroterapije, mudro je odmoriti se 30 minuta posle nje, pre nego što se pređe na redovne aktivnosti.

Evo nekoliko **upozorenja** za postupak naizmeničnog kupanja.

Umesto vruće i hladne vode se treba upotrebiti topla i mlaka voda u sledećim slučajevima: Ako je osoba

- izgubila osetljivost za temperaturu vode, ili ako
- ima lošu cirkulaciju krvi kroz noge i stopala,

što se često događa kod onih osoba koje imaju dijabetes. U takvim slučajevima je vrlo važno proveriti temperaturu vode. Dakle, ako bez problema možeš da držiš lakat u toploj vodi, onda slobodno nastavi sa terapijom.

U slučaju da pacijent ima otvorenu ili **inficiranu** ranu na koju se primenjuje ova vrsta terapije, potrebno je da se na kraju dezinfikuje oprema, da bi se sprečio prenos infekcije na druge osobe.

Naizmenično potapanje je pomoglo mnogim osobama da ozdrave, i to bez upotrebe škodljivih i skupih lekova. Ako je potrebno, ta terapija može da se obavi nekoliko puta dnevno.

A sada da prodiskutujemo još jednu vrlo korisnu terapiju, poznatu kao **naizmenično tuširanje**. Ta terapija stimuliše i povraća energiju osobi popravljanjem njene cirkulacije krvi, kao i popravljanjem sveobuhvatnog fizičkog zdravlja.

Sir Alexander Fleming, koji je otkrio penicilin, došao je do još jednog važnog otkrića. On je pronašao da se u izlučivanju iz nosa i grla nalazi jedan prirodni antiseptik po imenu „**lizozom**“. Kada je to izlučivanje na kiseloj strani, lizozomi se aktiviraju i, kao takvi, suprotstavljaju klicama koje izazivaju prehladu. Jedan od najboljih načina da se te izlučine održavaju kiselim je da se odbrambeni sistem tela održava u dobrom stanju, što se, između ostalog, može postići svakodnevnim tuširanjem sa vrućom i hladnom vodom.

Čak i oni koji mesecima boluju od česte prehlade mogu sa ovom terapijom da osete olakšanje. Stoga, svakodnevnim tuširanjem sa vrućom i hladnom vodom mnogi mogu da se odupru prehladi.

### **Kako se to tuširanje treba da obavlja?**

Koncept je zaista vrlo jednostavan. Tuširaj se naizmenično sa vrućom i hladnom vodom. Na primer, počni **svaki dan** sa vrućim tuširanjem za nekoliko minuta. Voda treba da bude dovoljno vruća da ne ošteti kožu, a da u isto vreme proizvede želju i potrebu za hlađenjem. Možeš da upotrebiš i sapun u to vreme. Onda pređi na hladnu vodu i tuširaj se otprilike ½-1 minuta. Posle toga se obriši sa peškirom. To tuširanje će dobro da te osveži.

Kao **terapija**, ta procedura se obavlja na sličan način, s razlikom da je treba ponoviti nekoliko puta. Posle **3 minuta** tuširanja sa vrućom vodom, i **½-1 minuta** tuširanja sa hladnom vodom, vrati se na tuširanje sa vrućom vodom za još 3 minuta. Osećaćeš se vrlo prijatno. A sada postani malo agresivniji. Pređi malo brže na hladnu vodu. Kad se navikneš na naizmenično tuširanje, bićeš u stanju da bolje tolerišeš nižu temperaturu. Za postizanje najboljih rezultata, pređi naglo sa vruće na hladnu vodu. Ponovi te **naizmenične** prelaze **3-5 puta**. Zapamti da se tuširanje treba završiti sa hladnom vodom, a zatim brzo obrisati sa peškirom.

Kratak odmor posle te terapije može da bude od koristi.

Bogom određeni prirodni zakoni koji upravljaju svemirom, takođe upravljaju i ljudskim telima, i održavaju ih da skladno funkcionišu. Stoga je za održavanje i obnovu zdravlja neophodno živeti u skladu sa tim zakonima. Kada se Božiji zdravstveni principi redovno praktikuju u svakodnevnom životu, onda su prirodni lekovi za nas mnogo efikasniji.

Sledeće životne navike potpomažu lečenje sa vodenim terapijama:

- jedenje hranljivih namirnica,
- pijenje dovoljno vode,
- vežbanje napolju na svežem vazduhu, i izlaganje sunčevoj svetlosti,
- uzdržavanje od štetnih droga, kao što su to alkohol, nikotin i kafein,
- potrebno odmaranje, i
- poverenje u Boga, jer je On Veliki Lekar.

Tvorac čovečanstva je jedini istinski izvor zdravlja i isceljenja. Bog je od davnina upućivao na prirodne lekove kao Svoja izabrana sredstva za obnovu ljudskog zdravlja.

Voda je igrala važnu ulogu u jednom **poznatom isceljenju** zabeleženom **u Bibliji, u 2. Carevima 5.**

Na predlog jedne male robinje je sirijski kapetan, po imenu **Neman**, došao sa pismenom preporukom kod izrailjskog cara, i zahtevao isceljenje od lepre. Izrailjski car se uznemirio. Kada je to prorok Jelisije primetio, rekao mu je sledeće: „**Neka dođe k meni da pozna da ima prorok u Izrailju.**”

Kada je Neman došao do Jelisijinih vrata, bilo mu je rečeno: „**Idi i okupaj se sedam puta u Jordanu, i ozdraviće tijelo tvoje.**”

Najpre se Neman naljutio na takav odgovor. On je očekivao da se Jelisije obrati svome Bogu, da ovaj odmah prouzrokuje njegovo isceljenje. Ali to se nije dogodilo.

Tek **kada se Neman s verom podvrgnuo Božijoj naredbi** i 7 puta zagnjurio u vodu reke Jordana, **on se izlečio od lepre!**

Baš kao i Neman, tako i mi kad se razbolimo, želimo da se na nama odmah ostvari čudo isceljenja. Međutim, Bog često izabere druge načine, posredstvom lekova u prirodi. Mudrom upotrebom tih lekova možemo i mi da iskusimo obilno zdravlje.

---

Materijal uglavnom uzet iz knjige od McNeilus, Mary Ann, M.D., *Božiji Način Lečenja*, Remnant Publications, Coldwater, MI, 2001.

---

TEKST PREDAVANJA POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.