

ნოტიზი უმჯობესი

მკვირვარება გოსწავლის  
წვენიებით



სალომონა ● თბილისი ● 1001

მედლობას მოვასხენებ მეცნიერებათა დოქტორს ნორმან უოკერს ამ წიგნის მომზადებისას დაუცხრომელი თანამშრომლობისათვის.

დოქტორმა უოკერმა სრულ განკარგულებაში გადმომცა თავისი მრავალწლიანი ცდების, ექსპერიმენტებისა და ანალიზის შედეგები, რამაც საშუალება მომცა შემედგინა ბოსტნეულთა ძირითადი სახეობის ახალი, უმი წველების სამკურნალოდ გამოყენებისათვის გამიზნული საქმიანობა სრული პირველი სახელმძღვანელო.

ვიმედოვნებთ, რომ ეს იქნება სასარგებლო სამაგიდო ცნობარი არა მარტო ჩემი პროფესიის ყველა წარმომადგენლისათვის, არამედ მათთვისაც, ვინც ისურვებს მაქსიმალურად ისარგებლოს ნატურალური პროდუქტებით, რომლებიც თვით ბუნებამ შექმნა ადამიანის გამოსაკვებად.

მელიციის მეცნიერებათა დოქტორი, რ. ლ. კოუპი.

### ჯანმრთელობის მიღწევის მსუბუქი და სასიამოვნო წესი

დაწყებული 1936 წლიდან, როცა პირველად გახდა ცნობილი, რაოდენ დიდად მარჯებელია აუღუღებელი ბოსტნეულის წვენები, მრავალმა ათასმა ადამიანმა გამოიყენა ეს წიგნი, რომელიც 50 წლის მანძილზე ყოველწლიურად გამოიოს.

დოქტორ უოკერის ეს კლასიკური ნაშრომი გაოიოცა გადაშუშავებული და გაფართოებული ვარიანტით.

წიგნში იბოვით წინადადებებსა და რჩევებს, რომლებიც უფრო მეტადაა აუცილებელი 90-იან წლებში მცხოვრები მოქალაქეთათვის, ვიდრე 30-40 თუ 50-იან წლებში დაინტერესებულ პრთა ვიწრო წრისათვის. იგი გათვალისწინებულია დღევანდელი დღისათვის, როდესაც, როგორც იქნა, დადასტურდა ჯ. ი. როჯალისა და რეიჩენ კარსონის წინასწარმეტყველური სიტყვები.

თარგმნა ჯუშუბარ თითმებრინა

## რის ნაკლებობას განიცდის ჩვენი ორგანიზმი?

მე ვიცი, რომ თუ ახალი, უმი ბოსტნეულის წველების საჭირო რაოდენობა არ დავლიე, ჩემს ორგანიზმს დააკლდება საკვების მნიშვნელოვანი ნაწილი — ენჯიმები.

თქვენი საქმე კი როგორ იქნება?

თქვენ და მხოლოდ თქვენა ხართ პასუხისმგებელი იმაზე, თუ როგორ კვებათ თქვენს ორგანიზმს. (თქვენს კვებაში ყველაზე მნიშვნელოვანია ხი-ცოცხლე).

თქვენი ორგანიზმი შედგება მილიარდობით მიკროსკოპული უჯრედები-საგან. თქვენი არსებობა სწორედ მათზეა დამოკიდებული. ისინი საჭიროებენ ცოცხალ აქტიურ კვებას. თქვენზე და მხოლოდ თქვენზეა დამოკიდებული თქვენს მიერ კარგად თუ ცუდად მიღებული საკვები როგორ კვებავს ორგა-ნიზმს!

## ე ნ ჯ ი მ ე ბ ი

თქვენი ორგანიზმის გამოკვების ეფექტურობის ძირითად არსს წარმოად-გენს სიცოცხლე, რომელსაც შეიცავს თქვენი საკვები, და ის შეუმჩნეველი ელემენტები, რომლებიც ცნობილია ენჯიმების სახელით.

სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ის ელემენტები, რომელიც ორგანიზმს კვებისა და სიცოცხლის შესაძლებლობას აძლევს, და რომელიც მცენარეთა თესლებსა და ყლორტებშია მოთავსებული, წარმოადგენს სიცოცხლის ხაფუძ-ველს და ენჯიმად იწოდება.

ენჯიმები წარმოადგენენ რთულ ნივთიერებებს, რომლებიც ხელს უწყო-ბენ საკვების მონელებას და მის შთანთქმას სისხლის მიერ. ამტკიცებენ, რომ ენჯიმები „ინელებენ“ კიბოვან წარმონაქმნებს.

როცა ყოველივე ეს გვეცოდინება, ჩვენ გავიგებთ, თუ რატომ უნდა იყოს ჩვენი საკვები გონივრულად და საჭიროებისამებრ შერჩეული, რატომ უნდა იყოს ის უში და დაუმუშავებელი.

სიცოცხლისა და სიკვდილის ერთდროულად არსებობა შეუძლებელია. შეეხება ეს ჩვენს ორგანიზმს თუ ბოსტნულს, ხილულს, კაკალინგოზს და თეს-ლებს. იქ, სადაც ხიცოცხლეა, იქ ენზიმებიცაა.

ენზიმები მგრძობიარეა ცელსიუსით 47 გრადუსზე მაღალი ტემპერატურის მიმართ. 49 გრადუსს ზევით ენზიმები ხდება ისეთივე ინერტული, როგორი დუნე და უძლურიც ხდება ადამიანის ორგანიზმი ცხელ წყალში. 54 გრადუსზე ენზიმები ისპობა.

თესლებში ენზიმები მიძინებულ მდგომარეობაში არიან და ხელსაყრელ პირობებში მათ შეუძლიათ შეინარჩუნონ თავიანთი თვისება ასობით და ათასობით წლის განმავლობაში.

წინარეისტორიულ ცხოველთა გვამებში, რომლებიც ნაპოვნია შორეულ ჩრდილოეთში, ციმბირსა და დედამიწის სხვა ნაწილებში, სადაც ისინი დაახლოებით 50.000 წლის წინათ ყინულოვანი კატაკლიზმების დროს სწრაფად გაიყინენ, აღმოჩენილია ენზიმების უდიდესი რაოდენობა. ისინი მაშინვე გააქტიურდნენ, როგორც კი ამ ცხოველთა ნაშთები სხეულის ტემპერატურამდე გაათბეს. ამგვარად ენზიმები შეიძლება იყვნენ დაცულნი ნებისმიერ დაბალ ტემპერატურაზე დანაკარგების გარეშე.

სიცოცხლის ახსნა შეუძლებელია, ამიტომ ენზიმებს ჩვენ დავარქმევთ კოსმიურ ენერჯისა ან ვიბრაციის დონის ნივთიერებებს, რომლებიც ატომებსა და მოლეკულებში ზრდიან ქიმიურ ზემოქმედებას ან ცვალებადობას, იწვევენ რედაქციას, შავრამ, ამავე დროს თავად არ იცვლებიან და არც ისპობიან.

სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ენზიმები წარმოადგენენ კატალიზატორებს, რომლებიც ზრდიან მოქმედებას ან ცვალებადია და ამავე დროს ინარჩუნებენ თავის თვისებებს.

ამ მოკლე განმარტების შემდეგ თქვენ შეგიძლიათ უკეთ გააკეთოთ საკვების გონივრული არჩევანი, რომლითაც აპირებთ თქვენი ორგანიზმის გამოკვებას, შეარჩიოთ არა მარტო უმი საკვები, არამედ მომზადებულიც და გამოიყენოთ ისე, რომ მან თქვენი სხეულის უჯრედები და ქსოვილები უსწრაფესად და ძალზე ეფექტურად ასაზრდოოს.

სიცოცხლას უდიდესი კანონია შევსება. ჩვენ თუ არ შევკამთ, დავიზოცებთ. ზუსტად ასევე, ჩვენ თუ არ მივიღებთ იმ საკვებს, რომელმაც ორგანიზმი უნდა ასაზრდოოს კონსტრუქციულად, არა მარტო ნაადრევად დავიზოცებით, არამედ დავიტანჯებით კიდევ.

ორგანიზმისადმი იმ ნივთიერებების მიწოდებით, რომელთაგანაც ის შედგება, ვიძენთ ჩინებულ ჯანმრთელობას იმ პირობით, თუ ყურადღებას მივაქცევთ ჩვენი არსების სხვა ნაწილებსაც, კერძოდ, აზრსა და ხულს.

ჩვენ შეგვიძლია მივიღოთ საუკეთესო და ყველაზე კონსტრუქციული საკვები, მაგრამ მას არ შეუძლია აგვაცდინოს ორგანიზმის რღვევა, თუ კი ჩვენ თან გვდევს შიში, მოუსვენრობა, აღშფოთება, შური და სხვა უარყოფითი გარემოებები.

ჯანმრთელობა ჩვენი ცხოვრებისეული მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების უდაო საფუძველია.

ცხოვრებაში ყველაფერი — ოჯახური სიხარულიცა და შემოქმედებითი წარმატებებიც — ჯანმრთელობასა და სიმხნევეს ემყარება.

საკვები უნდა იყოს ცოცხალი, ანუ ორგანული, ისევე, როგორც მარილები და მინერალური ნივთიერებები, იმისათვის რათა აღმოიჩინოს ორგანიზმს შეეძლოს მათი ათვისება მისი უჭრედებისა და ქსოვილების აღსადგენად.

მზის სხივები მცენარეებს უზაენიან მილიარდობით ქვანტ ენერჯიას, რაც ააქტიურებს ენჯიმებს, არაორგანულ ელემენტებს გარდაქმნის ორგანულ ელემენტებად, რომლებიც შეიცავენ კვების სასიცოცხლოდ აუცილებელ ელემენტებს. მეცნიერების მიღწევათა წყალობით ჩვენ დღეს შეგვიძლია გამოვაგლინოთ და გავაანალიზოთ საკვებში შემავალი ელემენტები და ორგანიზმის მოთხოვნილების შესატყვისად დავაბალანსოთ ისინი.

ჩვენი ორგანიზმი შედგება ბევრი ნივთიერებისაგან, რომელთაგანაც მთავარია:

უანგბადი, კალციუმი, ნატრიუმი, ქლორი, ნახშირბადი, ფოსფორი, მაგნიუმი, ფთორი, წყალბადი, კალიუმი, რკინა, კრეანუმი, აზოტი, გოგირდი, იოდი, მანგანუმი.

უბედურ შემთხვევებს თუ გამოვრიცხავთ, ორგანიზმის უჭრედთა აღდგენის მთელი პროცესი თვით ორგანიზმის შიგნით მიმდინარეობს.

თუ სისხლი, უჭრედები, ქსოვილები, ჯირკვლები, და ორგანიზმის ყველა სხვა ნაწილი ამ ელემენტებს საჭირო პროპორციით არ შეიცავენ, ან ამ ელემენტთაგან რომელიმე არასაკმარის რაოდენობითაა, ირღვევა ორგანიზმის ფუნქციათა წონასწორობა და წარმოიქმნება მდგომარეობა, რომელსაც ტოქსემია, ან უბრალოდ მოწამვლა ჰქვია.

ჯანმრთელობის აღდგენისა და შენარჩუნებისათვის საჭიროა საკვები შედგებოდეს ცოცხალი, ორგანული ელემენტებისაგან, რომლებსაც შეიცავს მხალი, უმი ბოსტნეული და ხილი, თხილეული და თესვები.

ქანგბადი ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ელემენტია. საკვების ხარშვისას კი მასში არსებული ქანგბადი იკარგება, 54 გრადუსზე ენზიმები ქრება და კვებისთვის აუცილებელი სასიცოცხლო ძალის უდიდესი ნაწილი იკარგება.

ის ფაქტი, რომ მრავალი თაობის მილიონობით ადამიანი თითქმის მხოლოდ მოხარშული საკვებით იკვებება, იმაზე მეტყველებს, თიქოს მათი არსებობა მოხარშული საკვებით კვების შედეგი იყოს. სინამდვილეში ისინი დაქვეითებულ მდგომარეობაში იმყოფებიან, რაც დასტურდება მათი ორგანიზმის ტოქსიკური მდგომარეობით, იმისგან დამოუკიდებლად, იციან მათ ამის შესახებ თუ არა. წინააღმდეგ შემთხვევაში, რატომაა გაქვიდილი საავადმყოფოებში, ყოველწლიურად რატომ იყიდება მილიონობით კილოგრამი ტკივილდაამაყურებელი წამლები, რატომაა უამრავი რაოდენობით გულ-სისხლძარღვთა დაავადებანი, დიაბეტი, კიბო, ემფიზემა, ნაადრევი სიბერე და ა. შ.

ადამიანის ორგანიზმს ბუნებამ კოლსალური, თანდაყოლილი ამტანობის უნარი უბოძა.

როცა ჩვენ ვკვამთ ისეთ რამეს, რაც ჩვენთვის ცუდია ან ჩვენი ორგანიზმის მოთხოვნილებებსა და ბალანსს არ შეესატყვისება, ვიტანჯებით. ამ შემთხვევაში ჩვენი სხეული გვაფრთხილებს ტკივილის ან კრუნჩხვის სახით, რასაც კაცობრიობის მტანჯველი აურაცხელი დაავადებებიდან რომელიმე ერთ-ერთ სნეულებამდე მივყავართ.

ამგვარი სასჯელი შეიძლება მაშინვე არ გამოვლინდეს, მაგრამ ჩვენი ორგანიზმის განსაცვიფრებელი ამტანიანობის წყალობით, ეს სასჯელი თავს იჩენს მრავალი დღის, თვის და, შესაძლოა, მრავალი წლის შემდეგაც. და მაშინ დგება უამრავი ბუნების შურისგებისა მისი კანონების დარღვევის გამო.

მას შემდეგ, რაც ჩვენი ჯანმრთელობის მიღწევისას და მალაღონებზე შენარჩუნების ბუნებრივი გზები აღმოვაჩინეთ და განვიცადეთ ის ნეტარი გრძობაც, რომელიც ამ აღმოჩენის ყოველდღიურ გამოყენებას მოჰყვება შედეგად, ჩვენ უცნაურად გვეჩვენება ის, თუ რაოდენ ბევრი ადამიანი არ უფიქრდება ამას და თითქოს განზრახ ადვას ნელი ტოქსიკური დაქვეითების მიმავალ გზას, მაშინ, როცა ცოტაოდენ ცოდნას, გონებრივ და შინაგან სიმტკიცე-შეუპოვრობასთან ერთად, შეეძლო აეცილებინა ორგანიზმის ნაადრევად და ზოგჯერ შტკივნიულად დანგრევა.

### რატომ არ უნდა ვჰამოთ გოსტნეული?

ისინი, ვინც არ იცნობენ ბოსტნეულის და ხილის წვენების მიღებასთან დაკავშირებულ პრინციპებს, სავსებით ბუნებრივად გვკითხავენ: „რატომ არ

უნდა ვკამოთ ბოსტნეული და ხილი იმის მაგიერად, რომ მათგან წვენი გამოვ-  
წუროთ და უჯრედისი გადავყაროთ?“.

ბასუხი მარტივია: მაგარი საკვების მოწოდებისათვის, ვიდრე მისი სასარ-  
გებლო ნივთიერებები ორგანიზმის უჯრედებისა და ქსოვილების კუთვნილება  
განდებოდეს, დიდი დროა საჭირო. იმის მიუხედავად, რომ უჯრედისი ფაქტი-  
ურად არ წარმოადგენს სასარგებლო ფასეულობას, იგი არეგულირებს ნაწ-  
ლაეების პერიტალტიკურ მოქმედებას. წვენებს. კი ორგანიზმი ძალზე სწრა-  
ფად, ზოგჯერ რამდენიმე წუთშიც კი ინელებს და ითვისებს, თანაც ისე, რომ  
საკმლის მომწელებელი სისტემა ამისათვის მინიმალურ ენერჯიას ჰარჩავს.

ბოსტნეული და ხილეული მრავალი უჯრედისგან შედგება. უჯრედისთა  
შუალედებს შორის მოქცეულია ჩვენთვის აუცილებელი საკვები ელემენტე-  
ბის ატომები და მოლეკულები. სწორედ ეს ელემენტები და ახალ უმ წვენებ-  
ში მათი შესაბამისი ენზიმები უწყობენ ხელს უჯრედების, ქსოვილების, ჯირ-  
კვლებისა და ჩვენი სხეულის ყველა სხვა ნაწილის გამოკვებას.

მაგრამ ასევე ფასეულია ბოსტნეულისა და ხილეულის უჯრედისი. რა-  
ცა ჩვენს მიერ მიღებული საკვები უმი და დაუმუშავებელია, ეს უჯრედისი  
შინაგანი (ნაწლაეების) ცოცხივით მოქმედებს. მაგრამ როცა იგივე საკვები  
იხარშება, ცეცხლი სპობს მის სასიცოცხლო ძალას, უჯრედისი კარგავს თავის  
მაგნიტიზმს და, უკვე მკვდარი, მოქმედებს როგორც ნაწლაეებში გატარებული  
შეპბრა, რომელიც ნაწლაეის კედლებზე ძალზე ხშირად სტოვებს შლამის ფე-  
ნას. დროის განმავლობაში ეს შლამი გროვდება, იხრწნება, ლპება და იწვევს  
ტოქსემიას. შემდეგ სქელი ნაწლაეი დუნდება, კარგავს ფორმას და კოლიტში,  
დივერტიკულოზსა და სხვა მოშლილობებში გადაიღს.

ახალი, უმი ბოსტნეულისა და ხილეულიდან გამოწურული წვენი წარ-  
მოადგენს იმ საშუალებას, რომელიც უზრუნველყოფს ორგანიზმის ყველა  
უჯრედსა და ქსოვილს ელემენტებითა და საკვები ენზიმებით, რომლებიც მათ  
იმ საბით სჭირდებათ, როგორც ისინი ყველაზე უკეთ მოინელებიან და შე-  
ითვისებიან.

ყურადღება მიაქციეთ იმას, რასაც მე საკვები ენზიმები ვუწოდებ. ეს ტერ-  
მინი ჩვენს საკვებში არსებულ ენზიმებს ეფარდება. ჩვენი ორგანიზმის უჯ-  
რედებსა და ქსოვილებს შესაბამისად აქვთ თავიანთი ენზიმები, რომლებიც  
ჩვენი საკვების მოწოდებისა და შეთვისების პროცესში ერთმანეთს ეხმარებიან,  
ერთმანეთზე მოქმედებენ. ამის გარდა, ჩვენი ორგანიზმის ყოველი უჯრედი  
უხვად შეიცავს ენზიმებს.

მაგალითად, ჩვენს ფილტვებში ჩასუნთქული ჰაერი შეიცავს დაახლოე-  
ბით 20% ქანგბადსა და 80% აზოტს. მეორე მხრივ, ჩვენგან ამოსუნთქული

ჰაერი ძირითადად ნახშირორჟანგისა და ნახშირმჟავა აირისაგან შედგება. აზოტს რაღა ემართება? აი, რა! როგორც კი ჰაერი უმცირესი ზომის ყურძნის მტევნის მსგავს ალვეოლებს აღწევს, — ფილტვში არსებული ენზიმების ორი ჯგუფი იწყებს მოქმედებას. ენზიმების ერთი ჯგუფი, რომელსაც ოქსიდაზა ეწოდება, გამოჰყოფს ჟანგბადს, მეორე ჯგუფი კი რომელსაც ნიტრაზა ჰქვია, აზოტს გამოჰყოფს ჰაერიდან. ჟანგბადი გროვდება ასევე ენზიმების მეშვეობით და სისხლით ვრცელდება მთელ ორგანიზმში, აზოტი კი „მატრანსპორტირე“ ენზიმების დახმარებით შედის ორგანიზმში პროტეინის წარმოსაქმნელად, პირის ღრუში, კუჭში, ნაწლავებსა და მთელ ორგანიზმში არის ენზიმი, დიდი რაოდენობით, რომელთაგან თორმეტზე მეტი სახეობა მონაწილეობს საკვებით მონელებასა და შეთვისებაში თვით საკვების ატომებსა და მოლეკულებში არსებული ენზიმების შემწეობითა და მონაწილეობით.

### მოხარული საკვები

ჩვენ ვცხოვრობთ ატომის საუკუნეში და მოხარული საკვების ჰამა გვისუსტებს, ჰმნის ფიზიკურ და გონებრივ კონფლიქტს, რაც, თავის მხრივ აბრკოლებს ჩვენი ცხოვრების ნორმალურ მიმდინარეობას.

როგორც უკვე ითქვა, ახალი უმი ხილეულისა და ბოსტნეულის წვენები ორგანიზმის ყველა უჯრედს აუცილებელი ელემენტებით უზრუნველყოფს იმ სახით, როგორცაა ისინი ყველაზე უკეთ მოიხელებიან და შეითვისებიან.

უნდა გვახსოვდეს, რომ კვების პროდუქტების მონელება და შეთვისება ჩვენს არსებობას კი უწყობს ხელს, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, თითქოს მათ შეეძლოს ჩვენი ორგანიზმის სასიცოცხლო ძალებით უზრუნველყოფელი ატომების რეგენერირება. სწორედ რომ ბირიქით, მოხარული და დამუშავებული საკვები იწვევს უჯრედებისა და ქსოვილების განვითარებას.

ამქვეყნად არ არსებობს ისეთი წამალი, რომელსაც შეეძლოს სისხლის უზრუნველყოფა იმით, რის გამოყენებასაც შეძლებდა ორგანიზმი აღდგენისა და რეგენერაციისათვის.

ადამიანმა შეიძლება დღეში ოთხ — ან ხუთჯერ კარგად იკვებოს და ორგანიზმმა მაინც იზიშვილოს საკვებში აუცილებელი ელემენტების უკმარისობისა და ენზიმთა წონასწორობის დარღვევის გამო.

ბილის წვენები ადამიანის ორგანიზმის განწმენდის საშუალებაა, მაგრამ ხილი, ამასთან მწიფე უნდა იყოს. არ შეიძლება ბილის (მცირედი გამოწკლილის გარდა) ჰამა სახამებლისა და შაქრის შემცველ საკვებთან ერთად. ხილის საკმაო მრავალფეროვნება ორგანიზმს ყველა აუცილებელი ნახშირწყლებითა და შაქრით უზრუნველყოფს.



ბოსტნეულის წვენები ორგანიზმის მშენებლები და აღმდგენლებია. ისინი შეიცავენ ადამიანის სხეულისათვის აუცილებელ ყველა ამინომჟავას, მინერალურ მარილს, ენზიმსა და ვიტამინს, იმ პირობით, თუ ისინი გამოიყენებებიან მხოლოდ ახალი, უმი სახით, წაზღენისგან დამცველი საშუალებების გამოუყენებლად, და, თანაც, თუ ბოსტნეული კარგადაა გამოწურული. ყველაზე უფრო ფასეული ნივთიერებები უჯრედისში ღრმადაა მოქცეული და ისინი უფრო ძნელად გამოიყოფიან, ამიტომ ბოსტნეული კარგად უნდა დაიღუკოს.

საბოლოო ანგარიშში უმი მცენარეული საზარდოა ადამიანის საკვები, მაგრამ ყველას არ ძალუძს, უეცრად ადგეს და შეცვალოს ის, რასაც ბავშვობიდან შეეჩვია, — მიიღოს ძირითადად მთლიანად მოხარშული საკვები და მხოლოდ უმი საკვებით დაიწყოს კვება. ასეთმა ანაზღვეულმა ცვლილებამ შეიძლება გამოიწვიოს შფოთიანობა, რასაც ვერ მიხვდება ბუნებრივ კვებაზე გადასული პირი, მაგრამ ეს შფოთიანობა მაინც მხოლოდ სასარგებლო გამწმენდი რეაქცია იქნება. ასეთ შემთხვევაში გონიერული იქნება კონსულტაციის მიღება იმ ადამიანისაგან, რომელსაც უკვე განუცდია ამგვარი რეაქცია, რაც შეიძლება მოყვეს უმ საკვებზე გადართვას.

ამგვარი გადართვისა და შემდგომში ბუნებრივი საკვების მიღებისათვის საკმაოდ დიდი გონებრივი და შინაგანი ნებისყოფაა საჭირო, მაგრამ ჩვენ ვამტკიცებთ, რომ ეს ჰარბად ანაზღაურდება.

ყველა შემთხვევაში ახალი, უმი ბოსტნეულის წვენი აუცილებლად უნდა დაეაყოლოთ ნებისმიერ საკვებს. ეს განსაკუთრებით იმათთვისაა აუცილებელი, ვინც შერეულ კვებაზეა, რადგან სწორედ მათ აკლიათ ის ცოცხალი ელემენტები და ვიტამინები, რომლებსაც ორგანიზმი ბუნებრივი ახალი წვენებისგანღებულობს.

აუცილებელია ისიც აღინიშნოს, რომ დიეტაში საკმაოდ ოდენობისა და სახეობების ახალი წვენების გარეშე მხოლოდ უმი კვების მიღება მიზანშეუწონელია. ეს იმით აიხსნება, რომ უმ პროდუქტთა შემადგენელი საკვები ნივთიერებების ატომთა გასაოცრად დიდ პროცენტს საკმლის მომწელებელი ორგანოები იყენებენ საკვების მონელებისა და შეთვისების დროს როგორც საწვავს ენერჯისთვის. საკმლის მონელების პროცესი ჩვეულებრივ საკმლის მიღებიდან 3, 4 ან 5 საათი გრძელდება. ორგანიზმის ნაწილობრივ მკვებაზე ეს ატომები ძირითადად სათბობად იხარჯება და მისი მხოლოდ მცირე ნაწილი რჩება უჯრედებისა და ქსოვილების აღსადგენად.

მაგრამ როცა ჩვენ ბოსტნეულთა უმ წვენებს ვსვამთ, სულ სხვა სიტუაცია იქმნება, რამეთუ წვენები მათი მიღებიდან ზუსტად 10—15 წუთის შემდეგ მოინელება და შეითვისება, თანაც, ისინი თითქმის მთლიანად უჯრედებს,

ქსოვილების, ჭირკვალთა და ორგანიზმის სხვა ნაწილთა გამოკვებისა და აღდგენისათვის გამოიყენება.

ამ შემთხვევაში შედეგი თვალსაჩინოა, რადგან მონელებისა და შეთვისების პროცესი მაქსიმალურად ჩქარა და ეფექტურად — მომწიფებელ ორგანოთა მინიმალური დატვირთვით გვირგვინდება.

მთავარი ისაა, რომ თქვენ ეს ახალი (დიახ, ახალი!) წვენები ყოველდღე სვით.

## წვენები კონცენტრირებული საკვები არაა

კონცენტრირებული საკვები გაუწყლოების, წყალგაცლის პროცესგავლილი საკვებია, წვენები კი ფრიალ თხევადი; უმეტესწილად უმალღესი ხარისხის წყლის შემცველი საკვებია, რომელიც თითქმის მიკროსკოპული ოდენობის, სახელდობრ იმ ატომებსა და მოლეკულებს შეიცავს, რომლებიც ყველაზე მეტად სჭირდება ორგანიზმის უჯრედებსა და ქსოვილებს.

„სრულფასოვანი“ წვენების მისაღებად მნიშვნელობა აქვს, რომ ბოსტნეულისა და ხილეულის უჯრედისი კარგად გაიხეზოს. უჯრედისაგან მხოლოდ ამ შემთხვევაში გამოთავისუფლდება უმთავრესი ელემენტები, ხოლო ასეთ „სრულფასოვან“ წვენებს — ორგანულ თუ ცოცხალ საკვებს — ადამიანის ორგანიზმი ძალზე ჩქარა ითვისებს და ხდება მთელი ორგანიზმის საოცრად სწრაფი აღდგენა.

წვენები კონცენტრირებული კი არაა, ყველაზე უფრო ნოყიერი საკვებია

. მაგალითისათვის ვიტყვით რომ თუ სტაფილოს წვენს ახალ ძროხის რძეს შევადარებთ, ვნახავთ, რომ მათ ბუნებრივ ქიმიურ შემადგენლობაში წყალი თითქმის თანაბარი ოდენობით შედის.

რასაკვირველია, ძროხის რძის სტაფილოს წვენთან შედარება სავესებით აბსურდულია. ძროხის რძე ადამიანის ორგანიზმში ლორწოს ყველაზე მეტად წარმოშობი პროდუქტია. ძროხის რძეში კაზეინის შემცველობა განსაკუთრებით მაღალია. (კაზეინი რძიდან მიღებული ცილოვანი ნივთიერებაა, გამოიყენება როგორც წებო). ეს ფაქტი არის მიზეზი ლორწოს გაჩენისა ბავშვებსა და სრულ ასაკოვნებში, რომლებიც ასეთ რძეს სვამენ და სურდოთი, ტონილიტით (ნუშურების ჰიპერბლაზიითა, და ქრონიკული ანთებით), ადენოიდით (ცვირ-ხანის ორგანოების ლიმფურ-ადენოიდური ქსოვილის ჰიპერბლაზიით) და ბრონქულ მოშლილობებით ავადდებიან მაშინ, როცა სტაფილოს წვენი ორგანიზმის ლორწოსგან განწმენდის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა!

ძროხის რძის მიღების გამო ორგანიზმში წარმოქმნილი ლორწოს დიდი რაოდენობა შეიმჩნევა არა მარტო ბავშვებში, არამედ სრულ ასაკოვნებშიც. ამ უკანასკნელთათვის ლორწოს დაგროვება გაცილებით უფრო საშიშია, რადგან მათი წინააღმდეგობის გაწევის უნარი, ასაკის შესაბამისად, ახალგაზრდა თაობის უნარზე ნაკლებია.

თუ მიანცდამიანც ასე გინდათ რძის დაღვევა, იცოდეთ, რომ ადამიანის საკმლის მონელებისათვის მისაღები რძე, ბავშვის ასაკიდან დაწყებული სიბერემდე, აუღუღებელი თხის რძეა.

აუღუღებელი თხის რძე ლორწოს არ წარმოქმნის და მისი დაღვევა მხოლოდ 47 გრადუსამდე გამთბარისა თუ შეიძლება.

ბავშვისათვის საუკეთესო რძე დედის რძეა (რასაკვირველია, თუ დედა ბუნებრივი საკვებით იკვებება), დედის რძის შემდეგ თხის რძე მოდის. კარგი ექნება, თუ მას დაემატება მოუხარშავი სტაფილოს წვენი ან ნებისმიერი სხვა აბალი მცენარეული წვენი. რძეზე ჩვენ მოგვიანებით კიდევ ვილაპარაკებთ.

ადამიანის სხეულის ნაწილები და ორგანოები შედგება მიკროსკოპული უჯრედებისაგან, რომლებიც შეიცავენ ზემოთ უკვე დასახელებულ ელემენტებს. ადამიანის ნორმალური ცხოველმოქმედების პროცესში ეს უჯრედები მუდმივად იზოცება და საჭიროა მათი აღდგენა. ამ მიზნისათვის აუცილებელია, რომ ჩვენ ვიკვებოთ ცოცხალი ბუნებრივი საკვებით, რომელიც ორგანიზმის ეფექტური ფუნქციონირებისა და მისი ნორმალური მდგომარეობის შენარჩუნებისათვის უნდა შეიცავდეს დიდი რაოდენობით ცოცხალ ორგანულ მინერალურ ნივთიერებებს და მარილებს.

მთლიანად ან ძირითადად სიცოცხლისეული ძალისაგან დაცლილი საკვებისგან შედგენილი დიეტა უცილობლად იწვევს ამ უჯრედების მოშლას და დაავადებებს. ამ შემთხვევაში, იმისათვის, რომ ორგანიზმში ბუნებრივად დატბარუნდეს ნორმალურ მდგომარეობას, აუცილებელია ის საფუძვლიანად გააწმინდოს და უმი ბოსტნეულის წვენების დახმარებით დაიწყოს მისი აღდგენითი პროცესი.

დამტკიცებულია რომ ბოსტნეულისა და ხილის წვენების გამოყენება წარმოადგენს არასაკმარისი ელემენტებით ორგანიზმის შევსების უსწრაფეს და ყველაზე უფრო სტაბილურ საშუალებას.

ქვემოთ იხილეთ აუცილებელი მითითებები წვენების გამოყენებისათვის, თუ ისინი ჭეროვნად არიან მიღებული.

## როგორ შევძლებთ თავი დავიცვათ სოფლის მეურნეობაში ხმარებული ქიმიური ნივთიერებების გავლენისაგან.

ჩვენ შევძლებთ დაგვედგინა, რომ სოფლის მეურნეობაში მანებლების წინააღმდეგ გამოყენებული ქიმიური ნივთიერებები თავს იყრის უჭრედისში და რომ ეს საწამლავეები ზემოქმედებენ ენზიმებზე, ბოსტნეულისა და ხილეულის ატომებსა და მოლეკულებზე.

კარგადაა ცნობილი, რომ ბუნებრივ საკვებ პროდუქტებში ელემენტების უსწორო თანაფარდობა გამომდინარეობს უშუალოდ იქიდან, რომ ნიადაგში, სადაც ის იზრდება, საერთოდ არ არის ან ნაკლებადაა ელემენტები.

ბოსტნეულის გახეხვისას ჩვენ ვათავისუფლებთ ელემენტებს უჭრედისაგან, გამოეწურავთ წვესს, შხამიანი ქიმიური ნივთიერებები კი ჩენჩოში რჩება. ასეთი წვენი შეიცავს ბოსტნეულსა და ზილეულში შემავალი ელემენტების ყველა ენზიმს, ატომსა და მოლეკულას და თავსუფალია ქიმიკატებისაგან.

ამგვარად, ჩვენ ვიპოვეთ პასუხი კითხვაზე, თუ როგორ უნდა დავიცვათ თავი მთელ მსოფლიოში ასე ფართოდ გამოყენებული შხამიანი ქიმიური ნივთიერებების ზემოქმედებისაგან. იგულისხმება, რომ სალათის გამოყენების დროს ჩვენ დაზღვეული არა ვართ ქიმიკატებისაგან. ამ შემთხვევაში უნდა შევეცადოთ, ვიყიდოთ ქიმიკატებშეუფრქვეველი პროდუქტები, ან ეს პროდუქტები თავად მოვიყვანოთ.

## რა რაოდენობის წვენი უნდა დავლიოთ?

წვენი იმდენი შეიძლება დავლიოთ, რამდენსაც სიამოვნებით, ძალდაუტანებლად დავლევთ. როგორც წესი, შესამჩნევი შედეგების მისაღებად აუცილებელია დღეში მივიღოთ 600 გრამი წვენი მაინც. უმჯობესია დღეში ერთიდან ოთხ ბოთლამდე წვენის დალევა. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ რაც მეტ წვენს დავლევთ, მით უფრო ჩქარა მივალწვეთ სასურველ შედეგს.

ქალაქ ნორვოკის „კვების ქიმიისა და სამეცნიერო გამოკვლევათა ლაბორატორიაში“ დადგენილია, რომ მხოლოდ გახეხვის მეთოდით შეიძლება მივალწვიოთ უჭრედისიდან ყველა სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი ელემენტის გამოთავისუფლებას. მაგრამ თუ არაა „გახეხვის“ ტიპის წვენსაწური ან ჰიდრავლიკური წნების შექმნის საშუალება, მაშინ ჩვეულებრივი ცენტრიდანული წვენსაწური შეგვიძლია გამოვიყენოთ.

ბევრმა არ იცის, რომ არსებობს ცოცხალი ორგანული წყალი და არაორგანული წყალი.

ბუნებამ მცენარეები აღჭურვა ლაბორატორიით, რომელშიც არაორგანული წვიმისა და მდინარის წყლები გარდაიქმნება ცოცხალი ატომების შემცველ ცოცხალ ორგანულ წყლად. წყალსადენის წყალი არა მარტო არაორგანული წყალია, რომლის ატომები მთლიანად მკვდარი მინერალური ელემენტებია, არამედ იგი თითქმის ყველა ქალაქში ბინძურდება არაორგანული ქლორითა და სხვა ქიმიური ნივთიერებებით და სრულიად უფარვისი ხდება ადამიანებისა და ცხოველებისათვის. წყაროს წყალი, ისევე, როგორც წვიმის წყალი, არაორგანულია.

ცოცხალი ორგანული წყლის ერთადერთი წყარო მცენარეებია — ჩვენი ბოსტნეული და ხილი, და განსაკუთრებით მათგან მიღებული წვენები.

ოღონდ, ვიმეორებთ, წვენები უმი უნდა იყოს იმისათვის, რომ შეინარჩუნოს ცოცხალი, ორგანული თვისებები.

საწვენე ბოსტნეული და ხილი არ უნდა მოიხარშოს, არ უნდა დამუშავდეს. არ უნდა დაკონსერვდეს, საჭირო არაა მისი პასტერიზაცია. წინააღმდეგ შემთხვევაში ყველა ენზიმი ისპობა, ატომები კი არაორგანულ ან მკვდარ ატომებად გადაიქცევა, ეს ეხება  $H_2O$ -ს (წყალს). აგრეთვე წვენების შემადგენელ მინერალებსა და ქიმიურ ატომებს.

## ი ო ნ ჯ ა

იონჯა განსაკუთრებით ძვირფასი პარკოსანი მცენარეა. ის არა მარტო ადამიანის ორგანიზმში შემაჯავლი ყველა ძირითადი მინერალითა და ქიმიური ელემენტითაა მდიდარი, არამედ ნიადაგის სიღრმეში არსებული მრავალი იშვიათი ელემენტითაც, რადგან მისი ფესვები 10—30 მეტრის სიღრმეს აღწევს.

აღვნიშნავ, რომ იონჯა მდიდარია კალციუმით. მანგანუმით, ფოსფორით, ქლორით, ნატრიუმით, კალიუმითა და სილიციუმით და ეს ნივთიერებები მასში სათანადოდ ბალანსირებულია. ყველა ეს ელემენტი ძალზე აუცილებელია ჩვენი ორგანიზმის სხვადასხვა ორგანოთა სწორი ფუნქციონირებისათვის. იონჯა ფართოდ გამოიყენება როგორც საკვები მცენარე, მაგრამ ის კოლოსალურად ფასეულია ადამიანისათვის მისგან მიღებული ახალა წვენის გამოყენების თვალსაზრისით.

თუ არ არსებობს ქორფა იონჯას შეძენის შესაძლებლობა, კამეთ მიწიდან ოდნავ ამოზრდილი მისი თესლი, რომელიც ასევე ძალიან სასარგებლოა, განსაკუთრებით ზამთარში.

მცენარეები საოცრად აცოცხლებენ და გარდაქმნიან არაორგანულ (უსიცოცხლო) ნივთიერებას ცოცხალ უჯრედებად და ქსოვილებად.

მეორე მხრივ, მცენარეები, ბოსტნეული იქნება ეს, ხილეული თუ ბალახეული, არაორგანულ ელემენტებს იღებენ ჰაერისა და წყლისაგან და გარდაქმნიან მათ ცოცხალ ორგანულ ელემენტებად. ისინი აზოტსა და ნახშირბადს ჰაერიდან იღებენ. აზოტს, მინერალურ ნვთიერებებსა და მინერალურ მარილებს — ნიადაგიდან, ქანგბადსა და წყალბადს — წყლიდან.

გარდაქმნის ამ პროცესში ყველაზე არსებითი და უძლიერესი ფაქტორებია ენზიმები და სიცოცხლისათვის აუცილებელი ქლოროფილების გამომყოფელი მზის სხივები.

ქლოროფილის მოლეკულა შედგება მაგნიუმის ერთი ატომის ირგვლივ არსებული ნახშირბადის, წყალბადის, აზოტისა და ქანგბადის ატომებისაგან. საინტერესოა ატომთა ასეთი განლაგების შედარება სისხლის წითელ ბურთულეებში არსებულ ჰემოგლობინთან, რომელშიც რკინის ერთი ატომის ირგვლივ ასევეა განლაგებული ელემენტები — ატომები. მაშინ, როცა ქლოროფილთან მაგნიუმის ერთი ატომია.

ამ ანალოგიაში ვხედავთ ჩვენ ერთ-ერთ საიდუმლოს, რომელიც გვიხსნის, თუ რატომაა ასე ძვირფასი ქლოროფილი ადამიანის სხეულისათვის. მკაცრი ვეგეტარიანელები, რომლებიც მარცვლეულსა და სახამებელს არ ეკარებიან, მაგრამ ბევრ ახალ წვესს სვამენ, მათ შორის მწვანე წვენებსაც, უფრო ჭანმრთელნი არიან, დიდ ხანს ცხოვრობენ, სნეულებათაგან უფრო დაზღვეულნი არიან, ვიდრე ისინი, ვინც ძირითადად მოხარშული საკვებით იკვებებიან და ცოტას, ან სულ არ ღებულობენ უმ ბოსტნეულსა და წვენებს.

ქლოროფილთა ერთ-ერთი უმდიდრესი მცენარეა იონჯა. საკვებში იონჯის გამოყენება ადამიანს აჭანმრთელებს, ღრმა სიბერემდე ძალას და ენერჯიას უნარჩუნებს, თანაც, ორგანიზმს ინფექციების მიმართ წინააღმდეგობის გაწევის ფენომენალურ უნარს ანიჭებს.

ქორთა იონჯის წვენი ძალზე ძლიერია, ამიტომ უმჯობესია მისი სტაფილოს წვენთან ერთად დალევა. ასეთ შემთხვევაში ამ წვენების ცალ-ცალკე დალევით მიღებული სარგებლიანობა იზრდება. აღინიშნა, რომ ასეთი კომბინაცია არტერიათა დაავადებისა და გულის მუშაობის მოშლასთან დაკავშირებული პროცესების მოწესრიგებას უწყობს ხელს.

ქლოროფილი ძალიან შევლის სასუნთქი სისტემის მოშლას, განსაკუთრებით ფილტვებისა და სახის ქალას ღრუების დაავადებებს!

იღლიათა დასნებოვნებისა და ტკივილებს, ბრონქული და ასთმური მდგომარეობის გართულების, თავის ცხელების ჩათვლით — მიზეზი არის ლორწო.

მკაცრი ვეგეტარიანელები, რომლებიც ძროხის რძეს, ფქვილის პროდუქტებსა და კონცენტრირებული შაქრის პროდუქტებს არ ღებულობენ, ამ სნეულებებით არ ავადდებიან, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ისინი ამგვარ საკვებს ბავშვობიდანვე ერიდებოდნენ. ყოველივე ზემოთქმული სრულიადაც არ არის ფანატიზმი. უბრალოდ, საღი აზრი გვყარნახობს, რომ ეს ასეც უნდა იყოს, ეს აბოლუტურად ბუნებრივია და დამტკიცებულია ექსპერიმენტებით, რომელთა შედეგებიც ექვს არ იწვევენ.

აღამიანებს, რომლებიც უმი მცენარეული საკვებით იკვებებიან, ძალუძთ ჩანსესულებსაც კი, ქორუგისა და წამლების გარეშე თავიდან აიცილონ ზემოთჩამოთვლილი სნეულებანი.

საპიროა აღინიშნოს, რომ იღლიათა დასნებოვნება საქმეა ჩვენი დამცველი მეგობრებისა, ბაცილებისა, რომლებიც ცდილობენ დაგვეხმარონ და ამისათვის ისე დაშალონ დაგროვილი ლორწო, რომ ორგანიზმიდან მისი მოცილება შესაძლებელი გახდეს. იმის მაგივრად, რომ სხეულს დახმარება გაეწიოს შესაძლებელი გახდეს. იმის მაგივრად, რომ სხეულს დახმარება გაეწიოს ან დაგროვილი ნარჩენებისაგან ოყნით გაიწმინდოს, ცდილობენ ლორწოს „დაშრობას“ და ადრენალინისა და სხვა წამლების გამოყენებით „გარსის შეკვრას“. ზოგჯერ სულფიდურ და ვირულენტურ წამლებსაც კი იყენებენ (ვირულენტური — საშიში, შხამიანი, სასიკვდილო დიდად საზიანო საშუალებებადაა აღიარებული, თუ მხედველობაში არ მივიღებთ, რომ მათ გამოყენებას შემდგომ ზიანი და საშიში შედეგი მოჰყვება.

ყველაზე დიდი ზიანი იმის გამო ხდება, რომ მიკრობებისა და ამ წამალთა კოლონიების (კოლონიები — ბაქტერიების თავმოყრა საკვებ გარემოში) ნარჩენები იმის ნაცვლად, რომ ორგანიზმიდან რაც შეიძლება ჩქარა გაიდევნონ, მასში, მის „დასნებოვნებულ“ და მიკედლებულ ნაწილებში რჩება.

ჩვენი ფილტვები თავისუფალი უნდა იყოს გაბინძურებული ჰაერისაგან, თამბაქოს ბოლისაგან და ა. შ. ჩვენი კანი აქტიური უნდა იყოს საიმისოდ, რომ მისმა ფორმებმა შესძლონ მასთან ლიმფის მიერ მოტანილი შხამების გაძევება. თირკმლებს ალკოჰოლისა და შარდმკავეის შემცველი მავნებელი საკვების გარეშე თავისუფალი მოქმედება უნდა ჰქონდეს; მსხვილი ნაწლავი უნდა გამოირეცხოს 30, 40 და 50 წლის მანძილზე დაგროვილი შლამისა და ტოქსინების (შხამების) მოსაცილებლად.

მაგრამ ეს პრობლემათა მხოლოდ ნაწილია. მთელი ორგანიზმის უჯრედები და ქსოვილები ცოცხალი ორგანული საკვებით უნდა იკვებებოდეს. ეს იმას ნიშნავს, რომ ჩვენ უარი უნდა ვთქვათ საკვებზე „რომლის ცოცხალი ენერჯიაც ცეცხლით ან გადამუშავებითაა განადგურებული: თქვენ შეგიძლიათ იხელმძღვანელოთ ჩემი წიგნით „კვება და სალათები“, რომელმაც მკითხველთა ქება დაიმსახურა, ვინც პრაქტიკულად გამოიყენა მასში მოყვანილი უბრალო წესები და მენიუ.

სტაფილოს, იონჯისა და ღორის ქადის (სალათის სახეობაა) წვენები ავსებენ, ამდიდრებენ თმის ძირებისათვის საჭირო საკვებს. ამ ნარევის ყოველდღიური გამოყენება (0,5 ლიტრი) მნიშვნელოვნად უწყობს ხელს თმის ზრდას.

### სატაცურის წვენი

სატაცური შეიცავს ასპარაგინის სახელით ცნობილი ალკალოიდის მცირე რაოდენობას. (ალკალოიდები ცოცხალ მცენარეებშია. ისინი შეიცავენ მცენარის სასიცოცხლო ელემენტებს, რომელთა გარეშეც ის ვერ გაიზრდება). ის შედგება ნახშირბადის, წყალბადის, აზოტისა და ქანგბადისაგან.

როცა სატაცური იხარშება ან კონსერვდება, ალკალოიდი იკარგება, რადგან ქრება წყალბადი და ქანგბადი, ხოლო ალკალოიდის სხვა ელემენტებთან შეერთებით მიღებული ბუნებრივი მარილები ისპობა.

სატაცურის წვენი ეფექტური შარდსადენი საშუალებაა, განსაკუთრებით სტაფილოს წვენთან ერთად, რადგან მან, ცალკე სმის შემთხვევაში, შეიძლება ძლიერი რეაქცია მოახდინოს თირკმელებზე.

ეს წვენი სასარგებლოა დაავადებული თირკმელებისა და ჯირკვლების სამკურნალოდ. სისხლნაკლებობისა და დიაბეტის დროს ეს წვენი სასარგებლოა ამ დაავადებათა სამკურნალოდ გამიზნულ სხვა წამლებთან ერთად (იხილეთ „დაავადებები და რეცეპტები“, გვ. 80).

რამდენადაც ეს წვენი თირკმელებსა და მთელ კუნთოვან სისტემაში მუშაუნმუშავებს კრისტალთა დაშლას უწყობს ხელს, ის სასარგებლოა რევმატიზმით, ნევროზით და სხვა დაავადებების დროს. რევმატიზმის მიზეზია საჭმლის მონელების საბოლოო პროდუქტები, რომელიც მიიღება ხორცისა და ხორცის ნაწარმში პროდუქტების მიღების შემდეგ — რომლებიც დიდი რაოდენობის შარდოვანს წარმოქმნიან.

იმის შედეგად, რომ ადამიანის ორგანიზმს არ ძალუძს მილიანად მოინელოს და შეითვისოს ხორცში და ხორცის პროდუქტებში ეგვრეთწოდებული



„სრულფასოვანი ცილები“, მათი კარბად მიღების შემთხვევაში შარდმკაეის ტი ნაწილი კუნთებში გროვდება.

ცხოველთა ცილების გამუღმებით მიღება გადატვირთავს თირკმელსა და გამოყოფის სსვა ორგანოებს, რის შედეგადაც შარდმკაეის სულ უფრო და უფრო ნაკლები რაოდენობა გამოიყოფა ორგანიზმიდან და შესაბამისად მის მეტსა და მეტ რაოდენობას ნთქავენ კუნთები.

ყოველივე ამის შედეგი კი რევმატიზშია.

წინანდებარე ჭირკვლის დაავადების ერთერთი მიზეზიც ესაა. ასეთ შემთხვევაში სატაცურის წვენი, სტაფილოს, კარბლისა და კიტრის წვენებთან ერთად. ძალიან შევლის მკურნალობას.

### ჯარხლის წვენი

კარხლის წვენი ყველაზე ძვირფასი წვენია სისხლის წითელი ბურთულაყების წარმოსაქმნელად და საერთოდ სისხლის შემადგენლობის გასაუმჯობესებლად.

ეს წვენი განსაკუთრებით ქალებისთვისაა სასარგებლო, თუ მას ყოველდღიურად 0,5 ლიტრს სვამენ (სტაფილოს წვენთან შერეულად),

თუნდაც მხოლოდ კარხლის წვენს, თუ მას ერთ ჯერზე ერთ ღვინის ჭიქაზე მეტი ოდენობით დავლევთ, შეუძლია გამოიწვიოს დამწმენდი რეაქცია, კერძოდ, ოდნავი თავბრუსხვევა ან გულისრევა. გამოცდილებამ ცხადყო რომ თავიდან სჯობია ნარევის დაღევა, რომელშიც კარბობს სტაფილოს წვენი, ამის შემდგომ კი თანდათან გაიზარდოს კარხლის ოდენობა მანამდე, სანამ ორგანიზმი უკეთ შეეგუება მის სასარგებლო გამწმენდ მოქმედებას. ჩვეულებრივ საკმარისია 1-დან 1,5 ჭიქა კარხლის წვენი დღეში ორჯერ.

მენსტრუალური პერიოდის დროს კარხლის წვენი ძალზე სასარგებლოა, განსაკუთრებით თუ ამ პერიოდში წვენს სვამენ პატარა ულუფებით, არაუმეტეს ერთი ღვინის ჭიქისა (50—100 გრამი) დღეში ორჯერ ან სამჯერ. კლიმაქტერულ პერიოდში ასეთი პროცედურა გაცილებით დიდ და ეფექტურ შედეგს იძლევა, ვიდრე წამლები ან სინთეტიკური ჰორმონები. ბოლოს და ბოლოს, არცერთ წამალს ან არაორგანულ სინთეტიკურ ქიმიურ ნივთიერებას არ შეუძლია დროებით დამამშვადებელ ეფექტზე მეტი შვების მოცემა. ამგვარი წამლების ან სინთეტიკური ჰორმონების მიღების შემდეგ ხშირად წვალობენ, რადგან უჭირთ ორგანიზმიდან ამ არაორგანული ნივთიერების გამოდევნა. საბოლოო ჯამში, უჭირს იმას, ვინც წამალს იღებს, და არა იმას, ვინც ამ წამალს უწევს რეკლამას ან ნიშნავს მას.

ბუნებამ ჩვენს განკარგულებაში მოგვცა ბუნებრივი წესები, რომელთა დახმარებითაც შეგვიძლია ვეძიოთ ჯანმრთელობა, ენერგია, ძალა და სიცოცხლისუნარიანობა. მანვე მეტ-ნაკლებად მოგვცა, აგრეთვე, გონება, ცოდნის შეძენის უნარი. როცა ჩვენ გონებას ვიყენებთ — ბუნებაც გვიღიმი. და როცა მას არ ვიყენებთ, ბუნება ჩვენს გვერდით დგას, დგას უსაზღვრო მოთმინებითა და თანაგრძნობით, გაკვირვებული — ჩემი ქმნილება ასეთი სულელი რატომ გამოდგაო.

იმის მიუხედავად, რომ წითელ ჰარხალში რკინის შემცველობა ფაქტიურად დიდი არ არის, მაინც, მისი მაღალი ხარისხის გამო ის სისხლის წითელი ბურთულებისთვის ჩინებული საკვებია. წითელ ჰარხალში შემავალ ქიმიურ ელემენტთა ყველაზე დადებითი თვისება ისაა, რომ მასში შედის დაახლოებით 50% ნატრიუმი და სულ 5% კალციუმი. ეს თანაფარდობა მნიშვნელოვანი გარემოებაა კალციუმის ხსნადობის შენარჩუნებისათვის, განსაკუთრებით მაშინ, როცა მოხარშული საკვების მიღების შედეგად ორგანიზმი — სისხლძარღვებში დაგროვდა, არაორგანული კალციუმი, მაგალითად, ვენების გაგანიერებისა და გამაგრების ან სისხლის შედედების დროს, რაც იწვევს მაღალ სისხლის წნევას და გულის მუშაობის სხვა მოშლილობებს.

წითელ ჰარხალში კალიუმის ოცპროცენტიანი შემცველობა უზრუნველყოფს საერთო კვებას ორგანიზმის ყველა ფიზიოლოგიური ფუნქციისათვის მაშინ, როცა ქლორის რეაპროცენტიანი შემცველობა ღვიძლის, თირკმლებისა და ნაღვლის ბუშტის ორგანული განწმენდის ჩინებული საშუალებაა, აგრეთვე სტიმულს აძლევს მთელ სხეულში ლიმფების ქმედებას.

სტაფილოსა და ჰარხლის წვენების ნარევი უზრუნველყოფს ერთ მხრივ, ფოსფორისა და გოგირდის და, მეორე მხრივ, კალიუმისა და სხვა ტუტეანი ელემენტების მაღალ შემცველობას. ყოველივე ეს, ვიტამინის მაღალ შემცველობასთან ერთად, სისხლის უჭრედების, განსაკუთრებით წითელ სისხლის ბურთულების წარმოადგენს საუკეთესო ბუნებრივ მშენებელს.

## სტაფილოს, ჰარხლისა და ქოქოსის კაკლის წვენების ნარევი

ეს ნარევი იმის გარდა, რომ ორგანიზმის მძლავრი მშენებელია, თირკმლებისა და ნაღვლის ბუშტის გამწმენდი ფრიად ეფექტური საშუალებაა. სწორი მომზადების დროს ეს ნარევი დიდი რაოდენობით შეიცავს ტუტეან ელემენტებს: კალიუმს, ნატრიუმს, კალციუმს და მაგნიუმს, აგრეთვე სწორი თანაფარდობით შეიცავს ბევრ რკინას, ფოსფორს, გოგირდს, სილიციუმს და ქლორიდს.

ნაღვლის ბუშტსა და თირკმლებში ქვები და ქვიშა ბუნებრივი შედეგია იმისა, რომ ორგანიზმს არ ძალუძს მასში კონცენტრირებულ საზამებელთა და შაქრების მიღების გამო დაგროვილი არაორგანული კალციუმის გამოყოფა.

ნაღვლის ბუშტი უშუალოდაა დაკავშირებული ღვიძლთან, სისხლის ნაკადთან კი — ნაღვლისა და ღვიძლის სადინარებით. ჩვენგან მიღებული მთელი საკვები იშლება საკმლისმომწვლელ ტრაქტში, მასში შემავალი ელემენტები კი სისხლს ღვიძლში შეაქვს შემდგომი გადამუშავებისთვის. არავითარი კონცენტრირებული მარცვლეული და ფქვილეული პროდუქტები არ გამოიყენება მთლიანად უჭრედებისა და ქსოვილების აღსადგენად განსაკუთრებით მაშინ, თუ ისინი ცეცხლის მიერ დაცილილია სასიცოცხლო ძალისგან. მაგრამ ამ ელემენტებმა ღვიძლი უნდა გაიარონ; და ისინი კალციუმს შეიცავენ. საზამებლის ასეთი მოლეკულები წყალში არ იხსნება.

ცოცხალი ორგანული კალციუმი აუცილებელია მთელი ორგანიზმისთვის, ასეთი კალციუმი კი ერთადერთი სახეობაა კალციუმისა, რომელიც წყალში იხსნება და მისი მიღება შესაძლებელია მხოლოდ უმი ახალი ხლისა და ბოსტნეულიდან და მათი წვენებიდან. ასეთი კალციუმი ღვიძლს გაივლის და თლიანად შეითვისება.

ცეცხლგავლილი ყველა კონცენტრირებულ საზამებელსა და შაქარში შემავალი კალციუმი არაორგანული და წყალში უხსნადი ნივთიერებაა. ამიტომ ეს არაორგანული კალციუმი ორგანიზმისთვის უცხო ელემენტია და იგი ყველა შესაძლებელ შემთხვევაში გააქვს სისხლისა და ღვიძლის ნაკადს. არაორგანული კალციუმის გატანის პირველი მოსახერხებელი ადგილია ნაღვლის სადინარი, რომელსაც იგი ნაღვლის ბუშტში გადააქვს. შემდეგი მოსახერხებელი ადგილია სისხლძარღვთა ე. წ. მკვდარი ბოლოები, საიდანაც ის გადის ან მუცლის ღრუში, რაც სიმსივნეს იწვევს, ან უკანაბანში, რაც ბუშტილს აჩენს. ამ ღრუებში შემთხვევით გავლილი არაორგანული კალციუმის ატომები, ჩვეულებრივ, თირკმლებამდე აღწევს.

ბურის, მარცვლეულისა და ფქვილეულის პროდუქტთა გამუდმებით მიღებისას თანდათან იზრდება დაგროვილი არაორგანული კალციუმის რაოდენობა და ამ ორგანოებში წარმოიქმნება ქვიშა და ქვები.

მრავალი ცდით დადგენილია, რომ ამ წარმონაქმნთა მოშორება ქირურგიულ ჩარევით (გადაუღებელი შემთხვევების გარდა) საჭირო არაა და უაზ-

რობაა. უკეთესი შედეგების მიღწევა ბუნებრივ საშუალებათა გონივრული გამოყენებით შეიძლება.

ნახევარ კიქა ცხელ წყალში გახვებული ერთი ლიმონის წვენი დღეში რამდენჯერმე და ნახევარი კიქის სტაფილოს, კარხლისა და კიტრის წვენების ნარევისა დღეში 3—4-ჯერ ხელს უწყობს რამდენიმე დღეში ან კვირაში ქვების რაოდენობისა და ზომის შესაბამისად) ქვიშისა და ქვის გაქრობას.

მოვიტანოთ მრავალთაგან მხოლოდ ერთი მაგალითი: დაახლოებით 40 წლის კაცი ოცი წელი იტანჯებოდა მწვავე ტკივილებით. ექიმებმა დაადგინეს, რომ მას ნაღვლის ბუშტი ქვები ჰქონდა, რაც რენტგენოგრაფიებმაც დაადასტურა. ავადმყოფს ძალიან ეშინოდა ოპერაციისა და მხოლოდ ამან დატოვა მისი ნაღვლის ბუშტი იქ, სადაც უნდა ყოფილიყო.

როცა წვენებით მკურნალობის წარმატების ამბავი შეიტყო და ამ წიგნის ერთ-ერთი აღრეული გამოცემა წაიკითხა, ჩემთან მოვიდა. ვუთხარი, რომ წვენებით სწრაფმა. მკურნალობამ შეიძლება აღრინდელზე უფრო მწვავე ტკივილები გამოიწვიოს-მეთქი, მაგრამ იგი გაგრძელდება, რამდენიმე წამიდან ერთ საათამდე, განზავებული კალციუმის გავლის შემდეგ კი ტკივილი მთლიანად გაუყუჩდება. მან დაიწყო 10—12 კიქა ცხელი წყლის სმა, რომელსაც ამატებდა ერთი ლიმონის წვენს და ნახევარ ლიტრამდე სტაფილოს, კარხლისა და კიტრის წვენების ნარევის. მეორე დღეს მას დაეწყო საშინელი მოვლითი ტკივილები, 10—15 წუთი გრძელდებოდა. კვირის ბოლოს რომლის დროსაც ჰქონდა აუტანელი ტკივილი დადგა კრიზისი, მაგრამ უეცრად ტკივილი მიცხრა და მალე იმის შემდეგ, რაც ქნები გარეთ გამოვიდა, მათ გამოიწვიეს რეაქცია შარდში ნალექის სახით. იმ საღამოს ის სულ სხვა კაცი გახდა. მომდევნო დღეს ნიუ-იორკიდან გაემგზავრა ვაშინგტონში და შემდეგ ჩემთან ერთად, ჩემი ავტომანქანით კანადაში ჩავიდა ისე, რომ თავს 20 წლით გაახალგაზრდავებულად გრძნობდა და ბუნების სასწაულმოქმედების სიმართლით იყო განცვივრებული.

ეს გამონაკლისი შემთხვევა არაა. მთელ მსოფლიოში ათასობით ადამიანი მაღლობის გრძნობით ადასტურებდა მათ მიერ ახალი, უმი ბოსტნეულის წვენებისგან მიღებულ სარგებლობას.

უნდა ვკანსოვდეს, რომ როდესაც ხორციულ საკვებს ვღებულობთ, ორგანიზმში წარმოიქმნება შარდმჟავის დიდი რაოდენობა, რომლის მთლიანად გამოყოფანა მხოლოდ თირკმლების საშუალებით მას არ ძალუძს, რაც ამ ორგანოს გადამეტებულად დაძაბვას იწვევს. თავის მხრივ ეს მთელ ორგანიზმზე მოქმედებს. ამიტომ ამ მიმართებით წვენების ასეთ შეფარდებას სხეულის განწყენდისთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს. ამავე დროს, აუცილებელია თავის შეკა-

ვება, თუნდაც გარკვეული ხნით, კონცენტრირებული სახამებლებისა და შაქრისგან, აგრეთვე ხორცისგან, რათა ორგანიზმს ნორმალურ მდგომარეობაში დაბრუნების საშუალება მიეცეს. გამოცდილებით ვიცით, რომ ჭანმრთელობის აღდგენის შემდეგ, თუ მის კვლავ გაუარესებას ვირჩევთ, ამისათვის არაცოცხალი საკვების მიღებაზე გადასვლა იკმარებს. ნამდვილად სასიხარულოა, ის, რომ ბევრს არ სურს საშუალო ან უარესი ჭანმრთელობის დაბრუნება. ისინი დარწმუნდნენ, რომ ჭანმრთელობისთვის, სპხნევისა და ძლიერებისთვის შეიძლება თავის შეკავება საკვებისგან, რომელიც მართალია უფრო გემრიელია, მაგრამ ნაკლებ სასარგებლო.

და მაინც, ნოყიერი საკვები შეიძლება გემრიელიც იყოს, თუკი მისი მომწადების უბრალო, მარტივ მეთოდს შეისწავლით. შეისწავლეთ ჩემი წიგნი „კვება და სალათები“.

### ბრიუსელის კომპოსტოს წვენი

ბრიუსელის კომპოსტოს ნარევი სტაფილოს, სალათისა და პარკი ლობიოს წვენებთან იძლევა ელემენტების ისეთ შეხამებას, რომელიც კუჭუკანა ჭირკვლის პანკრეასის ფუნქციის გაძლიერებასა და აღდგენას უწყობს ხელს. დადგენილია, რომ ეს წვენები განსაკუთრებით ძვირფასია დიაბეტის დროს. მაგრამ ისინი მხოლოდ მაშინაა სასარგებლო, როცა დიეტიდან გამოირიცხება ყველა კონცენტრირებული სახამებელი და შაქარი, ნაწლავები კი დაგროვილი წიდისგან განუწყვეტლივ გაიწმინდება ოყნით.

### კომპოსტოს წვენი

კომპოსტოს წვენის მიღებისას საოცრად სწრაფად რჩება თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული (ამ შემთხვევაში ერთადერთი ზინჯი აირების ხშირი დაგროვებაა). ასევე წარმატებით შეიძლება გაცილებით უფრო გემრიელ სტაფილოს წვენის გამოყენება.

კომპოსტოს წვენი სხეულის განწმენდისა და წონის დაკლების ჩინებული საშუალებაა. ნაწლავებში აირის წარმოქმნა იმით აიხსნება, რომ კომპოსტოს წვენი ნაწლავებში დაგროვილ ლპობის პროდუქტებს შლის ქიმიური რეაქციით. ოყნა დაგვეხმარება როგორც აირის. ისე აირის გამომწევეი ლპობის პროდუქტების მოშორებაში.

კომპოსტოს ყველაზე ძვირფასი თვისებაა გოგირდისა და ქლორის უხვი შემცველობა და იოდის შედარებით მაღალი პროცენტი. გოგირდისა და ქლორის შეხამება წმენდს კუჭისა და ნაწლავის ლორწოვან გარსს, მაგრამ მხოლოდ

იმ შემთხვევაში, თუ კომბოსტოს წვენი უმი სახით და მარილის დაუმატებლად მიიღება.

კომბოსტოს წვენის მიღების შემდეგ დიდი რაოდენობის გაზი წარმოიქმნება ან შეიმჩნევა სხვა არასასიამოვნო შეგრძნება, ეს შეიძლება ნაწლავების არანორმალური, ტოქსიკური მდგომარეობის შედეგი იყოს. ასეთ შემთხვევაში გირჩევთ ამ წვენის დიდი ოდენობით მიღების წინ გაიწმინდოს ნაწლავები — ყოველდღე დალიოთ სტაფილოს წვენი ან სტაფილოსა და ისპანახის წვენების ნარევი ორი ან სამი კვირის განმავლობაში და ყოველდღიურად გაიკეთოთ ოყენა. შემჩნეულია, რომ როცა ნაწლავებს შეუძლიათ კომბოსტოს წვენის შეთვისება, ის მოქმედებს როგორც იდეალური მწმენდავი საშუალება, განსაკუთრებით მეტისმეტი სიმსუქნის დროს.

სტაფილოსა და კომბოსტოს წვენების ნაზავი ქმნის „C“ ვიტამინს, როგორც გაწმენდის საშუალებას, განსაკუთრებით ღრძილების პიორიის (ჩირქდენის) გამომწვევი ინფექციის დროს. მაგრამ როცა კომბოსტო იხარშება, ვენზიმების, ვიტამინების, მინერალებისა და მარილების მოქმედება ისპობა. 50 კილოგრამ ნახარშ ან კონცენტრირებულ კომბოსტოს არ ძალუძს იმდენი რაოდენობის ორგანული საკვების მოცემა, რამდენის შეთვისებაც შეუძლია ორგანიზმს სამასი გრამი კომბოსტოს უმი წვენიდან, თუ ის სწორადაა შემზადებული.

კომბოსტოს წვენი ძალზე ეფექტურად გამოიყენება სიმსივნეთა და კუჭში შეკრულობათა შემთხვევაში. ვინაიდან კუჭში შეკრულობა ძირითადი მიზეზია ტანზე გამოყრისა, ამ წვენის ხმარებით გამონაყარიც კრება.

კომბოსტოსა ან მისი წვენისათვის მარილის დამატება არა მარტო სპობს კომბოსტოს წვენის ღირებულებას, არამედ მავნეცაა.

## უმი სტაფილოს წვენი

ადამიანის მდგომარეობისგან დამოკიდებულებით, შეიძლება დღეში 0,5-დან 3—4 ლიტრამდე უმი სტაფილოს წვენის დალევა. ეს წვენი ზელს უწყობს მთელი ორგანიზმის ნორმალურ მდგომარეობაში მოყვანას. ის შეიცავს ა ვიტამინის ყველაზე მდიდარ წყაროს, რომელსაც ორგანიზმში სწრაფად ითვისებენ. ამ წვენში შედის აგრეთვე ვ, ც, დ.

ვიტამინების დიდი ოდენობა. სტაფილოს წვენი აუმჯობესებს მადას, საჭმლის მონელებასა და კბილების სტრუქტურას.

დღეამ, რომელიც ძუძუს აწოვებს ბავშვს, რძის ხარისხის გაუმჯობესების მიზნით, ყოველდღე უნდა სვას ბევრი სტაფილოს წვენი, რადგან დედის რძე, ზოგიერთი ვარემოების გამო, შესძლოა სასიცოცხლოდ აუცილებელ კვების

ელემენტებს არ შეიცავდეს. ორსულობის ბოლო თვეებში მიღებული უმი სტაფილოს წვენი საკმარისი რაოდენობა ამცირებს შვილოსნობის დროს მეორადი სეფსისის შესაძლებლობას. ყოველდღიურად ნახევარი ლიტრი სტაფილოს წვენის დაღვევას ორგანიზმისთვის მეტი კონსტრუქციული მნიშვნელობა აქვს, ვიდრე თორმეტი კილო კალციუმის ტაბლეტების მიღებას.

უმი სტაფილოს წვენი წყლულებისა და ავთვისებიანი დაავადებების დროს ბუნებრივი გამხსნელია. ის ამალღებს ინფექციების მიმართ წინააღმდეგობის გაწევის უნარს ძალზე ეფექტურად მოქმედებს თირკმელზედა ჯირკვალთან ერთად. ის ამალღებს თვალის, ყელის, ავრეთვე ნუშურას, თავის ქალას ფოსოების და მთლიანად სასუნთქი ორგანოების ინფექციების მიმართ წინააღმდეგობის გაწევის უნარს. ეს წვენი ნერვიულ სისტემას იცავს და ენერჯისა და ძალის მომატებაში მას ვერაფერი შეედრება.

ზოგჯერ ღვიძლისა და ნაწლავების დაავადებებს იწვევს ორგანიზმში უმი სტაფილოს წვენში შემავალი ზოგიერთი ელემენტების არ არსებობა. ასეთ შემთხვევაში შეიძლება ისე მოხდეს, რომ ღვიძლი შესამჩნევად გაიწმინდოს, ხოლო სადინარების დამცობი ელემენტები გაიხსნას. არაიშვიათად, გაწმენდისას წიჯის ისე დიდი რაოდენობა გამოიყოფა, რომ ნაწლავებისა და საშარღე გაზებს არ ძალუძთ გახსნილი წილის ასეთი რაოდენობის გამოყოფა და ის სავსებით ბუნებრივად შედის ღვიძელში ორგანიზმიდან კანის ფორებიდან გამოსაყოფად. ამ გახსნილ წილას ნარინჯისფერი ან ყვითელი პიგმენტები აქვს და ანატომ კანი ზოგჯერ შეიძლება გაფერმკრთალდეს. სტაფილოს წვენების შემდეგ კანის გაფერმკრთალება მოწმობს იმას, რომ მიმდინარეობს ღვიძლის გაწმენდის პროცესი, რომელიც შემდეგ გაივლის.

კანის გაფერმკრთალების მიზეზი ასევე შეიძლება იყოს უძილობა, არასაკმარისი დასვენება და გადაღლა.

ენდოკრინული ჯირკვლების, განსაკუთრებით თირკმელზედა ჯირკვლის და გონადები საჭიროებენ უმი სტაფილოს წვენში შემავალ საკვებ ელემენტებს. ზოგჯერ უშვილობას ამ წვენის სმით არჩენენ. დადგენილია, რომ უშვილობის მიზეზია ხანგრძლივი მიღება საკვებისა, რომელშიც ატომები და ენზიმები ხარშვით ან პასტერიზაციით ისპობა.

ორგანიზმში სტაფილოს წვენში შემავალი ზოგიერთი კვების ელემენტის უკმარისობაა კანის გამოშრობის, დერმატიტის (კანის ანთება) და კანის სხვა დაავადებთა მიზეზიც. იგი ითქმის თვალის დაავადებებზეც, როგორცაა ოფთალმია (თვალის ანთება), კონიუნქტივიტი (თვალის შემაერთებელი გარსის—კონიუნქტივის მწვავე ან ქრონიკული ანთება) და სხვა.

ქორთვა, კარგი ხარისხის სტაფილოსგან ჯეროვნად გამოწურული წვენი ძალიან მდიდარია ცოცხალი ორგანული ტუტეანი ნივთიერებებით, როგორცაა ნატრიუმი და კალციუმი. ეს წვენი შეიცავს აგრეთვე ბევრ კალციუმს, მაგნიუმს და რკინას, ცოცხალი ორგანული ელემენტები ფოსფორი, გოგირდი, სილიციუმი (კაქხადი) და ქლორი კი ადამიანის ორგანიზმზე მათი ზემოქმედების დროს ჩინებულად ეხამებიან ზემოთჩამოთვლილ ელემენტებს.

როგორც წყლულებისა და ავთვისებიან დაავადებათა წინააღმდეგ ბრძოლის საშუალება, უმი სტაფილოს წვენი ჩვენი საუკუნის საოცრებაა. მაგრამ აუცილებელია, რომ ის სწორად იყოს გამზადებული (კარგად იყოს გამოწურული უჯრედისიდან), ხოლო კონცენტრირებული შაქრის, სახამებლისა და ნებისმიერი ფქვილის შემცველი ყოველგვარი საკვები მთლიანად უნდა გამოირიცხოს.

დადგენილია, რომ წყლულებისა და ავთვისებიანი დაავადებათა წარმოშობის ერთ-ერთი ძირითადი მიზეზია ხანგრძლივად აგზნებული ნერვული სისტემა, განსაკუთრებით ბავშვის ასაკში. ამ დაავადებათა მკურნალობა უნდა დაიწყოს ნერვული აგზნების გამომწვევის მიზეზების (გულისწყობა, შიში, შური და ა. შ.). აღმოფხვრით, წინააღმდეგ შემთხვევაში მკურნალობის ყველაზე ეფექტური მეთოდებიც კი ფუჭია, ამაოა.

ზოგჯერ, სტაფილოს წვენის დიდი ოდენობით სმის შემდეგ ხდება გამწმენდი რეაქცია და ერთგვარი შფოთვა, მღელვარებაც კი იწყება. ეს პროცესი სავსებით ბუნებრივია და იმაზე მიუთითებს, რომ ორგანიზმმა დაიწყო გაწმენდა და სტაფილოს წვენი აღმოჩნდა ამ მიზნისათვის ყველაზე უფრო საჭირო საშუალება.

სტაფილოს წვენი არის საუკეთესო ორგანული სითხე და ისეთი საკვები, რაც აგრერიგ სჭირდება ორგანიზმის ნახევრადმშიერ უჯრედებსა და ქსოვილებს.

აუცილებელია გვახსოვდეს რომ როცა ჩვენ დაუღლილობა, შფოთვა და ა. შ. გვერევა, ამის მიზეზი ძირითადად მსხვილი ნაწლაია. ცდით დავადასტურეთ, რომ მსხვილი ნაწლაი არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება განვითარდეს და მოქმედებდეს ნორმალურად, თუ ადამიანი ძირითადად ან მხოლოდ მოხარშული და დამუშავებული საკვებით იკვებება. ამიტომ თითქმის შეუძლებელია ჯანმრთელი მსხვილი ნაწლაის მქონე ადამიანის პოვნა. რაკი ეს ვიცით. თუ ცუდად ვიგარძობთ თავს, პირველ მოვალეობად უნდა მივიჩნიოთ მსხვილი ნაწლაის სერიული გაწმენდა ან რამდენიმე გზის ოყნის გაკეთება. ამის შემდეგ გრილი, უმი ბოსტნეულის წვენები უფრო ეფექტურად ასორციელებენ რეგენერაციის (აღდგენის) პროცესს, ჩვენ დავადგინეთ. რომ ასეთ შემთხვევა-



ში საუკეთესო საკვებია სტაფილოს წვენი და ისპანახის ნარევი. რეცეპტები წიგნის ბოლოშია მოცემული.

ერთხელ და სამუდამოდ დაიხსომეთ, რომ წვენები საუკეთესო საკვებია და, თუ ჩვენ მათ მთელი სიცოცხლის მანძილზე მივიღებთ, ძვენი ჩანმრთელი სიცოცხლე იმაზე უფრო ხანგრძლივი იქნება, ვიდრე ამ წვენების მიუღებლად იქნებოდა.

სტაფილოს წვენი შედგება ისეთი ელემენტების შენაერთისაგან, რომლებიც ისე კვებავენ მთელ ორგანიზმს, რომ მის წონასა და ქიმიურ წონასწორობას აწესრიგებენ.

ეს წვენი განსაკუთრებით კარგად ოპტიკურ სისტემას კვებავს. ბევრი ახალგაზრდა ცუდი მხედველობის გამო საფრენოსნო სასწავლებლის გამოცდებზე არ დაუშვებს. ახალი უმი სტაფილოს წვენის მიღების შემდეგ ისინი კვლავ გამოიკვლიეს და ვარგისებად ჩათვალეს.

არანაკლებ ეფექტურია წყლულებისა და კიბოს სამკურნალოდ ახალი უმი სტაფილოს წვენი. ქსოვილები რომლებიც დასუსტებულია უჩრედების შიშინილობისაგან სახეშეცვლილია წყლულებისა და სიმსივნური წარმონაქმნებისაგან, შეიძლება უფრო გაჯანსაღდეს ძირითადად სტაფილოს წვენით. როგორც ძირითადი საკვების გამოყენებას, ამას უნდა დაემატოს საგანგებოთ შერჩეული და დამზადებული უმი მცენარეული საკვები.

საქმეში ჩაუხედავ კაცს. ჩვეულებრივ, აშინებს ამ დაავადებებზე უბრალო გაფიქრებაც კი, სინამდვილეში მათი გაჩენისა და განვითარების მიზეზების გაგება სულ უბრალო საქმეა იმის გამო, რომ საკვებში, რომლითაც იკვებებიან განსაკუთრებით ამ რამდენიმე უკანასკნელი თაობის ადამიანები, ცოცხალი ატომების ნაკლებობაა, ორგანიზმის სათანადო და ეფექტურად ფუნქციონირების უნარდაკარგული მშვიერი და ნაზევრადმშვიერი უჩრედები „ჩანყდებიან“ და არაორგანიზებული ხდებიან. ეს ცოცხალმკვდარი უჩრედები თავიანთი ადვილებიდან იძვრიან, მთელ სხეულში ირევიან და დაჭგუფებისთვის რაღაც ადვილს პოულობენ. რამდენადაც მთელი ორგანიზმი მეტნაკლებად განიცდის ცოცხალი მკვებავი ატომების ნაკლებობას, სხეულის ბევრ ნაწილს დაბალი დამცველობის უნარი აქვს.

მაგრამ აქედან გამომდინარე ჩვენ არ უნდა დავასკვნათ, რომ წყლულები და კიბო მხოლოდ ფიზიკური არასრულყოფილების შედეგია. როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ეს და სხვა ბევრი დაავადება შესაძლოა შურისხან, საძულვილისგან, შფოთისა და სხვა უარყოფითი ემოციებისაგან გამოწვეული განუწყვეტელი ნერვიულობის, სტრესის შედეგიც იყოს. ამის მიუხედავად, ჩვენ არ უნდა უგულვებელყოთ ის ფაქტი, რომ არასწორ კვებას, ავრეთვე ორგანიზ-

მის როგორც შინაგანად, ისე გარეგნულად შეძლებისდაგვარად სუფთად შე-  
ნაჯვისა და ფსიქოლოგიური წონასწორობის შენარჩუნების უუნარობასაც  
უდაოდ შეუძლია დასახელებულ დაავადებათა წარმომშობი ხელშემწყობი  
ფაქტორი გახდეს.

ზემოთქმულის გათვალისწინებით, აგრეთვე ჩვენს მეცნიერულ კვლევაზე  
დაყრდნობით, რომ სიმსივნურ დაავადებათა წარმოქმნის მიზეზების ძიება არ  
უნდა ხდებოდეს თვით რადიკატიული ექსპერიმენტებსა და ფანტასტიკურ მო-  
საზრებებზე დაყრდნობით, არამედ ეს მიზეზები უფრო ჩვენ მიერ მიღებულ  
საკვებში ცოცხალ, ორგანულ ატომთა ნაკლებობით უნდა ავსხნათ. მეორე  
მხრივ, თერაპიამ ეს სნეულებები გონივრულად უნდა იკვლიოს, კვლევა უნდა  
წარმართოს წილისჯან ორგანიზმის გათავისუფლების მიმართებით, თან იმის  
გათვალისწინება, რომ დაგროვებული შხამიანი ნივთიერებები ბელს არ უშ-  
ლიდნენ ბუნების სამკურნალო პროცესებს. ამავდროულად, ორგანიზმში უზ-  
ვად უნდა მოვამარაგოთ საკვები ატომებით (კომპონენტებით) აღსადგენად (სა-  
რეგენერაციოდ) იმ უჭრედებისა, რომლებიც ქსოვილებს საშუალებას მისცემენ  
ჯერ შეიძინოს შემდგომი დაშლის მიმართ წინააღმდეგობის გაწევის უნარი,  
და შემდეგ გააგრძელონ რეგენერაცია.

რაც უფრო ჩქარა შევიგნებთ, რომ მუშაობისას ადამიანის ორგანიზმის  
არცერთი ორგანო არ ფუნქციონირებს მექანიკურად ან ავტომატურად, მთელ  
ორგანიზმთან კავშირის გარეშე, მით უფრო ჩქარა შეეძლებთ ჩვენი ორგანიზ-  
მის ფუნქციების გაკონტროლებას. ჩვენ არ ვიცით, გონების როგორი ფორმე-  
ბი, გააჩნია ჩვენი ორგანიზმის სხვადასხვა ნაწილს ან როგორ მოქმედებენ ისი-  
ნი. მაგრამ ჩვენ ვიცით, რომ გონების რომელიღაც თანდაყოლილი ფორმა  
ცდილობს ჩვენი სხეულის ყოველი ჭირკვლის, ძვლის, ნერვისა და კუნთის  
დაცვას, იმის მიუხედავად, თუ რას აკეთებს ადამიანი, ჩვეულებრივ, თავისი  
გაუნათლებლობის გამო, მიღვან მოხმარებული საკვებით თვითმოსპობისთვის.

ნებისმიერი დაავადების მოუსვენრობის მიზეზთა ძიება, პირველ რიგში,  
მიგვიყვანს გასტრონომიული მალაზიების კონსერვირებულ საკვებთა ქილებ-  
თან, წისქვილებთან, შაქრის ქარხნებთან, საკონდიტრო ფაბრიკებსა და „უალ-  
კოპოლო“ სასმელების ქარხნებთან. ჩვენ მათში უნდა ვეძიოთ მკვდარი ატო-  
მების შემცველი ნივთიერებები, რომელთა შექმნასაც ადამიანის ორგანიზმის  
საკვებად შეეცადა შეექმნა თანამედროვე ცივილიზაცია. სიცოცხლე და სიკ-  
ვდილი ერთდროულად ვერ იარსებებენ და არცერთი კონსერვირებული პრო-  
დუქტის გაყიდვა არ უნდა დავუშვათ, ვიდრე მასში სიცოცხლის ყველა ნიშა-  
ნი არ მოიხსობა, წინააღმდეგ შემთხვევაში ისინი დაღუბა.

პური დამუშავებული ბურღული არ იზარება, ვიდრე არ იქნება გამოშ-  
რალი ლუმელსა ან სამზარეულოში, რაც სპობს მათში ყოველგვარ ცოცხალ  
ელემენტს.

საკვებს ამ თვალსაზრისით თუ გავაანალიზებთ, ცხადი გახდება, რომ, მი-  
უხედავად იმისა, შეგვიძლია თუ არა ჩვენ, გარემოებათა, გარემოსა და ამლა-  
გვარ რამეთა მიუხედავად, ვიარსებოთ ისე, რომ უმი ცოცხალი საკვები მი-  
ვიღოთ, იმ დასკვნამდე უნდა მივიდეთ, რომ აუცილებელია დიდი ოდენობით  
სხვადასხვაგვარი უმი ბოსტნეულისა და ხილ-ის წვენების მიღება. ყოველთვის  
უნდა გვახსოვდეს, რომ ბოსტნეულის წვენები ორგანიზმისთვის საშენი მასა-  
ლაა, ხილის წვენები კი ძირითადად წმენდენ ორგანიზმს დაშლის პროდუქტე-  
ლისა და ტოქსინებისგან (შხამისგან). ამათგან პირველნი შეიცავენ პროცენ-  
ტულად შედარებით მეტ ცილოვან, მეორენი კი — პროცენტულად მეტ ნა-  
ჰირწყლოვან ელემენტებს.

საინტერესოა იმის ცოდნაც, რომ აღამიანებს, რომლებიც მარტოოღენ  
უმი, ახალი მცენარეული საკვებითა და მას დამატებული საკმაო რაოდენო-  
ბის სხვადასხვაგვარი ბოსტნეულისა და ხილეულის მოუხარაშავი წვენებით იკ-  
ვებებიან, სიმსივნური დაავადებები არ უფითარდებათ. აურაცხელმა დაკვირ-  
ვებამ გვიჩვენა, რომ როცა კიბოთი დაავადებულნი უმი მცენარეული საკვე-  
ბითა და უმი წვენებით კვებაზე გადადიან და სტაფილოს წვენსაც იღებენ,  
უკეთ გრძობენ თავს.

ჩვენ მივიჩნევთ, რომ მეცნიერული ძიებები სწორედ ამ მიპართებით უნ-  
და ჩავატაროთ. უკვე მრავალი წელია მეცნიერულ გამოკვლევებს ატარებენ ის  
მეცნიერები, რომლებიც თვით ბუნებაში ეძებენ დაზმარებას და იყენებენ მას.  
ამ ფაქტმა ზოგიერთი მეცნიერი შეიძლება ძალიან შეაშფოთოს, მაგრამ ეს  
განსაკუთრებით სასარგებლო იქნება თვით დაავადებულთათვის.

ჩვენგან დადგენილია და, ვიმედოვნებთ, მალე მთელი კაცობრიობაც დარ-  
წმუნდება, რომ ორგანიზმის გაწმენდა ნაწლავების გამორეცხვით და ყოველ-  
დღე უმი მცენარეული საკვებისა და საკმაო რაოდენობის სხვადასხვაგვარი  
ცოცხალ, უმი ბოსტნეულის წვენებას მიღებით ყველა დაავადებას ავიცდნით

## ნიახურის წვენი

უმი, ნიახურის ყველაზე ძვირფასი თვისებაა ის, რომ იგი შეიცავს ბიო-  
ლოგიურად აქტიური (ცოცხალი) ორგანული ნატრიუმის განსაკუთრებით დიდ  
პროცენტს. ნატრიუმის ერთ-ერთი ქიმიური თვისებაა კალციუმის ხსნად  
მდგომარეობაში შენარჩუნება. როგორც ახლა დავინახავთ, ეს სწორედ ისაა,  
რაც აღამიანის ორგანიზმისთვისაა დამახასიათებელი;

უმი ნიახური ოთხჯერ მეტ ორგანულ ნატრიუმს შეიცავს, ვიდრე კალციუმს. ეს ფაქტი მას ხდის ერთ-ერთ ყველაზე უფრო მარგებელს იმ ადამიანებისთვის, რომლებიც მთელი ცხოვრება მეტად თუ ნაკლებად განუწყვეტლივ კონცენტრირებულ შაქარსა და სასამებელს ხმარობენ. პური, ნამცხვარი, ტორტები, ღვეზელები მაკარონი, ბრინჯი, მარცლოვანი, ერთი სიტყვით, ცქვილისგან დამზადებული ყოველგვარი საკვები კონცენტრირებული სასამებლების კლასს მიეკუთვნება. თეთრი, ყავისფერი და ნებისმიერი სხვა დამუშავებული შაქარი (კანფეტების, უალოპოლო სასმელების, ნაყინის და ა. შ. ჩათვლით) კონცენტრირებული ნახშირწყლების კლასს მიეკუთვნება.

გამოცდილებამ გავსწავლა, რომ ამგვარი საკვები ორგანიზმის დამარღვეველია, მისით ხანგრძლივად მიღება კი იწვევს ჭერ საზრდოს ნაკლებობას, სოლო შემდეგ მრავალ დაავადებას.

ჩვენ დავადგინეთ, რომ ასეთი კონცენტრირებული ნახშირწყლები უეკველად ჩვენი „ცივილიზებული“ საზოგადოების ყველაზე გამანადგურებელი კვების პროდუქტების რიცხვს მიეკუთვნება. ბუნებას არასოდეს ჰქონია მიზნად ადამიანის საჭმლის მომნელებელი ორგანოებისთვის დაეკისრებინა პროცესები, რომელთა მიზანი იქნებოდა ვერეთწოდებული კვების პროდუქტების გადაქცევა ორგანიზმის უჭრედებისა და ქსოვილების საკვებ პროდუქტებად. ჩვენთვის ამ პროდუქტების მოხმარების შედეგია ადამიანის სხეულის გადაგვარება სასიკვდილო მდგომარეობამდე მანამდე, ვიდრე ადამიანი ივიწყებს თავის ახალგაზრდულ წლებს. სიცოცხლის მოკლე დროის — 40—60 წლის სიბერედ მიჩნევა სხვა არაფერია, თუ არა ბუნების შეურაცხყოფა, სამარცხვინოა იმას აღიარება, რომ ჩვენ არ ვიცით როგორ ვიცხოვროთ და თავს არ ვიწუხებთ იმისთვის, რომ შევისწავლოთ ჩვენი ორგანიზმის აღდგენის ძირითადი პრინციპები. უნდა ვაღიაროთ, რომ ჩვენ ჩვენს თავს ვნთაქეთ და, ჩვენი მადის ნებას აყოლილი, ნაადრევად გწვებით საფლაგში.

ჭერ ერთი. კალციუმი ჩვენი დიდის ერთ-ერთი ყველაზე მეტად აუცილებელი ელემენტია. მაგრამ ის უნდა იყოს ბიოლოგიურად აქტიური — ორგანული, როცა ნებისმიერი, კალიციუმის შემცველი საკვები იხარშება ან მუშავდება, ისევე როგორც ზემოხსენებულ ნახშირწყლოვან პროდუქტებში. კალციუმი მათში ავტომატურად გადაიქცევა არაორგანულ ატომებად, ისინი არ იხსნება წყალში და ვერ იქცევიან იმ უჭრედების საკვებად, რომლებიც საჭიროა მის აღსადგენად. გარდა ამისა, 57 და უფრო მეტ გრადუსზე განადგურებული ენზიმები ამ ატომებს მკვდარ ნივთიერებად აქცევენ, რის შედეგადაც ანტიკარი საკვები ორგანიზმს თრგუნავს, წარმოშობს ისეთ დაავადებებს, როგორიცაა: ართრიტი, დიაბეტი, კორონალური მოშლილობანი (გულის), ვენების

ვარიკოზული გაგანიერება, ბუასილი, ქვები ნალვლის ბუშტსა და ნაწლავებში და ა. შ.

მეორეც, არაორგანული, მკვდარი კალციუმის ეს დაგროვება თანდათან მატულობს, თუ რამეს არ ვიღონებთ მის ასაცდენად, ორგანიზმიდან გასაძეგებლად. თუმცა, ბიოლოგიურად აქტიური ორგანული ნატრიუმის არსებობის, სხვა ელემენტებისა და ქვემოთ აღწერილი პროცესების შემწეობით, ამ ნაღლექებს შეიძლება მოვაშოროთ ორგანიზმიდან.

ნატრიუმი ფრიაღ მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ორგანიზმის ფიზიოლოგიურ პროცესში. ერთ-ერთი ასეთი უმნიშვნელოვანესი პროცესია სისხლისა და ლიმფის გათხევადება, რაც მათ საჭიროზე მეტად შესქელებისგან გვაზღვევს. თუმცა, ამ მიმართებით ფასეულია მხოლოდ ახალი ბოსტნეულისა და ზოგიერთი ხილისგან მიღებული ორგანული ნატრიუმი.

მშრალი, ცხელი ამინდის ატანა უფრო ადვილია, თუ დილასა და ნაშუადღევს, საკვების მიღების შუალედებში, დავლევთ ქიქა ქორფა ნიახურის წვენს. ეს სხეულის ტემპერატურას აზომიერებს და თავს ჩინებულად ვკარძნობთ.

ნატრიუმი ორგანიზმიდან ნახშირორჟანგა გაზის გამოშყვანი ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ელემენტია. ორგანული ნატრიუმის ნაკლებობა იწვევს ბრონქებისა და ფილტვების დაავადებებს, რომლებიც ფილტვებში უცხო ნივთიერებების, როგორიცაა, ვთქვათ თამბაქოს კვამლი, არსებობითაც მძიმდება. ორგანული ნატრიუმის საკმარისი რაოდენობის უქონლობა ზღება ნაადრევი სიბერის, განსაკუთრებით ქალთა ნაადრევი სიბერის მიზეზი. ფაქტიურად, მწვეველი ქალები ზუთ წელიწადში თხუთმეტი წლით ბერდებიან.

დიდი ოდენობით მიღებული ნიკოტინი არის მიზეზი ეგრეთწოდებული „აშლილი ნერვებისა“. თამბაქოს წვევა, სრულადაც არ ამსუბუქებს ამ მდგომარეობას, პირიქით, აუარესებს მას. თამბაქოს მოწვევისას განცდილი გარკვეული შფმსუბუქება ქსოვილების მუდმივი მეტად ან ნაკლებად გადაგვარების ხარჯზე კონებრივი დაძაბულობის დროებითი მოხსნით მიიღწევა. თამბაქოს კვამლი თრჯუნავს გემოს ჟირკვლების ფუნქციებს.

ნიახურისა და სხვა წვენების ნარევი ძალზე სასარგებლოა და ავითამინოზისა და სხვა დაავადებების შემთხვევაში თითქმის ფენომენალურ შეღდეგს იძლევა. ამ ნარეუებისა და რეცეპტებისწადმოჩენამ ყველა ასაკის ავადმყოფებს უსაზღვროდ დიდი სარგებლობა მოუტანა.

ნერვების მოშლილობისას, რაც ნერვების ბადურის გადაგვარების (დევენერაციის) შედეგია, სტაფილოსა და ნიახურის წვენები მათ აღდგენას უწყობს ხელს.

ნიახური ძალიან მდიდარია მაგნიუმითა და რკინით, არადა, სწორედ ამ ნივთიერებების შეხამებაა ძალზე ძვირფასი რამ სისხლის ქსოვილების გამო-საკვებად. ნერვული და სისხლძარღვთა სისტემის ბევრი დაავადება უმთავრე-სად ორგანიზმში არაორგანულ მინერალურ ელემენტთა და მარილების შეტა-ნის შედეგია.

ნერვულ და სისხლძარღვთა სისტემის დაავადების ძირითადი მიზეზი სი-ცოცხლის ძალისგან დაცლილი საკვებისა და გამაყუჩებელი წამლების მეო-ბებით ორგანიზმში არაორგანულ მინერალურ ელემენტთა და მარილების შე-ტანაა.

თუ საკვები არ შეიცავს საკმარისი რაოდენობის გოგირდს, რკინასა და კალციუმს, ან თუ ის დიდი რაოდენობით შეიცავს ამ ელემენტებს, ოღონდ სი-ცოცხლისგან დაცლილი, არაორგანული სახით, შეიძლება გაჩნდეს ისეთი და-ავადებები როგორცაა: ასთმა, რევმატიზმი, ბუასილი და სხვა საკვებში გო-გირდისა და ფოსფორის არასწორმა თანაფარდობამ შეიძლება გამაღიზიანებ-ლობა, ნევრასთენია და კჭუიდან შეშლაც კი გამოიწვიოს. ბევრი დაავადება, რომლებსაც აქამდე ორგანიზმში მეტისმეტად დიდი რაოდენობის შარდმქავის არსებობით ხსნიდნენ, ფაქტიურად შეიძლება გამოიწვიოს ფოსფორმქავით მდიდარი, მაგრამ ცოტა გოგირდის შემცველი საკვებით კვებამ.

სტაფილოსა და ნიახურის წვენი უზრუნველყოფს ამ ორგანულ ნივთიე-რებათა იდეალურ შეხამებას ამ დაავადებათა ასაცილებლად და ორგანიზმის აღსადგენად ამ დაავადებებით არსებობის შემთხვევაში.

### კიტრის წვენი

კიტრი, ალბათ, საუკეთესო ბუნებრივი შარდსადენი საშუალებაა. მაგრამ მას აქვს ბევრი სხვა ძვირფასი თვისებაც, როგორცაა, ვთქვათ, სილიციუმისა და გოგირდის დიდი ოდენობით შემცველობის გამო, განსაკუთრებით სტაფი-ლოს, ისპანახისა და სალათის წვენებთან შერევისას, თმის ზრდის გაუმჯობე-ლება.

კიტრი შეიცავს 40%-ზე მეტ კალციუმს, 10% ნატრიუმს, 7% კალციუმს, 20% ფოსფორს და 7% ქლორს.

სტაფილოს წვენისთვის კიტრის წვენის დამატება მეტად კეთილ გავლენ-ას ახდენს რევმატული დაავადებების დროს, რადგან ასეთი დაავადებები ორ-განიზმში შარდმქავათას შეკავების შედეგია.

ამ ნარევისათვის გარკვეული რაოდენობით სტაფილოს წვენის დამატება კი აჩქარებს საერთო პროცესს.

კიტრში კალციუმის დიდი ოდენობით შემცველობა მას ძალზე ძვირფას საკვებად ზღის მაღალი და დაბალი სისხლის წნევის მქონეთათვის.

კიტრის წვენი ასევე უუმჯობესებს მდგომარეობას იმ ადამიანებს, რომლებსაც კბილები და ღრძილები ვერა აქვთ რიგზე, მაგალითად, პიორეა (ჩირ-  
ქდება) ამწარებთ.

თქვენი ფრჩხილები და თმები განსაკუთრებით საჭიროებენ ახალ შეხამებას კიტრის წვენში შემავალი ელემენტებისა, რომლებიც ფრჩხილების დახლეჩა-დანაფოტებასა და თმების ცვენა აგვაცდენენ.

ბევრი სახეობის კანის დაავადების დროს კარგი შედეგი მიიღწევა სტაფილოსა და სალათის წვენებდამატებული კიტრის წვენის რეგულარულად სმით. ზოგიერთ შემთხვევაში ამ ნარევისთვის ცოტა იონჯის წვენის დამატება მათ ეფექტურობას აჩქარებს.

### ბაბუაწვემარას წვენი

ეს წვენი ერთ-ერთი უძვირფასესი მატონიზებელი (ტონუსის ამწევი, ამ-  
ნაღლებელი) საშუალებაა. ის აუცილებელია ორგანიზმის ზედმეტი მკაფიანობის ნეიტრალიზაციისა და ტუტის შემადგენლობის ნორმალიზაციისათვის.

კალციუმის, კალციუმისა და ნატრიუმის განსაკუთრებით დიდი პროცენტის შემცველი ეს წვენი მაგნიუმისა და რკინის ასევე დიდი წყაროა.

მაგნიუმი აუცილებელია ჩონჩხის გამაგრებისათვის და ხელს უშლის ძვლების დარბილებას. ორსული ქალის საკვებში ორგანული მაგნიუმისა და კალციუმის საკმარისი რაოდენობა მშობიარეს იცავს კბილების დაკარგვისა ან გაფუჭებისგან, რაც გამორიცხული არაა მშობიარობის დროს, აგრეთვე ხელს უწყობს ბავშვის ძვლების გამაგრებას.

სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი ორგანული მაგნიუმი მაშინ გვარგებს, როცა ის მხოლოდ ახალი, ქორთა მცენარეულიდანაა მიღებული და უმი სახით გამოიყენება.

მაგრამ ის არ უნდა აგვერიოს მაგნიუმის პრეპარატებში, რადან ეს პრეპარატები არაორგანული მინერალებია, რომლებიც აბრკოლებენ ორგანიზმის სწორ, სასარგებლო ფუნქციონირებას.

მაგნიუმის ყველა ქიმიური პრეპარატი, ფხვნილის სახით იქნება ის თუ რძის სახით, ორგანიზმში არაორგანული ნარჩენების დაგროვებას იწვევს. მართალია, ამ პრეპარატმა შეიძლება მეტი ან ნაკლები სიჩქარით იმოქმედოს, მაგრამ ასეთი მოქმედება დროებითია. ორგანიზმში ამგვარი არაორგანული ნივთიერების დაგროვების შედეგებს შეიძლება მომავალში მეტნაკლებად დამანგრეველი ხასიათი მიეცეს. ჩვენ გვირჩევენია ვიართ იმ ბრძენის კვალზე, რომ-

მელიც მოქმედებს პრინციპით: „უმჯობესია თავიდან ვიყოთ კეთილგონიერნი და ფრთხილნი, ვიდრე შემდეგ ვინანოთ“.

უმი ბოსტნეულის წვენების ორგანული მაგნიუმი ორგანიზმისათვის უდიდესი მნიშვნელობის მკვებავი ნივთიერებაა.

ბაბუაწვერას ფოთლეზიანა და ფესვებისაგან მიღებული უმი წვენი სერხემლის სნეულებათა და ძვლების სხვა დაავადებათა განკურნების კარგი საშუალებაა, ის, აგრეთვე, ამაგრებს კბილებს, აიცილებს მათს დაშლასა და პიორეას (ჩირქისდენას).

### მარღკაპაჰა — არღის წვენი

ვარღკაპაჰა — არღი არის სალათის მსგავსი ქოჩორა მცენარე, რომელიც ესკაროლისა და ვარღკაპაჰას სახელწოდებითაა ცნობილი.

ვარღკაპაჰა ბაბუაწვერას ახლო ნათესავია, მათი ქიმიური შემადგენლობა თითქმის ერთნაირია. მაგრამ ვარღკაპაჰა შეიცავს მკვებავ ნივთიერებებს, რომლებიც უწყვეტად სჭირდება თვალის ოპტიკურ სისტემას.

სტაფილოს, ოხრახუშისა და ნიახურის წვენებდამატებული ვარღკაპაჰას წვენით თვალის მხედველობის წერხვა და კუნთოვან სისტემას ჩვენ ვამაგრებთ საკვებით, რომელიც მხედველობის დეფექტების აღდგენის პროცესში განსაცვიფრებელ შედეგებს იძლევა.

ორასორმოცდაათი, ზუთასი გრამი ასეთი წვენის ნარევი ყოველდღე რამდენიმე თვეში ნორმალურამდე აღადგენს ხოლმე მხედველობას და ბევრ შემთხვევაში სათვალის ტარება აუცილებელი არ ხდება.

ძალზე ყურადსაღებია დასავლეთ ვირჯინიაში, პიტსბურგის სამხრეთით მცხოვრები ერთი ქალის ამბავი. კატარაქტამ მას მთლიანად წაართვა მხედველობა. სამი წლის უშედეგოდ მკურნალობის შემდეგ კი მას უთხრეს, რომ უკვე ვერასოდეს დაიბრუნებდა თვალის სინათლეს.

მან ყური მოჰკრა უმი, ბოსტნეულის წვენების „საოცრებებზე“ ნათქვამს და პიტსბურგში წაიყვანეს წვენებით მკურნალობის მიზნით, რადგან ამ ქალაქში მოქმედებდა კარგი ფაბრიკა, რომელიც დიდი „შემზავებელი“ და პიდრაფლიკურა წნეხის მეშვეობით ამზადებდა ახალი ბოსტნეულის წვენებს.

გამსუფთავებელი პროცედურის გავლის შემდეგ იმ ქალმა დაიწყო ყოველდღე, მხოლოდ ქორთა, უმი ხილისა და ბოსტნეულის (კონცენტრირებული საჭამებლებისა და შაქრის გარეშე) წვენების დაღვება: სტაფილოს, ნიახურის, ოხრახუშისა და ბაბუაწვერას წვენი; 250 გრამი სტაფილოს წვენის, ნიახურის, ოხრახუშისა და ისპანახის წვენი; 250 გრამი სტაფილოსა და ისპანახის წვენით.



მან ერთ წელიწადში ნაკლებ დროში იმდენად დაიბრუნა მხედველობა, რომ უკვე შეეძლო გამადიდებელი შუშით გაზეთებისა და ჟურნალების კითხვა!

მწვანე ბოსტნეულებს შორის ბაბუაწვერას წვენია ვიტამინის ერთ-ერთი უმდიდრესი წყარო.

სტაფილოს, ნიახურისა და ბაბუაწვერას წვენების ნარევი ძალზე ეფექტურია ასთმითა და თივისმიერი ცხელებით (ზაფხულის ცხელებით) დაავადებისას იმ შემთხვევაში, როდესაც დაავადებათა მიზეზები დიეტიდან ერთხელ და სამუდამოდ იძირკვება. ამ დაავადებათა მიზეზები კი არის რძე და რძის პროდუქტები, კონცენტრირებული სახამებლები და შაქარი.

ნიახურისა და ოხრახუშის წვენთან შერეული ბაბუაწვერას წვენი ძალზე სასარგებლოა ანემიისა (სისხლნაკლებობა, ერთთროციტებისა და ჰემოგლობინის რაოდენობის პათოლოგიური შემცირება. გულის ფუნქციური მოშლილობის დროს, ის, აგრეთვე, სისხლის მატნოიზირებელი საშუალებაა. ეს წვენი განსაკუთრებით სასარგებლოა ელენთისათვის.

ბაბუაწვერას წვენი სხვა წვენებთან ყოველგვარ კომბინაციაში ასტიმულირებს ნაღვლის სეკრეციას (ორგანიზმისთვის აუცილებელი ნივთიერებათა — სეკრეტების გამომუშავება და გამოყოფა ჯირკვლების მიერ — მთარგმ.) და ამიტომ ძალზე სასარგებლოა როგორც ღვიძლის, ასევე ნაღვლის ბუშტის დისფუნქციის (რაიმე ფუნქციის, მაგალითად, ყნოსვის შეგრძნების, მოშლა, დარღვევა — მთარგმ.) დროს.

### ტკბილი კამის წვენი

არსებობს ორი სახის კამა — ჩვეულებრივი, ბოსტნის ანუ ტკბილი კამა, რომელსაც, ჩვეულებრივ, სანელებლად, საკმაზად იყენებენ, და ფლორენციული კამა, რომელიც ფინოკიოს სახელითაა ცნობილი (ძალზე დიდი დოზით ხმარობენ იტალიელები და ლათინელი ხალხები).

პირველი ბალახეულთ მიეკუთვნება და წვენის სახით მისაღებად უვარგისია.

ფლორენციული კამისგან კი ჩინებული წვენი გამოდის. ის ნიახურების ოჯახს განეკუთვნება, მავრამ მისი წვენი ნიახურის წვენზე უფრო ტკბილი და სურნელოვანია.

კამის წვენი გამოირჩევა მაღალი სისხლის წარმოქმნელი თვისებით (ჰემოპოეზი — სისხლის ფორმის ელემენტების წარმოშობის პროცესი — მთარგმ.), და ამიტომ განსაკუთრებით სასარგებლოა მენსტრუალური დარღ-

ვევების დროს. ასეთ შემთხვევაში ის წარმატებით გამოიყენება ცალკე ან სტატილოსა და კარხლის წვენებთან ერთად.

## ნივრის წვენი

უსიამოვნო სუნის მიუხედავად, ნივრის წვენი ძალზე სასარგებლოა ორგანიზმის სწრაფი განწმენდისათვის.

ნიორი მდიდარია ზეთითა და სხვა გამწმენდი ელემენტებით, რომლებიც ძალზე სასიკეთო გავლენას ახდენენ მთელ ორგანიზმზე, მადის სტიმულირებითა და კუჭის წვენის გამოყოფით დაწყებული და ნაწლავების პერისტალტიკის (ნაწლავთა კიბისებრი მოძრაობა — მთარგმ.) გაუმჯობესებითა და შარდის გამოყოფის გაძლიერებით დამთავრებული.

ნივრის ეთეროვანი ზეთები იმდენად ძლიერი და სხეულში შემღწევია, რომ ისინი ფილტვებსა და ბრონქებს ასუფთავებენ დაგროვილი ლორწოსგან. ის აგრეთვე ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ფორმების, სერეტების შეოხებით შხამების გამოდენას.

ნივრის წვენი მეტად ეფექტური აღმოჩნდა ნაწლავების პარაზიტებთან ბრძოლაში, აგრეთვე დიზენტერიის დროსაც, მაგრამ პარაზიტები და ბაქტერიები ვერ იარსებებენ და ვერ გამრავლდებიან, თუკი მათთვის არ არსებობს საკვები. თუ გამოყოფის ორგანოები დამძალი გამონაყოფითაა სავსე, ბუნებრივია, რომ ასეთ გარემოში მილიონობით მიკრობი მრავლდება და თუ ყოველდღე ზორცის პროდუქტების, სხვა არაორგანულ საკვებისა და წამლების ხმარებით ორგანიზმში წილებისა და შხამების რაოდენობას გავზრდით, თავის სტიქიაში მოხვედრილი მიკრობები და პარაზიტები კიდევ უფრო სწრაფად გამრავლდებიან.

ეს შესანიშნავია მიკრობებისთვის, მაგრამ დამღუპველია მათი მსხვერპლისთვის. ამგვარად, ნივრის წვენი დიდად უწყობს ხელს ამ მდგომარეობის თავიდან აცილებას. მაგრამ ასეთი მდგომარეობის გამოსარიცხად ვალდებული ვართ გაცილებით შორს წავიდეთ, მეტი გავაკეთოთ. ჩვენი საკვები ისეთი უნდა იყოს, რომ ის რაც რაც შეიძლება მაქსიმალურად შეითვისებოდეს, თან უნდა მივალწიოთ ორგანიზმში წილების უმცირეს დახანებას. ყველაფერ ამას მივალწევთ კარგად დაბალანსებული მოუხარშავი მცენარეული საკვებისა და მოუხარშავი ბოსტნეულის წვენების მიღებით.

მხედველობაში უნდა ვიქონიოთ, რომ ნივრის წვენს წვენსაწურით თუ გამოვწურავთ, მაშინ მისი სუნი არ გადის რამდენიმე დღის განმავლობაში.

## პირშუშხას წვენი

ჩვენ არ ვთყენებთ პირშუშხას წვენს, რადგან ამ სახით პირშუშხას ეთერული ნივთიერებები ძალზე ძლიერია, ამიტომ გირჩევთ ის მიიღოთ თხელ ფაფის სახით და დღეში ორჯერ, უზმოზე, დაამატეთ ნახევარი ჩაის კოვჩა ლიმონის წვენს.

ასეთი ნარევი ზელს უწყობს ლორწოს დაგროვების ადგილებში მის დაშლას, ლორწოვანი გარსის დაუზიანებლად.

პირშუშხას ისე გამოყენება, როგორც ზემოთ ითქვა, არ აღიზიანებს თირკმლებს, ნაღვლის ბუშტს. ან საკმლის მომწვლელი ტრაქტის ლორწოვან გარსს.

ამას გარდა, პირშუშხას თხელი ფაფა ლიმონის წვენთან ერთად ძლიერი შარღმდენი საშუალებაა, ის განსაკუთრებით ძვირფასია შეუჭებულობისა და წყალმანკის განკურნვისათვის.

როგორც წესი, ყველაზე დამაკმაყოფილებელი შედეგები მიიღება, თუ პირშუშხას თხელ ფაფას შემდეგი შემადგენლობით მივიღებთ: 2—3 ლიმონის წვენი და 150 გრამი პირშუშხა.

იხ. თავი „ბოლოკის წვენი“ გვ.

## არტიშოკის წვენი

(მიწის მსხალი)

არტიშოკი მდიდარია ტუტეანი მინერალური ელემენტებით, განსაკუთრებით კალიუმით, რომელიც, ერთად აღებული, ყველა მინერალური ელემენტების 50% -ზე მეტს შეადგენს.

არტიშოკი მზესუმზირისებრი მცენარეების სახეობაა და ის დიდი რაოდენობით იტალიაში მოჰყავთ. იქ ცნობილია კარჩიოფოს ან არჩიჩიოფო — ჯირასოლის სახელწოდებით (ჯირასოლი მზესუმზირას ნიშნავს).

უმი სახით ეს ბოსტნეული შეიცავს ენზიმ ინულაზას და ინსულინის დიდ რაოდენობას. ინსულინი დიდი რაოდენობის სახამებლის მსგავსი ნივთიერებაა, რომელიც ენზიმ ინულაზას შემოქმედებით გადაიქცევა ლევულოზად (ლევულოზა ანუ ფრუქტოზა — ხილის შაქარი, ორგანული ნივთიერება, მონოსაქარიდი, თაფლსა და ტკბილ ნაყოფში შემავალი შაქარი — მთარგმნ.), ამიტომ დიეტით დაავადებულთ შეუძლიათ არტიშოკის ბოლქვები თამამად ჭამონ. მისი წვენი ძალზე სასარგებლოა და გემრიელი ცალკეც და სტაფილოს წვენთან შერეულიც.

## ბოსტნის კომბოსტოს წვენი

ბოსტნის კომბოსტო ისეთივე ქიმიური შემადგენლობისაა, როგორც თავ-  
ხვეული კომბოსტოა, ამდენად, მისი მიღება თავხვეული კომბოსტოს წვენის  
მსგავსად შეიძლება.

იხ. თავი „თავისუფალი კომბოსტოს წვენი“, გვ. 21.

### მურა წყალმცენარე

(ლამინარია)

მილიონობით წლების განმავლობაში, გორაკებიდან და მთებიდან, წვიმები  
ფენა-ფენა რეცხავდნენ ნიადაგს, ჩაჰქონდათ ის ზღვებსა და ოკეანეებში და  
ამით ჩვენი პლანეტის უმდიდრეს ნიადაგს ქმნიდნენ.

ზღვის მცენარეულობას რაც შეეხება, ზღვის წყალმცენარე ჩვენი ყველაზე  
ძვირფასი დამატებითი საკვები პროდუქტია. წყალმცენარის ფესვები წყლის  
ზედაპირიდან ზოგჯერ 20 000-დან 30 000 ფუტის (ფუტი დაახლოებით 30,5  
სანტიმეტრია — მთარგმ.) სიღრმემდე ჩადის, მისი ბუსუსები კი დაცურავენ  
ზედაპირზე, სადაც ენზიმების დახმარებით, მზის სხივების შემოქმედებით იქ-  
მნიან კვირტებსა და ფოთლებს.

წყალმცენარეთა ფოთლები ზღვის სალათისა და მუქი წითელი საკმელი  
წყალმცენარის სახელითაა ცნობილი. ეს უკანასკნელი მნიშვნელოვანი დამა-  
ტებითი საკვებია შოტლანდიაში, ირლანდიასა და სხვა ქვეყნებში. აშშ-სა და  
კანადაში იგი წყალმცენარეთა გამზმარი ფოთლების სახით ფართოდ გამოიყუ-  
ნება დამატებით დიეტურ საკვებად.

ეს წყალმცენარეები ორგანული იოდის ჩინებული წყაროა. ამას გარდა,  
ისინი შეიცავენ მინერალურ ნივთიერებებსა და მიკროელემენტებს, რომლე-  
ბიც ჩვენს ჩვეულებრივ ბოსტნეულში ყოველთვის როდია.

ცნობილია, რომ ზღვის წყალი შეიცავს 59-ზე მეტ ელემენტს, ამდენად  
ილვილად შეგვიძლია ჩვენს რაციონში (საკვების ულუფა, ნორმა გარკვეული  
ვადისთვის — მთარგმ.) ზღვის საკვების მნიშვნელობის შეფასება.

### 50 ელემენტის სია:

აქტიუმი	წყალბადი	რეზიდიუმი
ალკაბინიუმი	ინდიუმი	რუტენიუმი
არგონი	რკინა	სამარიუმი
დარიშხანი	ლანთანი	სკანდიუმი
ბარიუმი	ტყვია	ხელენი
ბისმუტი	ლითიუმი	ხილიციუმი (კაუბადი)
ბორი	მაგნიუმი	ვერცხლი
ბრომი	მანგანუმი	სტონციუმი
კალციუმი	ვერცხლისწყალი	გოგირდი
ნახშირბადი	ნეპტენიუმი	ტანტალი
ცეზიუმი	აზოტი	თალიუმი
ცერიუმი	ოხმიუმი	თორიუმი
ქლორი	უანგბადი	თულიუმი
ქრომი	ფოსფორი	ურანი
კობალტი	პლატინა	იტრიუმი
სპილენძი	პლოუტონიუმი	თუთია
ერბიუმი	კალიუმი	ციர்கონიუმი
ფთორი	რადიუმი	ნატრიუმი
ოქრო	რენიუმი	

წყალმცენარეთა, როგორც დამატებითი საკვების, ზომიერი დოზების მიღებით ჩვენს ორგანიზმს უზრუნველვყოფთ ჭანმრთელობისათვის აუცილებელი იმ ზოგიერთი მიკროელემენტით მაინც, რომლებიც ხილსა და ბოსტნეულში არ შედის.

კალიუმიანი წვენების ნარევეს (სტაფილო-ნიაბური-ოხრახუში) და ისპანახი) წყალმცენარეთა ფხვნილს თუ დავამატებთ, კიდევ უფრო გავამდიდრებთ

ამ ძვირფას ნარევს, რომელიც სასარგებლოა ჭირკვლების მთელი კისტემისათვის, განსაკუთრებით კი ფარისებრი ჭირკვლისთვის.

### პრასის წვენი

პრასის წვენი ხახვისა და ნივრის წვენზე სუსტია, ნივრის წვენის მონაცემები მეტწილად პრასის წვენსაც შეეფარდება.

### სალათის (ღორის ქადას) წვენი

სალათის წვენში ადამიანის ორგანიზმისთვის ბევრი სასარგებლო ნივთიერებაა. შეიცავს რკინისა და მაგნიუმის დიდ რაოდენობას. რკინა ორგანიზმში ყველაზე აქტიური ელემენტია და საჭიროა, რომ ის ნებისმიერ სხვა ელემენტზე ხშირად ახლდებოდეს. ღვიძლი და ელენტაა რკინის დაგროვების ადგილები და, ორგანიზმში მათ იყენებს მოულოდნელი აუცილებლობის შემთხვევაში, ვთქვათ, ბევრი სისხლის დაკარგვისას, სისხლის წითელი ბურთულაკების სწრაფად წარმოქმნისათვის. ყველაფერთან ერთად, ღვიძლში რკინის რეზერვები მინერალური ელემენტებით უზრუნველყოფენ ორგანიზმის ნებისმიერ ნაწილს კრიტიკულ მომენტებში, ვთქვათ, სისხლის დენისას, აგრეთვე, როცა მიღებული საკვები ამ ელემენტის აუცილებელ რაოდენობას არ შეიცავს ორგანიზმი სახით.

ელენტაში რკინის რეზერვები იმ ელექტრული აკუმულატორული ბატარეის როლს ასრულებენ, რომელშიც სისხლი ელექტროობით იმუხტება თავისი ნორმალური ფუნქციების შესასრულებლად. სალათაში შემავალ მაგნიუმს აქვს განსაკუთრებული ცხოველყოფელი უნარი, უმთავრესი კუნთოვან ქსოვილების, ტვინისა და ნერვებისთვის.

მაგნიუმის ორგანული მარილები უჭრედების, უმთავრესად ნერვული სისტემისა და ფილტვების ქსოვილთა საშენი მასალაა. ისინი ხელს უწყობენ აგრეთვე, ნორმალურ სისხლის მიმოქცევასა და სხვა ფუნქციების მოქმედებას, რომელთა გარეშე შეუძლებელია ნივთიერებათა წესიერი ცვლა.

რამდენადაც მაგნიუმის მარილების მოქმედება ეფექტურია მხოლოდ ორგანიზმში კალციუმის საკმარის რაოდენობის არსებობისას, სალათაში აღნიშნულ ელემენტების შეხამება ამ ბოსტნეულს განსაკუთრებით ძვირფასს ხდის.

სტაფილოს წვენთან შერეული სალათის წვენის თვისებები მდიდრდება სტაფილოში შემავალი ვიტამინის დამატებით, აგრეთვე დამატებით ძვირფასი ნატრიუმისა, რომელიც ხელს უწყობს სალათაში კალციუმის გაქსნილი სახით შენარჩუნებას.

სალათი შეიცავს 38%-ზე მეტ კალიუმს, 15% კალციუმს, 5%-ზე მეტ რკინას და დაახლოებით 6% მაგნიუმს.

სალათი აგრეთვე 9%-ზე მეტ ფოსფორს შეიცავს, რომელიც ტვინის ერთ-ერთი მთავარი შემადგენელი ელემენტია, და ბევრ გოგირდს, რომელიც შედის ჰემოგლობინის შემადგენლობაში და მკანგავის როლს ასრულებს. ბევრი ნერვული დაავადება ორგანიზმში ამ ორი ელემენტის — გოგირდისა და ფოსფორის არაორგანული სახით, მაგალითად, ხორცის და ბურღულის მეშვეობით შეღწევის გამო ჩნდება.

სილიციუმთან ერთად, რომელსაც სალათა 8%-ზე მეტი ოდენობით შეიცავს, გოგირდი და ფოსფორი აუცილებელია კანისა და მყესების ნორმალური მდგომარეობისა და თმის ზრდისათვის. მარცვლოვანებისაგან დამზადებულ საკვებსა და სხვა მოხარშულ პროდუქტებში ამ ელემენტების არაორგანული სახით გადაჭარბებული რაოდენობა იმის მიზეზია, რომ თმების ძირები საჭირო საკვებს არ იღებენ და ისინი ცვივა.

სტაფილოს, სალათისა და ისპანახის წვენების ნარევის მიღება თმის ძირებისა და ნერვების და საკვებით უზრუნველყოფას განაპირობებს.

თმების ზრდისა და მათი ბუნებრივი ფერის აღდგენის გაუმჯობესებისთვის წვენების სხვა ეფექტური შეხამებაა სტაფილოს, სალათის, მწვანე წიწაკისა და იონჯას წვენების ნარევი (იხილე თავი იონჯას წვენზე, გვ. 14).

სალათიდან წვენის მიღებისას აჯობებს მუჭი მწვანე ფერის ფოთლები შევაჩიოთ და არა მკრთალი მწვანე (ესე იგი, შიდა) ფოთლები, რადგან პირველნი ბევრად უფრო მდიდარია ქლოროფილითა და სხვა სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი ელემენტებით, ვიდრე მეორენი.

სალათის წვენი ძალზე სასარგებლოა მათთვის, ვისაც ტუბერკულოზი და კუჭის დაავადებები აქვთ. ის შარდსადენი საშუალებაა.

გირჩევთ, რომ ეს წვენი, რომელიც რკინისა და სხვა ძვირფასი ელემენტების მდიდარი წყაროა, სტაფილოს წვენთან შეხამებით ასვათ ბავშვებს (როგორც ძუძუთა ბავშვებს, ისე უფრო დიდი ასაკისას — საწოვართი) — ის ძალზე ეფექტურ შედეგებს იძლევა.

## სალათა რომენის წვენი

სალათა რომენი სალათების ოჯახს მიეკუთვნება. ამ სალათის სამშობლოა ბერძნულ არქიპელაგზე მდებარე კუნძული კნოსი, დიდ ბრინტანეთში კი ის ცნობილია „კოს სალათის“ სახელით.

ზღვის წყალმცენარეთა ცოტა ფხვნილგარეული სალათა რომენის წვენი ხელს უწყობს თირკმელზედა ჯირკვლების მუშაობის გააქტიურებას, კერ-

ძლდ, ორგანიზმის წონასწორობის შესანარჩუნებლად აუცილებელი პორმონ აღრენალინის გამოყოფის ფუნქციის შესრულებას. სალათა რომენის განსაკუთრებით ძვირფასი თვისებაა მაღალი შემცველობა ნატრიუმისა, რომელიც ამ სალათაში 60%-ით მეტია, ვიდრე კალიუმში. ეს გარემოება ამ სალათას ერთ-ერთ უძვირფასეს წვენად ხდის იქ, სადაც ნატრიუმისა და კალიუმის ასეთ შეფარდებას დიდი მნიშვნელობა აქვს, მაგალითად, ბრინჯაოს დაავადები<sup>2</sup> სას, როცა დაზიანებულია თირკელზედა ჭირკვლები, რომლებიც მოითხოვენ ორგანული ნატრიუმის მაქსიმალურ რაოდენობას და შედარებით ნაკლები კალიუმის შემცველობას თირკემელზედა ჭირკვლების ქერქის პორმონის უკმარისობის კომპენსირებისათვის.

ამ დაავადების მკურნალობისას მიღწეულია დადებითი შედეგები, როცა პატიენტი ყოველდღე დიდი რაოდენობით იღებდა ახალ უმ წვენებს, რომლებშიც ელემენტების ზემოაღნიშნული შეფარდება ჭარბობდა. ავადმყოფის საკვებიდან გამოირიცხებოდა ყველა კონცენტრირებული სახამებელი და შაქარი ყოველგვარი ხორცი, ხორცის პროდუქტი და ნატრიუმზე მეტი კალიუმის შემცველი ყველა ბოსტნეული, ეს გარემოება შემოფარგლავს ბოსტნეულისა და მათი წვენების არჩევანს, კერძოდ კი ესენია: ჭარხალი, ნიახური, სალათა რომენი, ისპანახი. ავადმყოფის კვების რაციონს ემატებოდა ახალი ბროწეული, ხენდრო, მარწყვი, პამიდორი, ლეღვი, ნუში და წიფლის წიწიბო.

ნებისმიერი წვენისთვის სტაფილოს წვენის დამატება კარგ შედეგს იძლეოდა.

კიდევ უკეთესი შედეგები მიიღწევა, მხოლოდ უმი მცენარეული საკვების მიღებით და მათი ზემოთდასახელებულ ბოსტნეულთა წვენების დამატებით.

### მლოგვის ფოთლეგის წვენნი

სალათებში ერთ-ერთი ძვირფასთაგანია მლოგვის ფურცლები. ამ ფოთლების წვენი შეიცავს მლოგვის ზეთის დიდ რაოდენობას, რასაც შეუძლია გამოიწვიოს საკმლის მომწელებელი ტრაქტისა და თირკმლების ანთება.

მლოგვის ფურცლები შეიცავს მჟაუნმჟავას მაღალ პროცენტს, ამიტომ არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება მათი მოხარშული სახით ჭამა. წაიკითხეთ თავი „მჟაუნმჟავა“... გვერდზე.

ცალკე აღებულმა მლოგვის ფოთლების წვენმა შეიძლება რაღაცით შეაწუხოს ადამიანი, მაგრამ, ამის მიუხედავად, სტაფილოს, ისპანახისა და თაღამის წვენებთან შერეული ცოტა ეს წვენი სასიკეთოა ბუასილის დროს.



ისევე, როგორც წყლის წიწმატი, მდოგვის ფოთლებიც ძალზე ბევრ გოგირდსა და ფოსფორს შეიცავს და ორგანიზმზე მათი ზემოქმედება თითქმის წყლის წიწმატის ზემოქმედების მსგავსია. იხ. თავი „წყლის წიწმატი“, გვ. 55.

### ხახვის წვენი

ხახვის წვენს რამდენადმე ნაკლებ მძაფრი სუნი აქვს, ვიდრე ნივრისას, და ის უდარად გამაჯანსაღებელი საშუალებაა.

ნიორზე რაც ითქვა, ის ხახვსაც ესადაგება.

### ნესვის ხის ნაყოფის წვენი

ნესვის ხის ნაყოფი ხლია და არა ბოსტნეული, მაგრამ, ამის მიუხედავად, გვინდა მასზე აქ ვისაუბროთ მისი განსაკუთრებული სამკურნალო თვისებების გამო.

შედარებით ცოტა ხნის წინათ ეს ხილი პრაქტიკულად არ იყო ცნობილი ჩრდილოეთში, რადგან ის ტროპიკებში ხარობს

ფორმით ის საზამთროს ან გოგრას მოგვაგონებს და სხვადასხვა ზომისაა — თითოეული ოთხასი გრამიდან ცხრა კილოგრამამდეა და უფრო მძიმეც.

ამ ნაყოფის წვენი შეიცავს პაპაინს (მცენარეული ფერმენტი, რომელიც ზელს უწყობს ცილების, პეპტიდების, ამიდებისა და რთული ეთერების ჰიდროლიზს. მნიშვნელოვანი რაოდენობით შედის ნესვის ხეში — პაპაიაში. (გამოიყენება კვებისა და მსუბუქ მრეწველობაში — მთარგმ.), რომელსაც იგივე თვისებები აქვს, რაც პეფსინს (კუჭის წვენის ფერმენტი, რომელიც საჭმლის მონელებისას შლის ცილას — მთარგმ.). ის შეიცავს, აგრეთვე, ფიბროსს, რომელიც თითქმის მხოლოდ ადამიანისა და ცხოველთა ორგანიზმშია (ფიბრინი — სისხლის ცილოვანი ნივთიერება; წარმოიშობა სისხლის პლაზმაში გახსნილი ფიბროგენისაგან ამ უკანასკნელის ფერმენტ თრომბინთან ურთიერთმოქმედების შედეგად. ფიბრინი თრომბის სტრუქტურული საფუძველია — მთარგმ.). ის კუქსა და კუქუქანა ჭირკვალში ადვილად შეითვისება და განსაკუთრებით ძვირფასია, როგორც სისხლის შედედების საშუალება.

ნესვის ხის მწვანე, დაუმწიფებელი ნაყოფი მწიფეზე გააცილებით მეტ აქტიური პაპაინის ენზიმს შეიცავს. მწვანე ნაყოფის წვენი წარმატებით გამოიყენება ნაწლავთა მოშლილობის (წყლულებისა და უფრო სერიოზული შემთხვევის ჩათვლით) წარმოუდგენლად მოკლე დროში განსაკურნებლად.

ჩვენ ხშირად გვიხდებოდა დავკვირებოდით, თუ როგორ უწყობდა ხელს ჩიბმე კრილობების სწრაფად შეხორცებას ნესვის ხის მწვანე ნაყოფიდან დამზადებული მალამო.

ნესვის ხის როგორც მწვანე, ისე მწიფე ნაყოფის წვენი შეუცვლელი საშუალებაა ორგანიზმის ფუნქციების თითქმის ნებისმიერი მოშლის დროს. ერთი სიტყვით, ამ ხილის სახით ბუნებამ ჩვენ დაგვასაჩუქრა მრავალი დაავადების დროს პირველი დახმარების აღმოჩენის უშესანიშნავესი საშუალებით.

### ოხრახუშის წვენი

ოხრახუშის წვენი ერთ-ერთი ყველაზე უფრო ძლიერმოქმედი წვენია. მარტო ეს წვენი არასოდეს არ უნდა დაილიოს 30—60 გრამზე მეტი.

აჯობებს, თუ ამ რაოდენობას შეეუბრეთ სტაფილოს, სალათის, ისპანახის ან ნიახურის წვენში.

ახალი ოხრახუშის უმ წვენს აქვს ჟანგბადის ცვლის, თირკმელზედა და ფარისებრი ჯირკვლების ნორმალურ ფუნქციათა შენარჩუნების უნარი. მასში შემავალი ელემენტები ისეთ თანაფარდობას იცავენ, რომელიც ხელს უწყობს სისხლძარღვების, განსაკუთრებით კაპილარებისა და არტერიების ვამაგრებას. ეს წვენი შესანიშნავი წამალია შარდ-სასქესო ტრაქტის დაავადებებისას და ძალიან კარგი საშუალებაა თირკმლებსა და საშარდე ბუშტში ქვების გაჩენისას, ნეფრიტის (თირკმლების ანთების) დროს, როცა შარდში ცილაა, და თირკმლების სხვა დაავადებების შემთხვევაშიც. ის წარმატებით გამოიყენება წყალმანკის სამკურნალოდაც.

ოხრახუშის წვენი ეფექტურია თვალისა და მხედველობის ნერვის სისტემის ნებისმიერი დაავადების დროს. თვალის რქოვანი გარსის დაწყლულების, კატარაქტის, კონიუნქტივის, ოფთალმიის გამოვლინება ნებისმიერ სტადიაზე ან გუგის მოდუნებულობა ეფექტურად იკურნებოდა ოხრახუშის უმი წვენისა, ან სტაფილოს, ნიახურის და ახალ წვენებთან შერევით.

ოხრახუშის წვენი, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ის შერეულია ჰარხლის ან ჰარხალ-სტაფილოს, აგრეთვე კიტრის წვენთან, წარმატებით გამოიყენება მენსტრუაციის გასაუმჯობესებლად. მენსტრუალური მოშლილობით გამოწვეული სპაზმები (ყელის, საკლაპავი მილის, კუჭ-ნაწლავისა და მისთანათა კუნთების კრუნჩხვითი შეკუმშვა — მთარგმ.). ძალიან ხშირად მთლიანად წყდება ამ წვენების რეგულარულად გამოყენების შემდეგ. ამასთან, ღიეტიდან გაოირიცხებოდა კონცენტრირებული სახამებლები და შაქარი, აგრეთვე, 'ორცეული პროდუქტება.

## უმი კალიუმის „წვნიანი“

ბერი ბოსტნეული მდიდარია კალიუმით, მათგან კი განსაკუთრებით — სტაფილო, ნიახური, ოხრახუში და ისპანახი. კალიუმის უკეთ შესათვისებლად უნდა ვსვათ ამ ბოსტნეულთა უმი შეუზავებელი წვენები, რათა ორგანიზმმა შეძლოს ნატურალური კალიუმის შეწოვა და შეთვისება.

კალიუმის „წვნიანის“ ამ ნარევეში ორგანული მინერალები და მარილები ორგანიზმისთვის აუცილებელ პრაქტიკულად ყველა ელემენტს შეიცავს. ის საოცრად სწრაფად ამცირებს კუჭის მომატებულ მჟავიანობას. ალბათ, არ არსებობს ორგანიზმისთვის ისეთი საკვები, რომელიც რაიმე მიმართებით ამ ნარევეზე უფრო სრულფასოვანი იქნებოდა.

როცა ავადმყოფი სხვა საკვებს ვერ იღებს, უმი კალიუმის „წვნიანი“ ორგანიზმს ნოყიერი ნივთიერებით უზრუნველყოფს და აწესრიგებს მას. გამოჯანმრთელების გზაზე დამდგარი ავადმყოფისთვის ეს „წვნიანი“ ფასდაუდებელი რამაა, და ისღა დაგვრჩენია გვიკვირდეს, საავადმყოფოებსა და სანატორიუმში რატომ არ რთავენ მას ავადმყოფთა ყოველდღიურ რაციონში.

ზოგს არ მოსწონს ზოგიერთ ბოსტნეულის წვენში კალიუმის გემო. მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, რომ როცა ორგანიზმს აკლია ცოცხალი ატომები, უსიამოვნო გემოს შეგრძნებებს უნდა შევეურიგდეთ და გონების კარნახით უნდა ვიმოკმედლოთ.

როგორც უკვე ვთქვით, მთელ ფარმაკოპეიაში ავადმყოფობის შემდეგ ორგანიზმის აღსადგენად აუცილებელ ცოცხალ ორგანულ მკვებავ ატომებს, ვიტამინებსა და ჰორმონებს არცერთი წამალი არ იძლევა. ასეთ საკვებს ორგანიზმს ყველაზე სწრაფად ახალი უმი ბოსტნეულის წვენები აწვდის.

რამდენადაც ჩვენი უჯრედებისა და ქსოვილების შემადგენელი ატომები მინერალებსა და ქიმიურ ელემენტებს წარმოადგენენ, ხოლო ჰირკვლები ორგანოები და მთლიანად ორგანიზმი გარკვეული წესრიგით განლაგებულ ატომთა ერთობლიობაა, ძალგვიძს დავადინოთ, ჩვენს საკვებსა და განსაკუთრებით წვენებში ქიმიური და მინერალური ცოცხალი ელემენტების სახელდობრ რომელ შენაერთებს შეუძლია ჩვენი სხეულის შესაბამისი ნაწილების გამოკვება.

## სათესი ძირთეთრას წვნიანი

ძირთეთრას წვენი შეიცავს ძალზე ცოტა კალციუმს და კიდევ უფრო ცოტა ნატრიუმს, მაგრამ, სამაგიეროდ, თეთრწვერა ძალზე მდიდარია კალიუმით, ფოსფორით, გოგირდით, სილიციუმითა და ქლორით. კალციუმისა და ნატრი-

უმის მცირე რაოდენობით შემცველობის გამო ამ ბოსტნეულის, როგორც საკვების, ღირებულება ზოგიერთი სხვა ბოლქვების ღირებულებასავეით დიდი არაა, მაგრამ ძირითეტას ფოთლებისა და ფესვების წვენის სამკურნალო ღირებულება ძალზე დიდია.

სილიციუმისა და გოგირდის დიდი რაოდენობით შემცველობა ძალიან იცავს ფრჩხილებს დამტვრევისგან. ფოსფორი და ქლორი განსაკუთრებით სასარგებლოა ფილტვებისა და ბრონქებისთვის, აქედან გამომდინარე კი ეს წვენი ტუბერკულოზით, ფილტვების ანთებით და ემფიზემით დაავადებულთა წინებული საკვებია.

კალიუმის შემცველობის დიდი პროცენტი იმდენად ძვირფასია ტვინისთვის, რომ ეს წვენი გამოიყენება მრავალგვარი გონებრივი მოშლილობის დროს.

ყველაფერი ზემოთქმული მხოლოდ სათეს ძირითეტას შეეხება, ველური ძირითეტა კი არ გამოდგება საკვებად, რადგან ის შხამიან კომპონენტებს შეიცავს.

### მწვანე წიწაკის წვენი

ეს წვენი ხეავრიელად შეიცავს სილიციუმს, რომელიც ასე აუცილებელია ფრჩხილებისა და თმისთვის. შველის ქონის ჭირკვლებსა და ცრუ ცრემლის სადინარსაც. სტაფილოს წვენთან შერეული წვენი (ის 25-დან 50%-ს უნდა შეადგენდეს) შესანიშნავად წმენდს კანიდან ლაქებს (იგულისხმება კანზე ან ლორწოვან გარსზე განსხვავებული სიდიდის, ფორმისა და ფერის ლაქები — მთარგმ.). ნაწლავებში აირის წარმოქმნით, კვებით, სპაზმებით გამწარებული ადამიანები დიდ შეებას გრძობდნენ ყოველდღე ხუთასი გრამი ამ წვენისა და ამდენივე სტაფილოსა და ისპანახის წვენების ნარევის დალევიით. გემართებს გავითვალისწინოთ, წვენებას მიღება უზომოზე. ორი-სამი საათის ინტერვალით.

### კარტოფილის წვენი

უმი კარტოფილი შეიცავს ადვილად შესათვისებელ შაქრებს, რომლებსაც ზარშვა სახამებლად აქცევს. ვენერიული დაავადებებით შეპყრობილმა, აგრეთვე იმ ადამიანებმა, რომლებსაც სქესობრივი აგზნება ახასიათებთ, კარტოფილი აუ უნდა ჰკამონ.

მონარშული ხორცისა და კარტოფილის ერთად ჰკამა აძლიერებს მოქმედებას სოლანინისა (სოლანინი—ასკალიოიდური შხამი, რომელიც უფრო მე-

ტი რაოდენობით მწევანე კარტოფილშია), რომელმაც ხორცის ჭამის შემდეგ წარმოქმნილი შარდმჟავას კრისტალებთან ერთად შეიძლება მეტისმეტად ალაგზნოს სასქესო ორგანოების მაკონტროლებელი ნერვები.

მაგრამ უში კარტოფილის წვენი ძალზე სასარგებლოა სახიდან ლაქების გასაქრობად, რაც იმით აიხსნება, რომ იგი დიდი რაოდენობით შეიცავს კალიუმს, გოგირდს, ფოსფორსა და ქლორს. მაგრამ ეს ძვირფასი ნივთიერებები მართლ უმ კარტოფილშია. ამ სახის კარტოფილი ორგანული ატომებისაგან შედგება.

როცა კარტოფილი მოხარშება, ეს ნივთიერებები არაორგანულ ატომებად იქცევა და ორგანიზმის საშენ მასალად ოდნავ თუ გამოდგება ან საერთოდ არ გამოდგება.

ბელოვნიური სასუქების გამოუყენებლად მოყვანილი ქორფა, უში კარტოფილი ძალიან გემრიელია, ის ბევრს უყვარს და, რასაკვირველია, კარგი საკვებია.

უში კარტოფილის წვენი ასუფთავებს ორგანიზმს და ის განსაკუთრებით სტაფილოს წვენთან ერთადაა სასარგებლო.

უში კარტოფილის წვენი, სტაფილოსა და ნიახურის წვენებთან ერთად, ძალიან მარგებელია მოშლილი საკმლის მომწვლელი სისტემის, ნერვების დაავადებათა, ვთქვათ, იშიასისა და ჩიყვის მკურნალობისას. ასეთ შემთხვევებში ყოველდღიურად ნახევარი ბოთლი სტაფილოს, ჭარხლისა და კიტრის წვენის დაღევა ძალზე ზშირად გასაოცრად მოკლე დროში იძლევა დადებით შედეგებს, ოღონდ, იმ პირობით, დიეტიდან ყველა ხორცეული და თევზეული საკვები მთლიანად თუ გამოირიცხება.

სტაფილოს, კარტოფილისა და ნიახურის წვენების სმა სასიკეთო გავლენას ახდენდა ემფიზემით დაავადებულებზე (ემფიზემა — ბერძ. გაბერვა — 1. ჰაერის დაგროვება რაიმე ორგანოში, ქსოვილში. 2. ფილტვის მოცულობის ავადმყოფური გადიდება — მთარგმ.).

ბატატი (მრავალწლიანი ბალახეული მცენარე, რომლის ტუბერებს იყენებენ საკმელად; ხარობს თბილ ქვეყნებში; ტკბილი კარტოფილი — მთარგმ.) ბოტანიკურად, ჩვეულებრივ კარტოფილს არ მიეკუთვნება. ის შეიცავს ბევრად უფრო მეტ ნახშირბადს ნატურალური შაქრების სახით, ვიდრე ჩვეულებრივი კარტოფილი და სამჯერ მეტ კალიუმს, ორჯერ მეტ ნატრიუმს, ორჯერ მეტ სილიციუმს და ოთხჯერ მეტ ქლორს. ამიტომ ბატატის (ტკბილი კარტოფილის) ჩვენი ჩვეულებრივი კარტოფილის წვენზე ძვირფასია. ბატატის შერჩევას სიფრთხილე გვმართებს და, აი, რატომ: ჩვეულებრივი

კარტოფილი იტანს უხეშ მოპყრობას, ბატატს კი ხშირად უჩნდება ნალენითი თუ დამპალდუმპალი ლაქები, რაც მთელ ბოლქვს აფუჭებს.

### ბოლოკის წვენი

ეს წვენი ფოთლებიდან და ფესვებიდან იწურება და ცალკე არასოდეს არ უნდა დაილიოს, რადგან ძლიერ რეაქციას გამოიწვევს.

სტაფილოს წვენთან შეხამებით ის ხელს უწყობს ორგანიზმის ლორწოვანი გარსის ტონუსის აღდგენას. განსაკუთრებით ეფექტურია, თუ მას პირ-შუშხას წვენის მიღებიდან ერთი საათის შემდეგ დავლევთ (პირშუშხას წვენი შესაბამის თავშია აღწერილი). ბოლოკის წვენი აყურჩებს სატკივარს და ორგანიზმს ასუფთავებს ლორწოსგან, რომელიც პირშუშხას წვენმა გახსნა, ამას გარდა, ხელს უწყობს ლორწოვანი გარსის აღდგენას.

ბოლოკის შემცველობის დაახლოებით ერთ მესამედს შეადგენს კალიუმი, დანარჩენი ორი მესამედიდან კი ერთ მესამედზე მეტი ნატრიუმი. მასში როგორც რკინის, ისე მაგნიუმის შემცველობის პროცენტი მაღალია, რითაც აისახება ბოლოკის წვენის სასიკეთო გავლენა ლორწოვან გარსზე.

ჩვეულებრივ, უმეტეს შემთხვევაში აუცილებელი არაა ფისტულების განომწვევი ლორწოს ოპერაციით მოცილება. ამ ოპერაციის წყალობით ისპობა ლორწოს გარკვეული რაოდენობა, მაგრამ ოპერაციის შემდგომი ეფექტი საბოლოო ჯამში შესაძლოა უარყოფითი იყოს. ამ მიმართებით პირშუშხასა და ლიმონის საწებელა იძლევა შესანიშნავ შედეგს. ლორწოს წარმოქმნის მიზეზია რძისა და რძის პროდუქტების, კონცენტრირებული სახამებლებიანი პურისა და ბურთულის გადაქარბებული დოზებით მიღება.

### რევანდის წვენი

რევანდი უფრო მეტად ბავშვებში თირკმლების ფუნქციითა მოშლას იწვევს. რევანდი შეიცავს უფრო მეტ მჟაუნმჟავას, ვიდრე ნებისმიერი სხვა ბოსტნეული. ზარშვისას ეს მჟავა გადაიქცევა არაორგანულ ქიმიურ ნივთიერებად, რომელიც, ორგანიზმში მოხვედრისას, მჟაუნმჟავას აურაცხელ კრისტალს ლექავს.

(რევანდი — დიდფოთოლა მაღალი მცენარეა, რომელიც მათიტელასებრთა ოჯახს მიეკუთვნება; ზოგიერთი სახეობა ბოსტნეულად გამოიყენება, ზოგი — სამკურნალოდ, ზოგიც — სადეკორაციოდ — მთარგმ.).

რევმატიზმითა და რევმატული ციებ-ცხელებით დაავადების უთვალავი შემთხვევა შეიძლება მოხარშული რევანდის ხმარებით ავსნათ.

იმის გამო, რომ ორგანიზმში დაღეკილი მქაუნმქავას კრისტალები დაუყოვნებელ რეაქციას არ იწვევენ, მათი მოქმედება კი უფრო ნელი და ვერაგულია, შედეგები არასოდეს არ მიეწერება ნამდვილ მიზეზს — მოხარშული რევანდის კვამას.

მქაუნმქავას თემა იმდენად მნიშვნელოვანია, რომ მას ცალკე თავი უნდა დაეთმოს.

გარკვეული სარგებლობა შეიძლება მოგვიტანოს ცოტა რევანდის წვენიც ღმამ, ოღონდ მხოლოდ სხვა წვენებთან, მაგალითად, სტაფილოს, ნიახურის ან ზილის წვენებთან შერევით. ამ სახით მას შეუძლია ნაწლავთა პერისტალტიკის სტიმულირება. რევანდის წვენი შაქრით არასოდეს დაატკბოთ, ამისთვის თავი უნდა გამოიყენოთ.

### მთავე კომპოსტოს წვენი

ზღაშე, მარილიან წყალში წვრილად დაკეპილი კომპოსტოს ფუების პროცესი (ფერმენტაციის) განსაკუთრებით საკმლის მომწელებელი ტრაქტის ლორწოვან გარსს ვნებს. დიდად აზიანებს აგრეთვე კანს, აუხეშებს მას. მასში არაორგანული მარილის ხსნარის დიდი რაოდენობით შემცველობა საკმლის მომწელებელი ორგანოების გაღიზიანებას იწვევს.

(ფუება, დუღილი — ფერმენტაცია: ნახშირწყლოვან ნივთიერებათა წარაფი დაშლა მიკროორგანიზმების შემოქმედებით — მთარგმ.).

### მქაუნას წვენი

მქაუნას წვენი დიდად უწყობს ხელს მოდუნებული ნაწლავების აღდგენას. ეს ბოსტნეული მდიდარია კალიუმის ოქსალათით. ოქსალათი — ბერძნ. მქაუნე მარილი. ჯგუფი ორგანული შენაერთებისა, მარილებისა და მქაუნმქავას ეთერებისა — მთარგმ.), რომელიც ძვირფასია ადამიანის ორგანიზმისთვის, ოღონდ ორგანული სახით. მოხარშული მქაუნა არასოდეს არ უნდა კვამოთ.

მქაუნა შეიცავს განსაკუთრებით ბევრ რკინასა და მაგნიუმს, რომლებიც განუწყვეტლივ სჭირდება სისხლს და, აგრეთვე, ძალიან დიდი რაოდენობით შეიცავს გამსუფთავებელ ელემენტებს — ფოსფორს, გოგირდსა და სილიციუმს (კაჰბადს), რომლებიც აუცილებელია ორგანიზმის ყველა ნაწილისთვის — თხემით ტერფამდე.

უხსოვარი დროიდან იცოდნენ, რომ ისპანახი ძალზე აუცილებელია მთელი საქმლის მომწელებელი ტრაქტისთვის, კუქიდან დაწყებული და მსხვილი ნაწლავით დამთავრებული.

უმი ისპანახის სახით ბუნებამ ადამიანი მოამარაგა ჩინებული ორგანული ნივთიერებით. ნაწლავის ტრაქტის გასასუფთავებლად და ფუნქციათა აღსადგენად. კარგად მომზადებული უმი ისპანახის წვენი, ყოველდღე ნახევარი ლიტრის დაღვევის შემთხვევაში. შეუძლია რამდენიმე დღეში ან კვირაში უშველოს უმძიმესი ფორმის ყაბზობას (კუქში შეკრულობას). სასაქმებლებს სამწუხაროდ, ისე იყენებენ, რომ არ ესმით რა ზღეზა სინამდვილეში. ნებისმიერი ქიმიური ან არაორგანული სასაქმებელი გამაღიზიანებლად მოქმედებს, ზელს უწყობს ნაწლავის კუნთებს მის სასაქმებლის გამოყოფას. პრაქტიკამაც სავსებით თვალნათლივ დაადასტურა, რომ სასაქმებლის მიღების ჩვევა იწვევს სულ უფრო და უფრო ძლიერი სასაქმებლების მიღების აუცილებლობას. ამის შედეგად ყაბზობის განკურნვა კი არ ზღეზა, არამედ ვითარდება ადგელობრივ ქსოვილთა, კუნთებისა და ნერვების ქრონიკული უმოქმედობა.

სასაქმებელი საშუალებები უბრალოდ ნაწლავთა პროგრესული დეგენერაციის გამომწვევი გამაღიზიანებლებია.

უმი ისპანახის წვენი ძალზე ეფექტურია არა მარტო ნაწლავების ქვედა ნაწილს, არამედ მთელი საქმლის მომწელებელი ტრაქტის გასუფთავებისათვის, ზელს უწყობს მათს გაჯანსაღებას.

ისპანახის სხვა ძვირფასი თვისებაა მისი ზემოქმედება კბილებსა და ღრძილებზე და პიორეასგან (ჩირქდენისგან) დაზღვევა. ეს დაავადება სურავანდის მსუბუქი ფორმაა და იწვევს ორგანიზმში სწორედ იმ ელემენტების ნაკლებობას, რომლებსაც სტაფილოსა და ისპანახის წვენები შეიცავს. მოხარული ბურღულების, გასუფთავებული შაქრისა და სხვა არასრულფასოვანი საკვებით კვების, აგრეთვე ვიტამინის ნაკლებობის შედეგად იწყება ღრძილებიდან სისხლდენა და კბილის პულპის ფიბროიდული დაშლა. (კბილის პულპა — რბილობი, რომლითაც ამოვსებულია კბილის გვირგვინისა და ფესვის ღრუ — მთარგმ.).

ამის საბოლოოდ აღმოფხვრა მხოლოდ უმი ნატურალური მცენარეული საკვების და განსაკუთრებით საკმარისი დოზის სტაფილოსა და ისპანახის წვენის მიღებითაა შესაძლებელი. ორგანიზმის ისეთი დარღვევები, როგორცაა: ნაწლავთა წყალუღები, ავთვისებიანი ანემია, კონეულსიები, ნერვული სისტემის აშლილობა, თირკმელზედა და ფარისებრი ჯირკვლების სეკრეციები, ნევ-



ზიტი (ნერვის ანთება), ართრიტი, აბსცესები (ჩირქგროვა-ქსოვილის ან ორგანოს შემოფარგლული დაჩირქება) და ფურუნკულები (კანის საოფლე და ცხიმოვანი ჭირკვლების ჩირქოვანი ანთება; ძირმაგარა—მთარგმ.), კიდურების შეშუპებები, სისხლდენისკენ მიდრეკილება, ძალ-ღონის დაკარგვა, რევმატული და სხვა ტკივილები, გულის ფუნქციების მოშლა, დაბალი და მაღალი სისხლის წნევა, მხედველობის დაქვეითება, თავის ტკივილი (შაკიკისებურიც). უწინარეს ყოვლისა, შედეგია ნაწლავების ქვედა ნაწილებში ნარჩენების დაგროვებისა, აგრეთვე ორგანიზმში ზოგიერთი იმ ელემენტის ნაკლებობისა, რომლებსაც შეიცავს უმი სტაფილო და ისპანახი. ორგანიზმისთვის ამ ელემენტების მიწოდების ყველაზე ეფექტური და სწრაფი საშუალებაა ყოველდღიურად არანაკლებ თითო პინტა (პინტა — 0,56 ლიტრი) უმი ბოსტნეულის წვენის დაღვევა, იმ აუცილებელი პირობით, რომ დიეტიდან გამოირიცხოს სორცეული და ორგანიზმის სხვა დამნავეიანებელი პროდუქტები.

ისპანახი, სალათა და წყლის წიწმატი, სტაფილოსა და მწვანე წიწკასთან ერთად, ბოსტნეულის ის სახეობებია, რომლებიც ყველაზე ბლომად შეიცავენ C და E ვიტამინებს. ორგანიზმში ვიტამინის ნაკლებობაა მუცლის მოშლის, აგრეთვე, როგორც დედაკაცთა, ისე მამაკაცთა სქესობრივი უძლურებისა და უნაყოფობის ერთ-ერთი მიზეზი. დამბლის ბევრი ფორმაც ვიტამინის ნაკლებობის შედეგია. მისი ნაკლებობა იწვევს ნივთიერებათა ცვლისა და საერთოდ კარგი გუნებგანწყობის გაფუჭებას.

მეაუნმეავა ნაწლავების მუშაობის იმდენად მნიშვნელოვანი ელემენტია, რომ ჩვენ მას ცალკე თავი დაუთმეთ.

არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება მოხარშული ისპანახის მიღება (გარდა იმ შემთხვევებისა, როცა ძალიან გვინდა ჩვენს თირკმლებში მეაუნმეავას კრისტალების დაგროვება, რასაც თირკმლების ტკივილები და დაავადებები მოჰყვება). როცა ისპანახი იხარშება ან კონსერვირდება, მეაუნმეავას ატომები მაღალი ტემპერატურის ზემოქმედებით არაორგანულ ატომებად იქცევა და მათ შეუძლიათ თირკმლებში მეაუნმეავას კრისტალების წარმოქმნა.

## მ მ ა უ ნ მ მ ა ვ ა

ადამიანის ორგანიზმის ერთ-ერთი საიდუმლოებაა პერისტალტიკური მოძრაობა (პერისტალტიკა — ბერძ. მოძქერი. ღრუ ორგანოს — საყლაპავი მილის. კუჭის, ნაწლავების და მისთ. — კედლების ტალღისებური რიტმული შეკუმშვა — გაფართოება — მთარგმ.) ეს მოძრაობა ანუ მოქმედება ხდება საკმლის მომწელებელ არხში, სისხლის მიმოქცევის სისტემაში, სათესლე ბაგი-

რაკებსა და შარდისა თუ ნერწყვის გამოყოფ ორგანოებში. ეს მოძრაობა შედეგება ნერვებისა და კუნთების თანმიმდევრული შეკუმშვათა და მოდუნებათა სერიისაგან, ხდება უნებურად, და როგორც ჩანს, სრულიად ავტომატურად.

მაგრამ, სავსებით ბუნებრივია, რომ ამ პერისტალტიკური მოძრაობის ეფექტურობა დამოკიდებულია ამ არსთა ნერვებისა და კუნთების ტონუსისა და ფიზიკური მდგომარეობისაგან.

მეაუნმეავა ტონუსის დაცვისა და პერისტალტიკის სტიმულირებისთვის ერთ-ერთი აუცილებელი მნიშვნელოვანი ელემენტია. სავსებით ცხადია, რომ ორგანიზმში ყოველი უნებლიე მოძრაობა დამოკიდებულია ორგანოების უჯრედებისა და ქსოვილებში სიცოცხლის არსებობისაგან. სიცოცხლე აქტიურია, მაგნიტურია, მაშინ, როცა მკვდარ მატერიაში არაა მოძრაობა და ეს, რასაკვირველია, ჩვენი ორგანიზმის უჯრედებსა და ქსოვილებზეც ვრცელდება.

თუ ისეთი მნიშვნელოვანი ორგანოები, როგორცაა საკმლის მომწელებელი და გამოყოფი ორგანოები, ან მათი ნებისმიერი ნაწილი, უძლურდება და კვდება, მათი ფუნქციების ეფექტურობაც უარესდება. ეს ვითარდება მხოლოდ უჯრედებისა და ქსოვილებისთვის მიწოდებულ საკვებში ცოცხალი ატომების ნაკლებობა ან არსებობაა. ცოცხალი საკვები ის საკვებია, რომელიც ცოცხალ ორგანულ ატომებსა და ენზიმებს შეიცავს, ესენი კი მხოლოდ უმსაკვებშია.

წინა თავებში ჩვენ უკვე შევეხეთ მნიშვნელოვან საკითხს — ჩვენს საკვებში ორგანული და არაორგანული ატომების თანაფარდობას. ძალზე მნიშვნელოვანია ამ მომენტის ხაზგასმა მეაუნმეავასთან მიმართებაში. როცა საკვები უმია ბსტნეული იქნება ეს, თუ მისგან დაყენებული წვენი, მასში ყოველი ატომი ცოცხალი ორგანული სახითაა და მასში უხვადაა ენზიმები. ამიტომ მეაუნმეავა ჩვენს უმ ბოსტნეულში თუ მათ წვენებში ორგანულია და ის არა მარტო მარგებელია, არამედ ძვენი ორგანიზმის ფიზიოლოგიური ფუნქციებისთვის აუცილებელიცაა.

ამასთან, მეაუნმეავა მოხარშულ და დამუშავებულ საკვებში გარკვეულწილად მკვდარია, ან არაორგანული ხდება და ის არა მარტო მავნეა, არამედ ორგანიზმის დამრღვეველიცაა. მეაუნმეავა ადვილად უერთდება კალციუმს. თუკი ორივე ეს ნივთიერება ორგანულია, მაშინ ასეთი შეხამება სასარგებლოა და კონსტრუქციული, რადგან მეაუნმეავა ხელს უწყობს კალციუმის შეთვისებას და, იმავდროულად, ასტიმულირებს ორგანიზმის პერისტალტიკურ ფუნქციას.

მაგრამ, როცა საკვებში შემავალი მკაუნმკავა ხარშისა და დამუშავების შემდეგ არაორგანული ხდება, ის უერთდება მიღებულ თუნდაც სხვა საკვებში შემავალ კალციუმს და, ამასთან სპობს ორგანიზმისთვის აუცილებელ ნივთიერებათა საკვებ ღირებულებას — ეს იწვევს კალციუმის სერიოზულ ნაკლებობას, აქედან გამომდინარე კი ძვლის ქსოვილის დაშლას. აი, რატომ არ შეიძლება მოხარშული ან კონსერვირებულ ისპანახის ჭამა. რაც შეეხება მკაუნმკავას, როცა ის საკვების მოხარშვისა და დამუშავების შედეგად არაორგანული ხდება, თირკმლებში ხშირად წარმოშობს მკაუნმკავას არაორგანულ კრისტალებს.

აღსანიშნავია, რომ ჩვენს საკვებში შემავალ მინერალურ ნივთიერებებს — მაგალითად, რკინას, — ორგანიზმი ხშირად ვერ ითვისებს მთლიანად, როცა ისინი საკვების მოხარშვის არაორგანულნი ხდებიან და ქიმიური და სხვა ზემოქმედებით ზოგჯერ აფერხებენ, აბრკოლებენ სხვა ელემენტების შეთვისებას. მაგალითად, უმი ისპანახის ახალდაყენებულ წვენში შემავალი რკინის გამოყენება შესაძლებელია ასი პროცენტით, მაგრამ მოხარშულ ისპანახში შემავალი რკინის ერთი მეხუთედი ან კიდევ უფრო ნაკლები თუ გამოიყენება.

ამიტომ გვმართებს გვახსოვდეს, რომ მკაუნმკავა ჩვენი სხეულისთვის ძვირფასი პროდუქტია და ჩვენ ყოველდღე უნდა დავლიოთ მისი შემცველი ბოსტნეულების ახალ-ახალი წვენები და ჩვენს საკვებს დავუმატოთ უმი ბოსტნეული სალათების სახით.

ორგანულ მკაუნმკავას ყველაზე დიდი რაოდენობით შეიცავს ქორფი ისპანახი (ჩვეულებრივიც და ახალგელანდიურიც), ქარხლის, თაღამისა და ზღოგვის ფოთლები, ბოსტნის კომპოსტო და ფართოფოთლიანი ფრანგული მკაუნა.

## ტომატის წვენი

ტომატის წვენი, ალბათ, ერთ-ერთი ყველაზე უფრო ფართოდ გამოყენებული კონსერვირებული წვენია. ასალი, უმი ტომატის წვენი ერთ-ერთი ყველაზე უფრო სასარგებლოა. მას ტუტე რეაქცია ახასიათებს, იმ პირობით, თუ ამასთან არ არის კონცენტრირებული სახამებლები და შაქრები; წინააღმდეგ შემთხვევაში აშკარად მკაუნურ რეაქციას მივიღებთ.

პომიდორი შეიცავს ლიმონისა და ვაშლის მკაულების საკმაოდ დიდ პროცენტს, აგრეთვე მკაუნმკავას გარკვეულ პროცენტს. ყველა ეს მკაუნა მარგებელი და აუცილებელია გაცივებით პროცესების დროს, თუ ისინი ორგანული სახითაა. როცა პომიდორი იხარშება ან კონსერვირდება, ეს მკაუნები არაორ-

განული ხდება და ადამიანის ორგანიზმისთვის მავნეა. მაგრამ მათი მავნეობა მაშინვე არ იჩენს თავს, შეუმჩნევლად, გარკვეული დროის შემდეგ მკლავდება, ზოგიერთ შემთხვევაში თირკმლებსა და შარდის ბუშტში ქვების წარმოქმნა მოხარშული და კონსერვირებული ტომატების ან წვენების, განსაკუთრებით სახამებლიანი და შაქრიანი წვენების სმის პირდაპირი შედეგია.

ახალი, უმი ტომატის წვენი მდიდარია ნატრიუმით, კალციუმით, კალიუმითა და მაგნიუმით.

არსებობს ძალზე ბევრი ჩივის პომიდორი და ყველა მათგანი, როცა უმი და ნედლია, ფრიალ მარგებელია. მათგან შესანიშნავი და მარგებელი წვენი მზადდება.

### **პომოსანი (პარკი) ლობიოს წვენი**

ეს წვენი განსაკუთრებით დიაბეტით დაავადებულთათვისაა მარგებელი: დიაბეტი არასწორი კვებით, კერძოდ, კონცენტრირებული სახამებლებისა და შაქრების გადამეტებული გამოყენებით გამოწვეული სნეულებათაა. ხორცისა და ხორცეული პროდუქტების მიღებით დიაბეტიანთა მდგომარეობა უარესდება.

ალიარებულია, რომ ინსულინის ინექცია ამ სნეულებას ვერ არჩენს. დიაბეტი მემკვიდრეობითი ავადმყოფობა არაა. მაგრამ ის შეიძლება გამოწვეული იყოს კონცენტრირებული ნახშირბადების ჭარბი გამოყენებით. არაორგანული, მოხარშული ფქვილეულისა და ბურღულეულის პროდუქტების, აგრეთვე პასტერიზებული ან ნადული ძროხის რძის მიღებაა ბავშვებსა და მოზარდებში, შემდეგ კი სრულ ასაკოვნებში დიაბეტის განვითარების ერთ-ერთი მიზეზი.

ინსულინი არის კუჭუქანა ჭირკვლის (პანკრეასის) მიერ იმისთვის გამოყოფილი ნივთიერება, რათა ორგანიზმს მიეცეს საშუალება გამოიყენოს ნატურალური (მაგრამ არა ქარხნის მიერ დამზადებული) შაქარი როგორც სათბობი ენერჯის მისაღებად. როგორც უკვე ვთქვით, ორგანიზმს შეუძლია კონსტრუქციულად გამოიყენოს ნატურალური ორგანული შაქრები, რომლებსაც უხვად შეიცავს ნედლი ბოსტნეული და ხილი, მაგრამ არ შეუძლია გამოიყენოს სახამებელი და შაქარი, მან ისინი უნდა გადააქციოს „პირველად“ შაქრად. სახამებელი არაორგანული პროდუქტია, მისგან ორგანიზმში მიღებული შაქრები კი, რასაკვირველია, ასევე არაორგანულია. არაორგანულ ნივთიერებებში ცოცხალი ენზიმები არაა. ამიტომ კუჭუქანა ჭირკვალის სახამებლის შაქრად გადაქცევის პროცესში ზედმეტად იტივრთება და იღებს უკვე უსიცო-

ცხოვრობენ, რომლებსაც სრულიად არ გააჩნიათ აღდგენის ან მშენებლობის უნარი. ყოველივე ეს დიაბეტით დაავადებას იწვევს.

ის ფაქტი, რომ დიაბეტის დროს გროვდება ზედმეტი ცხიმოვანი ქსოვილები, არაორგანული ინსულინის ცრუ სტიმულის შედეგია — არაორგანული ინსულინი არა მარტო არ წვევს წილებს, არამედ, პირიქით, ხელს უწყობს მათს დაგროვებას.

დადგენილია, რომ პარკი ლობიოსა და ბრიუსელის კომბოსტოს წვენი შეიცავს ელემენტებს, რომლებიც უზრუნველყოფენ ნატურალური ინსულინის გამოყოფას საჭმლის მომნელებელი ორგანოების საჭიროებისათვის.

დიაბეტის დროს აუცილებელია დიეტიდან ყველა კონცენტრირებული სახამებლისა და შაქრის (და, რასაკვირველია, ხორციელი პროდუქტების) ამოღება და ყოველდღე თითო ლიტრი სტაფილოს, სალათის, პარკი ლობიოსა და ბრიუსელის კომბოსტოს ნარევი წვენის დაღევა. ამას გარდა, აუცილებელია ყოველდღიურად ნაჭევარი ლიტრი სტაფილოსა და ისპანახის წვენების ნარევის მიღება. რეკომენდებულია, რეგულარულად კუქის გამწმენდი ოყნის გაკეთება.

## თალგამის წვენი

ბოსტნეულის არცერთი სახეობა არ შეიცავს კალციუმის ისეთ დიდ პროცენტს, როგორც თალგამის ფოთლები. კალციუმი აქ ორმოცდაათ პროცენტზე მეტით აღემატება ყველა დანარჩენ მინერალსა და მარილს ერთად.

ამიტომ ეს წვენი შესანიშნავი საკვებია ძვლებისა და კბილების დარბილებით დაავადებული ბავშვებისა და სრულსაკონვანტათის. თალგამის ფოთლების წვენის სტაფილოსა და ბაბუაწვერას წვენებთან შერევით მივიღებთ ერთ-ერთ უეფექტურეს საშუალებას კბილებისა და ორგანიზმის ყველა ძელოვანი ქსოვილის გასამაგრებლად. ბაბუაწვერაში მაგნიუმის შემცველობის ძალიან მაღალი პროცენტი, თალგამის ფოთლებში შემავალ კალციუმთან და სტაფილოს წვენში შემავალ ელემენტებთან შეხამებით, ძვლებს ამყარებს და ამაგრებს.

კალიუმი ბლომადაა თალგამის ფოთლებშიც, რაც ამ წვენს ანიჭებს ორგანიზმის ტუტე შემადგენლობის გაზრდის უნარს, განსაკუთრებით მაშინ. თუ ამ წვენს ნიანჭურისა და სტაფილოს წვენებთან ერთად მივიღებთ. ამიტომ ის საუკეთესო საშუალებაა მკავიანობის დასაწევად. თალგამის ფოთლები ასევე ბევრ ნატრიუმსა და რკინას შეიცავს.

საქმეში ჩაუხედავთ რა უნდა უნარადაც არ უნდა მოეჩვენოთ, ორგანიზმში კალციუმის ნაკლებობა შესაძლებელია ზოგჯერ გამოწვეული იყოს პასტერი-

ზებული ძროხის რძის მოხმარებით. რასაკვირველია, ფქვილელულისა და ბურ-  
ლულელულის პროდუქტების, აგრეთვე შაქრის, ჯშირი მოხმარებაც იწვევს კალ-  
ციუმის ნაკლებობას, თუმცა ეს პროდუქტები კალციუმის დიდ პროცენტს შე-  
იცავენ, მაგრამ ეს კალციუმიც, ცემენტის დამზადებისთვის რომ იყენებენ,  
იმ კალციუმით არაორგანულია.

ორგანიზმის უჩრდებლესა და ქსოვილებს არ შეუძლიათ საშენი მიზნების-  
თვის ამგვარი არაორგანული კალციუმის ატომების გამოყენება და ამიტომ  
ისინი ორგანიზმიდან იღვენება სისხლშიმოქცევის მეოხებით, რათა ორგანიზ-  
მის ნორმალური მოქმედება არ დააბრკოლოს.

ამ არაორგანული ატომების დიდი ნაწილი გადადის სისხლძარღვების ბო-  
ლოებში. რამდენადაც ყველაზე მოსახერხებელი ადგილი სწორი ნაწლავია, ეს  
ნარჩენები თანდათან იქ გროვდება და მისი რაოდენობა თანდათან მატულობს,  
რაც აწუხებს ავადმყოფს და იწვევს ტკივილს. ამ მდგომარეობას ბუასილი  
ჰქვია.

იმის გამო, რომ ადამიანთა უმეტესობა დიდი რაოდენობის ნახარში,  
არაორგანული საკვებით იკვებება, საკვებით ბუნებრივია, რომ დაახლოებით  
ნათ ნახევარს აქვს ბუასილი და მათ იციან ეს, მეორე ნახევარს კი შეიძლება  
სკირდეს, მაგრამ არ იცოდნენ.

ჩვენ არ ვიცით ერთი შემთხვევაც კი, რომ ბუასილი აწუხებდეს იმათ,  
ვინც მთელი თავის სიცოცხლის მანძილზე არაორგანული პროდუქტებით  
კვებას გაურბის. მეორე მხრივ, ვხედავთ ამ სნეულების აურაცხელ მსხვერპლს,  
რომლებიც ცდილობენ ეს ბუნებრივი დაავადება მოიჩინონ ინექციის, ელექ-  
ტრული კოაგულაციის (ლათ. შედედება — კოლოიდურ ხსნარში ნივთიერე-  
ბის ნაწილაკების ნალექად გამოყოფის, შედედების პროცესი — მთარგმ.) და  
ქირურგიული ჩარევის მეშვეობით, რაც სასურველ შედეგებს არ იძლევა,  
რადგანაც ცდილობს არა სნეულების მიზეზის / (არაორგანული საკვები),  
არამედ მისი შედეგის თავიდან აცილებას.

გავიხსენებთ ასეთ შემთხვევას:

ერთ ცნობილ ვეჟილს აშკარად გამოკვეთილი ბუასილი ჰქონდა და ამ  
ბატონს ურჩიეს ყოველდღე ესვა თითო ლიტრი სტაფილოს, ისპანახის, თალ-  
გამისა და წყლის წიწმბატის წვენების ნარევი და მხოლოდ ნედლი ბოსტნეუ-  
ლი და ხილი ეჭამა.

ერთ თვეზე ნაკლებ დროში, გულდასმითი საექიმო გასინჯვის შემდეგ, აღ-  
ვოკატმა აღფრთოვანებით განაცხადა, რომ მას ბუასილი საკვებით გაუქრა.

რასაკვირველია, ეს ერთეული შემთხვევა არაა. ზემოთ დასახელებულ  
წვენთა ნარევებმა უშველა ამ სნეულებით შეპყრობილ მრავალ ადამიანს, ყვე-



## დიახი თქვენ გაცივებული ხართ, ასე არაა?

სუნთქვა გიკირთ? ცხვირს აცემინებთ? სისუსტეს, ძალ-ლონის გამოცლას გრძნობთ?

მრავალი — მრავალი წელი ცდილობდნენ მკვლევარნი და ახლაც ცდილობენ იპოვონ, გამოჰყონ და ამოიციონ უსაზღვროდ მცირე, მოუხელთებელი „მიკრობი“, რომელსაც ჩვენი ჩვეულებრივი გაცივება შეიძლებოდა დაბრალებოდა.

სადაც, 1920 წელს მეცნიერებმა განაცხადეს, რომ გაცივების გამომწვევი „მიკრობი აღმოაჩინეს“, მაგრამ ეს მიკრობი მეტისმეტად მცირე ზომის და მოძრავია, რის გამოც იმ დროს არსებული უმძლავრესი მიკროსკოპებით მისი დანახვა და „დაჭერა“ შეუძლებელი იყო. მაგრამ აღმოაჩინეს კი მათ ასეთი „მიკრობი“?!

ტექნიკის განვითარების კვალდაკვალ ელექტრონულმა მიკროსკოპიამ ისეთი დიდი ნაბიჯები გადადგა წინ, რომ ახლა ყველაფერი უხილავი ათას და ასიათასჯერაც კი შეიძლება გადიდდეს. მეცნიერნი დღემდე იქცევენ თავს იმ აზრით, რომ ამ „მიკრობის“ აღმოჩენა შესაძლებელია, მაგრამ, ის კი ფაქტია, რომ ყველა გამოკვლევისა და ჩატარებული ცდით თუ ვიმსჯელებთ, ასეთი „მიკრობი“ არ აღმოჩენილა და კონტროლზე არ აყვანილა.

დაწყებული 1946 წლიდან, ზოგიერთმა ინგლისელმა მეცნიერმა დაიწყო ნადირობა (თქვენ კი მოგეხსენებათ, ინგლისელებს, როგორც მონადირეებს, სახელი აქვთ განთქმული) — გაცივების მიკრობზე ანუ ვირუსზე, როგორც ჩვეულებრივი გაცივების გაჩენაში დამნაშავეზე.

აქამდე, ამდენი წლის განმავლობაში ჩატარებული გამოკვლევების შედეგად ვერც მოინახა, ვერც „დაიშალა“ ასეთი „მიკრობი“. რასაკვირველია, ამ დროის მანძილზე აღმოაჩინეს ასამდე სახეობის მიკრობი, ვირუსი და ბაქტერია, მაგრამ არც ერთს არ შეეძლო გაცივების გამოწვევა. ყველა ეს მიკრობი რკვებებოდა ჩვეულებრივი გაცივების დროს გამოყოფილი ლორწოთი, ანუ ასრულებდა სწორედ იმ სამუშაოს რისთვისაც გაჩნდნენ, სახელდობრ, გაცივებისას წარმოქმნილ ლორწოს ხსნიდნენ, ანზავებდნენ, შლიდნენ და სპობდნენ.

რამდენადაც ვიცი, ამ ინგლისელ „მეცნიერებს“ აქვთ სამეცნიერო-კვლევითი ჰოსპიტალი, სადაც ისინი ათი დღით იწვევენ მსურველთ, უფასოდ კვებავენ მათ და დღეში ორმოცდაათ შილინგს უხდიან იმისთვის, რომ სცადონ იმ მიკრობის ანუ ვირუსის მონახვა, რომელსაც შეეძლო გაცივების გამოწვევა.



ჯერჯერობით ამ დაწესებულებაში მისული რამდენიმე ადამიანიღა გაცივ-  
და უკანასკნელი წლების მანძილზე, მაგრამ ამასში დამნაშავე მიკრობი ანუ  
ვირუსი ჯერჯერობით ვერ მოინახა.

სინამდვილეში არ არსებობს გაცივების გამომწვევი მიკრობი.

ორგანიზმში დაგროვილი ნარჩენები თუ არ გამოიყოფა, არ მოიცილება,  
ისინი, სავსებით ბუნებრივია, იწვევენ დუღილსა და ტემპერატურას. თუკი  
ასეთი დუღილი საკმაოდ მაღალ ტოქსიკურობას აღწევს, ორგანიზმი ჩვენ  
გვაფრთხილებს ლორწოს გამოყოფით და ამ მდგომარეობას „გაცივება“ და-  
ერქვა. მორჩა, ესაა და ეს. ჩვენ კვლავ და კვლავ ვრწმუნდებოდით, რომ სხე-  
ულის ამ გაფრთხილების იგნორირებას უფრო სერიოზული შედეგები მოს-  
დევდა. ეს შედეგები იმდენად კარგადაა ცნობილი, რომ ისინი სამედიცინო  
ენციკლოპედიას ავსებენ.

ნურასოდეს დაადანაშაულებთ გაცივებას, უმალ ორგანიზმის დროულ გა-  
ფრთხილებას დაუშადლეთ და იზრუნეთ მასზე.

მოკლეთ, გაცივება ორგანიზმის ნარჩენთა მეტისმეტად დიდი რაოდენო-  
ბის დაგროვებისა და მათი არასაკმაო, ცუდი გამოყოფის შედეგია. მსხვილი  
ნაწლავი მთელი ამ ნარჩენის მიმღებია. ტოქსინები მთელ სხეულში მოძრაო-  
ბენ და სინუსურ ფოსოებში წარმოქმნიან არაჩანსალ ლორწოს. ორგანიზმის  
წილების (ნარჩენთა) დიდი რაოდენობა ხელს უწყობს ლორწოს წარმოქმნას,  
ამის შედეგი კი უკვე გაცივებაა.

გონიერი ადამიანი უნდა ჩაუფიქრდეს ამ ფაქტებს და გააკეთოს ია, რა-  
საც აკეთებენ მრავალნი გაცივების პირველი ნიშნებისთანავე, სახელდობრ:  
უნდა გაიწმინდონ მთელი საკმლის მომწვლელი ტრაქტი, ერთი ან ორი დღე  
იშიმშილონ და მხოლოდ წყალი და ახალი ხილის წვენები სვან. ორგანიზმის  
გასუფთავებისთვის ასეთი მეთოდი ძალზე ეფექტურია.

უმი მცენარეული საკვებისა და წვენების მიღება საუკეთესო საშუალებაა  
ორგანიზმში ნარჩენებისა და ლორწოს დაგროვების თავიდან ასაცილებლად.

## თჰჰენი ზინაზანი სჰკრჰციის ჯირკვლები

ადამიანის ორგანიზმს არ შეუძლია ფუნქციონირება ზინაზანი სჰკრჰცი-  
ის ჯირკვლების გარეშე. ჯირკვლები გააქტიურებული მექანიზმებია, რომლე-  
ბიც მონაწილეობენ ჩვენს ორგანიზმში მიმდინარე ყველა ფუნქციასა და პრო-  
ცესში.

არსებობს შინაგანი და გარეგანი სეკრეციის ჭირკვლები. ეს ჭირკვლები მცირე, ძალზე მცირე რაოდენობით გამოჰყოფენ ჰორმონებად წოდებულ ნივთიერებებს.

ჰორმონები ძირითადად შინაგანი სეკრეციის ჭირკვლებში გამოიყოფა და გადადის სისხლძარღვთა და ლიმფურ სისტემებში, ზოგიერთ შემთხვევაში კი მათი მოქმედება ჰგავს ერთ ადგილზე ელექტრული კონტაქტის წარმოქმნას, რომელიც სხვა, შესაძლოა, დაშორებულ ადგილზე იწვევს, აჩერებს ან ცვლის რაღაც მოქმედებას.

ენდოკრინული ანუ შინაგანი იმას ნიშნავს, რომ ჰორმონების წარმოქმნა ხდება ჭირკვლებში, რომელსაც არ გააჩნიათ ნარჩენის გამოყოფი სადინარები. ჰორმონები ჭირკვალს შიგნით ოსმოსური (ოსმოსი — ბერძ. ბიძგი, დაწოლა. გამქსნელის თანდათანობით შეღწევა ხსნარში მათი გამყოფი თხელი ტიხრის გავლით—მთარგმ.) ჭირკვლის გარსის გავლით სისხლსა და ლიმფაში გადადიან.

გარეგანი სეკრეციის ჭირკვლები ის ჭირკვლებია, რომელთა სადინარებ-საც სეკრეცია სისხლში ან ლიმფებში ან კიდევ ჭირკვლის გარემომცველ სივ-რცეში გადააქვთ. ნუშურა ჭირკვლები და ბრმა ნაწლავის დანამატი — ჰიპოფი-ლა ნაწლავი შინაგანი სეკრეციის ჭირკვლებია. ნუშურა ჭირკვლები თავიანთ ბროდუქტს ყელში გამოჰყოფენ, ჰიპოფილა ნაწლავი კი თავისას მსხვილ ნაწ-ლავში გამოჰყოფს.

ერთ ჭერზე გამოყოფილი ჰორმონების მოცულობა იმდენად მცირეა, რომ, მაგალითად, ერთი მეოთხედი უნცია (დაახლოებით შვიდი გრამი) კობი-სებრი გლანდის ჰორმონის ექსტრაქტის მოსაგროვებლად საკმარის იქნებოდა ჰორმონების 20 000 000-ზე მეტი ჭირკვალიდან გამოყოფა.

(ექსტრაქტი — ლათ. გამოღებული, გამოწურული პრეპარატი, რომელ-საც იღებენ სამკურნალოწამლო ნივთიერების გამოწურვით მცენარეული და ცხოველური ქსოვილებიდან რაიმე გამქსნელის — წყლის, სპირტის და სხვ.— საშუალებით — მთარგმ.).

როგორც ადამიანის ორგანიზმის ყველა სხვა ნაწილი, ჭირკვლებიც განუ-წყვეტლივ უნდა იკვებონ, რათა ეფექტური ფუნქციონირება შეეძლოთ. ისინი საუკეთესო საკვებით უნდა იკვებებოდეს.

მე შევადგინე შინაგანი სეკრეციის ჭირკვალთა სისტემის სქემა, რომე-ლიც გვიჩვენებს ადამიანის სხეულს, ავსხენი და მივუთითე სხვადასხვა ენდო-კრინული ჭირკვლის განლაგება და მათი ურთიერთკავშირი (ენდოკრინული — ბერძ. შიგნით გამოყოფთ. — რაც დაკავშირებულია შინაგანი სეკრეციის ჭირ-კვლებთან. მაგ., ენდოკრინული დაავადებანი ენდოკრინული ჭირკვლები — შინაგანი სეკრეციის ჭირკვლები, რომელთაც გამომტანი სადინარები არა აქვთ

და რომლებიც პორმონებს გამოყოფენ სისხლში — მთარგმნ.). სქემაზე ნაჩვენებია მათი ფუნქციები და დისფუნქციები (დისფუნქცია — რაიმე ფუნქციას — მაგალითად, ყნოსვის შეგრძნების — მოშლა, დარღვევა — მთარგმნ.), რაც ასტიმულირებს და თრგუნავს მათ. ჩამოთვლილია მათი შემადგენელი ელემენტები და მითითებულია ის ახალი ბოსტნეულის წვენები, რომლებიც სასარგებლოა მათთვის.

ჭირკვალთა შესანიშნავი სისტემის ეფექტური მუშაობისთვის ყველაზე აუცილებელი პირობაა ის, რომ ჩვენს ორგანიზმში არ დაგროვდეს წიდები და ტოქსინები, ვკვებოთ ის საუკეთესო ბუნებრივი უმი მცენარეული საკვებითა და წვენებით და ვისწავლოთ ჩვენი ცნობიერებისა და ემოციების სრულყოფილი მართვა.

ამ პროგრამის გულმოდგინედ შესრულებით მოვიპოვებთ ჩვენთვის აუცილებელ ენერჯიას, რათა სავსე, ლაღი და გონიერი სიცოცხლით ვიცოცხლოთ.

## ძ მ ა რ ი

ჩემს წინანდელ პუბლიკაციებში ყველა მტკიცება ორგანიზმზე ძმრის მანე ზემოქმედების შესახებ ეხება მხოლოდ თეთრ დისტილირებულ (დისტილატია — ლათ. წვეთვა. დისტილირება — სითხის გამოხდა, გამოხდით გაწმენდა — მთარგმნ.) და ღვინის ძმრებს, რომლებშიც დამშლელი ელემენტი ძირითადად ძმარმეავაა.

მაგრამ ახალი ვაშლებისგან დაყენებული და გაუზავებელი ძმარი შეიცავს ვაშლის მუავას, რომელიც აუცილებელია საკმლის მონელების პროცესებისთვის. ჩვეულებრივ სამი სახეობის ძმარი გამოიყენება. ჩვენთან (აშშ-ში) — ვაშლის სიდრი და თეთრი დისტილირებული ძმარი. ღვინის ძმარი გარკველებულია ლათინურ ქვეყნებში სანელებლად, საკმაზად. ისიც, ისევე, როგორც დისტილირებული ძმარი, ძმარმეავას შეიცავს.

თეთრი დისტილირებული ძმარი ჩქარა შლის სისხლის წითელ ბურთულებს, იწვევს ანემიას (სისხლნაკლებობას). ის აგრეთვე არღვევს საკვების მონელების პროცესებს, ანელებს მათ და ხელს უშლის საკმლის ნორმალურად შეთვისებას. ეს ძმარი ( $C_2H_2O_4$ ) წარმოადგენს მეავის დუდილის, ფუილის პროდუქტს ისეთ ალკოჰოლურ სითხეებში, როგორიცაა: დამეავებული ღვინო და ალაოს ხსნარი. თეთრი დისტილირებული ძმარი, რომელიც მდიდარია მეავათი, ფართოდ გამოიყენება ჩვენში (ე. ი. აშშ-ში).

ვაშლისგან დაყენებული ძმარი შეიცავს ვაშლის მჟავას ( $C_2H_2O_5$ ) წარმოადგენს ვაშლის ბუნებრივ ორგანულ შემადგენელ ნაწილს, რომელიც აუწყობს საჭმლის მონელების პროცესებს.

ღვინის ღუღილის პროცესში მიღებული ძმარი შეიცავს სამიდან ცხრა პროცენტამდე ძმარმჟავას და ცოტა ღვინის მჟავას. ცნობილია, რომ ძმარმჟავა ღვიძლის ციროზის (ციროზი — პარენქიმული ორგანოების პროდუქციული ანთება, რომლის დროსაც ადგილობრივი შემაერთებელი ქსოვილი — სტრომა დიფეზიურად მრავლდება — მთარგმნ.), წყულლოვანი კოლიტის (კოლიტი — მსხვილი ნაწლავის ანთება. კოლიტის კლინიკურ სინდრომს იწვევს ინვაზიური ა მიკრობული ინფექცია, ეგზოგენური ინტოქსიკაცია და სხვ. მიმდინარეობებით კოლიტი შეიძლება იყოს მწვავე ან ქრონიკული) და სხვა ამგვარ დაავადებების) გამომწვევი ერთ-ერთი მიზეზია.

ვაშლის ძმარი კი შეიცავს ვაშლის მჟავას, რომელიც წარმოადგენს საშენ (კონსტრუქციულ) მჟავას და ორგანიზმში უერთდება ტუტე ელემენტებსა და მინერალურ ნივთიერებებს. ის წარმოქმნის ენერგიას, რომელიც ილეკება ორგანიზმში გლიკოგენის სახით (როგორც მარაგი). ვაშლის ძმრის ზომიერად ხმარება დიდად სასარგებლოა ადამიანებისა და ცხოველებისათვის.

ვაშლის ძმრის გამოყენებით მიღებული დადებითი შედეგების უამრავი მაგალითი გვაქვს. ის ამაღლებს სისხლის შედელების უნარს, აღადგენს ნორმალურ მენსტრუაციულ ციკლს, აჯანსაღებს სისხლძარღვებს, აგრეთვე ხელს უწყობს სისხლის წითელი ბუშტულების წარმოქმნას.

ვაშლის წვეწის ერთ-ერთი ყველაზე უფრო მნიშვნელოვანი თვისებაა, მასში დიდი შემცველობა კალიუმისა, რომელიც აგრერივ აუცილებელი ელემენტია ორგანიზმის ენერგიის შემუშავებასა და მისი მარაგის შესაქმნელად, აგრეთვე ნერვულ სისტემაში ჰარმონიისა და სიმშვიდის მისაღწევად. ვაშლის ძმარში შემავალი კალიუმი იოლად უერთდება ორგანიზმში ყველაზე უფრო მნიშვნელოვან ერთეულებს, როგორცაა: კალციუმი, ნატრიუმი, მაგნიუმი, სილიციუმი (კაეხადი) და ა. შ.

ვაშლის ძმარი უნდა მომზადდეს საღი ვაშლისაგან, გამოიყენება მისი კანიც.

ზემოთქმულის გარდა, უნდა აღინიშნოს, რომ ვაშლის წვენს აქვს საოცრად ანტისეპტიკური თვისება (ანტისეპტიკი — ნივთიერებანი, რომლებიც ხოცავს მიკრობებს და ხელს უშლის ლაზობას ცოცხალ ორგანიზმში. ანტისეპტიკური — ანტისეპტიკასთან დაკავშირებული; ლაზობის საწინააღმდეგო — მთარგმნ.) ვაშლის წვენით უშუალოდ კანის დაზეღა ხელს უწყობს კანის ბევრი დაავადების მკურნალობას, აგრეთვე კანზე ლაქების გაქრობას.

მოტლანდიაში ვაშლის ძმარს ფართოდ იყენებენ ქუთუთოების ვენების ვარიკოზისა (ვენების ვარიკოზული გაგანიერების, ვენების დაავადების — კვანძოვანი გაგანიერების — მთარგმ.) და გაგანიერების დროს, დაზიანებულ ადგილებს მთელ სიგრძეზე, დლით და საღამოთი უსვამენ ვაშლის ძმარს და იმავდროულად სვამენ ორ-სამ კიკა წყალს, რომელშიც დამატებულია ორი ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარი. წარმოიდგინეთ, რომ ეს ძალიან შეეღის ადამიანს!

თქვენი სიცოცხლე განისაზღვრება სისხლის მდგომარეობით, რომელიც გამოიყოფა ძვლის ტვინში, აქტიურდება ელენთაში და ცირკულირებს მთელ სისხლძარღვთა სისტემაში. ბუნებრივი, სისტემატური პროცესია სისხლის სრული განახლება ყოველ 28 დღეში და, თუ ეს პროცესი ირღვევა, ჯანმრთელობაც ირღვევა.

სისხლის განახლების ნორმალური ციკლის შესანარჩუნებლად ძალზე ეფექტური საკვებია ბოსტნეულისა და ხილის უმი წვენები, აგრეთვე კარგი ჭარბის ვაშლის ძმარი.

ერთ კიკა წყალში გაზავებული ორი ჩაის კოვზი ვაშლის ძმრის დღეში ორ-სამჯერ დაღვეა ჩინებულ შედეგს იძლევა მენსტრუაციის ციკლისას მეტისმეტად ბევრი სისხლდენის, სისხლდენადი ბუასილის, ცხვირიდან სისხლდენის, სისხლდენადი კრილობების დროს.

საკმლის მომწელებელ სისტემაში მარილმჟავას ნაკლებობისას მას არ ძალუძს ცილების კარგად მონელება, რაც უკვე იწვევს სისხლის წნევის ამალღებას. როცა ასეთი ვითარებაა, საჭიროა ყოველდღიურად ჰამის წინ ერთიდან სამ ჩაის კოვზამდე ვაშლის ძმრის დაღვეა. ეს სისხლის წნევას შესამჩნევად წევს დაბლა.

## რძის შესახებ

რძის ღმარების აუცილებლობის შემთხვევაში, დედის რძის შემდეგ ყველა ასაკის ადამიანის ორგანიზმისთვის ყველაზე სასარგებლოა აუღულარი თხის რძე.

რძე არავითარ შემთხვევაში არ უნდა აღულდეს 47°-ზე მაღლა, რადგან 54°-ზე ეწინმები ისპობა. ამავე მიზეზით არასოდეს არ შეიძლება პასტერიზებული (პასტერიზაცია და პასტერიზება — საკვები პროდუქტების გაცხელება მდენად, რომ დაიღუბოს მავნე მიკროორგანიზმები, მაგრამ შენარჩუნებულ იქნეს პროდუქტების გემო, ვიტამინები და სხვა სასარგებლო თვისებები — მთარგმნ.) რძის გამოყენება. ყველაფერს სჯობია თხის რძე მაშინვე, ჩამოწ-

ველისთანავე დაილიოს, მაგრამ მისი ორი დღით შენახვაც შეიძლება დახურულ ქურქულში, მაკივარში.

ამას წინათ შემდეგ შემთხვევას მივაქციეთ ყურადღება: ჩვენი მეგობრის ორი წლის გოგონა ერთი წლის ასაკამდე დედის რძით იკვებებოდა. მთელი ამ ხნის მანძილზე ცხვირიდან სისხლი ან ლორწო არ სდიოდა, ჯანმრთელად იყო და თავს კარგად გრძობდა, ვიდრე ერთხელ პასტერიზებული რძე არ დააღვეინეს, ვინაიდან ბავშვის მამას ჰყავდა ორი თხა, რომლებსაც რძე გაუშრათ, და ამიტომ ბავშვისთვის მალაზიის პასტერიზებული რძის დაღვეინება მოუხდათ.

ორი დღის შემდეგ ბავშვს ცხვირიდან გამონადენი დაეწყო, ადვილად ღიზიანდებოდა და ვერ ისვენებდა. მამამ მაშინვე ორი სხვა თხა იყიდა და ბავშვს ისე აუღულარი რძის მიცემა დაუწყო.

ორ დღეში ყველაფერი მოწესრიგდა. ბავშვი რეგულარულად აუღულარი თხის რძესა და ახალი სტაფილოს წვენს სვამს. ეს ერთადერთი შემთხვევა სულაც არ გახლავთ.

აუღულებელი თხის რძე ერთ-ერთი ყველაზე უფრო სუფთა პროდუქტია, მაშინ, როცა ძროხის რძე იშვიათად თუა სუფთა.

დადგენილია, რომ ძროხის რძე ბევრ ლორწოს წარმოქმნის, მაშინ, როცა თხის რძე ლორწოს არ წარმოქმნის. მაშ ჩვენს დროში ასე ცოტა თხის რძეს რატომ ჰმარობენ? მიზეზი სავსებით კანონზომიერია: ძროხა თხაზე მეტ რძეს იწველის.

საერთოდ კი იდეალური შემთხვევა ისაა, რომ კაცს ნაკვეთი ჰქონდეს: თავისი ხილი და ბოსტნეული მოიყვანოს ორგანული სასუქით, ჰქონდეს რამდენიმე სკა, ჰყავდეს — ორი-სამი თხა და იცოცხლოს ხანგრძლივად, ჯანმრთელად, ბედნიერად და დიდხანს შეეძლოს სარგებლობის მოტანა.

ამ ოცნების განხორციელება შესაძლებელია. ეს ბევრმა შესძლო და თქვენც შეგიძლიათ, მხოლოდ სურვილია საჭირო.

დავუბრუნდეთ რძის პრობლემას. გახსოვთ, რომ თხა, ალბათ, ყველაზე სუფთა შინაური პირუტყვია. მისი გამოყოფის ორგანოები იდეალურს უახლოვდება, და მისი გულითადი ზნე და მშვიდი ხასიათიც აქედან მოდის. თხის რძე ბევრად სჯობია ძროხისას და, რასაკვირველია, სჯობია მწვეელი და მსმეელი (ალკოპოლიანი სასმელები) დედის რძესაც.

რაკი თხა სუფთა პირუტყვია, არ ავადდება ტუბერკულოზით, ბრუცელოზით, სხვა დაავადებებით, რომლებითაც ძროხები ავადდება.

თხის რძის ზარისხი ბევრად სჯობია ძროხისას; ის უფრო ერთგვაროვანია, მეტ უცილებო აზოტს შეიცავს, მისი ცილები საუკეთესო ზარისხისაა, მასში ნებისმიერ სხვა საკვებზე მეტი ნიაციანი და თიამინია.

თხის რძე განსაკუთრებით ეფექტურია ბავშვების ფალარათისას, რაც მასში ნიატინის დიდი შემცველობით აიხსნება.

თიამინი B ჯგუფის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ვიტამინია, რომელიც მონაწილეობს ადამიანის ცხოვრების — დაბადებიდან სიკვდილამდე — ყველა ძირითად სასიცოცხლო პროცესში. თხის რძეში უხვადაა თიამინი.

კიდევ ერთხელ შეგახსენებთ, რომ თხის რძე არ გააცხლოთ 47°-ზე მაღლა. უმჯობესია გადახურებული, პასტერიზებული ან აღუღებული რძე გადაღვართ, ვიდრე ბავშვს დააღევინოთ პასტერიზებულ რძეს თიკნებს თუ დაჯალევინებთ, ისინი ექვს თვეში დაიხოცებიან.

## ბუნებრივი მშობიარობა

### ერიკი ჰვენინიერაბას გულის გამგზირაპი უპირილით მოკვლინა!!!

აი, დაწვრილებითი აღწერა იმისა, თუ რას აკეთებდა დიანა ვალესტერ ფოლტონი ორსულობის დროს და მისი შვილი ერიკი როგორ იზრდებოდა უმი საკვებით.

წაიკითხეთ ეს აღწერა და მომავალში თქვენც ასევე მოიქეცით:

„ეს იყო 1966 წელს. მე ორსული გახლდით! ჩემი პირველი შვილი — პირმშო 34 წლის ასაკში უნდა შემძენოდა. სასწავლო წლის დასასრულამდე ერთი თვე რჩებოდა, მაგრამ სკოლაში მეცადინეობებმა და გამოცდების მიღებამ უკვე დამქანცა.

ერთ მშვენიერ დღეს ბოსტნეულის სალათები, რომლებიც ასე მიყვარდა, ნახერხივით უგემური მომეჩვენა და სულ სხვა საკვებზე გადავერთე, კერძოდ: ორსულობის პირველ, მეორე და მესამე თვე. არაფრის ქამა არ მინდოდა, გარდა გრეიპფრუტისა და თხილისა — ამათ დღეში სამჯერ ვჭამდი.

მეოთხე, მეხუთე და მეექვსე თვეში, გრეიპფრუტის გარდა, ვჭამდი სხვა ხილსაც: ქლიავს, მსხალს, ვაშლს და ქიმიური სასუქების გარეშე მოყვანილ კენკრას.

ჩვენ დღესაც წაიკითხეთ, რომ თაფლიანი ყოლოს ფოთლების ჩაი ორსულობისას მარგებელია და ამიტომ ბლომად ყოლოს ფოთოლი გავაჩნეთ. მთელი ზამთარი ყოველდღე თაფლიან ყოლოს ფოთლის ნაყენსა და ხუთას გრამ სტაფილოს წვენს ვსვამდი. თუ ზოგჯერ შარდის შეკავება მქონდა, მაშინვე ანანასს ვჭამდი.

იმდენად კარგ გუნებაზე ვიყავი, რომ ექიმთან ორსულობის მეექვსე თვემდე არ წავსულვარ, მაგრამ რაკი ჩემი ოჯახის წევრები და მეგობრები ნერვიულობდნენ იმის გამო, რომ ექიმის ნახვას არ ვაპირებდი, სხვა რა გზა მქონდა, დაჯთანხმდი. ექიმმა გამსინჯა და გაოცდა ბავშვის ძლიერი გულის-



ცემით და იმით, რომ ზედმეტი წონა და კარბი ტოქსიკურობა არ მქონდა. მას სწამდა ბუნებრივი მშობიარობა და ჩემი უბრალო ბუნებრივი საკვებით კმაყოფილი იყო.

ყოველდღე ვსეირნობდი, და ბოლოს, პირველ მარტს, ერიკი ქვეყნიერებას გულის გამგმირავი ყვირილით მოვევლინა. თავზე სქელი, გრძელი, შავი და ხუჭუტა თმა მქონდა.

თმა განსაკუთრებით თვალშისაცემი იყო, რადგან ჩვენს დროში ახალშობილთა უმეტესობას ცოტა თმა აქვს ან სულ არა აქვს.

მისი კანის გასაოცარი ფერი ექიმებისა და მედლების მთქმა-მოთქმის საგანი გახდა.

ყველას გასაოცრად, მე შემეძლო ერიკისთვის ძუძუ მეწოვებინა: თავიდან რძე ნელა მომდიოდა, მაგრამ მალე ბლომად წამომივიდა ცხიმინი რძე, თუმცა მე ყოველთვის მეუბნებოდნენ, ასეთი რძე, ჩვეულებრივ, მოლურჯო და წყალწყალაა.

საავადმყოფოს საკვები, რომელიც თითქმის მთლიანად მონარშული იყო, რასაკვირველია, ხელს არ მძლევდა და ვითხოვე სამზარეულოდან ჩემთვის მხოლოდ უმი საკვები მოეცათ. მედლები გაუთავებლად წუხდნენ იმის გამო, რომ საჭირო რაოდენობის ცხიმებს არ ვღებულობდი, ამიტომ პირდაპირ მაიძულებდნენ ყოველ სამ საათში დამეღია პასტერიზებული რძით სავსე უშველებელი კიჭები. რძეს ქილაში ვასხამდი. ჩემს ქმარსა და დას ყოველდღე მოჰქონდათ ერთი ბოთლი სტაფილოს წვენი და ტომსიკით ახლადდამტვრეული თხილი ჩემი უბრალო საკვების დამატებად. ჩემთვის მოტანილი ხმელი ხილი საავადმყოფოს პერსონალმა „საშიშად“ გამოაცხადა, რადგან — როგორც ამბობდნენ — მათგან ბავშვს ფაღარათი დაეწყებოდა. მე ვერ გამეგო, როგორ შეიძლებოდა ხმელ ზილს ევნო ბავშვისათვის ან ჩემთვის, რადგან მე მას ეჭამდი მთელი ათი წლის მანძილზე, ბავშვი კი ცხრა თვე ჩინებულად ვითარდებოდა მუცელში.

რა კარგი იყო შინ მიბრუნება, მიბრუნება სიუხვესთან იმ საკვებისა, რომელსაც მიეჩვიე. ხარბად დავაცხერი ხმელ ხილს და, იგულისხმება, რომ ამის გამო ცუდი არაფერი მომხდარა!

უმი, მცენარეული საკვების სამოც პროცენტს ხილი შეადგენდა. შეიწრუნებული ვიყავი იმით, რომ ერიკის დაბადების შემდეგ მისი ნაწლავები ჯერ არ მოქმედებდა.

დაბადებიდან მეხუთე დღეს ერიკის კუჭმა პირველად იმოქმედა, იმოქმედა ნორმალურად, ცოტა განავალი მქონდა, მაგრამ არავითარი კუჭში შეკრუ-

ლობა, არავითარი ფაღარათი! რატომ მოქმედებდა მისი კუქი ასე იშვიათად? ჩვენ ეს ვერ გაგვეგო, მაგრამ იყო იმის საშიშროება, რომ ეს ნორმად არ ქცეულიყო. ოყნის ყოველი გაკეთების შემდეგ გაოცებული ვრჩებოდით. საიდუმლო მხოლოდ მაშინ გაიარკვა, როცა ჩვენ აღმოვაჩინეთ ერთი ძველი წიგნი ძუძუთა ბავშვების კვებაზე, რომელიც ამტკიცებდნენ, ძუძუთა ბავშვები საკვებს იმდენად მთლიანად ითვისებენ, რომ არაფერია უჩვეულო იმაში, თუ ახალშობილის ნაწლავებმა კვირის განმავლობაში არ იმოქმედონო. კუქის იშვიათი მოქმედება გრძელდებოდა მანამდე, ვიდრე ერიკი ძუძუთი იკვებებოდა. რადგან დედის რძეს ორგანიზმი კარგად ითვისებს. ექვსი თვის ერიკს სტაფილოს წვეწვს ვაძლევდით. პირველი „მაგარი საკვები“ შედგებოდა წვრილად გახეხილი ბანანებისა და საწურში გახეხილი უმი ქლიავისა, ფინიკისა (ინდის ხურმისა) და გარგარისგან. მალე მან დაიწყო აწლად შემოსული ხილის ქამა.

როგორც შევნიშნეთ, ერიკი თავის საკვებს თვითონ ირჩევდა. ზოგჯერ ის მხოლოდ ვაშლს ქამდა რამდენიმე დღე ზედიზედ. შემდეგ გადაერთო ავოკადოზე (ავოკადო — ალიგატორის ვაშლი — დაფნის ოჯახის მარადმწვანე ხე, რომელიც საქმელ ნაყოფს ისხამს — მთარგმ.) და ა. შ.

ერთადერთი რძე, რომლითაც ის იკვებებოდა, დედის რძე იყო (ორწლიანხევრის ასაკამდე). ახლა სვამს სტაფილოს წვეწვს, ნიგვზის რძეს (არსებობს სხვადასხვა ნაყოფის, მაგალითად, ნუშის, ნიგვზის, ნიგვზის რძე — მთარგმ.) და ქამს ხილს, არასოდეს არ იყო შეშუპებული, არ გამოიყოფებოდა ლორწო. არ ჰქონია დიდი მუცელი და შეშუპებული ჭირკვლები.

ძემი მეგობრების უმრავლესობა თავიანთ შვილებს ძალით ტენიდა ფაფე-ბით და პასტერიზებულ რძეს ასმევდა. იმის შედეგად, რომ ბავშვებს არ ძალუძთ სახამებლების მონელება, ისინი გაუთავებლად ცივდებოდნენ, ავადდებოდნენ გრიპით, ფილტვების ანთებით, პარტახტით, ალერგიით და ა. შ. ჩემს ბავშვს არაფერი ეს არ სჭირდა იმის წყალობით, რომ ჩვენ ვიცავდით ბუნების უბრალო, მაგრამ მყარ (მედვე) კანონებს.

ახლა უკვე 1970 წლის მაისია. ერიკი სამი წლისაა. მისი საკვები შედგება ახალი და ხმელი ხილისაგან, ქორფა უმი ბოსტნეულისა და მათი წვეწვებისაგან, თხილებისგან, თესლებისა და თაფლისგან. ის კარგადაა განვითარებული გონებრივად და ფიზიკურად, ენერგიით სავსე და ძალზე ცნობისმოყვარეა. უსაზღვროდ ვემადლიერები დოქტორ უოკერის მეთოდს“.

გადმოგცემთ ქალაქ კანლუნის (კანადაში) მცხოვრებ მასწავლებელ ადელ ვალესტერის წერილის შინაარსს:

„როგორც იქნა, რამდენიმე წლის ფიქრის შემდეგ დედაჩემი და მამაჩემი გაემგზავრნენ ევროპაში, ჩვენ კი ვცდილობდით ბუნებრივი საკვები პროდუქტების გასაყიდი მალაზიის საქმეებისთვის მოგვება თავი.

კავშირგაბმულობის მუშაეთა გაფიცვის გამო დედაჩემისა და მამაჩემისგან ვერაფერი შევიტყვეთ და, უცებ, მათ ჩამოსვლამდე ათი დღით ადრე მივიღეთ საბედისწერო დეპეშა, რომლითაც გვთხოვდნენ კიდევ გაგვეგზავნა ფული, დაეწვედროდით ავტომობილით და ყუთებში ხორბალი დაგვეთესა. აქ რალაც რიგზე საქმე არ უნდა იყოს! აწრიალებული ათდღიანი ლოდინის შემდეგ როგორც იყო, ისინი შინ დაბრუნდნენ და შევიტყვეთ, რომ ავსტრიაში დედაჩემს მოტოციკლეთ დაჯახებია და ფეხი მოატეხა. ერთმა ცნობილმა ადგილობრივმა ორთოპედმა რალაც სასწაულით შეძლო საშინლად დამსხვრეული ძვლების ისე შეკავშირება, რომ მათ ერთმანეთთან შეხორცება შეძლეს.

დედაჩემს უნდოდა, რაც შეიძლება მალე დაბრუნებულიყო შინ, დაბრუნებოდა თავის უმ კერძებსა და წვენებს, რადგან იცოდა იმის მრავალი შემთხვევა, რომ ასეთი საკვები ძალიან უწყობს ზელს ადამიანის განკურნვას.

უბედური შემთხვევიდან ორი კვირის შემდეგ მათ გადაწყვიტეს შინ დაბრუნებულიყვნენ, მაგრამ, ავსტრიელი ექიმის აზრით, ამის გაფიქრებაც კი სიგიჟე იყო. ის მიიჩნევდა, რომ დედაჩემი მოგზაურობისას ტკივილებს ვერ გაუძლებდა. მამაჩემი მხარს უჭერდა დედაჩემის შინ გადაყვანას. ბოლოს ექიმში დათანხმდა. დედაჩემმა მგზავრობას გაუძლო იმის შემწეობით, რომ ათი წლის მანძილზე ექიმ უოკერის მეთოდით იკვებებოდა. და ძალიან ჯანმრთელი იყო.

როგორც კი შინ დაბრუნდა, დავიწყეთ მისთვის წვენების — ასი გრამი პურის ფოთლების წვენის დღეში სამჯერ, სტაფილოს წვენისა და მრავალი კიქა ლაშქარისგან (ფესვებიანი და ფოთლებიანი ლაშქარისგან) დაყენებული ჩაის მიცემა. ჩვენ მას ვაძლევდით ბევრ „C“ და „E“ ვიტამინებს. გვაქვს ბევრი ატამი, მსხალი, ყურძენი და ვაშლი, რომლებიც ქიმიური სასუქების გარეშე მოიწევა. დღისით დედაჩემი რეგულარულად იკვებებოდა შირბანტისა (შირბანტი — ერთწლოვანი ზეთოვანი მცენარე; მისი თესლი შეიცავს 55% მალახარისხოვან ზეთს, რომელიც იხმარება საკვებად, საკონდიტრო და საკონსერვო მრეწველობაში, მისი კომპოტისგან ჰალვა მზადდება — მთარგმ.) და მზესუმზირის დაფქულ თესლებით.

მალე ექიმს უნდოდა დედაჩემის დაუყოვნებლივ გადაყვანა საავადმყოფოში, რადგან კრილობამ დაჩრქება დაიწყო. ხანგრძლივი რწმუნების შემდეგ ექიმი, როგორც იქნა, დაგვეთანხმა დედაჩემის შინ დატოვებაზე, სანამ მისი მდგომარეობა არ გაუარესდებოდა, მაგრამ იმ პირობით, რომ დედაჩემი რეგულარულად მოგვეყვანა საავადმყოფოში შეხვევებისთვის. ეს პრობლემა იყო.

ძალიან გვინდოდა კრილობაზე ხორბლის ფოთლებისა და ლაშქარას წვენიანი სველსაფენის დადება, მაგრამ ჰაერისა და ტამპონებისთვის დატოვებულ იქნა პატარა ღიობი ამის საშუალებას არ იძლეოდა.

ასეთი ვითარება გაგრძელდა სამ კვირას, რის შემდეგაც დაიწყო შესამჩნევი განკურნება შიგნიდან. ეს გაუგონარი მოვლენა იყო, რადგან არავითარი საოცრება — წამალი არ მიუღია. გამოვიყენეთ მხოლოდ უმი წვენები და სხვა ბუნებრივი საკვები, რომლებიც ორგანიზმს უზრუნველყოფენ შემხორციბელი ელემენტებით. ვითარება თანდათან უმჯობესდებოდა და საავადმყოფოში ზშირად მისვლა საჭირო აღარ იყო.

ექვსი თვის შემდეგ, როცა თაბაშირი მოხსნეს, მედღები გაოცდნენ იმით, რომ ასეთი შემთხვევებისთვის ტიპური სუნი არ შეინიშნებოდა. რენტგენის სურათმა აჩვენა, რომ პატარა ძვლები შეიზარდნენ, დიდი ძვლები — არა: ამიტომ ხელშეორედ დაედო გრძელი თაბაშირი. ექიმი დარწმუნებული იყო, რომ ეს ძვალი არ შეეზარდებოდა და საჭირო გახდებოდა ძვლებისა და კუნთების დამყნობა, რადგანაც მოტეხილობის ადგილს ბევრი ნაკბილი ჰქონდა, შეხორციბის ზედაპირი დიდი მოცულობისა იყო და მას ძვლის ტვინის დიდი ნაწილი ჰქონდა დაკარგული.

ექიმმა დედაჩემზე ზემორობით ეუბნებოდა მედღებს: „ეს ლეღია, რომელსაც სწამს, რომ ღმერთი და მცენარეული საკვები განკურნავენ მასო“, მაგრამ როცა სულ ორი თვის შემდეგ თაბაშირი მოხსნეს და აღმოჩნდა, რომ ორივე ძვალი სავსებით შეიზარდა ყველაზე განცვიფრებული თვით ექიმი აღმოჩნდა.

ახლა, იმ უბედური შემთხვევიდან ოცდაერთი თვის შემდეგ, ხორცი თანდათან ავსებს ნაკრილობებს. პირველ ხანებში კრილობის ადგილას თითქოს კანით გადაკბიული ძვალი იყო. ახლა დედაჩემი უკვე უჯოხოდ დადის, ყოველდღე მიდის ჩვენს მაღაზია „ჯანმრთელობაში“ და ყიდულობს რაც სჭირდება.

მადლობა ღმერთსა და უოკერის მეთოდს“.

## ის, რისი ღამახსოვრებას აუცილებლად გვმართებს იხავით მომთმენნი

1. ბუნებრივი საშუალებით ორგანიზმის აღდგენის დროს ძალზე მნიშვნელოვანია გახსოვდეთ, რომ წველების სახით მიღებული ბუნებრივი საკვები იწვევს მთელი ორგანიზმის გასუფთავებას. ამ პროცესს შეიძლება ახლდეს ტკივილები სხეულის იმ ნაწილში, სადაც მიმდინარეობს გასუფთავება. ზოგჯერ ეს პროცესი ძალზე მტკივნეულია. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ვიფიქროთ, რომ ჩვენზე წვენები უარყოფითად მოქმედებს, რაკი ეს წვენები ახალია და ერთი დღის განმავლობაში მოიხმარება.

პირიქით, უნდა გვიხაროდეს, რომ გასუფთავების პროცესი სრული სვლით მიდის და რომ, რაც აღრე დგება ეს უსიამო შეგრძნებები დიდი რაოდენობით წვენის მიღების შემდეგ, მით უკეთესია, რადგან ამ შემთხვევაში ჩვენ უფრო ჩქარა გავთავისუფლდებით ამ შეგრძნებებისგან და უფრო ჩქარა დადგება ჭანმრთელობის აღდგენის ეამი.

მაგრამ არ უნდა ვიფიქროთ, რომ მთელი სიკოცხლის მანძილზე დაგროვილი ტოქსინებისა და წილების ორგანიზმიდან განდევნა შესაძლებელი იყოს ერთბაშად, ქარიყლაპიას ბრძანებით. ამას დრო სჭირდება.

2. ამბობენ, სტაფილოს წვენი კანს აყვითლებსო. ასეთი განცხადება ორგანიზმში მიმდინარე პროცესების უცოდინარობას ამჟღავნებს და რაიმე საფუძველს მოკლებულია. ეს ისეთივე აბსურდული აზრია, როგორც ის, რომ ქარხლის წითელი პიგმენტი ან ისპანახის მწვანე ქლოროფილი გათვლის კანში. საქმე ისაა, როცა წვენების სმის შემდეგ კანი ყვითლდება ან მოყავისფრო ხდება, იმის ნიშანიც, რომ ღვიძლის შეგუბებული ნალველი და დაგროვილი წილები მას შესაძლებელზე მეტი რაოდენობით გამოაქვს, რის გამოც გარკვეული რაოდენობა კანის ფორებიდან ვერ გამოდის, რაც სრულებით ნორმალური ამბავია.

ორგანიზმში თუ ტოქსიკურია, ასეთი მოვლენა შეიძლება მოხდეს. წვენების სმას თუ განვაგრძობთ, ის გაივლის.

არის შემთხვევები, როცა გადაღლის, ზედმეტი ვარჯიშის ან ძილის უკმარისობის გამო (თუმცა ჩვენ ისეთი შეგრძნება გვაქვს, რომ ჩვენი ორგანიზმი წესრიგშია), კანი ასევე შეიძლება გაყვითლდეს. მაგრამ საკმარისი დასვენების შემდეგ ეს სიყვითლე გაქრება.

ნებისმიერ შემთხვევაში, როცა ჩვენი ორგანიზმი ბუნებრივი უში საკვებისა და ახალი მოუხარშავი წვენების დახმარებით აღდგება და ტოქსინებისა და წოდებისგან განთავისუფლდება, ჩვენ დიდად ენერჯიულნი, მოძრავნი და

ჯანმრთელნი გავიდებით, არაინფორმირებული სკეპტიკოსების ნებისმიერ კრიტიკას არაფრად ჩავაგდებთ.

## დ ე ტ ო ქ ს ი კ ა ც ი ა

ორგანიზმის გაჯანსაღებისკენ გადადგმული პირველი ნაბიჯია მისი აბსოლუტური სისუფთავე. მასში ნებისმიერი არაჯანსაღი ნივთიერებების ან წილენების დაგროვება თუ დაყოვნება გამოჯანმრთელების პროცესს ანელებს.

გამოყოფის ორგანოებია ფილტვები, კანის ფორები, თირკმლები და ნაწლავები.

ოფლიანობა საოფლე ჭირკვლების მოქმედების შედეგია. ისინი ორგანიზმისთვის მავნე ტოქსინებს გამოყოფენ. თირკმლები ღვიძლიდან გამოყოფენ ორგანიზმის საკვებისა და ნივთიერებათა ცვლის საბოლოო პროდუქტებს. ნაწლავები გამოყოფენ არა მარტო საკვების ნარჩენებს, არამედ ორგანიზმის ნარჩენებსაც გადამუშავებული უჯრედებისა და ქსოვილების სახით, რაც ჩვენი ფიზიკური და გონებრივი მოქმედების შედეგია. თუ ისინი არ გამოიყოფა, მაშინ იწვევენ ცილების დაშლას, რასაც ტოქსემიამდე (სხეულის მოწამვლამდე) ან აციდოზამდე (აწეულ მკვებიანობამდე) მივყავართ.

ორგანიზმის ასეთი ნარჩენების შეკავება ძვენს ჯანმრთელობას გაცილებით მეტ ზიანს აყენებს, ვიდრე ჩვეულებრივ ფიქრობენ და მათი გამოყოფა ერთ-ერთი პირველი ნაბიჯია საგრძნობი შედეგების მიღებისთვის.

ორგანიზმის გასუფთავების ერთ-ერთი სწრაფი და ეფექტური მეთოდი, განსაკუთრებით სრულასაკონებისთვის ასეთია:

ყურადღება: დეტოქსიკაციის ეს მეთოდი არ გამოიყენება იმ შემთხვევაში, თუ ბრმანაწლავი გაწუხნებთ ან ამისკენ მიდრეკილება გაქვთ. ასეთ შემთხვევაში იკეთეთ ოყნა, ერთი კვირის ან მეტი ხნის მანძილზე დღეში ორ-სამჯერ.

დილით, უზმოზე სვით გლაუბერის მარილის (ნატრიუმის სულფატის) ერთი ჰიქა თბილი ან ცივი ხსნარი (ჰიქა წყალზე ერთი სუფრის კოვზი მარილი). ასეთი ხსნარის მიღების მიზანი იმდენად ნაწლავების გათავისუფლება კი არაა, არამედ ორგანიზმის ყველა ნაწილში არსებული ტოქსინებისა და ნარჩენების მოშორება, შემდეგ კი ნაწლავებით მათი გამოყოფა.

ეს ხსნარი ტოქსიკურ ლიმფასა და ნარჩენებზე ზუსტად ისე მოქმედებს, როგორც მაგნიტი იზიდავს ლურსმნებსა და ლითონის ნაქლიბს. ამგვარად, ნარჩენები გროვდება ნაწლავებში და ორგანიზმიდან განიდევენება ამ ნაწლავების არაერთგზის გასუფთავებით. გამოყოფილ უსუფთაობათა ოდენობამ საში-ოთხი ან მეტი ლიტრი შეიძლება შეადგინოს. ამას ორგანიზმის გაუწყლო-

ებამდე, წყალგაცლამდე მივყავართ და ამიტომ აუცილებელია გამოყოფილი ტოქსიკური და მყავე ნივთიერებების შევსება ორ ლიტრ წყალში გაზავებული ახალი ციტრუსების წვენი დაღვეით. ასეთი ნარევი ორგანიზმის ტუტე რეაქციას იწვევს. ციტრუსოვანი ნარევი ასე მზადდება: საჭიროა ოთხი დიდი ან ექვსი საშუალო ზომის გრეიპფრუტის, ორი დიდი ან სამი საშუალო ზომის ლიმონის წვენებს უნდა დაეუმატოთ ფორთოხლის წვენი, რათა მივიღოთ ორი ლიტრი ციტრუსების ნარევი წვენი. ორ ლიტრ წვენს ორი ლიტრი წყალი უნდა დაეუმატოთ. წვენის სმა გლაუბერის მარილის მიღების შემდეგ უნდა დაეიწყოს და ყოველი ოცი ან ოცდაათი წუთის შემდეგ უნდა ვსვათ, ვიღრე ოთხი ლიტრი ნარევი არ დამთავრდება.

მთელი დღე არაფერი არ უნდა ჭამოთ, მაგრამ თუ საღამოსთვის შიმშილი აუტანელი გახდება, ცოტა ფორთოხალი ან გრეიპფრუტი უნდა შეჭამოთ, ან კიდევ ცოტა ნიახურის წვენი უნდა დალიოთ.

ძილის წინ ორი ბოთლი ოდნავ თბილი წყლის ოყნა გაიკეთეთ, რომელსაც ერთი ან ორი ლიმონის წვენი უნდა ჩაუმატოთ.

ამ შემთხვევაში ოყნის დანიშნულებაა მსხვილი და წვრილი ნაწლავებიდან გამოყოფა იმ ნარჩენებისა, რომლებიც შესაძლოა იქ იყოს.

დეტოქსიკაციის ასეთი პროცედურა ზედიზედ სამი დღე უნდა ჩაატაროთ და ამის შედეგად ორგანიზმიდან გამოიყოფა დაახლოებით თორმეტი ლიტრი ტოქსიკური ლიმფა და ის ამავე ოდენობის განმტუტებელი სითხით ჩანაცვლდება. ეს პროცესი ორგანიზმის განტუტებას აჩქარებს.

მეოთხე და მომდევნო დღეებში საჭიროა მხოლოდ უმი ბოსტნეული წვეგნების სმა და ასეთივე ბოსტნეულისა და ხილის ჭამა.

თუ დეტოქსიკაციის შემდეგ სისუსტეს იგრძნობთ, ნუ შეშფოთდებით. ბუნება გამოიყენებს ენერგიას ორგანიზმის გასასუფთავებლად და თქვენ მთელი ორგანიზმის სრული გასუფთავების შედეგად დად ენერგიასა და სიმხნევეს მოიპოვებთ.

## **წმინდობისა და ზილქულის წვენი და მათი გამოყენება სპაციფიკური დაავადების დროს.**

**გამოყენება და მოზარდობა გამოიყენონ ორიერად**

ქვემოთჩამოთვლილი დაავადებების დროს ყველა ეფექტურად გამოსაყენებელი წვენის აღწერის გასაადვილებლად მოვიტანთ მათი კომბინაციების სია: ყოველ დაავადებასთან მითითებული ციფრი შეესაბამება რეცეპტის ნომერს წვენების კომბინაციების ცხრილში (. . . . გვერდზე).

სრულასაკოვანმა შესამჩნევი შედეგების მისაღებად აუცილებელია რამდენიმე კვირის მანძილზე დღეში ნახევარი ბოთლი მაინც ერთი ან მეტი კომბინაციის (ნარევის) წვენი სვას.

ყოველი დაავადებისთვის წვენები მათი ყველაზე დიდი ეფექტურობის, გათვალისწინებით მითითებულია მსხვილი შრიფტით, ნაკლებ ეფექტურნი, მაგრამ მაინც სასარგებლონი — ჩვეულებრივი შრიფტით.

ართრიტის შემთხვევაში უნდა მიიღოთ არანაკლებ ერთი პინტა (პინტა—ზომათა ინგლისურ სისტემაში სითხეებისა და ფხვიერი ნივთიერებათა მოცულობის საზომია; დიდ ბრიტანეთში უდრის 0,560 ლიტრს, ამერიკის შეერთებულ შტატებში — 0,473 ლ-ს სითხეებისათვის და 0,551 ლ-ს ფხვიერი ნივთიერებისათვის — მთარგმ.) გრეიბფრუტი (რეცეპტი № 22); აგრეთვე არანაკლებ ერთი პინტა სტაფილოს წვენი ისპანახითურთ (რეცეპტი № 61); ასევე არანაკლებ ერთი პინტა სტაფილოსა და ნიახურის წვენები (რეცეპტი № 6) და არანაკლებ ერთი პინტა სტაფილოსა და ნიახურის წვენი (რეცეპტი № 37). დიდად სასურველია დავუმატოთ ერთი პინტა სტაფილოს, კარხლისა და კიტრის წვენები. ეს წვენები უნდა შეისვას მთელი დღის განმავლობაში ერთიდან ორ საათამდე ინტერვალებით.

სასარგებლოა იმის ცოდნა, რომ სხვადასხვა სახის წვენების ნარევის ქიმიურ შემადგენლობას ისე ვცვლით, რომ მისი მოქმედება სულ სხვა იქნება, ვიდრე ცალკე მიღებული თითოეული წვენის მოქმედებაა და ამ კომბინაციათა ცოდნამ მოგვცა იმის შესაძლებლობა, რომ მივიღოთ ისეთი შედეგები, რომლებიც გამოუცდელთ დაუჯერებელი ეჩვენებათ.

სპეციფიკური დაავადებებისა და მდგომარეობებისას აუცილებელია ამ სწავლების მიზეზის შესწავლა, რათა გამოირიცხოს ეს მიზეზი, აქედან გამომდინარე კი თვით ეს დაავადებაც.

მაგალითად, ართრიტის შემთხვევაში, რომლისგან განსაკურნავადაც ყველაზე უფრო ეფექტური წვენების რეცეპტები შემოგთავაზეთ — ჩვენი აზრით, მისი მიზეზია უცვლელი, მუდმივი ნერვული მოშლილობა, რაც სახსრების ხრტილებში არაორგანული კალციუმის დაგროვებას იწვევს. რამდენადაც დაზიანებული ხრტილი არაორგანული კალციუმის ატომებისთვის მაგნიტის როლს ასრულებს, სისხლიდან კალციუმი სწორედ ამ დაზიანებულ ხრტილში გროვდება, იმის ნაცვლად, რომ, როგორც ბუასილის დროს სხეულის სხვა ნაწილებში დაგროვდეს. ართრიტის დროს არაორგანული კალციუმის ატომები იწვევს იოგების გამაგრებას, ბუასილის დროს კი ისინი ქმნიან სისხლის შედედებულ ფიბრინებს, არც ერთ შემთხვევაში ამ არაორგანული კალცი-



უმის ატომთა შემცველი საკვების ხმარება ოდნავ დაეკვებასაც კი არ იწვევს იმაში, თუ რა შეიძლება მოხდეს მომავალში.

(**ხრტილი** — შემაერთებელი ქსოვილის სახეობა; შეიცავს განსაკუთრებულ ორგანულ ნივთიერებას — ქონდრინს. არჩევენ ხრტილოვანი ქსოვილის სამ სახეს: ჰიალინურს, ბოჰკოვანს და მოქნილს ანუ ელასტიკურს.

**ფიბრინი** — სისხლის ცილოვანი ნივთიერება; წარმოიშობა სისხლის პლაზმაში გახსნილი ფიბროგენისაგან ამ უკანასკნელის ფერმენტ თრომბინთან ურთიერთმოქმედების შედეგად. ფიბრინი თრომბის საფუძველია — მთარგმნ.)

რაკი ართრიტის წარმოქმნა დაიწყო, ის თანდათან და პროგრესულად უარესდება და მან საბოლოო ჯამში შეიძლება ძვლების დეფორმირება გამოიწვიოს.

ამ არაორგანული კალციუმის განზავების ზელშემწყობ ელემენტთაგან ერთ-ერთი ყველაზე უფრო ეფექტური ელემენტია ორგანული სალიცილმეა-ვა. მაგალითად, ყოველდღე ნახევარი ჭიქა ან მეტი გრეიპფრუტის ნაყოფის ახალი წვენი მიღება ამ უცხო ნივთიერების განზავებას უწყობს ხელს. კონსერვირებული წვენი ამ შემთხვევაში უსარგებლოა

კალციუმის განზავებისა და ზრტილებისა და სახსრების აღდგენის პროცესი მტკივნეულია.

მაგრამ არაორგანული კალციუმის განზავება თანდათანობითი აღდგენისკენ გადადგმული პირველი ნაბიჯია, ამას გარდა, აბსოლუტურად აუცილებელია აღმოფხვრა უარყოფითი ემოციებისა (ბრაზი, ბოღმა, შური, სიძულვილი, შიში და ა. შ.).

ორგანიზმიდან არაორგანული კალციუმის გასაძეველად საჭიროა ყოველდღიურად ნახევარი ლიტრი ნიახურის წვენის დალევა. მასში არსებული კალციუმის ძალზე დიდი პროცენტი ხელს უწყობს კალციუმის განზავებულად შენარჩუნებას. სისხლის ნაკადს და ლიმფას (ლიმფა — ლათ. სუფთა წყალი; მიმოქცევა ადამიანისა და ცხოველის უჯრედშორის სივრცეებსა და ლიმფურ სადინარებში—მთარგმ.) ის ნარჩინი გააქვს მსხვილ ნაწლავში, რომლის მოქმედების შესაძლებლობად კი საჭიროა ყოველდღიურად ნახევარი ლიტრი სტაფილოსა და ისპანახის წვენების ნარევის დალევა. წვენების ეს ნარევი კვებას მსხვილი და წვრილი ნაწლავების ნერვებსა და კუნთებს.

ყოველდღიურად მიღებული ნახევარი ლიტრი სტაფილოსა და ნიახურის წვენი ხელს უწყობს ზრტილებისა და სახსრების აღდგენას, შემდგომში კი ისინი ნორმალურ მდგომარეობაში მოჰყავს.

ჩვეულებრივ, ამ პროცესს ტკივილები ახლავს, მაგრამ ჯანმრთელობის აღდგენისთვის ამ დროებითი ტკივილების მოთმენა ასატანია. ეს პაციენტის

ნებისყოფასა და მისი ჯანმრთელობით დაინტერესებული ყველა პირის თანამშრომლობას მოთხოვს.

წამლები, ვაქცინები (ვაქცინა — სხვადასხვაგვარი პრეპარატი, რომლებითაც უცრიან ადამიანებსა და ცხოველებს ინფექციურ დაავადებათა წინააღმდეგ აქტიური იმუნიტეტის შესაქმნელად), ელექტრობა და ბევრი სხვა პატენტირებული და რეკლამირებული საშუალება უსარგებლო აღმოჩნდა. ტკივილის დაყუჩება დაავადების მიზეზის მოსპობას არ ნიშნავს.

თუ ადამიანის სხეული იტანჯება კვების მარეგულირებელი ძირითადი კანონების დარღვევის შედეგად, მისი გაწმენდა ნარჩენებისა და წიღებისგან და ახალი უმი ბოსტნეულისა და ხილეულის წვენებში შემავალი ორგანული ატომებით კვება აუცილებლად აღადგენს ორგანოს დაქვეითებული ენერჯისა და ცხოველმოქმედობის ნაწილს მაინც.

როცა ასეთი საკვები ახალი უმი ბოსტნეულის წვენების სახით სწორად მიიღება, შედეგები უფრო ჩქარი და ეფექტურია, რასაკვირველია, იმ პირობით, თუ ყველა უარყოფითი ემოცია აღკვეცილია.

### რეცეპტების სია

ეს რეცეპტები შეადგინა მეცნიერებათა დოქტორმა ნ. ვ. უოკერმა ნორვოკის კვების ქიმიისა და კვების სამეცნიერო კვლევის ლაბორატორიაში.

1. სტაფილო
2. კალიუმი (სტაფილო, ნიახური, ოხრახუში და ისპანახი)
3. ჭარხალი ფოთლებთან ერთად
4. ბრიუსელის კომპოსტო
5. კომპოსტო
6. ნიახური
7. კიტრი
8. ბაბუაწვერა, ბურბუშელა
9. არდი (ვარდკაჭაჭა)
10. მწვანე წიწაკა
11. პირშუშხა და ლიმნები
12. ღორის ქადა (სალათა)
13. ოხრახუში
14. ბოლოკი და მისი ფოთლები
15. ისპანახი
16. პარკი ღობიო

17. თალგამი და მისი ფოთლები
18. წყლის წიწმატი
19. იონჯა
20. ვაშლი
21. ქოქოსის კაკალი (ქოქოსი)
22. გრეიპფრუტი
23. ლიმნები
24. ფორთოხლები
25. ბროწეულები
26. სტაფილო და კარხალი
27. სტაფილო, კარხალი, ღორის ქადა (სალათა) და
28. სტაფილო, კარხალი და ნიახური
29. სტაფილო, კარხალი და ქოქოსის კაკალი (ქოქოსი)
30. სტაფილო, კარხალი და ღორის ქადა (სალათა)
31. სტაფილო, კარხალი, ღორის ქადა და თალგამი
32. სტაფილო, კარხალი და თალგამი
33. სტაფილო და კომბოსტო
34. სტაფილო, კომბოსტო და ნიახური
35. სტაფილო, კომბოსტო და ღორის ქადა
36. სტაფილო და ნიახური
37. სტაფილო, ნიახური და არდი
38. სტაფილო, ნიახური და ღორის ქადა
39. სტაფილო, ნიახური და ოხრახუში
40. სტაფილო, ნიახური და ბოლოკი
41. სტაფილო, ნიახური და ისპანახი
42. სტაფილო, ნიახური და თალგამი
43. სტაფილო და კიტრი
44. სტაფილო და ბაბუნაწვერა
45. სტაფილო, ბაბუნაწვერა და ღორის ქადა
46. სტაფილო, ბაბუნაწვერა და ისპანახი
47. სტაფილო, ბაბუნაწვერა და თარლამი
48. სტაფილო და ვარდკაჭაჭა — არდი
49. სტაფილო, ნიახური, ვარდკაჭაჭა — არდი და ოხრახუში
50. სტაფილო და მწვანე წიწკა
51. სტაფილო და ღორის ქადა
52. სტაფილო, ღორის ქადა და იონჯა

58. სტაფილო, ღორის ქადა და კიტრები
54. სტაფილო, ღორის ქადა და ისპანახი
55. სტაფილო, ღორის ქადა და პარკი ლობიო
56. სტაფილო, ღორის ქადა, პარკი ლობიო და ბრეუსელის კომბოსტო
57. სტაფილო, ღორის ქადა და თაღვამი
58. სტაფილო და ოხრახუში
59. სტაფილო და ბოლოკი
60. სტაფილო და ისპანახი
61. სტაფილო, ისპანახი, თაღვამი და წყლის წიწმბატი
62. სტაფილო და თაღვამი
63. სტაფილო, თაღვამი და წყლის წიწმბატი
64. სტაფილო და წყლის წიწმბატი
65. სტაფილო და იონჯა
66. სტაფილო და ვაშლები
67. სტაფილო და დიდი კამა
68. სტაფილო და ქიქოსის კაკალი
69. გრეიპფრუტი, ლიმნები და ფორთოხლები
70. სტაფილო და ფორთოხლები
71. სტაფილო და ბროწეულები
72. სტაფილო, ჰარხალი და ბროწეულები
78. სტაფილო, ღორის ქადა და ბროწეულები
74. კომბოსტო და ნიახური
75. ნიახური, კიტრები, ოხრახუში და ისპანახი
76. ნიახური, კიტრები და თაღვამი
77. ნიახური, ბაბუაწვერა და ისპანახი
78. ნიახური, ვარდკაჭაჭა და ოხრახუში
79. ნიახური, ღორის ქადა და ისპანახი
80. ნიახური, ისპანახი და ოხრახუში
81. ნიახური და პარკი ლობიო
82. ბრეუსელის კომბოსტო და პარკი ლობიო
88. სტაფილო, ბრეუსელის კომბოსტო და პარკი ლობიო
64. სტაფილო, სატაცური და ღორის ქადა
85. სტაფილო, ბოლოკი და წიწმბატი
86. სტაფილო, ძირთეთრა, კარტოფილი და წიწმბატი.

## რ ე ც ე პ ტ ე ბ ი

ქვემოთ მოცემული რეცეპტები ნორეოკის წვენიტ მკურნალობის, წვენებით კვების ქიმიის ლაბორატორიის გულდასმითი და ჭვირადღირებული კვლევის შედეგია.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ამ წვენების გამოყენებით დამაკამაყოფილებელი შედეგები მაშინ მიიღება, როცა ისინი მზადდებიან ელექტრული „გამსრესისა“ და პირდავლიკური წინის დახმარებით, რადგან ამ მოწყობილობის მეშვეობით ვიტამინები, მინერალური და სხვა სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი ნივთიერებანი ბოსტნეულიდან და ხილიდან უკეთ ამოიღება, ენზიმები კი უფრო სრულად ინახება, ვიდრე ნებისმიერი სხვა ხერხებით მიღებულ წვენში.

თუ წვენები ჩვეულებრივი წვენისგამომწოვი აპარატებზე მიიღება, აუკლებელი იქნება ყოველდღიურად შესმული წვენების რაოდენობის გაზრდა. ნებისმიერი ახალი და უმი წვენის მიღება სჯობია მათს საერთოუ მიუღებლობას.

ცხოვრებაში ჩვენი ძირითადი მიზანი ის უნდა იყოს, რომ უარყო ცოდნა მივიღოთ და ვისწავლოთ ამ ცოდნის გონივრულად გამოყენება. რა ბედენაა ჩვენი თუნდაც ხანგრძლივი სიცოცხლე, თუ გონივრულად არ ვიცხოვრებთ? ჩვენ შეგვიძლია სიბრძნე ვიქადაგოთ, მაგრამ ადამიანებს ვერ ვაძიძულებთ გახდნენ ბრძენნი. რაკი ჯანმრთელობის შენარჩუნება და შესწავლა გარკვეულ სამუშაოებს მოითხოვს ამის ყველაზე იოლი გზა უმცირესი წინააღმდეგობის გზაა. ჩვენ კი იმედი უნდა ვიქონიოთ რომ სიკვდილი ცხრა მთას იქით არაა.

ჩვენ თუ გულისყურით შევისწავლეთ ყველაფერი, რაც აქამდე ითქვა, მაშინ თქვენი საკუთარი რწმენა და გონება უნდა დაგეხმაროთ იმაში, რომ დაადგეთ ბუნებრივი განკურნების გზას, რომელმაც ბევრის სიცოცხლე გადაარჩინა.

თუ აღნიშნულია, რომ წვენები განცალკევებულად უნდა მივიღოთ, ეს იმას ნიშნავს, რომ საჭიროა იხელმძღვანელოთ წინა რეცეპტებით, სადაც წვენების ცალკეული დოზების რაოდენობის თანაფარდობა არაა მითითებული.

თუ ქვემოთმოყვანილ რეცეპტებში ნაჩვენებია არაა წვენების ზოგიერთი ნომერი, ისინი წინა რეცეპტებში უნდა ეძიოთ.

წვენების რაოდენობა მოცემულია უნციებში (ერთი უნცია 28,3 გრამს უდრის).

№2. სტაფილო — 7 უნცია;  
ნიახური — 4 უნცია;  
ოხრახუში — 2 უნცია;  
ისპანახი — 3 უნცია.

№11. ერთი ლიმონის წვენი გაზავდეს ოთხ უნცია გახეხილ პირშუშხაში.

№26. სტაფილო — 13 უნცია;  
ქარხალი — 3 უნცია;

შენიშვნა: ქარხლის გამოყენება საჭიროა ფოთლებთან (ფოჩთან, ქარხლის მკლავთან) ერთად.

№27. სტაფილო — 7 უნცია;  
ვაშლი — 6 უნცია;  
ქარხალი — 3 უნცია;

№28. სტაფილო — 8 უნცია;  
ქარხალი — 3 უნცია;  
ნიახური — 5 უნცია;

№29. სტაფილო — 11 უნცია;  
ქარხალი — 3 უნცია;  
ქოქოსის კაკალი — 2 უნცია.

№30. სტაფილო — 10 უნცია;  
ქარხალი — 3 უნცია.  
კიტრი — 3 უნცია.

№31. სტაფილო — 9 უნცია;  
ქარხალი — 3 უნცია;  
სალათა (ღორის ქადა) — 4 უნცია.

№32. სტაფილო — 7 უნცია;  
ქარხალი — 3 უნცია;  
სალათა (ღორის ქადა) — 4 უნცია;  
თალგამი — 2 უნცია.

№33. სტაფილო — 10 უნცია;  
ქარხალი — 3 უნცია;  
ისპანახი — 3 უნცია.

№34. სტაფილო — 11 უნცია;  
კომბოსტო — 8 უნცია;

- №35. სტაფილო —7 უნცია;  
კომბოსტო —4 უნცია;  
ნიახური —5 უნცია.
- №36. სტაფილო —8 უნცია;  
კომბოსტო —4 უნცია;  
სალათა (ღორის ქადა) —4 უნცია.
- №37. სტაფილო —9 უნცია;  
ნიახური —7 უნცია;
- შენიშვნა: ნიახურის ფოთლების გამოყენებისას შეეცვალეთ პროპორციები: 10 უნცია სტაფილო, 6 უნცია ნიახური.
- №38. სტაფილო —9 უნცია;  
ნიახური —5 უნცია;  
არდი (ვარდკაქაქა) —2 უნცია.
- №39. სტაფილო —7 უნცია;  
ნიახური —5 უნცია;  
სალათა (ღორის ქადა) —4 უნცია.
- №40. სტაფილო —9 უნცია;  
ნიახური —5 უნცია;  
ოხრაბუში —5 უნცია.
- №41. სტაფილო —8 უნცია;  
ნიახური —5 უნცია;  
ბოლოკი —3 უნცია;
- №42. სტაფილო —7 უნცია;  
ნიახური —5 უნცია;  
ისპანახი —4 უნცია.
- №43. სტაფილო —8 უნცია;  
ნიახური — 6 უნცია;  
თალგამი —2 უნცია;
- №44. სტაფილო —12 უნცია;  
კიტრი —4 უნცია;
- №45. სტაფილო —12 უნცია;  
ბაბუაწვერა —4 უნცია.
- №46. სტაფილო — 9 უნცია;  
ბაბუაწვერა —3 უნცია;  
სალათა (ღორის ქადა) —4 უნცია.

- №47. სტაფილო —10 უნცია;  
ბაბუაწვერა —3 უნცია;  
ისპანახი —3 უნცია.
- №48. სტაფილო —11 უნცია;  
ბაბუაწვერა —3 უნცია;  
თაღამი —2 უნცია.
- №49. სტაფილო —13 უნცია;  
არდი (ვარდკაჰაჰა) —3 უნცია.
- №50. სტაფილო —7 უნცია;  
ნიახური —5 უნცია;  
არდი (ვარდკაჰაჰა) —2 უნცია;  
ოხრაბუში —2 უნცია.
- №51. სტაფილო —12 უნცია;  
მწვანე წიწკა —4 უნცია.
- №52. სტაფილო —10 უნცია;  
სალათა (ღორის ქადა) —6 უნცია.
- №53. სტაფილო —9 უნცია;  
სალათა (ღორის ქადა) —4 უნცია;  
იონჯა —3 უნცია.
- №54. სტაფილო —7 უნცია;  
სალათა (ღორის ქადა) — 5 უნცია;  
კიტრი —4 უნცია.
- №55. სტაფილო —8 უნცია;  
ისპანახი —3 უნცია.
- № 56. სტაფილო —9 უნცია;  
სალათა (ღორის ქადა) — 4 უნცია;  
პარკი ლობიო —3 უნცია.
- №57. სტაფილო —9 უნცია.  
სალათა (ღორის ქადა) — 4 უნცია;  
პარკი ლობიო —3 უნცია;  
ბრიუსელის კომპოსტო —3 უნცია.
- №58. სტაფილო — 10 უნცია;  
სალათა (ღორის ქადა) —4 უნცია;  
თაღამი —2 უნცია.



- №59. სტაფილო —12 უნცია;  
ოხრახუში —4 უნცია.
- №60. სტაფილო —11 უნცია;  
ბოლოკი — 5 უნცია.
- №61. სტაფილო —10 უნცია;  
ისპანახი —6 უნცია.
- №62. სტაფილო —8 უნცია;  
ისპანახი —4 უნცია;  
თალგამი —2 უნცია;  
წყლის წიწმატი —2 უნცია.
- №63. სტაფილო —12 უნცია;  
თალგამი —4 უნცია.
- №64. სტაფილო —10 უნცია;  
თალგამი —3 უნცია;  
წყლის წიწმატი — 3 უნცია.
- №65. სტაფილო —12 უნცია;  
წყლის წიწმატი —4 უნცია.
- №66. სტაფილო —12 უნცია;  
იონჯა —4 უნცია.
- №67. სტაფილო —9 უნცია;  
ვაშლი —7 უნცია.
- №68. სტაფილო —9 უნცია;  
დიდი კამა —7 უნცია.
- №69. სტაფილო —13 უნცია;  
ქოქოსის კაკალი —3 უნცია.
- № 70. გრეიპფრუტი — 6 უნცია;  
ლიმონი —3 უნცია;  
ფორთოხალი —7 უნცია.
- №71. სტაფილო —11 უნცია;  
ფორთოხალი —5 უნცია.
- №72. სტაფილო —11 უნცია;  
ბროწეული —5 უნცია.
- №73. სტაფილო —9 უნცია;  
კარხალი —3 უნცია;  
ბროწეული —4 უნცია.

- №74. სტაფილო —7 უნცია;  
სალათა (ღორის ქადა) —5 უნცია;  
ბროწეული —4 უნცია.
- №75. კომბოსტო —5 უნცია;  
ნიახური —11 უნცია.
- №76. ნიახური — 8 უნცია;  
კიტრი —3 უნცია;  
ოხრახუში —2 უნცია;  
ისპანახი — 3 უნცია.
- №77. ნიახური —10 უნცია;  
კიტრი —4 უნცია;  
თალგამი —2 უნცია.
- №78. ნიახური —8 უნცია;  
ბაბუაწვერა —4 უნცია;  
ისპანახი —4 უნცია.
- №79. ნიახური —11 უნცია;  
არდი (ვარდკაქვა) — 3 უნცია;  
ისპანახი —4 უნცია.
- №81. ნიახური — 10 უნცია;  
ისპანახი —4 უნცია;  
ოხრახუში —2 უნცია.
- №82. ნიახური —12 უნცია;  
პარკი ლობიო —4 უნცია.
- №83. ბრიუსელის კომბოსტო —7 უნცია;  
პარკი ლობიო —9 უნცია.
- №84. სტაფილო —6 უნცია;  
ბრიუსელის კომბოსტო —8 უნცია;  
პარკი ლობიო —5 უნცია.
- №85. სტაფილო —5 უნცია;  
სატაცური —4 უნცია;  
სალათა (ღორის ქადა) —4 უნცია.
- №86. სტაფილო —8 უნცია;  
ბოლოკი —4 უნცია;  
წყლის წიწმატი —4 უნცია.

№87. სტაფილო —4 უნცია;  
ბოლოკი —4 უნცია;  
კარტოფილი —4 უნცია;  
წყლის წიწმატი —2 უნცია.

**შენიშვნა:** გამოიყენეთ ქარხლის, ბაბუაწვერას, ბოლოკისა და თალგამის ფო-  
ჩები (ღეროფოჩები) და ქერქები, სტაფილო გადაპერით იმ ადგი-  
ლიდან სანტიმეტრზე უფრო შორს, სადაც იწყება ფოთლები.

ქიმიკატების გასაქრობად ბოსტნეული გულდასმით უნდა გაირეცხოს ცი-  
ვი, გამდინარე წყლით, აუცილებლობის შემთხვევაში გამოიყენეთ უხეში ჯაგ-  
რისი.

### სნეულეგავი და რეცეპტები

ზოგიერთი საყოველთაოდ ცნობილი კანონი გვეუბნება, რომ ინფექციუ-  
რი სნეულებებისაგან უნდა ვიკურნალოდ ექიმის ზედამხედველობით. ჩვენ  
ყოველთვის უნდა ვეძიოთ ექიმი, რომლის მკურნალობაც ეფუძნება არა წამ-  
ლების, შრატებისა და აბების გამოყენებას, არამედ მსხვილი ნაწლავის გამო-  
რეცხვას, უმი ბოსტნეულისა და ხილის წვეენების მიღებას, დიეტას.

ქვემოთ ვასახელებთ სნეულებებს და გთავაზობთ თერაპევტებისთვის და  
მოსახლეობის ფართო ფენებისთვისაც სახელმძღვანელოდ გამიზნულ შესაბა-  
მის რეცეპტებს. მხოლოდ მკურნალობის პატენტის მქონე ექიმს აქვს სნეუ-  
ლების დიაგნოსტიკის და მის მოსარჩენად საჭირო რაიმე წამლის გამოწე-  
რის უფლება... მაგრამ, ჩატარებული ექსპერიმენტების მიუხედავად, ამ ექი-  
მებს არა აქვთ იმის პრეტენზია, რომ მათი მითითებების შესრულება ბრძან-  
ებით დააწესონ. მოწოდებული რეცეპტები ამ სტრიქონების ავტორისა და  
მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორის, პროფესორ რ. დ. პოუპსის ღრმა გამო-  
კვლევათა შედეგია.

აცედოზი 61, 30 ორგანიზმის ტოქსიკური მდგომარეობა, ძირითადად  
კონცენტრირებული სახამებლებისაგან, შაქრებისა და ხორცისგან შემდგარი  
ჩვეულებრივი საკვებით კვების ნიადაგზე მსხვილ ნაწლავში წილებისა და დაშ-  
ლის პროდუქტების დაგროვების შედეგია.

ამ მდგომარეობის შემსუბუქების მიზნით სოდის ბიკარბონატის ხმარება  
უგუნურებაა და დამლუპველი, რადგან ეს არაორგანული ნივთიერება მომა-  
ვალში შეიძლება თავის ტვინის არეში შეიჭრას და დააზიანოს ის. ამას გარ-

და, ის შეიძლება თვალის გუგის ზედა ნაწილში გამოჩნდეს ვერცხლისფერ-ნაყრისფერი ნახევარმთვარის სახით. ამის თაობაზე იხილეთ თავი „ისპანახის წვენი“.

აცილოზი შეიძლება აგრეთვე ისეთი გონებრივი დარღვევების შედეგიც იყოს, როგორცაა: ბრაზი, მოუსვენრობა, შიში, შური და ა. შ. ასეთ შემთხვევაში აუცილებელი პირობაა, მიაღწიო სულიერ წონასწორობას და ისწავლო მოღუენება!

მუწუკები, ფერიმჟამლები და ა. შ. 61, 1, 55 — სიბინძურეები, რომელთაგანაც გათავისუფლებას ორგანიზმი კანის მეოხებით ცდილობს, ესეც აცილოზის ერთ-ერთი გამოვლინებაა. საჭიროა საცხებლის, მალამოების, წამლეების ხმარებისა და დასხივებისგან თავის შეკავება, მათი მიზეზების თავიდან აცილების მხოლოდ ბუნებრივი მეთოდების გამოყენება.

ბრინჯაოს დაავადება 8, 6, 12, 25, 74, 80 ორგანიზმში უმთავრესად ორგანული ნატრიუმის არარსებობისა და თირკმელზედა ჯირკვლების დამზიანებელი დაშლის პროდუქტების დიდი რაოდენობით დაგროვების შედეგია. ორგანიზმში მოკლებული ცხოველების ნაწლავებიდან ექსტრაქტების შეყვანა ამ დაავადებას ვერ განკურნავს. მაგრამ ჩვენ თვითმხილველნი ვართ იმისა, ნატრიუმით მდიდარი და კალციუმით ღარიბი უმი მცენარეული დიეტის მკაცრად დაცვამ რამდენი ავადმყოფი მოარჩინა. ამ ავადმყოფობის დროს განსაკუთრებით სასარგებლოა სალათა (ღორის ქადა). იხილეთ ამ ბოსტნეულის აღწერილობა.

ადენოიდები: 61, 1 ხაზის, ნუშურას (რბილი სასის წინა და უკანა ფარდებს შორის ლიმფური ქსოვილის გროვა — მთარგმ.) ან ადენოიდების ქსივილთა ანთება ან გაღიდება ორგანიზმში მეტისმეტად ბევრი ლორწოს ან ნაწლავებში დაშლის პროდუქტების დაგროვების შედეგია. ამ მდგომარეობას აწვევს ძროხის რძის სმა და სახამებლისა და შაქრის შემცველი საკვების მიღება.

ალბუმინურია 61, 80, 29 1, 40, 59 შარდში ცილის შემცველობა (ალბუმინურია — ლათ. თეთრი შარდი. შარდში ცილის გამოყოფა თირკმლის დისფუნქციის დროს; შეიძლება იყოს შარდში სისხლის ან ჩირქის შერევის შედეგი: — მთარგმ.).

ალერგია 61, 80, 1. ფიზიკური მოუსვენრობა ან გაღიზიანებაა, რაც ორგანიზმში წილების შეკავების შედეგია. გარკვეული საკვების მიღების შემდეგ 84.

აღერგია აღიზიანებს ორგანიზმში დაგროვებულ ტოქსინებს, მაგალითად, ხენდროსადმი აღერგია იმას ნიშნავს, რომ ამ კენკრას შეუძლია გააღიზიანოს ორგანიზმში შემავალი შხამები, რაც ზოგჯერ გამოწყარის, პარტაქტის სახით გლინდება.

ანემია 61, 68, 2, 28, 30, 25, 20, 31, 40, 55, 48, 55. წითელი სისხლის სხეულაქების უკმარისობა, გამოწვეული ისეთი საკვების უმარებით, რომელშიც კალციუმი და ატომები მკედარია ვთქვათ, კონსერვებში, სახამებლებში და პასტერიზებულ რძეში. ერთ დროს ვარაუდობდნენ, რომ ასეთი ვითარებიდან გამოსავალია ღვიძლის ექსტრაქტი, მაგრამ გაიჩკვა, რომ ეს პროდუქტი აზიანებს თირკმლებს და ავადმყოფები აღრე თუ გვიან ავადდებიან სხვა დაავადებით — მწვავე ნეფრიტით.

გულის ანგინა 61, 2, 80. გულის კუნთებისა ან სარქველების დაავადება, რომელსაც იწვევს წიღები სისხლის ნაკადში, მაგრამ ხშირად ის მსხვილ ნაწლავში გაზების წნევის შედეგითაა.

აფონია (ხმის სრული დაკარგვა) 51, 1, 48, 53 (აფონია — ბერძ. სიმუნჯე. ხმის დაკარგვა სახმო სიმების ან ნერვული სისტემის დაავადების შედეგად. — მთარგმ.).

აპოპლექსია (დამბლა, პარალიზი) 61, 62, 2, 28, 39. დამბლას იწვევს სისხლის წნევა ტენიში, რაც სისხლძარღვების გაბინძურებას, მაგალითად, არაორგანული კალციუმის შემცველობის, წლების მანძილზე სახამებლებისა და საერთოდ კონცენტრირებული საკვების გადამეტებულად მიღების შედეგია. დამბლის ერთ-ერთი მთავარი მიზეზია ნაწლავების ქვედა ნაწილებში ტოქსინების დაგროვება და გამოყოფა. გამსუფთავებელი ოყნების ხმარებას და უში მკურნარეული საკვებით კვებას უსაზღვროდ დიდი სარგებლობა მოაქვს.

აპენდიციტი 1, 2, 80, 8 აპენდიქსების ანთება, რასაც იწვევს მსხვილ ნაწლავში ნარჩენთა მეტისმეტი დიდი რაოდენობით დაგროვება. აპენდიქსი არის სეკრეციის გამომშუშავებელი ნაწლავი. (სეკრეცია — ლათ. გამოყოფა. ორგანიზმისათვის აუცილებელი ნივთიერებათა — სეკრეტების გამომშუშავება და გამოყოფა ჭირკვლების მიერ — მთარგმ.). სეკრეცია ანეიტრალებს მსხვილ ნაწლავში ბაქტერიების გადამეტებულ ლობას და პათოგენურ მოქმედებას, რამაც, თავის მხრივ, შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს წერილ ნაწლავზე. აპენდიქსი დამცავი ნაწლავია. უაზრო ოპერაციის თავიდან ასაცდენად ხშირი ოყნებით შეიძლება მივალწიოთ დამცავყოფილებელ შედეგებს (15—30 წუ-

თის შუალედებით), იგულისხმება წილების მოცილება და, აქედან გამომდინარე, საშიშროების გაქარწყლების და ტკივილის გაყუჩება.

**არტერიები, არტერიოსკლეროზი და ა. შ. 01, 2, 60, 28, 55.** შედეგია საკვებში ორგანული ნატრიუმის უკმარისობისა და არაორგანული კალციუმის სიჭარბისა. ასეთი საკვებით კვების გამო სისხლძარღვები კარგავენ ელასტიურობას, ვენებში კი სისხლი დედდება. არაორგანული კალციუმი სისხლძარღვთა ელასტიურ კედლებს მაგარ, ურყევ მიღებად აქცევს. ავადმყოფის აქტიური თანამოქმედების შემთხვევაში ბუნებას ძალუძს ამ სნეულების განკურნვა.

**ართრიტი 22, 01, 6, 87, 30.**

ნასწრების ხრტილებში არაორგანული კალციუმის დალექვა, დაგროვება, როგორც კონცენტრირებულ ნახშირწყალთა გადამეტებული ხმარების შედეგი. ამაზე იხილეთ შესაბამისი თავი.

**ასთმა 01, 11, 87, 60, 41.** ძალიან გაძნელებული სუნთქვა ბრონქულ გასასვლელებში ლორწოს დაგროვების შედეგია.

ავადმყოფები, რომლებიც მიჰყვებიან ბუნების პრინციპებს, განსაკუთრებული ძალისხმევით ამბობენ უარს ლორწოს წარმომქმნელ საკვებსა და სასმელებზე. ასთმისგან ერთხელ უკვე სავსებით მორჩენილი ავადმყოფი კვლავ შეიძლება დაავადდეს დიდი რაოდენობის თეთრი პურის, რძისა და რძის პროდუქტების ხმარების გამო. ფაქტიურად თითქმის ნებისმიერი კონცენტრირებული ნახშირბადული საკვებით და ნებისმიერი რძის პროდუქტით, ყველით და ა. შ. კვებამ შეიძლება ადამიანს ასთმა დამართოს. ალერგიული გამოკვლევები, წამლები, სისხლის გამოკვლევები და საერთოდ გამოკვლევები უკიდურესად ვნებს საქმეს: ასთმის მიზეზი ორგანიზმში ლორწოს არსებობაა. (იხ. პირველი).

**ასტიგმატიზმი 1, 01, 30, 50** მხედველობის დარღვევა თვალის ოპტიკური სისტემის კვებაში ორგანულ ატომთა უკმარისობის, აგრეთვე იმ ორგანოებსა და ჭირკვლებში წილების დაგროვების შედეგია, რომლებიც უშუალოდ მოქმედებენ თვალზე. ღვიძლი, ნაღვლის ბუშტი, პანკრეასი, ფარისებრი ჭირკვალი და მსხვილი ნაწლავი — აი, ის ორგანოები და ჭირკვლები, რომელთა არაფექტური მუშაობაც უშუალოდ იწვევს თვალის ოპტიკური სისტემის სხვადასხვა სახის დარღვევებს.

ფეხების ხოკოვანი დაავადებები 60, 30, 1, 2. ამის მიზეზი ძალიან ბევრი რამ შეიძლება იყოს, თუკი მისი ხელშემწყობი პირობები შეიქმნება. დაავა-

დება მანამდე არ გაივლის, ვიდრე ფეხებში აწეული მკავიანობა იქნება, რასაც ბიძგს აძლევს სქელტყავიანი ფეხსაცმელი, სქელი ტყავი ხელს უშლის მკავე ტოქსინებს. ისინი ფეხების ვენტილაციის მეხებით იშლება.

ტკივილები ზურგის არეში 80, 80, 1 ამის მიზეზი ბევრი რამ შეიძლება იყოს. ყველაფერს აჯობებს, რომ მიმართოთ სპეციალისტს, რომელიც იცნობს მკურნალობის როგორც ბუნებრივ მეთოდებს, ისე ხერხემლის მექანიკური გასწორების მეთოდსაც. მან უნდა განსაზღვროს, ამ ტკივილის მიზეზი ყაბ-ზობა თუ ზერხემლის გამრუდება.

უნებლიე ღამეული შარდვა 30 ეს ჩვევა ერთი ან ორი წლის ასაკში უნდა გაქრეს. მაგრამ როცა იგი გრძელდება, ბავშვებს 16 საათის შემდეგ სითხეები არ უნდა მივალდებინოთ, დღის განმავლობაში ბევრი სითხე არ უნდა ვასვათ. დანიშნეთ რომელიმე მიახლოებითი დრო, როცა ბავშვი შარდავს და ის ამ დრომდე 10 ან 20 წუთით ადრე გააღვიძეთ ხოლმე. ასე განაგრძეთ მანამ, სანამ შარდვა მართვადი არ გახდება. ჩინებული საშუალებაა უმი ისპანახი და ბოლოკი.

ნალღლის ბუშტის დაავადება 61, 30, 40 შედეგია ორგანიზმში ცხიმების არასრული მონელებისა და ქარბი ფერმენტაციისა, რის გამოც ნალღელი ცუდად გამოიყოფა ღვიძლიდან, ალკოჰოლურ სასმელებს, ლუდის ჩათვლით, მწყობრიდან გამოჰყავთ ღვიძლი და საჭმლის მომნელებელი სისტემის ფუნქციის ქრონიკული მოშლისაგან აქვთ მიდრეკილება. ამის ძირითადი მიზეზი შემწვარი და ცხიმოვანი საკვებია.

შარდის ბუშტის დაავადება 30, 61, ამ ორგანოში გაღიზიანება, ჩვეულებრივ, ქარბი მკავიანობის შედეგია, რასაც იწვევს ისეთი საკვები, რომელიც ტოქებს მკავე ნივთიერებებს, რომლებიც ბოლომდე არ მოინელება და ძნელად ზავდება — ივლისისმება, მაგალითად, შარდის მკავას კრისტალები, რომლებიც ზორკით კვების შედეგად წარმოიქმნება, მკაუნმკაუა კრისტალები, რომლებსაც წარმოქმნის მოხარშული ისპანახის ან რევანდის ჭამა. ამ კრისტალების დაგროვებამ და ზემოთდასახელებული პროდუქტებით ხშირად კვებამ შეიძლება კორძები გააჩინოს (კორძი — მინერალური კონკრემენტი, უმთავრესად იოგებსა და ძვლებში, კარბონატული ურიტების კონკრემენტი ყურის ნიჟარაში — მთარგმ.). კორძების მოშორება ამოწვით, ქირურგიული გზით, რენტგენული სხივებით ან წამლებით დაავადების მიზეზებს არ სპობს. პირიქით, ყოველივე ამის შემდეგ ვითარება შეიძლება გაუარესდეს. კონცენტრირებული სახამებლის გადამეტებულად ხმარებაც ამ ვითარების გამაუარესებელი

ფაქტორია. შარდის ბუშტის ანთებამ შეიძლება ხელი შეუშალოს შარდის ნორ-  
მალურ გამოყოფას და შარდის ბუშტის კედლები დააზიანოს, რასაც ცისტიტი  
ჰქვია. შარდის ბუშტში შეიძლება გაჩნდეს ქვები ან ქვები მოხვდნენ თირკმ-  
ლებიდან. იხ. „ქვები თირკმლებში“. მამაკაცებში საშარდე ბუშტის ბევრი და-  
ავადება წინამდებარე ჭირკვალთანაცაა დაკავშირებული.

სიბრმავე იხ. „კატარაქტა“. წაიკითხეთ, აგრეთვე, თავი არდის (ეარდკა-  
ქაჰას) წვენის გამოყენების შესახებ.

ჰიპერტროფია 61, 2, 80, 15 სისხლძარღვთა გაბინძურების შედეგია. ბუნებ-  
რივი გზები, რომელთაც წილები და ტოქსინები შეიძლება მოხვდნენ სისხლში  
არიან;

1. ინექცია და წამლების დაღვეა;
2. სისხლის გათავისუფლება არაორგანული ნივთიერებებისგან, რომლე-  
ბიც გროვდება მოხარშული და კონსერვირებული საკვების, განსაკუთრებით  
კონცენტრირებული სახამებლებისა და შაქრის ხმარებით;
3. ორგანობისა და სადინარებში წილების დაგროვებით. სისხლის მაღალი  
წნევის შემთხვევები ბევრ ოჯახში მემკვიდრეობითობით არ უნდა აეხსნათ,  
როგორც ამას ბევრი შეცდომით ვარაუდობს. მაღალი წნევის ძირითადი მიზე-  
ზი, როგორც გამოკვლევებმა გვიჩვენა, არის მოხარშული და კონსერვირებუ-  
ლი საკვებით კვება.

(ჰიპერტროფია — ბერძნ. მეტისმეტად კვება. რამე ორგანოს მეტისმეტი  
გაღიღება ავადმყოფობის, დიდი დატვირთვის ან სხვა მიზეზების გამო —  
მთარგმ.).

დაბალი სისხლის წნევა 61, 80, 1, 29, 15 იწვევს უმთავრესად კვების  
ნაკლი ისევ და ისევ მოხარშული და კონსერვირებული საკვების მიღების გა-  
მო, აგრეთვე დიეტაში შეუტანლობა წვენებისა, რომლებიც ძალზე სწრაფად  
და ეფექტურად აღადგენენ სისხლის წითელ ბურთულებს. დაბალი წნევის  
ერთ-ერთი მიზეზია დაუსვენებლობაც. საღამოს 10 საათამდე ყოველი 1 —  
საათიანი ძილი უდრის 2 — საათიან დილის ძილს. მოწვევა და ალკოჰოლის ხმა-  
რება მაღალი და დაბალი წნევების მთავარი მიზეზებია.

ფურუნკულები 61, 80, 55 ანუ სიმსივნეების ჩირქით ავსება, რასაც იწ-  
ვევს სისხლში შემავალი წილები და რაც წარმოშობს ბაქტერიულ ინფექციას  
სასქესო ნაწლავებსა ან თმის ფოლიკულებში (ფურუნკულა ლათ. პარკი. ორგა-  
ნიზმის სხვადასხვაგვარი წარმონაქმნი პარკის ან ბუშტის სახისა, მაგალითად,  
პარკის ან ბუშტის ფარისებრი ჭირკვლის ფოლიკული — მთარგმ...) კანის ინ-



ფაქტია არაა, უბრალოდ. ის პროდუქტია წიღებისა, რისი მოცილებაც ვერ შეს-  
ძლო ორგანიზმმა მთავარი გამოყოფი ორგანოებით ისევ და ისევ არასწორი  
ქვებისა და საერთოდ ორგანიზმისადმი უყურადღებობის გამო. როცა ორგა-  
ნიზმს აღარ ძალუძს შხამებისა და წიღებისგან ძირითადი გამოყოფი ორგა-  
ნოების გავლით გასუფთავება. მაშინ მშველელია გამოყოფის ყველაზე დიდი  
ორგანო — კანი და მისი ფორები.

**ბოტულიზმი 15, 66** საკვების მიერ მოწამელა გაზის მომაკვინებელი შხა-  
მით, რომელსაც გამოყოფს ბუტულიოზური ბაქტერია ცეცხლისგან მისი ნე-  
ლი მოსპობის დროს. ამ უძლიერეს შხამს ხშირად შეიცავს კონსერვირებული  
პროდუქტი, როცა მისი ბაქტერიები მოხარშვისას ბოლომდე არ ისპობა. ეს  
შხამი შეიძლება იყოს სოსისში, ხორცსა და თევზის პროდუქტებში. მოწამელის  
შემთხვევაში მიმართეთ ექიმს. ახალი უმი ბოსტნეულის წვენები ცოცხალი  
ადამიანებისთვის განკუთვნილი ცოცხალი საკვებია.

**თავის ტვინის სიმსივნეები 62, 61, 30, 40** ტვინის სისხლძარღვებში შედე-  
დებული წიღებისა და სისხლის შედეგია. ისინი ქმნიან წნევას თავის ქალაში,  
რის გამოც ადამიანის მეტყველება და აზროვნება ირღვევა ან ადამიანი ვერ  
მოძრაობს, — ეს დამოკიდებულია სიმსივნის ადგილმდებარეობაზე. ქირურ-  
გიული ჩარევის შემთხვევაში სიკვდილიანობა აღწევს 50%-ს, ისეთ მეთოდებს  
კი, როგორცაა ნაწლავების გამორეცხვა ან ოყნები და ორგანიზმის გამწმენდი  
საშუალებები უგულვებელყოფენ.

**ბრონქიტი 61, 45, 11, 30** ორგანიზმში ზედმეტი ლორწოს დაგროვების  
შედეგად ბრონქული მილების ანთება. ეს არის ჩვენი გაფრთხილების ერთ-  
ერთი საშუალება. ორგანიზმში მეტისმეტი, ჰარბი ლორწოს წარმოქმნის გამო  
და როცა ასეთ გაფრთხილებას არაა ვაგდებთ ორგანიზმის ტემპერატურა  
შეიძლება მაღლა აიწიოს წიღის გამოყოფის მიზნით, თუ ჩვენ ამის შემდეგაც  
უგულვებელყოფით ამ გაფრთხილებას და საფუძვლიანად არ გავასუფთავებთ  
ჩვენს ორგანიზმს, მაშინ ბუნება გაგვიზრავლებს მიკრობებსა და ბაქტერიებს.  
რომლებიც დაიწყებენ გასუფთავების პროცესს, რაც გამოიწვევს შემდგომ  
უსიამოვნო შეგრძნებებს, ვთქვათ გაცივებას, გრიპს ან ფილტვების ანთებას.  
ძალზე საინტერესო იყო იმის დაკვირვება, ასეთი ავადყოფნები რო-  
გორ სწრაფად ინკურნებოდნენ ნაწლავების გამორეცხვის, ოყნებისა და დე-  
ტოქსიკაციის შემდეგ.

ამის შესახებ წაიკითხეთ თავი დეტოქსიკაციაზე.

**ბურნისტები 86, 30, 61** სახსრებში (სინოვიურ) მძოძავი სითხეების წარ-

მოქმნა დარღვევის შედეგია. (სინოვიური — დაკავშირებული სინოვიურ ღრუსთან, სითხესთან ან შრესთან — მთარგმ.). ავოკადოს ყოველდღიური მიღება ამ დაავადების აღკვეთას უწყობს ხელს (ავოკადო — ალიკადორის ვაშლი — დაფნოსანთა ჯგუფის საჭმელნაყოფიანი მარამწვანე მცენარე — მთარგმ.).

კიბო 1, 61. საჭირო ორგანული საკვების უკმარისობის გამო ეპიტელიალური უჯრედების ნახევრადმშვიერი ჯგუფები ან ქსოვილები მრავლდება კონცენტრირებული და ხორცეული საკვების მიღებისას.

იხ. თავი „სტაფილოს წენი“.

მივიჩნევ რომ კიბოვან წარმონაქმნთა განვითარების ერთ-ერთი მიზეზი ხანგრძლივი ნერვული გაღიზიანებაა.

(ეპითელი და ეპითელიუმი — 1. ქსოვილი, რომელიც ფარავს სხეულის ზედაპირს, აგრეთვე შინაგანი ღრუ ორგანოების კედლებს. 2. თხელკედლებიანი უჯრედები, რომლებითაც დაფარულია მცენარის ზოგი შინაგანი ღრუ. მთარგმ.).

კარბუნკულები: იხილეთ ფურუნკულები.

კატალიფსია 61, 2, 40, 80 კუნთების გამაგრება, რომელსაც 6 ნერვული უჯრედების ცუდი კვება იწვევს. (კატალიფსია — ბერძნ. ტაცება, შეტევა. სრული ან ნაწილობრივი გაშეშება, რაც აღინიშნება დიდი მღელვარების, ზოგი ნერვული ან ფსიქიკური დაავადების, აგრეთვე ჰიპნოზის მოქმედების დროს — მთარგმ.).

კატარაქტა 61, 50, 1, 40 მღვრიე აპკი, რომელიც თვალის ლინზის წინ წარმოიშობა ოპტიკური ნერვებისა და კუნთების სათანადო კვების ნაკლებობის შედეგად. ზოგ შემთხვევაში ქირურგიული ჩარევა დროებით ამსუბუქებს ვითარებას, მაგრამ ბუნებრივი მეთოდები უფრო მეტ და ხანგრძლივ სარგებლობას იძლევა, ვიდრე ყველაზე დახვეწილი ოპერაციებიც კი, რასაკვირველია, თუ ავადმყოფი მთლიანად შეასრულებს ექიმ-პიგიენისტის მითითებებს.

იხ. თავი „არდის ვარდაკაქვას წვენები“.

(კატარაქტი — ბერძნ. ჩანჩქერი.

1. თვალის ბროლის შემღვრევა, რაც იწვევს მხედველობის შესუსტებასა და დაკარგვას; ბისტი — მთარგმ.).

კატარი 61, 11, 80, 41, 60, ლორწოს უხვი გამოდენა ლორწოვანი გარსიდან იმის გამო, რომ ორგანიზმს არ ძალუძს პროდუქტებისა და კონცენტრირებული სახამებლების შეთვისება.

ჩუტყვავილა 61, 80, 1, 2, (ჩუტყვავილა—მწევე გადამღები დაავადება პუშტუკოვან — წინწყლოვანი გამონაყარით — მთარგმ.). ჩუტყვავილას ვირუსი მრავლდება ლორწოვან ფენაში, განსაკუთრებით იმ ლორწოში, რომელიც რძის პროდუქტების, კონცენტრირებული სახამებლებისა და შაქრის ნარჩენთა მონელებისას წარმოიქმნება. ბუნებრივია, რომ ასეთი ფენის გარეშე ეს ვირუსი ვერ იარსებებს, მაგრამ ბავშვს ძროხის რძით, მარცლოვანით, პურით, ნამცხვრები და ამგვარი საკვებით თუ კვებავენ, ეს მიკროსკოპული მიკრობი, რომელმაც უნდა იკვებოს, რათა იცოცხლოს, ასეთ ნაყოფიერ ნიადაგზე გამრავლდება. ვირუსი ცოცხალი პათოგენური მიკროორგანიზმია. არც ერთ ცოცხალ არსებას არ ძალუძს სიცოცხლე გააგრძელოს საკვების გარეშე. ხშირად გამოყენებული მალამოები კანიდან ორგანიზმში ატარებენ ტოქსინებს, რომლებიც ადრე თუ გვიან უკვე სხვა სახელწოდებით ჩნდებიან. გაცივებისგან განკურნების მეთოდი (იხ. „გაცივების“ აღწერა). ეფექტურია ჩუტყვავილას ღროსაც.

ქორეია 61, 2, 30, 40 დეტოქსიკაცია არის პირველი ჯადოქარი, რომელიც იძლევა ჩინებულ შედეგს, თუ ამის შემდეგ ახალი უმი ზილით, ბოსტნეულითა და თხილით (ნებისმიერით) ვიკვებებით.

ღვიძლის ციროზი 1, 61, 80 ღვიძლის გადატვირთვის პირდაპირი შედეგია, როცა ღებულობენ სახამებლით მდიდარ საკვებს, განსაკუთრებით თეთრ ფქვილს, რაც ამაგრებს ღვიძლის ქსოვილებს.

(ციროზი—ბერძნ. ლიმნისფერი, ყვითელი რაიმე ორგანოს შემაერთებული ქსოვილის გაზრდა, რაც ამ ორგანოს ფუნქციას არღვევს. მაგალითად, ღვიძლის ციროზი — მთარგმ.).

გაცივება 61, 11, 30, 41, 60 (23 ცხელ წყალში) იგივეა, რაც კატარი, ოღონდ უფრო სუსტი ფორმით. ნაწლავების გამორეცხვა ან ოყნები პირველ, აუცილებელი ნაბიჯია გაცივების აცილებისთვის. დეტოქსიკაცია სამი დღის განმავლობაში გასაოცარ შედეგს იძლეოდა. ცხადია გაცივების თავიდან აცილება ყოვლად იოლი რამაა. ორგანიზმის ლორწოსა და სხვა წილებისგან გასუფთავებით ახალ წვეთთა დამატებით უმ, ხილსა და ბოსტნეულზე გადასვლის შემდეგ გაცივების გამომწვევი მიზეზი აღმოიფხვრება, რადგან ბუნებრივ საკვები ლორწოს არ წარმოშობს. ყველა წამალს, ვაკცინაციას ორგანიზმში ვაკცინის შეყვანის მეთოდი, რომლის საშუალებებითაც ორგანიზმი ზელოვნურად იძენს აქტიურ სენშეუვალობას) და ინექციას დიდი შემოსავალი მოაქვს მათ გამომწერთათვის, ავადმყოფთ კი ისინი ხაერთოდ არ რეგობთ.

ღვიძლისმიერი ქვალები 61, 80 ტკივილი მუცლის არეში, რასაც იწვევს ორგანიზმში არასწორი კვებით წარმოქმნილი გაზებისა და წიდების დაგროვება. უმი მცენარეული საკვებით ნაკვებ ბავშვებს ღვიძლისმიერი ქვალები არა აქვთ. ქვალების დროს ოყნები ადამიანს ცოტად თუ ბევრად შვებას აძლევენ. (ქვალება, ქვალი მუცლის კრა — მუცლის ღრუს ორგანოებში მოვლითი ტკივილი. ზოგჯერ ახლავს პირღებინება, ოფლიანობა და სხვა. ქვალი სხვადასხვა პათოლოგიური მდგომარეობის სიმპტომია, შეპირობებულა მუცლის ღრუს ორგანოების გლუვი კუნთების კრუნჩხვით — მთარგმ.).

კოლიტი 61, 80, 1 მსხვილი ნაწლავის ანთება მუცელში შეკრულობისა და გონებრივი ან ორგანული ნევროზულობის შედეგია. რაც, რასაკვირველია, საკმლის მომწელებელ პროცესებს არღვევს. მაგრამ კოლიტის წარმოქმნის ძირითადი მიზეზია ცოცხალი ორგანული საკვების მიუღებლობა, რომელიც აუცილებელია მსხვილი ნაწლავის სწორი ფუნქციონირებისთვის.

იხ. თავები „მქაუნმქავა“ და „ისპანახი“. ვიმეორებ, მოხარული საკვებში შეღდება მკვდარი ატომებისაგან, რომლებსაც არ ძალუძთ ორგანიზმის ქსოვილების კვება ან აღღგენა. მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, რომ ნებისმიერი რძე ლორწოს გამოყოფს. ამიტომ ის უკიდურეს შემთხვევებში გონივრულად უნდა მოვიხმაროთ. დაღგენილია, რომ მოხარული საკვები მსხვილ ნაწლავში ნორმალური ვითარების აღღგენის ნაცვლად პირუკუ ეფექტს იძლევა. კარგად გახეხილი სტაფილო და ასევე დამზადებული სხვა ბოსტნეული და ხილი უფრო მარგებელია, თუ, ამასთან, დიდი რაოდენობით დაღვევთ სწორად დაყენებულ ახალ წვენებს. ოყნების საწინააღმდეგოდ სწორედ ისინი საუბრობენ, ვისაც ისინი ყველაზე მეტად სპირდება, მაგრამ სათანადოდ არ ესმით კვებისა და გამოყოფის ფიზიოლოგიის მნიშვნელობა. იმის შიში, რომ ოყნების კეთება ჩვევად იქცევა, უცოდინარობაზეა დაფუძნებული. სისუფთავე — შინაგანი თუ გარეგანი — არასოდეს გვაენებს.

კონიუნქტივი 61, 50, 1, 50 თვალის გარსის ანთება (კონიუნქტივი — ლათ. შემაერთებელი. თვალის ლორწოვანი ანუ შემაერთებელი გარსი, რომელიც ფარავს ქუთუთოს შიგნითა ზედაპირს და თვალის კაკლის წინა ნაწილს — მთარგმ.).

ყაბზობა 61, 15, 80, 1 მსხვილი და წვრილი ნაწლავების ნერვებისა და კუნთების ფუნქციათა არაკორინირების გამო წარმოქმნილი ტოქსინებით სავსე, მსხვილი ნაწლავის ფუნქციის დარღვევა. რაც გამოწვეულია მოხარული საკვების გადამეტებულად მიღებით, ეს კი ასუსტებს ნაწლავების მუშაობას. გულისყურით წაიკითხეთ თავები „ისპანახის წვენი“ და „მქაუნმქავა“.

კორონალური (გვირგვინოვანი, გვირგვინისებრი) სისხლძარღვების თრომ-  
ბოზი 11, 61, 80 იხ. „თრომბოზი“

ხველა იმის შედეგია, რომ ორგანიზმი ცდილობს სასუნთქი გზები გაან-  
თავისუფლოს ლორწოსგან. იხ. „გაცივება“. ლიმონისა ან გაზავებული წყლის  
ყელში გამოვლებამ, შეიძლება ხველა შევიწყვიტოთ.

სააზმები 61, 30 მუცლის კუნთების სპასტიკული (სპაზმური ხასიათისა,  
სპაზმური ბუნებისა) შეკუმშვა. არასწორად კომბინირებული საკვებით კვების  
გამო წარმოქმნილი გაზებით გამოწვეული ტკივილები. სააზმები კუნთებში;  
ჩვეულებრივ, მისი წარმოშობის მიზეზია. შარდმკვავას სიუხვე.

ციხტიტი 30, 61, 40, 29, 51 შარდის ბუშტის ანთება. იხ. „შარდის ბუშ-  
ტის დაავადება“.

ხიურეუ 61, 11, 40, 41 ხშირად ამის მიზეზია სმენის ორანოებში ლორწოს  
ხიმრავლე. ზოგჯერ თავის ქალაში სმენით აპარატთან დაკავშირებულ ნერვებ-  
სა და სისხლძარღვებზე წნევის გამო წარმოშობა.

ძვლების დაშლა 61, 48, 55, 46, 1 ძვლის ქსოვილის სტრუქტურის დარ-  
ღვევა დიეტაში რძის პროდუქტების, კონცენტრირებული სახამებლებისა და  
შაქრების დიდი რაოდენობით არსებობითა გამოწვეული.

კბილების დაშლა 61, 48, 55, 40, 1 იწვევს დიეტაში კბილების კვებისთ-  
ვის საჭირო ორგანული ცოცხალი ატომების არარსებობა. ძირითადი მიზეზია  
რძის პროდუქტების, სახამებლებისა და შაქრების დიდი ოდენობით მიღება.

ღიაბეტი 61, 2, 57, 50, 40, 84, 55 პანკრეასს არ შეუძლია საკვებში დიდი  
რაოდენობით შემავალი, კონცენტრირებული სახამებლებისა და შაქრების  
შეთვისება. იხ. თავი, „პარკი ლობიო“, სადაც საუბარია ინსულინის ინექციაზე.  
ფაღარათი 1, 2 ნაწლავების მოშლილობა. ორგანიზმი, ჩვეულებრივ, ასუფ-  
თავებს მსხვილ ნაწლავს, როცა თავად თქვენ ამას არ აკეთებთ.

დიფთერია 61, 2, 40, 80, 47 დაავადება, რომელსაც დიფთერიული ჩხირი  
ჰქვია, ჩვეულებრივ, ჩნდება ყელში, ძალზე ხშირად ნულურების ამოკვეთის  
შემდეგ. დიფთერიული ჩხირების მკვებავია, ორგანიზმში დაგროვილი ნრაჩე-  
ნები. იმის გამო, რომ ორგანიზმს არ ძალუძს ამ ნარჩენების კარგად გამოყოფ-  
ვა, ამას გარდა, მეტისმეტად დიდი რაოდენობით შეუთვისებელი არაორგანუ-  
ლი საკვებას, პირველ რიგში სახამებლების გამოც. ტოქსინების, ორგანიზმისა

და სისხლის ნარჩენებისგან გასუფთავებული ორგანიზმში დიეტერიული ჩხი-  
რები ვერ იარსებებენ.

თავბრუ, თავბრუს ხვევა 30, 61, 2, 1 წიღების დაგროვების გამო ორგა-  
ნიზმი კარგავს წონასწორობის გრძნობას. იხ. თავი დეტოქსიკაციაზე, რომე-  
ლიც ბევრს დაეხმარა თავბრუს ხვევის მოცილებაში.

წყალმანკი 61, 30 29, 40, 59 11 წყლის მეტისმეტი დაგროვება ორგანიზ-  
მში თირკმლებიდან ცუდად ან არასაკმარისად გამოყოფის გამო.

დიზენტერია 5, 61, 30, 1 თხელი განავალი, როგორც ლორწოსა და სხვა  
ნარჩენების დაგროვების შედეგი. ოყნები, ზოგჯერ კი დეტოქსიკაცია, შემდ-  
გომ დღეში 2—3 ლიტრი ახალი წველების დაღევა ჩინებულ შედეგს იძლევა.

(დიზენტერია — მწვავე ინფექციური დაავადება, რომელიც იწვევს უბი-  
რატესად მსხვილი ნაწლავების დაზიანებას; მკლავნდება კუჭის ხშირი მოქმე-  
დებით, რასაც თან სდევს სისხლისა და ლორწოს გამოყოფა — მთარგმ.).

კუჭის მოუნელებლობა (დისპეპსია) 61, 1, 2, 30 15. გამოწვეულია საკმ-  
ლის მომწელებელ ტრაქტში მაღალი მკაევიანობით.

შარდის შეკავება 30, 1, 40, 59 არასრული მოშარდვა, რომელსაც ტკივი-  
ლი ახლავს.

ეგზემა 61, 30, 32, 40 კანის ანთება ლიმფური ჭირკვლებში გადამეტებუ-  
ლი მკაევიანობის გამო. ამას გარდა, ნარჩენები გამოიყოფა ფორებით, იმის მა-  
გიერად, რომ ისინი გამოიყოფოდნენ თირკმლებითა და ნაწლავებით. იხ. თავი  
ძირმაგარებზე (ფურუნკულებზე).

„სპილოს დაავადება“ (61, 30, 32, 40 ლიმფური ჭირკვლების ანთება და  
დაზშვა, დაცობა, ჩვეულებრივ, ორგანიზმში ნარჩენების არსებობის გამო.

ემფიზემა 87 (ეს სიტყვა ბერძნულად ნიშნავს „გაბერვას“). ასეთი მდგო-  
მარეობა შედეგია ქსოვილებში, ჩვეულებრივ, ფილტვებში ჰაერის ან გაზების  
არსებობისა ან ჰაერის ან გაზის არსებობისა ისეთ ქსოვილში რომლებშიც  
ნორმალურ ვითარებაში ჰაერი არ უნდა იყოს.

ენცეფალიტი 61, 30, 40, 37 თავის ტვინის ანთება ნერვული სისტემის  
მოშლის ან დაავადების გამო. ოყნის მრავალგზის გაკეთება, დღეში სამჯერ —  
დილით, შუადღეს და საღამოს, 60 გრ. ოხრახუშის კამა, აგრეთვე დასახლე-  
ბული წველების დაღევა კარგ შედეგს იძლევა (ამასთან, საჭიროა უმი მცენა-  
რეული საკვებით კვება).

ანურია (შარდის გაძნელებული გამოყოფა) 30, 40, 29 სწორად თირკმლებსა და შარდის ბუშტში მქაუნმქაევას არაორგანული კრისტალების არსებობის შედეგია. იხ. თავი „მქაუნმქაევა“.

ეპილეფსია 61, 15, 2, 80 10 ნერვული სისტემის მეტისმეტი ტოქსემიითა და ნერვული სისტემის შიმშილობით გამოწვეული ნერვული სპაზმები. ზოგჯერ შეიძლება მსხვილ ნაწლავში მუცლის ჰერნიის არსებობითაც იყოს გამოწვეული. ასეთი შემთხვევა აღმოაჩნდა 24 წლის ქალს. მსხვილი ნაწლავის 28 თანმიმდევრული გამორეცხვის შემდეგ მას უამრავი მუცლის ჰერნიის გამოუვიდა. კიდევ რამდენიმე გამორეცხვის შემდეგ მისი მსხვილი ნაწლავი სავესებით გაიწმინდა მათგან, მას შემდეგ ეპილეფტური შეტევები აღარ გამეორებულა. ეს შემთხვევა შეიძლება დამთხვევა იყო, მაგრამ ბევრი მსგავსი შემთხვევაა ყურადღასაღები.

როცა 61, 2, 80, 40 იგივე ეგზემაა. თრევე დაავადების მიზეზი ერთი და იგივეა.

თვალის დაავადება 1, 61, 50 იხ. პარაგრაფები კატარაქტასა და თავი არდის (ვარდკაქკაქას) წვეწვხე.

დაქანცულობა 1, 61, 30 იმის ნიშანია, რომ ორგანიზმის უჯრედები საკვებით არ იღებენ საკმარის (ცოცხალ) ორგანულ ატომებს ახალი ენერჯის აუცილებელი ნაკადის უზრუნველსაყოფად. დაქანცულობა ავადმყოფობის წინაორბედია. მას მოჰყვება ქსოვილთა უჯრედების დაშლა და ორგანიზმში დაშლის პროდუქტების (წილების) დაგროვება: თუ მათ არ მოიშორებთ, მაშინ ამას ბაქტერიები გააყეთებენ. ორგანიზმის ნორმალური მდგომარეობის აღსადგენი საუკეთესო მეთოდია დასვენება, ძილი, მსხვილი ნაწლავების გასუფთავება და წვენების დიდი რაოდენობით დაღევა.

სიმსუქნე 61, 15, 80, 42 ორგანობის ირგვლივ ცხიმოვანი უჯრედებისა და ქსოვილების მეტისმეტად დიდი რაოდენობით წარმოქმნა.

მაღალი ტემპერატურა (ციებ-ცხელება) 22, 28, 24 როცა სხეულის ტემპერატურა ნორმალურზე მაღლა იწევს, იმის ნიშანია, რომ ორგანიზმში ცდილობს „დაწვას“ დაგროვილი ნარჩენები. როცა ორგანიზმში არაა მეტისმეტო რაოდენობის ნარჩენები და მისი უჯრედები კარგად იკვებება, მაღალი ტემპერატურის საპირობა არაა. ბევრჯერ შეგვინიშნავს, რომ დეტოქსიკაციას და ოყნებს საოცრად მოკლე დროში მაღალი ტემპერატურა ნორმალურამდე დაჰყავთ.

ნაღვლის ბუშტის ანთება და ქვეში მასში 30, 61, 40, 29, 23 (ერთი ლიმონი, კიქა ცხელ წყალში). მოხარშული ცხიმები და შემწვარი საკვები ნაღვლის ბუშტის ფუნქციის მოშლის მთავარი მიზეზია: იბ. თავი ნაღვლის ბუშტის დაავადებაზე. ქვეში და კეიში ნაღვლის ბუშტში არაორგანული კალციუმისა და სხვა არაორგანული ნივთიერებების დაგროვება იმის გამო, რომ ორგანიზმს არ ძალუძს მათი შეთვისება. ყველა სახამებელი, პური და ბურღულეული საკვები ბლომად შეიცავს ასეთ არაორგანულ კალციუმს. ამგვარი საკვების დიდი ოდენობით მიღებამ შეიძლება ნაღვლის ბუშტში ბევრი ქვა და ქვიშა წარმოქმნას. დაუშქარავ კიქა ცხელ წყალში გაზავებული ერთი ლიმონის წვენი და ზემოთ მითითებული წვენების მიღება დღეში რამდენჯერმე, 3—4 კვირის განმავლობაში ქვეს დაშლიან. ბუნებას არასოდეს უგულისხმებია, რომ ადამიანის ნაღვლის ბუშტი ქირურგიული გზით მოიკეთოს. ნაღვლის ბუშტი აუცილებელია ღვიძლის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. მაგრამ ჩვენ თუ მისი ფუნქციის ჩვენეული შემეცნების მიზეზით მზადა ვართ მასში ქირურგიულად ჩავერიოთ, ამაში მხოლოდ ჩვენი თავი უნდა დავადანაშაულოთ და არა სხვა ვინმე.

გასტრიტი 61, 15, 30 მოუსვენრობა გაზის შეტისმეტი რაოდენობით დაგროვების გამო, რაც გამოწვეულია საკვების არასწორი შეფარდებით. ყველა ფქვილეულ, ბურღულეულ ნაწარმს და შაქარს ტენდენცია აქვს გამოიწვიოს გასტრიტი, ალკოჰოლური სასმელები კი ამას ნებისმიერ შემოხსენებულ პროდუქტზე უფრო სწრაფად აკეთებენ. ცხელი საკმაზები, რომლებიც შეიცავენ ენარე წიწაკას, მდოგვს, ძმარს, თამბაქოს და ა. შ. ასევე იწვევს გასტრიტს. ძალზე წვრილად დაჭრილი და ხორცსაკეპში გატარებული უმი მცენარეული საკვები, შემწვარზე ბევრად უფრო სასარგებლოა.

ჭირკვლები ორგანიზმში ყოველ ჯირკვალს გარკვეული ურთიერთობა აქვს ყოველ სხვა ჯირკვალთან. ასტიმულირებს მას, ჩაგრავს, ჯაბნის ან ამა თუ იმ გზით არეგულირებს. სისულელეა ნუშუჩების ამოჭრა, როცა არ გვესმის, თუ როგორ შეიძლება ამან იმოქმედოს ორგანიზმზე. გონივრულია ვიცოდეთ, როგორ ვკვებოთ სწორად ჯირკვლები, იმისათვის, რომ მათ შორის სრული ურთიერთქმედება დამყარდეს. გვმართებს ვიცოდეთ, რომელი მინერალური და ქიმიური ნივთიერებებიდან შედგებიან ისინი და ვიცოდეთ წვენები, რომლებიც ყველაზე უფრო ეფექტურად კვებავს მათ.

ჩიყვი 61, 50 2 (1/4 ჩაის კოვზი წყალმცენარეების ან ზღვის კომბოსტოს ფხენილის დამატებით).



ფარისებრი ჯირკვლების გადიდება საკვებში ორგანული იოდის უკმარისობის გამო. იოდის ქიმიური პრეპარატების ხმარება საზიანოა ორგანიზმისთვის, რადგან ისინი არაორგანულ ნივთიერებებია და შეიძლება ადრე თუ გვიან დააზიანონ ორგანიზმის ქსოვილები. საუკეთესო ორგანულ იოდს შეიცავს ზღვის წყალმცენარეები და ზღვის კომბოსტო (იხ. თავი ზღვის წყალმცენარეებზე).

**პუსფნატი 61, 15, 80, 40, 76, 59** ორგანიზმში მისი მკვებავი გარემოს — სისხლის გაბინძურებისა და სასქესო ორგანოებში კონცენტრირებული ნარჩენების შემცველობის გამო პონოკოკის ჩხირების გამრავლების შედეგია. ფრანგმა მედიკოსებმა დაადგინეს, რომ სანდალოზის ხის ზეთ კარგ შედეგს იძლევა.

**ნიკრისის ქარი 61, 2, 80, 29 15, 40, 59** სისხლძარღვთა იოგების ან ძვლების, ან კიდევ ძვლების გარსთა ანთება ცხიმების, აგრეთვე ალკოჰოლისა და სხვა გამაღიზიანებლების ვადამეტებულად ხმარების გამო. ნიკრისის ქარი ღარემატიზმი თითქმის ტყუპისცალებია.

**ქვიშა თირკმლებში 30, 40, 59.**

არაორგანული ნივთიერებები (უმთავრესად კალციუმი), რომლებიც პურსა და სხვა კონცენტრირებულ სახამებლებში შედიან, თირკმლებში მარცვლოვან შენაერთებს წარმოქმნიან.

**თმები იხ. თავი იონჯის წვენზე 63, 66.**

**ცული სუნი პირიდან 61** ეს ხდება სხეულში ლპობადი ნარჩენების გამო. ამ ნარჩენებს დეტოქსიკაცია აძევენს.

**თივისმიერი ცხელება; ზაფხულის ცხელება 61, 11, 80, 40 15, 50, 41** ლორწოსი არანორმალური გამოყოფა თვალებიდან, ცხვირისა და სასუნთქი გზებიდან რძისა და რძის პროდუქტების, სახამებლებისა და ბუთლულეული საკვების ვადამეტებული მიღების გამო. ჩვენი აზრით, უმჯობესია ინექციას ვავექცეთ, ვიდრე სუფთა ჰაერს. იხ. პარაგრაფი „ასთმა“, რომელიც თანაბარწილად ეხება თივისმიერ ცხელებასაც.

**თავის ტვინი 61, 2, 80, 55 15** ორასიდან ეთ-ერთი გამოვლინება იმისა, რომ ორგანიზმი ნარჩენი პროდუქტებითაა ვადატვირთული. ესაა ორგანიზმის ვაფრთხილება, რომ აუცილებელია მისი საფუძვლიანად გასუფთავება

სისხლის ნორმალური შემადგენლობის აღდგენა და თავის არეში მისი გადა-  
ნეტებული ლიკვიდაცია.

გულის დაავადება 61, 2, 30 ჩვეულებრივ, შედეგია ცალკეულ სისხლძარ-  
ღვთა დაშრობისა, რაც, თავის მხრივ, ჰქმნის გულზე მეტისმეტ დაწოლას. გუ-  
ლი ხომ მუშტისხელაა და დაახლოებით 300 გრამს იწონის, მაგრამ ის ყოველ  
წეკუშშვის დროს 170 გრამ სისხლს გადაქაჩავს. ეს ცოტა ჩანს, მაგრამ 24 სა-  
ათის განმავლობაში, ნორმალურ პირობებში, გული 19000 ლიტრ სისხლს მა-  
ინც გადაქაჩავს. ნორმალურ პირობებში 170 წლის განმავლობაში გული აქე-  
თებს 3 მილიარდ დარტყმას. იმისთვის, რომ მან ასეთ დატვირთვას გაუძლოს,  
უფრო მეტად უნდა ვიზრუნოთ მასზე და საერთოდ მთელ ორგანიზმზე. სისხლს  
გულისკენ მიაქვს ყველაფერი, რასაც ორგანიზმში აკრეფს. პურში, აგრეთვე  
წყალში გაუზავებელ, გაუხსნელ ფქვილულ და ბურღულულ კერძებში შე-  
მაველ მოლეკულებს სისხლის ნაკადის დაცობის ტენდენცია აქვთ, ამ შემთხ-  
ვევაში გული მეტისმეტად იტვირთება და იგი ავადდება. გაზების დაწოლა.  
მსხვილი ნაწლავის მარცხენა ელენთის კუთხეში ხელს უწყობს გულის დაავა-  
დებას.

ჩუტყვავილა იხ. ქინკრის ციება.

ბუასილი 52, 61, 2 სწორი ნაწლავის ქვედა ნაწილის სისხლძარღვთა მკედარ  
ბოლოებში სისხლის ფიბრინის კოაგულაცია (შედღებდა). როგორც სახამებ-  
ლების შემცველი მეტისმეტი რაოდენობის პურის, ბურღულის და სხვა პრო-  
დუქტების მიღების შედეგი. ბუასილის მოშორება ქირურგიული გზით ან  
ელექტრული ნემსის დახმარებით. ჩინებული საქმეა ყველასთვის, გარდა პა-  
ფიენტისა.

ამ შემთხვევაში რეციდივი, ადრე თუ გვიან. გარდუვალია, თუ მიზეზი,  
ანუ სახელდობრ, ნარჩენები სისხლში ლიკვიდირებული არაა.

სისხლის წნევა: იხილეთ „მაღალი სისხლის წნევა“.

სორჯინზის დაავადება 61, 27, 28, 46 ლიმფურ ნეშურათა ჯირკვლების  
(რბილი სასის წინა და უკანა ფარდების შორის ლიმფური ქსოვილის გრო-  
ვა — მთარგმ.) შეშუპება, რაც საკვების არასრულფასოვნების გამო ელენთის  
ფუნქციათა დარღვევის პირდაპირი შედეგია. რენტგენული და რადიოაქტიური  
სხივებით მკურნალობამ შეიძლება გამოუსწორებელი ზიანი მოგვიტანოს. დე-  
ტოქსიკაცია და მკაცრი უმი, კარგად ბალანსირებული მცენარეული საკვები  
ახალი წველების დამატებით ფრიად დამაკმაყოფილებელ შედეგს იძლევა.

იმპოტენცია 15, 1, 80, 27, 40, 31, 59 სქესობრივი აქტისა და გამრავლების უნარის დაკარგვა.

თიაქარი 61, 1, 2, 15, 80 რომელიმე შიგნითა ორგანოს ნორმალური მდებარეობის მთლიანად ან ნაწილობრივ შეცვლა. მიზეზი — ორგანოების გარემომცველ ქსოვილთა არასაკმარისი სიმკვრივე.

კუჭის შოუნელებლობა 23 (1 ლიმონი ქიქა ცხელ წყალში), 61, 1, 30, 15 შეუთავსებელი კვების პროდუქტების ტუდად მონელების შედეგია. შეიძლება ასევე მოხდეს საკვების მიღებისას მოუსვენრობის, შიშის ან სხვა უარყოფითი ემოციების დროს.

ბავშვთა დამბლა (პარალიზი) 61, 40, 82, 1, 2 ანუ პოლიომელიტი, მისი გამომწვევეი ვირუსი საღ ქსოვილებში ვერ იარსებებს. მაგრამ თუ ასეთმა ვირუსმა მაინც შეაღწია ორგანიზმში, მაშინ საღი აზრი გვეკარნახობს, ვირუსს აღუუკვეთოთ მისი საკვები, ანუ მოვსპოთ და გვააძვეოთ ორგანიზმიდან ყველა ნარჩენი. იხ. თავი დეტოქსიკაციაზე. ნებისმიერ შემთხვევაში ამგვარი ვითარების თავიდან აცილებისთვის საჭიროა სწორი კვება, ეს კი გულისხმობს უმი და დაუმუშავებელი ცოცხალი, ორგანული, მცენარეული საკვებით კვებას, ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციის აღსადგენად ამ პირობის შესრულება გარდუვალია. წამლის გამოყენება ანელებს უჯრედებისა და ქსოვილების აღდგენით პროცესს. დარწმუნებული ვარ, რომ ბავშვთა დამბლა უფრო პასტერიზებული რძის, შაქრის, სახამებლების, ბურღულეულისა და უალკოჰოლო სასმელების მიღებით ხდება, ვიდრე რაიმე სხვა მიზეზით.

გრიპები 61, 11, 2, 80 41, 55 გამოწვეულია ორგანიზმში საკვებისა და ორგანიზმის ნარჩენთა მეტისმეტი დაგროვებით, ეს ნარჩენები კი წარმოადგენს როგორც საკვებს, ასევე გარემოსაც პათოგენური ბაქტერიების გამრავლებისათვის. ისინი ძირითადად სასუნთქ ორგანოებზე ზემოქმედებენ. გრიპებს ახლავს სიცხე, ნერვული სისტემის მოღუნება შემდგომი სისუსტის დართვით.

გონებრივი განვითარების დარღვევა 61, 87, 80, 1, 15, 2, 40, 59. ორგანიზმში ტოქსინის დიდი რაოდენობით დაგროვებითა და ორგანული საკვების უკმარისობითაა გამოწვეული. მაგრამ ყველაზე უფრო ხშირად ამის მიზეზია შიშით, განრისხებით და ამგვარი უარყოფითი ემოციებით გამოწვეული გონებრივი გადატვირთვა.

უშილობა 61, 87 30, 22 გამოწვეულია ნერვული დაძაბულობით ან ორგანიზმში მალალი მკავიანობით.

მუნი 61, 80, 15, 1 უსიამოვნო მდგომარეობაა, გამოწვეული ზოგიერთი ბაქტერიებით, რომლებიც ცდილობენ ორგანიზმიდან გამოაღწიონ კანის ფორების მეშვეობით. ამის შედეგად წარმოიშობა ფისტულები, რასაც მოჰყვება ძლიერი ქავილი.

სიყვითლე: 61, 80, 29, 40, 1 ლიმფური სისტემის მეშვეობით, კანის ფორის გამოვლით ნაღვლის გამომყოფი ღვიძლის გადატვირთვის შედეგია.

თირკმლების დაავადებანი 80, 61, 40 29, 59 (შარდმეჯავას და სხვათა გადამეტებული დაგროვება).

ორგანიზმიდან ხორცის პროდუქტების ნაშალის ცუდად და არასაკმარისად გამოყოფის შედეგია. თირკმლების დაავადების გამომწვევი ძირითადი ფაქტორებია, აგრეთვე, ლუდი, ღვინოები და ლიქიორები.

ღარინჯიტი 51, 1, 80, 15 სასულეს ანთება, გამოწვეული ორგანიზმში წილების შემცველობის გამო.

თეთრისიხლიანობა (ლეიკოზი): 1, 26, 48, 53 სისხლის წითელი ბუშტულების მომსპობი სისხლის თეთრი ბუშტულების დიდი რაოდენობით წარმოქმნა, როგორც შედეგი დიეტაში ორგანული ატომების უკმარისობა — იგულისხმება ბევრი მოხარშული საკვების, სახამებლების, შაქრის, ხორცის, არასაკმარის რაოდენობის უმი ხილის, ბოსტნეულისა და ახალი წვეენების მიღება.

თეთრად შლა 61, 11, 30, 2, 40, 41, 60, 59. ქალის სასქესო ორგანოებსა და უკანატანში (ყითა ნაწლავში) მეტისმეტად ბევრი ლორწოს წარმოქმნა და დაგროვება.

ღვიძლის დაავადებები 80, 61, 20, 40, 46 დიდი რაოდენობით მოხარშული და კონცენტრირებული სახამებლების, შაქრების, ცხიმებისა და ხორცის ხმარების შედეგია. ლუდი, ღვინოები და ლიქიორები ასევე ღვიძლის დაავადების ძირითადი გამომწვევი ფაქტორებია.

დაბალი სისხლის წნევა: უფიტამინო საკვებით კვების შედეგია. იხ. პარაგრაფი „დაბალი სისხლის წნევა“.

მაღარია, ციება: 51, 11, 1, 80, 41, 15. სისხლის გაბინძურების პათოლოგიური შედეგი და ორგანიზმში ძალზე ბევრი ნარჩენის დაგროვება. როცა ადამიანი გაჭუჭყიანებულ ან არააჩანსად ჰაერზე იმყოფება, მუცელში შემავალი პარაზიტები და მიკრობები ორგანიზმში მრავლდებიან და ცოცხლობენ. როცა ორგანიზმი გაქლენთილია ისეთი წამლებით, როგორიცაა: ქინაქინა და სხვ.,

ჩვენ ვატარებთ დეტოქსიკაციას იმდენჯერ, რადენჯერაც ეს აუცილებელია ორგანიზმის ამ წამალთაგან განსათავისუფლებლად.

მასტოიდიტი 61, 82, 2 შედეგია თავის ქალას მასტოიდურ არეში, ყურს უკან, ლორწოს დაგროვებისა, რაც ანთებას იწვევს.

ბავშვის მასტოიდს განსაკუთრებით ღიდი ოდენობით ძროხის რძის, მასტურიზებული რძის და ბევრი თეთრი რძის, ბურღულეულის, ნამცხვრისა და სხვა ფქვილეული საკვების მიღება იწვევს.

როგორც ჩვენ დავასკვნით, ამ დაავადების თავიდან აცილების საუკეთესო საშუალებაა საკვების ულუფიდან ამდაგვარ საკვებთა გამორიცხვა. იხ. პარაგრაფი „გაცივება“.

წითელა 61, 6, 30, 1, 47. ორგანიზმიდან კანის საშუალებით გამავალი ბაქტერიები. ესაა ორგანიზმის ბუნებრივი გზით, განსაკუთრებით ბავშვობისას, გასუფთავების საშუალება.

მელანქოლია 61, 7, 2, 80, 15, 37. ორგანიზმის ტოქსიკური მდგომარეობა და დაუძლურებული, გამოფიტული ნერვული სისტემა, რასაც ადამიანი პირქუშ აზრებამდე მიჰყავს. თავის თავში დაჭერებულობის დაკარგვა.

მენინგიტი 81, 30, 2, 1 ორგანიზმში მენინჯოკის ბაქტერიების შემცველობა, რასაც იწვევს ნარჩენების დაგროვება, რომლებითაც მენინჯოკები იკვებებიან (მენინჯოკი — ცერებროსპინალური ეპიდემილური მენინჯიტის გამომწვევე კოკი. კოკი — ბურთისებრი მიკროორგანიზმი. — მთარგმ.). როცა ორგანიზმში საღია, ბაქტერია კვდება საკვების უკმარისობის გამო ან სხეულიდან ისე გამოდის, რომ მას ზიანს არ აყენებს.

კლიმაქსი 61, 82, 78, 80, 2 ქალთა დასჯა იმის გამო, რომ ისინი იკვებებიან მავნე საკვებით, რომელსაც არ ძალუძს სისხლისა და ორგანოების ისეთი კვება, როგორიც საჭიროა ჩქარი და გამუდმებული აღდგენისათვის.

მენსტრუაცია 61, 59, 80, 68, 2 იხ. თავი „ჭირკვლები“.

შაკიკი, ჰემიკრანია 61, 2, 30, 15, 47, 87. გაბინძურებული სისხლი და ცუდად ნაკვები ნერვული ცენტრები იწვევს ძლიერ ტკივილებს, ჩვეულებრივ, თავის ტვინში. ასავათებს და აჩლუნგებს კაცს.

ვრცელი სკლეროზი 61, 59, 2, მდგომარეობა, როცა ირღვევა ნერვული სისტემა ნერვული და ტვინის (თავისა და ზურგის ტვინის) უჯრედების შიმშილობის გამო. ეს დაავადება საკვებად გამოყენებული სახამებლებისა და

ბურღულეულის დაშრღვევი მოქმედების ყველაზე ცხადი დადასტურებაა. ჩემი ორმოცდაათწლიანი დაკვირვების მანძილზე არ მახსოვს ერთი შემთხვევატი კი, რომ მთლიანად განკურნებულიყოს ავადმყოფი, რომელიც ხმარობდა პურს. ბურღულეულს და სახამებლის შემცველ სხვა საკვებს. მაგრამ ბევრი ვინც განსაკუთრებით უმი მცენარეული საკვებით იკვებებოდა და ყოველდღიურად სამ ლიტრამდე ახალ უმ წვენს სვამდა და მსხვილ ნაწლავს ხშირად ირეცხავდა, თანდათან იკურნებოდა. ამ დაავადების დროს ყველაზე დიდი საშეშროებაა ამ რჩევის უგულებელყოფა, რაც შემდგომ გართულებებს იწვევს.

ნეფრიტი 81, 80, 40 29, 59. თირკმლების ანთება მკავას გადამეტებით დაგრძობების გამო.

ნევროზი 81, 87, 80, 40, 15 ზოგიერთი ნერვული ცენტრის გალიზიანება ორგანული ტუტეს უკმარისობის გამო.

ნევრალგია 81, 87, 80, 40, ძლიერი ტკივილი ნერვის არეში, რომელიც ცუდად იკვებება.

ნევრასთენია 81, 87, 2, 40, 30, 55 ნერვული სისტემის ფუნქციური დეპრესია ორგანული ნივთიერების უკმარისობის გამო. ესაა ნერვული დაძაბულობის, მოუსვენებლობის ან მეტისმეტი მუშაობის შედეგი.

ნევრიტი, ნერვის ანთება. ნერვული სისტემის დანაშატი, რომელიც ნერვულ იმპულსს ატარებს უჯრედის სხეულიდან პერიფერიებისაკენ. იწვევს ძლიერ ტკივილს. სხეულში კუნთის ქსოვილების დამტკირთველი შარდმკავას დაგრძობების ერთ-ერთი მთავარი მიზეზი ზორცის ქამაა.

ნიმფოზანია 81, 2, 30 15, 29, 49. ქალების არანორმალური, ავადმყოფურად წეული სქესობრივი აღზნებადობა ცხარე საკმაზების, ალკოჰოლის, სიგარეტის წევის ან არასწორად კვების შედეგად. ზოგჯერ ეს ფუნქციური დარღვევისა და ორგანოთა ფიზიკური არანორმალურობების შედეგია, რასაც თოლად მოეველება.

ნიმფოზანე 81, 1, 30, 15, 34. მეტისმეტად ბევრი ციმიოვანი ქსოვილის წარმოქმნა, რაც გამოწვეულია ერთმანეთთან საკვებთა და ბევრი სახამებლისა და შაქრის მიღებით. ზოგჯერ ეს ნაწლავთა ფუნქციის დარღვევის გამო ხდება. ჩხ. „ნაწლავები“.) ჩვენ გვაქვს საინტერესო ცნობები ვინმე ბ-ნ ბენტინგზე. როცა თავისი დიეტიდან სახამებლებისა და შაქრის შემცველი ყველა საკვები და ლუდი გამოირიცხა, ბ-ნა ბენტინგმა 20 კილო დაიკლო, წელი კი 30 სანტიმეტ-

რით დაუეწიროვდა. შვიდი წლის შემდეგ მან ასეთი წერილი დაწერა: „სრული დაბეჭითებით შემოძლია განვაცხადო და დაგარწმუნოთ, რომ ასე კარგად არასოდეს ვყოფილვარ, როგორც ახლა, როცა ახალი მეთოდით ვიკვებები. აღრე ამ მეთოდს საშიშად ვთვლიდი, ვფიქრობდი, რომ ის კვების ჰიგიენის უადურეს დარღვევას იწვევდა. თავს ფიზიკურადაც და გონებრივადაც გაცილებით უკეთ ვგრძნობ და მსიამოვნებს რომ თავად მძალუქს საკუთარი ჯანმრთელობისა და განწყობილების რეგულირება“.

ორქიტი 80, 81, 40, 25, 37, 59. მამაკაცის სათესლე ჯირკვლების ანთება. ამას ხელს უწყობს ორგანიზმში ბევრი პათოლოგიური ნივთიერებების დაგროვება, აგრეთვე სქესობრივი გაუქუღმართება.

ოსტეომიელიტი 1, 81, 48, 30, 48. ძვლის ქსოვილის დაშლა, რასაც, ჩვეულებრივ, ჩირქის გამოდენა მოჰყვება. ძვალი, როგორც სხეულის სხვა ნებისმიერი ორგანო, ცოცხალ ორგანულ საკვებს საჭიროებს. უამისოდ უჭრედებში შიმშილობენ, ნარჩენები გროვდება და ძვლები იფხვნება.

დაქვეითებული უანგვითი პროცესები 81, 80, 37, 45, 55. უანგბადის აბსაკმარისი ათვისება ორგანიზმში ორგანული რკინის მცირე რაოდენობის შედეგადაა.

დამბლა (პარალირი) 81, 40, 80, 6 ნერვული ცენტრების შიმშილობის შედეგად იკარგება კონტროლი კუნთებზე ან მათი კოორდინაცია — ისინი თვისუფალ ან უნებლიე მოძრაობებს აკეთებენ.

დამბლა (ბავშვთა) ორგანიზმის უუნარობა, რათა შეავსოს და დაადგინოს ზურგის ტვინის სითხე. ამის მიზეზია ნივთიერებათა ცუდი ცვლა, მოზარდულ სახამებლეისა და შაქრების დიდი რაოდენობა, აგრეთვე ორგანული ელემენტების ნაკლებობა საკვებში. იხ. პარაგრაფი „ბავშვთა დამბლა (პარალიზი)“.

პარეზი (ნახევრადდამბლა) 81, 2, 40, 80, 6, 47. ტვინის ნერვებს ფუნქციურად არ ძალუქთ კოორდინირება (აუცილებელი ორგანული საკვების მიუღებლობის გამო).

პერიტონიტი 81, 30, 40, 15. მუცლის არეში გარსის ანთება.

ფლებიტი 81, 80, 2 ვენების ანთება ორგანიზმში დიდი რაოდენობით კალციუმის, სახამებლისა და ნარჩენების დაგროვების გამო.

პლევრიტი 30, 61, 40 პლევრის ანთება ორგანიზმიდან ნარჩენების ცუდი გამოყოფის გამო, რასაც, ჩვეულებრივ, სიცხე და სუნთქვისას ტკივილები ახლავს.

ფილტვების ანთება 61, 80, 11, 41 ფილტვების ქსოვილთა ანთება ორგანიზმში ლორწოსა და სხვა ნარჩენების არანორმალური რაოდენობის გამო, რაც რძისა და ბევრი კონცენტრირებული სახამებლისა და შაქრის მიღების შედეგია.

ორსულობა: გამონაკლისის გარეშე, ესაა ყველაზე მნიშვნელოვანი პერიოდი ჯერ კიდევ დაუბადებელი ბავშვის ცხოვრებაში. ორსულობის დროს დედის მიერ ჩვეულებრივ, სიგარეტის მოწევა, როგორც ალკოჰოლური, ისე არაალკოჰოლური სასმელების, აგრეთვე რძის (განსაკუთრებით პასტერიზებულის) სმა, დიდი რაოდენობით კონცენტრირებული სახამებლების, შაქრის მიღება იწვევს ჭეშმევს დეგენერაციას ან მის ორგანიზმში მინერალურ ნივთიერებათა უკმარისობას. უმი ხილი და ბოსტნეული, ცოცხალი ორგანულ საკვებს წარმოადგენენ, თუ მათ ახალ, უმ წვესაც დაუშვებთ, დედისთვის იდეალური საკვებია. კვების ჯანსაღი რეჟიმის დაცვისას დედაც და შვილიც ძალზე ჯანმრთელი რჩებიან. თავად სცადეთ! წაიკითხეთ მთელი თავი სტაფილოს წვენზე.

პროლაფსი 61, 2, 80, 40 15. რომელიმე ორგანოს გამოეარდა თავისი ნორმალური ადგილიდან ნერვებისა და კუნთების ტონუსის დაკარგვის გამო, რაც არასწორი კვების შედეგია.

წინამდებარე ჭირკვლის დაავადება 28, 36, 61, 1, 85. ან დიდი რაოდენობის საკვების მიღების, ან წარსულში ცოცხალი ორგანული საკვების ნაკლებად მიღების შედეგია.

წინამდებარე ჭირკვალი — მამაკაცის დამხმარე სასქესო ჭირკვლი; წარმოადგენს წაბლისებრ, კენტ. კუნთოვან ორგანოს. მდებარეობს შარდის ბუშტის ძირთან. წ. ჯ.-ის სისქეში გაივლის შარდსაფენის დასაწყისი ნაწილი — მთარგმ.).

ფხოორეაზი: 61, 80, 15, 1, 2. ჯგუფი ან კოლონია ბაქტერიებისა, რომლებიც ორგანიზმის ნარჩენებითა და ტოქსინებით იკვებებიან და ცდილობენ ორგანიზმიდან კანის საშუალებით გამოვიდნენ, რითაც მის გაღიზიანებას იწვევენ.

ბიელიტი 80, 61, 1, 40, 29, 28, 59. ანთება მენჯისა და თირკმლების არეშე, რაც, ჩვეულებრივ, ორგანიზმში ბევრი შარდმჟავას დაგროვების შედეგია.



პიორეა. 61, 1, 2, 30 ღრძილების ანთება და კბილების მორყევა მთელ ორგანიზმში დიდი რაოდენობით ნარჩენის დაგროვების გამო, აგრეთვე ცოცხალი ორგანული საკვების უკმარისობის შედეგად.

გულის წვა 80, 61, 29, 40, 59 წვის ძლიერი შეგრძნება ორგანიზმში შარდმკევისა და სხვა ნარჩენების დიდი რაოდენობით დაგროვების გამო, გამოწვეულია არასწორად შეჩამებული საკვების ფულით და ლპობით.

ანგინა 61, 80, 2, 1 ყელის ანთება ორგანიზმში დაშლის პროდუქტთა და საკვების ნარჩენთა დიდი რაოდენობით თავმოყრის გამო, როცა აბსცესი (ჩირქგროვა) წარმოიქმნება, ნარჩენები ნუშურას არეში იკრიბება. ასეთ ვითარებაში კარგი შედეგი მოაქვს დეტოქსიკაციას.

რაქიტი 61, 1, 48, 37, 6, 30, 46. ორგანული კალციუმისა და ძვლების დეფორმაციის, გარბილების ან მოქნილობის გამომწვევი სხვა ელემენტების უკმარისობა.

ქვები თირკმლებში 23 (ერთ ლიმონ კიქა ცხელ წყალში), 80, 61, 40, 29, 28, 59. არაორგანული ნივთიერებები, უმთავრესად კალციუმი, რომლებსაც შეიცავს სახამებლები და რომლებიც წარმოქმნიან ქვებს.

რევმატიზმი 28, 80 61 ხორცი და ხორცის ნებისმიერი პროდუქტი ისე გერ მოინელება, თუ ორგანიზმში დიდი რაოდენობით არ დაგროვდა შარდმკევა. (წაიკითხეთ თავი სტაფილოს, ქარხლისა და კიტრების წვენიზე). ორგანიზმში შეკავებული ეს მკევა კუნთოვან ქსოვილებში იფანტება და ადრე თუ გვიან კრისტალდება. შარდმკევის წვეტიანი კრისტალები რევმატიზმის დროს ტკივილს იწვევენ.

რინიტი 61, 80, 40, 11 ცხვირის გარსის ანთება ძირითადად სინუსოიდურ ღრმულებში დიდი რაოდენობის ლორწოს დაგროვების გამო.

ქუნთრუშა 80, 01, 68, 47, 60 ორგანიზმის „პროტესტი“ პროდუქტების დაშლის და საკვების ნარჩენების დაგროვების წინააღმდეგ, როცა ძალიან ბევრ მოხარშულ საკვებს და არასაკმარის უმ საკვებსა და წვენებს იღებენ.

იშიასი 80, 61, 40, 28, 29, 59. საჯდომი ნერვის ან მისი გარემომცველი კუნთების ანთება, ძვეულებრივ, ორგანიზმში ბევრი შარდმკევის დაგროვების გამო.

სკლეროზი 61, 62, 82, 80. სხვადასხვა ორგანოს ავადმყოფური გამკვრივება, რასაც იწვევს ფუნქციური ელემენტების დაღუპვა და მათი შეცვლა შემაერთებელი ქსოვილით (იხ. „გათართობული სკლეროზი“).

ხაყმაწვილო 61, 2, 15, 40, 30 ჩირქის წარმოქმნა საკვებში არაორგანული ნივთიერებების არსებობის გამო.

სურავანდი 61, 15, 2, 30, 29. შედეგია საკვების არასწორი შეხამებისა ორგანული საკვები ნივთიერებების რაოდენობის უკმარისობასთან ერთად.

(სკორბუტი „C“ ვიტამინოზი. სურავანდი. ადამიანის დაავადება, რომელსაც იწვევს საკვებში „C“ ვიტამინის ანუ ასკორბინის მქავეს ნაკლებობა. ვიტამინს ძირითადად შეიცავს ახალი ბოსტნეული, მწვანილი, კენკრა და ხილი. მათი ხანგრძლივი შენახვისა და სითბური დამუშავების შედეგად C“ ვიტამინი იშლება. სკორბუტით უფრო ხშირად ავადდებიან გაზაფხულზე და ზაფხულის დასაწყისში. სკორბუტის ადრეული გამჟავლინებაა საერთო, უმეტესად ნერვული დარღვევები, მოღუწება, სწრაფი დაღლა, ძლიანობა, თავბრუ, უფრო მოგვიანებით — ცხვირის, ტუჩების, თითებისა და ფრჩხილების ციანოზი, ღრძილების შესივება და ღრძილებიდან სისხლდენა, კბილების მორყევა და ცვენა. მკურნალობა: ასკორბინის მქავე დასალევად ან ინექციები კუნთებში. პროფილაქტიკა:

ვიტამინით და ცხველური ცილებით მდიდარი საკვების მიღება — მთარგმ...

სასქესო ორგანოების დაავადებანი 61, 80, 2, 15, 40, 29, 28 სასქესო ორგანოების ანთება და დასუსტება სხეულში ორგანული საკვები ნივთიერებების უკმარისობის გამო, რაც იწვევს ფუნქციათა მოშლას, აგრეთვე მიკრობების გამრავლებას ხელისშემწყობი ნარჩენების დაგროვებით.

ფისტულა 61, 11, 30 1. ჩვეულებრივ ჩნდება რძის სმის და ხშირად სახამებლებისა და შაქრების მიღების შედეგად, დიდი რაოდენობის ლორწოს წარმოქმნის გამო.

უძილობა 61, 22, 37, 80 მეტისმეტი ნერვული დაძაბულობისა და ორგანიზმიდან ნარჩენების არასაკმარისად გამოყოფის შედეგი.

ყვავილი 61, 80, 1, 2, 37, 40, 53, 55 ორგანიზმში დიდი რაოდენობის დაშალი ნარჩენების დაგროვების გამო მრავლდება ამ დაავადების გამომწვევე ბაქტერიები, რომლებიც გამრავლების პირველი სტადიის შემდეგ ორგანიზმიდან გამოიყოფიან კანის ფორების საშუალებით. ინფორმირებული ადამიანე-

ბისთვის ამ დაავადების საწინააღმდეგო აცრები არა მხოლოდ სრულიად უსარგებლოა, არამედ თავისი შედეგებით გარკვეული თვალსაზრისით საშიშიცაა. გამოცხადდა, რომ გაცილებით მეტი ადამიანი დაიღუპა ორგანიზმში დაავადებული საქონლის დამპალი ვაქცინის შეყვანის გამო (აცრისთვის ასეთ ვაქცინებს იყენებენ რეგულარულად), ვიდრე თვით დაავადებით. როცა ორგანიზმში თავისუფალია ტოქსინებისა და წიღებისაგან, როცა ის ცოცხალი ორგანიზმი საკვებით იკვებება და ბლომად იღებს ახალ, უმ წვეწებს, ასეთ სუფთა ორგანიზმში ბაქტერიები ვერ გამრავლდება და ამიტომ ის ამ სნეულებისადმი იმუნურია (ამ ავადმყოფისგან თავისუფალია, დაზღვეულია).

**უნაყოფობა 61, 1, 2, 29, 40, 48 მდგომარეობა, რომელიც ზოგჯერ აიხსნება ორგანიზმის ფუნქციური მოშლით, მაგრამ, როგორც წესი, ეს ხდება სიცოცხლის მრავალი წლის მანძილზე ისეთი საკვებით კვების გამო, რომელიც ცოცხალ ორგანიზმს არ შეიცავს, რასაც მოსდეს ორგანიზმში ნარჩენთა დაგროვება.**

**ათაშანჯი 61, 80, 60, 62, 61, 48 ასე დაერქვა ამ დაავადებას ორგანიზმში ბაქტერია მკრთალი სპიროქეტების (ბერძ. ხვეული თმა) არსებობის გამო, როცა იგი თავისი არსებობისა და გამრავლებისთვის საჭირო შესაფერის საკვებს პოულობს. ასეთი ნარჩენები მიიღება ისეთი საკვებისგან, როგორცაა სახამებლები, ხორცის პროდუქტები და პასტერიზებული რძე.**

**თრომბოზი 62, 2, 61, 30 შედეგებული სისხლი ახშობს სისხლძარღვს სისხლში პურიდან, ბურღულეულიდან შესული და წყალში უხსნადი სხვა სახამებლების ზემოქმედებით.**

**ტონილიტი 61, 30, 1, 2, შედეგია ნუშურების გადატვირთვისა, რაც იწვევს მათ ანთებას. ეს ჭირკვლები დაცვის პირველ ხაზზეა და მათი ფუნქციაა ორგანიზმის შემოწმება იმ თვალსაზრისით, რომ მასში მეტისმეტად ბევრმა მიკრობმა არ შეაღწიოს იმ დროს, როცა ნარჩენები ძალზე სწრაფად გროვდება. ვვარაუდობ, რომ ამ ბაქტერიების მოშორება კასტრაციას (დაკოდვას) ჰგავს და ის ხშირად ბავშვს თუ დიდს საჭურისის მსგავს ინდივიდალ აქცევს. (ეს გვაუწყებს დოქტორმა ი. კალდეროლიმ და ჯ. კალდეროლიმ იტალიის ქალაქ ბერგამოდან, ბერლინისა და ვენის უნივერსიტეტებში მუშაობის დროს 30 000-ზე მეტი ავადმყოფობის ისტორიის შესწავლის შემდეგ. პირადად მე ამ საკითხზე ვესაუბრე დოქტორ კალდეროლს და შემიძლია მისი ცნობების სიზუსტეზე თავი გამოვიდო. ამ მუშაობის დროს მათი თანაავტორები იყვნენ დოქტორები**

პასოუ, გალე, კალიანი, იანსენი, ალბრეხტი, გუცმანი, გოფერი, პილერი, მარ-  
შოიკი).

ტოქსემია 61, 30, 37, 15, 40 მოწამელა, რომელიც ან ორგანიზმში ნარ-  
ჩენების ან დაშლის საბოლოო პროექტთა დაგროვების შედეგია, აგრეთვე ნივ-  
თიერებათა ცვლისა ან საკმლის მონელებისა, რაც მეტისმეტ შეავიანობას  
ქმნის.

ტუბერკულოზი 61, 45, 1, 30 2, 11, 37, 40, 41 შედეგია ორგანიზმში მე-  
ტისმეტად ბევრი ლორწოს არსებობისა — ეს ლორწო ამრავლებს ტუბერკუ-  
ლოზის ჩხირებს. რომლებიც თავისი არსებობით შლის ახლომდებარე ქსოვი-  
ლებს, ძროხის რძე, აუღუღებელიც და პასტერიზებულიც, ადამიანისათვის სა-  
კიროზე ბევრად მეტი ლორწოს უღაო წარმოქმნილია.

ასეთი ლორწო ბუნებრივი საკვებია მიკრობების — ტუბერკულოზის  
ჩხირების გამრავლებისათვის. უეჭველია, რომ ყველაზე მეტი ადამიანი ტუ-  
ბერკულოზით პასტერიზებული რძის ხმარების გამო ავადდება, ვიდრე სხვა  
რაიმე მიზეზით.

ხიმავენები (ტვინში, ძვლებში, ღვიძლში, პერიტონეუმში) 62, 61, 30, 40  
ორგანიზმში კონცენტრირებული არაორგანული, ძირითადად ცომეული საკ-  
ვების საკმარისი რაოდენობის უქონლობის გამო წარმოქმნილი კორძებია. სი-  
სიენეთა გამომწვევი სხვა ფაქტორებია ისეთი დამშლელი სტიქიური მდგომა-  
რებები, როგორცაა ხანგრძლივი ნერვული დაძაბულობა, განრისხება, შიში  
და ა. შ.

ტიფი 61, 30 28, 1, 37, 6 ორგანიზმში ზოგიერთი ორგანული ელემენტის  
უკმარისობა, რაც იძლევა პერიტონეუმის ანთების გამომწვევი ბაქტერიებს  
გამრავლების საშუალებას.

წყულულები (უმთავრესად კუჭისა) 61, 1, 30, 5 37, 6 გამომწვეულია არი-  
ჯანსალი ქსოვილებით შეუთავსებელი საკვების გამოყენების გამო. ასეთი საკ-  
ვები წარმოქმნის ფუილსა და ლპობას. ამას გარდა, მიზეზი შეიძლება იყოს  
უარყოფითი ემოციები, რომლებიც მითითებულია თავში „კიბო და სიმსივნე-  
ები“.

მერყევი, ტალღისებრი ციებ-ცხელება 61, 30, 20, 22, 23 მრავალთავან  
ერთი საშუალება, რომელსაც მიმართავს ორგანიზმში თავისი ნარჩენების მო-  
საცილებლად. ამ შემთხვევაში ბაქტერია აქტიურია ნარჩენებს მოსასპობად  
და, ხატონად რომ ვთქვათ, თამამობს ცეცხლფარეშის როლს — სხეულის

ტემპერატურას ზრდის შეუალელებით, ზოგჯერ კი უშუალებდებოდაც. თუ ნარჩენი აღარაა, არც მაღალი ტემპერატურა შეიძლება იყოს.

მერყევი, ტალღისებრი ციებ-ცხელების ბაქტერიების პასტერიზებული რძის ხმარების გამო „იფურჩქნება“.

ურემია 80, 61 29, 40, 59 სისხლში შარდისა და სხვა შაბდოვანი გამოწყობის არსებობა.

(ურემია — ბერძ. შარდი — სისხლი — მთარგმ.)

ჰინჯრის ციება (ჩუტყვავილა) 61, 2, 80 15, 1 მეტისმეტი მქავიანობა ორგანიზმში, რომელიც ცდილობს კანის საშუალებით გამოყოფით აღიდგინოს ნორმალური მდგომარეობა (იხ. ალერგია).

ვენების ვარიკოზული გაგანიერება 61, 2, 80 62, 15 კონცენტრირებული სახამებლებითა და შაქრებით მდიდარი საკვებით კვების შედეგია რაც ვენების კედლებზე კირის დალექვას იწვევს.

## I ს ა მ ა ხ ს ო ვ რ ო

თქვენ ახლა გაქვთ საიმისოდ აუცილებელი ცოდნა, რომ დაიწყოთ, შინაგანად ახალი ცხოვრება, თუ თქვენ, როგორც ავტორი იმედოვნებს, ეს წაგნაკი თავიდან ბოლომდე გულისყურით წაიკითხეთ.

მომდევნო ნაბიჯი მოქმედებაა. თქვენ შეგიძლიათ წაიკითხოთ კარგი წიგნი მოგზაურობაზე და აირჩიოთ ადგილი, რომლის მონახულებასაც ისურვებდით, მაგრამ ვიდრე სამოგზაუროდ ფული არ დაგიგროვებიათ და საუკეთესო ტრანსპორტი და გამგზავრების დრო არ აგირჩევიათ, ამ მოგზაურობის რეალურობასა და მისით ტკობას ნამდვილად ვერ შეიგრძნობთ. დიდი გარჯა, მონდომება დაგჭირდებათ, რათა ცხოვრების წესი მკვეთრად შეიცვალოთ, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ეს ეხება მთელი თქვენი სიცოცხლის მანძილზე კვების ჩვევებს, რომლებიც, ალბათ, არსებითად არასწორია.

დაავადების თავიდან აცილება გონივრული ნაბიჯია ცხოვრებაში და ყველა ახალგაზრდა ადამიანმა, ვინც ჭერ კიდევ ჯანმრთელია, უნდა წაიკითხოს ეს წიგნი და თავის ცხოვრებაში გაიტაროს მასში ჩამოყალიბებული პრინციპები, იმის მაგივრად, რომ ელოდოს, თუ როდის დაავადდება და მხოლოდ შემდეგ სცადოს თავისი ჯანმრთელობის აღსადგენად რაიმეს გაკეთება.

ჩვენ ვღებულობთ სულ უფრო და უფრო მეტ წერილებს ძალიან ახალგაზრდა ადამიანებისგან, რომელთა მომავალი ცხოვრების კურსი ამ წიგნის

წაკითხვის შემდეგ ძირფესვიანად შეიცვალა, რომელთაც ამ წიგნმა ახალი მიზნების მისაღწევად ენთუზიაზმი შთაუნერგა.

ამასწინათ ერთმა სიმპათიურმა კალიფორნიელმა წყვილმა გამომიგზავნა ბარათი (ცოლ-ქმრის სახელით ამ ბარათს ცოლი იწერება — მთარგმ.): — „ლოქტორო უოკერო, უდიდესი მადლობა. აი, უკვე 6 თვეა თქვენს დიეტას ვიცავთ, და ჩვენს ცხოვრებაში უკვე მნიშვნელოვანი ცვლილებები მოხდა. მას აქვთ, რაც დიეტა შევიცვალე, ჩვენი ძუძუთა ბავშვი ოჯახის სიხარულად იქცა. ჩვენ მას მხოლოდ ავოკადოთი, ვაშლებითა და სტაფილოს წვენებით ვკვებავთ. ის ჩინებულად იზრდება და საესეა ბუნებრივი ენერჯით.“

ღმერთი იყოს თქვენი მფარველი“.

სხვა ახალგაზრდა კაცი, ისიც კალიფორნიიდან იწერება: — „ძვირფასო ლოქტორო უოკერო, მე 21 წლისა ვარ და კვების რეფორმის საკითხებში ახალბედა გახლავართ. ახლა პრაქტიკულად ვცდილობ მხოლოდ უმი ხილითა და ბოსტნეულით ვიკვებო. ზოგჯერ ცოტა ხაჭოს (ხილის სალათითურთ) და თხილსაც ვჭამ. ყველა სახამებელს, შაქარსა და ა. შ. უარი ვუთხარი. ცხოვრების სიმართლის მაძიებელი ვარ, მწამს ღმერთი და მწამს მკურნალობის ბუნებრივი მეთოდი. არ ვეწევი... საკუთარ თავზე გამოვცადე წამლების კომედია და ამიტომაც ვემადლიერები ღმერთს რომ ბედნიერი ვარ. სიმართლის შუქი — ცხოვრების ბუნებრივი წესი დავინახე“.

ამ წიგნის შინაარსი თქვენთვისაა გათვალისწინებული. სულ ერთია, რვა წლისა ხართ, თუ ოთხმოცისა.

ცხოვრებისეული მოთხოვნებიდან დაუქმყოფილების, როგორც სოციალური, ისე ეკონომიკური წარმატებების მოპოვების უღაო საფუძველი ჯანმრთელობაა.

ბუნებამ გიბოძათ თქვენ სხეული, რომელიც საოცრებაა, თქვენ კი როგორ ექცევით მას?

ჯერ ისწავლეთ — შემდეგ იმოქმედეთ — რამეთუ, იმის მიუხედავად, თუ რა მდგომარეობაშია თქვენი ორგანიზმი ამჟამად, ეს მდგომარეობა შეიძლება შეიცვალოს.

როცა აღამიანი ჯანმრთელი და ენერჯით აღსავსეა, მის ტვინს შეუძლავს ნათლად იმუშაოს და ნებისმიერი პრობლემები და სიძნელებები იოლად დასძლიოს.

წინაა მიზნები, რომლებსაც თქვენ უნდა მიადწიოთ — ისწავლეთ!!!  
მოამზადეთ თქვენი თავი!!!  
იმოქმედეთ!!!

ორგანიზმის მანგვა და გატუტიანება

(0—სუსტი, 00—საშუალო, 000—ძლიერი, 0000—ძალიან ძლიერა)

№	პროდუქტები	ვანგვა	გატუტიანება
1	ნუში		0
2	ახალი ვაშლები		00
3	ხმელი ვაშლები		00
4	გარგარი		000
5	ხმელი გარგარი		0000
6	სატაცური		00
7	მსუქანი ბეკონი	0	
8	მკლე ბეკონი	00	
9	მწიფე ბანანები		00
10	მწვანე ბანანები	00	
11	ქერის ბურღული	00	
12	ქერი	0	
13	ახალი ტერყვები		000
14	ხმელი ტერყვები	0	
15	შემწვარი ტერყვები	000	
16	ძროხის ხორცი	00	0000

№	1	2	3
17	ახალი კარხალი		
18	ყველა სახის კენკრა		000000
19	თეთრი პური	00	
20	შავი პური	0	
21	კომბოსტო		000
22	თავზეული კომბოსტო		60
23	ნესვი		000
24	სტაფილო		00000
25	ყვავილოვანი კომბოსტო		000
26	ნიახური		000
27	მაგარი ყველი	00	
28	რბილი ყველი	0	
29	ალუბალი		00
30	წიწილები	000	
31	მიღიები	000	
	(მიღია — ორსაგდულიანი ზღვის მილუსკი — იხმარება კერძის გასაყეთებლად — მთარგმ).		
32	სორბალი (ფქვილი)	00	
33	სახამებელი	0	
34	შტოში***		♪
35	მოცხარი		000

\*\*\* ოდნავ ატუტიანებს, მაგრამ ჰიპოზანდულ მეავას წარმოქმნის.



№	1	2	3
36	ქორთა კიტრი		000
37	ბაბუაწვერა (მწვანელი)		00
38	უნაბი		
39	კვერცი (მთლიანად)	000	
40	კვერცი (ცილა)	000	
41	ლელვის ჩირი		0000
42	თეჯი	00-000	
43	ხილი (თიქმის ყველა)		000
44	მოსარული ხილი (შაქარგარეული)	0-000	
45	გარეული ნადირ-ფრინველი	0-000	
46	ყურძენი		00
47	ყურძენი (ბუნებრივი წვენი)		00
48	ყურძენი (დატკბილული წვენი)*	000	
49	პალტუსა	000	
50	აქალი სამარხეო ღორი (შაშხი)	00	
51	ღორი და ბატიფუტი	00	
52	ცხვარი, ბატკანი, კრავი	00	
53	მომწეული ცხვარი, ბატკანი, კრავი	0	
54	ღორის ქონი **		0
55	დატკბილული ლიმონის წვენი	000	

\* ხილათვის ან წვენებისათვის შაქრის დამატება ეანგავს მათ—000.

\*\* ღორის ქონის გამოყენება საკვების დამზადებისას პროდუქტებს უფრო ეანგავს.

№	1	2	3
56	ნატურალური ლიმონის წვენი		000
57	ღორის ქადა		0000
58	ძროხის ხორცის ღვიძლი	000	
59	კიბო	0000	
60	მოუხდელი რძე		000
61	ცხვრის ხორცი (საშუალო)	00	
62	შერიის ფქვილი, შერიის ცეხვილი, შერიის ფაფა	000	
63	ხმელი ზეთისხილი		000
64	ზეთისხილის მარინადი	00	
65	ხახვი		00
66	ნატურალური ფორთოხლის წვენო		000
67	ხამანწყები	0000	
68	ძირთეთრა		000
69	ატამი		000
70	მიწის თხილი	00	
71	წიწკა		000
72	ზეთისხილი		00
73	ქორთა მწვანე ბარდა		00
74	ხმელი მწიფე ბარდა	00	
75	ანანასი		000
76	გვლე ღორის ხორცი*	00	

\* ზრდის სავა პროდუქტების შეკვიანობას.

№	1	2	3
77	ლოჯის ხორცის ძეხვი*	00	
78	კარტოფილი (ნაფტკვენითურთ)		000
79	დაჩირული შავი ქლიავი		0
80	გოვრა**		000
81	ბლოკი		000
82	ჩაპიჩი		00
83	რევანდი***		000
84	ბრინჯი	00	
85	ორაგულსებრი თევზები	000	
86	ხორბალი	00	
87	ესპანახი		0000
88	ახალი პომიდორი		0000
89	დაკონსერვებული პომიდორი ****		000
90	ინდაური	00	
91	თაღგამი		00
92	ხბოს სორცი	000	
93	ჩვეულებრივი კაკალი	0	
94	სახამთროები		000
95	რძის შრატე		000

\*\* არადატკვილილი.

\*\* არადატკვილილი.

\*\*\* ატურტიანებს, მაგრამ მეტისმეტად ბევრ გეუნემეივას შეიცავს.

\*\*\*\* უშაქროდ და უმარილოდ.

НОРМАН УОКЕР

ЛЕЧЕНИЕ ОВОЩНЫМИ СОКАМИ

Издательство «Хеловнеба»

Тბილისი, პრ. დავიდა აგმашენებელი, 179  
1991

რედაქტორი ნანა გელოვანი  
გამოცემის ტექნიკური ხელმძღვანელი რ. კობრეიძე  
მხატვარი თამაზ ნუცუბიძე  
მხატვრული რედაქტორი კახა ვარდიაშვილი  
ტექნიკური რედაქტორი სოფიკო შაყულაშვილი  
კორექტორი ციალა ნიკურაძე  
გამომშვები გულიაკო კობრეიძე

გადაეცა წარმოებას 1.5.91 წ. ხელმოწერილია დასაბეჭდად 17.VII—91 წ. ქალაქის ზო-  
მა 70×1/16. ნაბეჭდი თაბახი 8,8. სააღრიცხვო-სამომცემლო თაბახი 6,8. შეკვეთა № 309.  
ტირაჟი 100 000—აჭ—ჭამეება 25.000)

ფასი 4 მან. 50 კაპ.

გამომცემლობა „ხელოვნება“  
თბილისი, დავით აღმაშენებლის გამზ. 179.  
1991 წ.

საქართველოს რესპუბლიკის ბეჭდვითი სიტყვის  
დეპარტამენტის № 4 სტამბა  
380060. ქ. თბილისი, ვაჟა ფშაველას პრ. № 29,  
Типография № 4 Департамента по печати Республики Грузия.  
380060 г. Тбилиси, пр. Важа-Пшавела, № 29.