

PAUL C. BRAGG

# BADAVIMO STEBUKLAS

NATŪRALUS KELIAS  
Į SVEIKATĄ IR ILGAAMŽIŠKUMĄ

**Kaip išvalyti organizmą  
ir atgauti gyvybingumą**

Be vaistų.  
Be sudėtingų  
sistemų.  
Tik tai, ką numatė  
gamta.



# TURINYS

---

---

AUTORIAUS ŽODIS SKAITYTOJUI .....	11
IŠ GYVENIMO NORIME GAUTI VISKĄ .....	11
Aš myliu gyvenimą ir noriu gyventi .....	12
Žalingi įpročiai žudo amerikiečius .....	12
Liga – nusikaltimas, nebūkime nusikaltėliai .....	13
Gyvenimas gali būti laimingas ir džiugus nuotykis .....	14
BADAVIMO STEBUKLAS .....	15
Didžiausias mūsų laikų atradimas .....	15
Badavimas išsaugo jūsų gyvybines jėgas .....	16
Mes gyvename apnuodytame pasaulyje .....	17
Daugiausia nešvarumų – ore .....	17
Mūsų upės, upeliai ir ežerai irgi labai užteršti .....	18
Apsinuodijimas cheminiais aerozoliais .....	18
Druska. Tai, ką sužinosite apie šį paprastą produktą, jus nustebins .....	19
Kaip atsirado įprotis vartoti druską .....	20
Kokią įtaką druska daro arteriniam kraujospūdžiui .....	21
Druskos trūkumo mitas .....	21
Kodėl karvėms duodama daug druskos .....	22
Mums patariama karštomis dienomis vartoti druskos tabletes .....	22
Mano žygis per Mirties slėnį Kalifornijoje .....	22
Dar vienas argumentas, įrodantis, kad druska nereikalinga .....	24
Pripratimas – antras prigimimas .....	24
Kiek per dieną žmogui reikia druskos? .....	25
Geriausias būdas pailginti gyvenimą – jo netrumpinti .....	25
Druskos šalinimas iš ląstelių badaujant .....	26
Badavimas – gera apsivalymo priemonė, bet ne vaistas nuo ligų .....	27

Kaip galima paaiškinti išsekimą .....	27
Už blogus įpročius mes baudžiami, už gerus – apdovanojami .....	27
Dėl patiriamų nemalonumų žmonės niekuomet nekaltina savęs .....	28
Stebuklas slypi jumyse .....	29
Ar jūs turite žalingų įpročių? .....	29
Badavimas – natūralus instinktas .....	30
Didieji žmonės irgi badaudavo .....	31
<b>PRIEŠAS SLYPI MUMYSE .....</b>	<b>32</b>
Juodi debesys virš proto .....	33
Bausmė – žalingi įpročiai, didžiausia dovana – sveikas gyvenimo būdas .....	33
Kam taip anksti save žudyti? .....	34
Šiuolaikinis gyvenimo būdas – lėta savižudybė .....	34
Storai riebalais ištepta keptuvė .....	36
Įveikiant acidozę .....	37
Neapdoroti vaisiai ir daržovės – natūralūs organizmo valikliai .....	38
Palaikykite skrandyje šarminę reakciją .....	39
<b>NUODINGŲ RŪGŠČIŲ KRISTALAI .....</b>	<b>41</b>
Šanariuose vietoj tepalo – cementas .....	41
Nuodingų rūgščių kristalai cementuoja jūsų šanarius .....	41
Kaip mūsų organizme susidaro nuodingų rūgščių kristalai .....	42
Apvalantis badavimas .....	43
Neįgalusis, sugebėjęs grįžti į gyvenimą .....	43
Pergalė, pasiekta badavimu, dieta ir fiziniais pratimais .....	44
<b>BADAVIMO MOKSLAS. AIŠKINIMAS IKI SMULKMENŲ ...</b>	<b>46</b>
Badavimas senas kaip pasaulis .....	46
Badavimas žadina protą .....	47
Biblijos patriarchai irgi badaudavo .....	48
Nebūkite skrandžio vergas .....	49
Jau šiandien renkite savo badavimo programą .....	50

## TURINYS

Jei norite sėkmingai badauti, jūsų kūną turi valdyti protas .....	50
Užsidirbkite duoną fiziniu krūviu .....	51
Amerikoje valgymas – tai sportas! .....	52
Palaikykite savo organizmo švarą! .....	53
Ar jūs pasirengęs badauti? .....	53
Trys būtinieji įpročiai .....	54
KODĖL AŠ GERIU TIK DISTILIUOTĄ VANDENĮ .....	55
KIEK LAIKO REIKIA BADAUTI .....	59
Badavimo patirtis .....	61
Juo dažniau jūs badaujate, juo ilgiau galėsite badauti .....	62
KIEK TRUNKANTIS BADAVIDIMAS NAUDINGIAUSIAS .....	63
Mano asmeninė badavimo programa .....	64
KAIP BADAUTI DVIDEŠIMT KETURIAS VALANDAS .....	66
Stebuklingi organai .....	66
Šveicaras gydytojas – mano išgelbėtojas .....	67
Stenkitės, kad jūsų moralinė būklė būtų gera .....	68
Kaip badauti tris, septynias ir dešimt dienų .....	69
Badaudami negalvokite apie tai, kaip funkcionuoja jūsų žarnynas .....	70
BADAUJU KETURIS KARTUS PER METUS PO SEPTYNIAS AR DEŠIMT DIENŲ .....	72
Apie skonį ir kvapą .....	74
KAIP MAITINTIS BADAVIDUS SEPTYNIAS DIENAS .....	77
Kaip elgtis badavus dešimt dienų .....	78
Nesijaudinkite dėl žarnyno funkcionavimo .....	78
Ideali gero virškinimo programa .....	78
Vegetarizmas prieš mėsos valgymą .....	80
Septyni mano mylimiausi mokytojai .....	81
Maistas, kurio reikėtų vengti .....	82

BADAUJANT NEREIKIA KLIZMŲ .....	84
JŪSŲ LIEŽUVIS NIEKUOMET NEMELUOJA .....	85
ŠYPSOKITĖS SUKANDEŽ DANTIS .....	88
Ne gyvename, kad valgytume, bet valgome, kad gyventume .....	89
RACIONALUSIS BADAVIMAS PRIEŠ GLITĖSIUS .....	92
Iš mūsų civilizuoto maisto atsiranda glitėsių .....	93
Badaujant glitėsių pasirodo šlapime .....	93
Badaujant galima atprasti rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus, gerti kavą ir arbatą .....	95
BADAVIMAS PADEDA NUMESTI PER DIDELĮ SVORĮ .....	98
Antsvoris – didelė našta .....	98
Dieta, pakertanti amerikiečių sveikatą .....	99
Badavimas dovanoja neišsenkančią energiją .....	99
Badavimas – iššūkis .....	101
KAIP BADAUJANT PADIDINTI SVORĮ .....	102
KOVA SU SLOGA IR PERŠALIMU .....	106
Pasitikėkite gamta .....	108
BADAVIMAS NELEIDŽIA BE LAIKO PASENTI .....	109
BADAVIMAS NELEIDŽIA PASENTI ARTERIJOMS .....	112
Jūsų amžių nusako arterijų būklė .....	113
Devyni jūsų gydytojai .....	115
PIRMASIS GYDYTOJAS – SAULĖS ŠVIESA .....	116
ANTRASIS DAKTARAS – GRYNAS ORAS .....	118
Jogų gilaus ir lėto kvėpavimo praktika .....	119
Gilus kvėpavimas .....	120

## TURINYS

TREČIASIS DAKTARAS – ŠVARUS VANDUO .....	122
Vanduo svarbiau už maistą .....	123
Kaip jūsų organizmas naudoja vandenį .....	124
Vanduo ir virškinimas .....	125
Vanduo ir atmosferos .....	125
Kraujas ir vanduo .....	126
Vanduo reguliuoja kūno temperatūrą .....	126
Vanduo – tepamoji priemonė .....	127
Trys vandens šaltiniai .....	127
Vandens deficitas organizme .....	128
KETVIRTASIS DAKTARAS – NATŪRALUS MAISTAS .....	129
Jūsų organizmui reikia natūralaus maisto .....	131
Maisto poveikis smegenims .....	132
Didesnė Amerikos jaunimo dalis nesveika .....	134
Liūdna mūsų suaugusių gyventojų fizinė ir protinė būklė .....	135
PENKTASIS DAKTARAS – BADAIVIMAS .....	137
ŠEŠTASIS DAKTARAS – FIZINIAI PRATIMAI .....	139
Vaikščiojimas dėl gyvenimo .....	140
Pilvo raumenų pratimai .....	141
Ar daryti fizinius pratimus badaujant? .....	141
SEPTINTASIS DAKTARAS – POILSIS .....	143
Gyvenimas turi būti džiaugsmingas .....	145
Jauskite gamtą .....	145
Poilsis – tai visai paprastas dalykas .....	146
AŠTUNTASIS DAKTARAS – TAISYKLINGA KŪNO LAIKYSENA .....	148
Kaip taisyklingai stovėti, sėdėti ir vaikščioti .....	149
DEVINTASIS DAKTARAS – PROTAS .....	151
Mąstymas ir sveikata .....	152

MITYBOS MOKSLAS, UŽTIKRINANTIS PAČIĄ	
GERIAUSIĄ SVEIKATĄ .....	155
Šarminė dieta – sveikesnis organizmas .....	157
Stenkitės, kad natūrali dieta būtų subalansuota .....	159
Vaisiai – sveikiausias maistas .....	160
Daržovės – valančios ir apsaugančios .....	161
Riešutai ir sėklos .....	162
Ankštinės daržovės .....	162
Aliejai .....	162
Natūralūs saldumynai .....	163
Natūralūs rupiai malti grūdai .....	163
Mėsos produktai .....	163
Žuvys .....	164
Duona .....	164
Nurodymai mėsos valgytojams .....	165
Naminiai paukščiai .....	165
Gėrimai ir vanduo .....	166
Patarimai, kaip sudaryti valgiaraštį .....	166
Pavyzdiniai valgiaraščiai .....	166
Natūrali mityba turi būti įvairi .....	168
Venkite šių produktų .....	168
REZIUMĖ .....	170
Sveikas maistas .....	170
Dešimt sveikatos priesakų .....	171
GAMTA NIEKADA NEUŽJAUČIA .....	172
Koks jūs žmogus? .....	172
Medžiaga apmąstymui .....	173

## AUTORIAUS ŽODIS SKAITYTOJUI

---

---

### IŠ GYVENIMO NORIME GAUTI VISKĄ

Kiekvienas mąstantis žmogus privalo vieną kartą savęs paklausti: „Ką aš gyvenime labiausiai vertinu?“

Aš noriu pacituoti žymų komiką Edą Viną, kuris labai protingai atkreipė dėmesį: „Turtas ir šlovė – niekas, jei nėra sveikatos.“ Kas yra ligotas žmogus, net jei jis įžymus ir turtingas? Turtingi žmonės negali nusipirkti laimės. O jei žmogus pasidarė garsus, tai dar nereiškia, kad jis laimingas.

Aš negaliu nevertinti turto. Mano nuomone, pinigai ir padėtis visuomenėje turi nemažos reikšmės kiekvieno žmogaus gyvenime. Komfortas ir malonumai svarbūs daugeliui mūsų. Atimkite iš žmogaus visą turtą ir palikite jam tik sveikatą. Tokiu atveju jo pirmas noras bus atgauti prarastą turtą. Bet jei žmogus turi ir viena, ir kita, lieka žodis, kurį mes bijome ištarti, mintis, kuria mes norime nusikratyti, tai, kas atneša skausmą ir savęs gailėjimąsi. Šis žodis, ši mintis – mirtis.

Net tada, kai gyvenimas tampa nepakeliama našta, žmogus vis tiek jo kabinasi. Kiek daug dvasinių jėgų eikvojama kovojant su mirtimi! Kaip žmogus laikosi įsikibęs į gyvenimą! Didžiausia jo svajonė – sveikata ir ilgas amžius! Žmogus jaučiasi šiame pasaulyje kaip savo namuose ir norėtų gyventi čia amžinai, žinoma, jeigu jis bus sveikas ir kupinas jėgų.

## **Aš myliu gyvenimą ir noriu gyventi**

Skaitydamas paskaitas apie sveikatą, dažnai prisimenu savo studijų metų dainelės žodžius: „Aš myliu gyvenimą ir noriu gyventi!“

Šie žodžiai išreiškia visų mūsų slaptą norą. Gyvenimas yra nuostabus. Tai yra didžiausias lobis!

Nuo Adomo ir Ievos, gyvenusių rojuje, laikų žmogaus gyvenimo ilginimas tebelieka svarbiausia žmonijos problema. Persų ir graikų išminčiai daug šimtmečių prieš Kristų bandė ją spręsti, bet nesėkmingai. Taip pat atkakliai tuo užsiėmė viduramžių scholastai, bet ir jie negavo teigiamų rezultatų. Ir dabar, XX amžiuje, daugelis šviesių protų stengiasi įminti šią mįslę.

Nuo pat pasaulio sutvėrimo nė vienam žmogui nepavyko išvengti mirties, bet kiekvienas, laikydamasis higienos taisyklių ir dietos, gali ilgai gyventi, jei, žinoma, nepasitaikys nelaimingų atsitikimų. Ilgai gyvenama tik rūpinantis savo organizmu, nes tik jo normalus funkcionavimas užtikrina, kad žmogus bus naudingas pilietis. Aš tikiu, kad kiekvienam žmogui skirta išgyventi mažiausiai 120 metų. Taip rašoma Biblijoje.

## **Žalingi įpročiai žudo amerikiečius**

Žmogus valgo ir geria begėdiškai nesusilaikydamas, nejausdamas saiko ir todėl dažnai miršta neišgyvenęs ir pusės jam skirto laiko. Laukiniai žvėrys, jei jų neveikia nepalankios sąlygos, išgyvena visą jiems skirtą laiką. Žmogus – vienintelė išimtis gamtoje. Manoma, kad tarp milijonų gyvų būtybių tik žmonių giminė neišgyvena iki natūralios ribos. Žvėrys instinktyviai jaučia, kaip gyventi, ką ēsti ir gerti. Kai jie suserga ar būna sužeidžiami, paprastai badauja. Instinktas verčia žvėris ēsti tai, kas jiems naudinga, o žmogus valgo sunkiausiai virškinamą maistą,

užgerdamas nuodingais gėrimais. Paskui stebisi, kodėl žmonės neišgyvena šimto metų.

Teoriškai mes visi trokštame ilgai gyventi, o praktiškai trumpiname sau gyvenimą. Ar čia yra kokia prasmė?

Stebinanti mįslė, kodėl nuostabų žmogaus mechanizmą, tobulą iki smulkmenų, derinantį dievišką protą su forma, kurią stengiasi kopijuoti skulptoriai, negailestingai naikina pats žmogus! Tai nepateisinama!

Marmurinė Apolono statula Vatikane – pasaulinio garso meno kūrinys – ne tobulesnio grožio nei kūnai tūkstančių mūsų jaunų tėvynainių. Bet šis marmurinis Apolonas prižiūrimas kaip brangiausias briliantas. O gyvas žmogus, kilnus, intelektualus ir subtilus, turintis jautrią fizinę struktūrą, savo kūnui skiria mažiau dėmesio negu savo katei ar šuniui.

Visi sveikai mąstantys žmonės nori ilgo, laimingo ir naudingo gyvenimo. Atrodytų, kad sveikas gyvenimo būdas turėtų būti norma, bet, deja, jis tampa išimtimi.

### **Liga – nusikaltimas, nebūkime nusikaltėliai**

Šimtmečių sandūroje aš artimai bendravau su didžiuoju Bernardu Makfedenu, kuris įkūrė fizinės kultūros judėjimą, leido žurnalą „Fizinė kultūra“. Žurnalo viršelyje visuomet būdavo skelbiama: „Liga – nusikaltimas, nebūkime nusikaltėliai!“

Fizinis silpnumas, ištižimas ir ligotumas man visuomet atrodė nusikaltimas, įžeidimas tokio stebuklingo įrankio kaip žmogaus kūnas. Nuo to laiko, kai aš pasveikau, laikaisi visų taisyklių, kad mano kūnas būtų tobulas. Tai man duoda tokius didelius dividendus, kad vadinu save „sveikatos milijonieriumi“.

Kad žmogus būtų sveikatos milijonierius, galėtų mėgautis sveikatos teikiamais džiaugsmiais nepriklausomai nuo amžiaus, verta padirbėti.

Neblėstančios, nepažįstančios senatvės sveikatos „paslaptis“ – vidinis apsisvalymas valgant natūralų maistą ir naudojan-tis kitomis žmogų atnaujinančiomis priemonėmis. Tai grynas oras, badavimas, fiziniai pratimai, poilsis ir t. t.

Kai valote savo kūną dozuotu badavimu ir natūraliu maistu, jūsų organizmui reikia kasdienio fizinio krūvio.

O krūvis padeda jums formuoti savo kūną toki, kokį norite turėti.

Tik pagalvokite! Jūs galite pasiekti, kad jūsų kūnas būtų fiziškai tobulas. Tai, ką sužinosite, perskaitę šią knygą, padės jums gyventi pilnakraujį gyvenimą!

Žmogus – unikalus gamtos reiškiny, bet dėsniai, kurie jį valdo, paprasti ir labai suprantami tam, kas negaili laiko juos studijuoti ir kiekvieną dieną stebi savo organizmą.

## **Gyvenimas gali būti laimingas ir džiugus nuotykis**

Savęs pažinimo procesas atrodo beribis, bet, blaiviai į tai žiūrint ir kiekvieną dieną vadovaujantis paprastomis, bet tiksliomis taisyklėmis, gyvenimas tampa ne tik imponuojančiu nuotykiu, bet ir nuostabiausiu džiaugsmu. Pažinkite save, ir kiekviena diena suteiks jums džiaugsmą, laimę bei pasitenkinimą, nes gyvenimas bus sveikas, laimingas, ilgas ir energingas.

PAULAS BREGAS,  
gyvenimo ilginimo specialistas

## BADAVIMO STEBUKLAS

---

---

Koks yra didžiausias mūsų amžiaus atradimas?

Ar tai, kad vienoje Mongolijos dykumoje rasti dinosauro kiaušiniai, kurių amžius, kaip mano mokslininkai, siekia 10 milijonų metų?

Senovės laidojimo vietų ir miestų kasinėjimai, raštijos paminklų – neįkainojamų buvusių civilizacijų liudininkų – atradimas?

Radioaktyvaus laikrodžio išradimas? Pagal jį profesorius Leinas iš Tiuringo koledžo nustatė Žemės amžių – 1 250 000 000 metų. Reaktyviniai lėktuvai? Televizija? Radijas? Atominė energija? Vandenilinė bomba? Ne! Nė vienas iš jų.

### **Didžiausias mūsų laikų atradimas**

Mano nuomone, didžiausias šiuolaikinio žmogaus atradimas – sugebėjimas atsinaujinti fiziškai, dvasiškai ir t. t. racionaliai badaujant.

Badaudamas mokliškai, žmogus gali visą laiką išlikti jaunas. Badaudamas žmogus užkerta kelią ankstyvai senatvei. Baimė sukriosti, tapti našta sau ir aplinkiniams – viena iš nemaloniausių žmogaus baimių. Ši baimė slypi giliai, pačioje žmogaus širdyje!

Iš šios knygos gaudami išsamią informaciją apie badavimą, jūs išsigelbėsite nuo baimės anksti pasenti.

Badaudami dvidešimt keturias valandas kas savaitę, o tai sudaro 52 paras per metus, ir tris kartus per metus septynias ar dešimt parų, pašalinsite iš sąnarių ir raumenų nuodingas medžiagas ir atmatas. Reikia žinoti, kad čia kalbama apie metabolizmo (maisto virtimo gyvąja materija, o šios materijos savo ruožtu – biologinio proceso energija) šalutinius produktus. Iš jų kyla ligos ir organizmas pradeda anksti senti.

Kai jūsų organizmo gyvybinės jėgos nusilpsta žemiau normos, jus ištinka visos fizinės ir net psichinės problemos.

### **Badavimas išsaugo jūsų gyvybines jėgas**

Leiskite paaiškinti išsamiau. Mes suvalgome maistą. Jis juda organizme, susmulkinamas, suvirškinamas, asimiliuojasi, o tai, kas organizmui nereikalinga, pašalinama. Žmogus turi keturis organus, šalinančius kenksmingas medžiagas: tai žarnynas, inkstai, plaučiai ir oda.

Kad šie organai gerai funkcionuotų, organizmas turi turėti didelį gyvybinį potencialą, atitinkamas energines galimybes.

Šalinant tai, kas organizmui nereikalinga, reikia eikvoti energiją. Reikia didžiulės gyvybinės energijos stumti didelį maisto kiekį per trisdešimties pėdų ilgio virškinimo traktą, kuris tęsiasi nuo burnos iki tiesiosios žarnos. Labai daug energijos eikvojama, kol skysčiai pereina per du milijonus filtrų inkstuose. Gyvybinės energijos reikia ir cheminiams procesams, vykstantiems kepenyse bei tulžyje.

Daug gyvybinės energijos išeikvojama prisotinant deguonies nuo penkių iki aštuonių litrų kraujo ir per plaučius šalinant iš organizmo anglies dvideginį. Gyvybinė energija reikalinga ir odai, turinčiai 96 milijonus porų. Su prakaitu pašalinamos nuodingosios medžiagos.

---

---

*Mažiau valgysi – ilgiau gyvensi. Stiprus tas, kuris sugebėjo  
įveikti savo žalingus įpročius.*

BENDŽAMINAS FRANKLINAS

---

---

### **Mes gyvename apnuodytame pasaulyje**

Gyvybinė jėga teikia energiją šalinti iš organizmo nuodus. Jų atsiranda virškinant maistą. Gyvybinė jėga palaiko pastovią kūno temperatūrą – 36,6° C (jei temperatūra pakyla, organizmas serga, jei nukrinta – jis irgi serga).

Mūsų šiuolaikiniame civilizuotame pasaulyje gyvybinė jėga turi daug priešų – nuodų, su kuriais reikia susidoroti, nuodų, kuriuos pasigamina pats žmogus.

### **Daugiausia nešvarumų – ore**

Mus bombarduoja nešvarumai iš oro, kuriuo mes kvėpuojame. Antai Niujorke į kvadratinę mylią kas mėnesį iškrenta apie 60 tonų dulkių. Pagalvokite, kiek žmogaus organizmas gauna purvo, su kuriuo jis turi kovoti. Todėl neverta stebėtis, kad mieste tiek daug ligoninių ir ligonių.

Mokslininkai nustatė, kad industrinio miesto, tokio kaip Pitsbergas ar Birmingamas (Alabamos valstija), gyventojas turi daugiau šansų susirgti mirtinomis plaučių, širdies ligomis vien todėl, kad kvėpuoja užterštu oru. Smogas nuodija žmones ne tik Los Andžele, bet ir Čikagoje, Kanzas Sityje, Vašingtone ir daugelyje kitų didelių bei mažų miestų. Baisus fabrikų skleidžiamų suodžių ir dūmų, chemijos gamyklų nuodingų dujų, automobilių išmetamų dujų mišinys yra labai kenksmingas kokteilis, kuriuo kvėpuoja dauguma amerikiečių. Oro tarša – reali grėsmė mūsų sveikatai ir gyvybei. O badavimas – vienintelė priemonė, padedanti šalinti iš mūsų organizmo šias baisias atliekas.

## **Mūsų upės, upeliai ir ežerai irgi labai užteršti**

Mūsų organizmą nuodija ne tik oras. Vanduo irgi taip užterštas, jog būtini cheminiai metodai jam išvalyti, kad pasidarytų tinkamas gerti. Mūsų geriamajam vandeniui valyti daugiausia naudojama neorganinė medžiaga chloras. Be to, naudojamas alūnas ir kai kurios kitos neorganinės medžiagos. Atminkite, kad mūsų organizmas gali pasisavinti tik organines medžiagas (augalines ir gyvulinės kilmės). Bet kokia neorganinė medžiaga šalinama iš organizmo (žinoma, naudojant gyvybinę energiją).

Jei žmogui trūksta gyvybinės energijos, daugelis neorganinių medžiagų kaupiasi audiniuose, o tai ateityje gali padaryti organizmui daug žalos.

Mes suvartojame daug vandens, ir jis visas valomas cheminiu būdu, naudojant neorganines medžiagas. Iš organizmo jos turi būti pašalinamos.

Jei organizmo gyvybinės jėgos sumenksta ir jis nebegali priešintis neorganinių medžiagų antplūdžiui, tos medžiagos lieka organizme ir daro jam didžiulę žalą.

Jei mes norime pašalinti iš organizmo nuodingas medžiagas, turime badauti, nes badavimas suteikia organizmui fizinę ramybę, kuri grąžins gyvybines jėgas, o juo jų daugiau, juo greičiau iš organizmo bus pašalinti nuodai.

Badavimas – vidinis išsigydymas ir apsisvalymas.

## **Apsinuodijimas cheminiais aerozoliais**

Į orą išpurškiami tonos nuodingų medžiagų, kurios ne tik naikina vabzdžius kenkėjus, bet ir nusėda ant vaisių bei daržovių, kurias mes paskui valgome.

Salotos, žinoma, naudingos ir skanios, bet kartais būna mirtinai pavojingos, nes apipurškiamos pesticidais. Vaisiai ir

daržovės dabar dažnai apdorojami pesticidais, parafinu ir kitomis žalingomis medžiagomis.

Reikia būti atsargiems!

## **Druska. Tai, ką sužinosite apie šį paprastą produktą, jus nustebins**

Ar maistui paskaninti vartosite natrį, kuris, reaguodamas su vandeniu, sudaro gailų šarmą? Arba chlorą, nuodingas dujas? „Juokingas klausimas, – atsakysite jūs. – Nė vienas protingas žmogus taip nedarys.“ Žinoma, nedarys. Bet dauguma žmonių taip daro, nes nežino, jog šios labai aktyvios medžiagos sudaro neorganinę kristalinę medžiagą – DRUSKĄ.

Amžiais posakis „žemės druska“ buvo vartojamas pabrėžiant kažką svarbaus ir gero. Tai klaida. Juk šis pavojingas produktas, kurį jūs dedate į maistą, kenkia sveikatai.

Štai faktai:

1. Druska – ne maistas. Nėra jokio pagrindo vartoti ją kulinarijoje.  
Organizmas druskos nevirškina ir nepasisavina. Ji nemaistinga. Druskoje nėra vitaminų, jokių maisto medžiagų. Atvirkščiai. Ji žalinga ir gali padaryti daug nemalonumų inkstams, tulžiai, šlapimo pūslėi, širdžiai, arterijoms ir kraujagyslėms. Druska gali dehidratuoti audinius, sukelti jų kritinę būklę.
3. Druska nuodija širdį. Ji didina nervų sistemos jautrumą.
4. Druska skatina kalcio išsiskyrimą iš organizmo, daro neigiamą poveikį skrandžio ir žarnyno gleivinėms. Jei druska taip labai kenkia organizmui, kodėl ji taip plačiai vartojama? Daugiausia dėl to, kad maisto sudymas tapo įpročiu, kuris susiformavo per tūkstančius metų, be to, paplitęs prietaras, kad druskos organizmui reikia. Tačiau