



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 17

VODENE TERAPIJE



U prirodi postoje mnogi lekovi, od Boga dani, za naše zdravlje i isceljenje. Voda, svež vazduh i lekovite biljke su lekovi koje je nama Nebo poslalo.

Danas ćemo ovde da govorimo o vodenim terapijama koje predstavljaju jednu vrstu Božijih prirodnih lekova.

Za čega je voda korisna?

Svi mi znamo da je ona neophodna za **piće i za pranje**.

Piti dovoljno vode je vrlo dobro za naše zdravlje. Ona pomaže da se krv održava čistom, i sposobna je da spreči mnoge bolesti, kao na primer, visoki krvni pritisak i kamenje u bubrezima.

Voda takođe pomaže održavanje spoljašnje čistoće našega tela. I to je vrlo važno za naše zdravlje. Nečistoće se stalno izbacuju iz naših tela kroz sićušne pore na koži, koje se pranjem vodom odražavaju čiste i prohodne. Naša odela mogu da upijaju nečistoću tela koja izlazi napolje kroz pore na koži. Ako se odela često ne menjaju i ne peru, na njima mogu da se razmnožavaju klice koje zatim uzrokuju bolesti.

Ali voda nije korisna samo za piće i za pranje. Ona predstavlja i najbolje sredstvo za lečenje mnogih bolesti koje se često pojavljuju.

Vodne terapije pomažu lečenju infekcija, povreda i mnogih drugih bolesti. Te terapije su bezbedne i lake za primenu.

I - Jedna od najefikasnijih vodenih terapija je **naizmenično potapanje**. Ono može da se primeni na deo tela, kao, na primer, na ruku ili na nogu, a takođe i na celo telo. Suština je u naizmeničnoj upotrebi vruće i hladne vode.

Zašto upotrebiti vruću i hladnu vodu?

Evo kako one deluju na kožu i telo:

Vruća voda zagreje kožu i ispod nje proširi krvne sudove. Hladna voda skupi ili suzi te krvne sudove ispod kože. I kada se potapanje u vruću i hladnu vodu obavi nekoliko puta uzastopno, krvni sudovi se proporcionalno šire i skupljaju, što **povećava cirkulaciju krvi** do bolesnog dela tela na koji se terapija primenjuje. Proveri to na samom sebi! Potopi jednu šaku u vruću, a zatim u hladnu vodu, ponovi to nekoliko puta i onda primeti kako je koža na toj šaci postala crvenija od one na drugoj šaci.

Bolja cirkulacija krvi ubrzava lečenje povređenog dela tela. To je zato što više krvi sa hranljivim sastojcima i kiseonikom dođe do tog dela tela, a sa druge strane se i više nečistoće sa ugljendioksidom ukloni iz njega, i konačno izbaci napolje.

Naizmenično potapanje može da pomogne u više slučajeva zdravstvenih nelagodnosti ili problema. Evo nekoliko primera:

- Infekcija na ruci, nozi, i na drugim delovima tela.
- Povrede mišića i zglobova.
- Bolovi u zglobovima prouzrokovani artritismom.
- Prelomi kostiju koji mogu brže da se iscele tom vodenom terapijom.
- Otekline na stopalama i člankovima na nozi.

Za primenu terapije naizmeničnog potapanja je potrebna izvesna **oprema**, a koja je često na raspolaganju u kućama. Ona se sastoji od sledećeg:

- dve veće prazne posude u kojoj se može potopiti deo povređenog tela,
- posuda sa vrućom vodom na šporetu koja se u njoj održava vrućom,
- posuda sa hladnom vodom ili ledom koja se takođe održava na toj hladnoj temperaturi, i
- peškir za brisanje po završetku terapije.

Zatim treba ovako **postupiti**:

1. Rasporedi posude na pogodna mesta.
2. Zagrej prostoriju u kojoj obavljaš terapiju; osiguraj da su prozori i vrata zatvoreni, da bi se izbegla promaja.
3. Pomoli se Bogu za blagoslov i uspeh.
4. Napuni jednu praznu posudu sa vrućom vodom i sa tvojim laktom proveri njenu temperaturu. To će da ti da do znanja da li je voda podnošljiva, ili je ona suviše vruća.
5. Napuni drugu posudu sa hladno-ledenom vodom.
6. Potopi deo tela od interesa u **vruću vodu**, i drži ga tamo **3-4 minuta**.
7. Potom brzo izvadi taj deo tela iz vruće vode i potopi ga u **hladnu vodu**. Drži ga tamo otprilike **1 minut**.
8. Održavaj temperaturu vode u sudovima u kojima obavljaš terapiju dodajući im novu vodu slične temperature.

9. Obavi to naizmenično potapanje **3-5 puta**, i **završi ga sa hladnom vodom**.
10. Posle te, i svake druge vodene terapije se dobro odmori pola do jednog sata. To će pomoći tvome telu da se brže oporavi i izleči.

Ako je potrebno, terapija naizmeničnog potapanja u vodu se **može obaviti i nekoliko puta dnevno**.

Ako si ti taj koji na bolesnu osobu primenjuješ naizmenično potapanje, **obrati pažnju na sledeće:**

- **Budi oprezan u slučaju loše cirkulacije krvi.**

Ako osoba na koju se primenjuje naizmenično potapanje ima lošu cirkulaciju krvi, ili nedostatak osećanja u rukama i nogama (kao kod dijabetičara), umesto vruće vode upotrebi **toplu vodu**. Proveri njenu temperaturu svojim laktom. Ako osećaš da je voda umereno topla, onda nastavi sa terapijom.

- **Nastoj da ne prenosiš infekcije sa jedne osobe na drugu.**

Ako osoba na kojoj se vrši terapija ima inficiranu ranu, potrudi se da posle terapije dobro opereš sudove sa jakim sapunom ili dezinfekcionim sredstvom.

Postoji još jedna laka vodena terapija koja pomaže da se osoba ne razboli od prehlade ili gripa.

II - To je **hladno trljanje**. Ono je najefikasnije ako se obavi rano ujutru po izlasku iz kreveta, kada je telo još vruće. Taj postupak treba jedna osoba da obavlja na drugoj. Postupi ovako:

1. Umoči manji peškiri u hladnu vodu i iscedi ga.
2. Počevši sa stopalima, brzo ih protrljaj tim hladnim peškirom.
3. Zatim primeni isti postupak na obe noge.
4. Obriši stopala i noge sa suvim peškirom.
5. Ponovo umoči taj peškiri u hladnu vodu i iscedi ga.
6. Počni sada trljanje od šake, preko ruke, pa sve do ramena. Završi taj deo brisanjem sa suvim peškirom. Uradi to na obe ruke.
7. Konačno istrljaj grudi i leđa na isti način, a zatim ih obriši.

Umesto hladnog trljanja mokrim peškirom, moguće je prelitati hladnu vodu preko tela dotične osobe.

Kada je u pitanju sprečavanje prehlade, takva terapija je efikasnija nego mnogi lekovi koji se mogu kupiti za novac! Stoga, vidimo da vodena terapija ima sposobnost da leči. Bog je ustanovio red u prirodi. Isti je slučaj i sa našim telima. Ako se za njih brinemo, bićemo mnogo zdraviji. Vodene terapije mogu u tome značajno da pomognu.

Šta je potrebno našim telima da dobro rade i da budu zdrava?

Da nabrojimo sledeće:

- Dobra hrana, kao što je to voće, povrće, orasi i pasulj.
- Pijenje dovoljno čiste vode.
- Aktivnost ili vežba napolju na suncu i na svežem vazduhu.
- Spoljno pranje tela vodom, kako u zdravlju, tako i u bolesti.
- Uzdržavanje od alkohola, jakog čaja, ili kafe.
- Uzdržavanje od duvana i drugih droga.
- Dovoljno spavanje.
- Poveravanje Bogu koji ima rešenja za naše životne probleme.

U Bibliji postoje divne priče o tome kako je Bog pomagao ljudima da se izleče od bolesti. U jednoj takvoj priči je Bog zahtevao od nekog bolesnika da pokaže svoju veru u moć isceljenja vodom. To je zapisano u **2. Carevima 5**. Evo kako ta priča glasi:

Pre mnogo vremena je živeo neki vojvoda u Siriji, po imenu **Neman**. U njegovom domu je kao služavka radila neka mala zarobljenica koja je verno dvorila njegovu ženu. Ta mala devojčica je bila verna Bogu. Potom se Neman razboleo od gube. Ta mala devojčica je onda rekla svojoj gospodarici da postoji u Izrailju neki Božiji čovek koji bi mogao da pomogne njenom mužu da se izleči od te strašne bolesti na koži.

Kad je to Nemanu bilo preneto, on se sa slugama uputio do mesta u kojem je živeo taj Božiji čovek, a koji se zvao Jelisije. Stigavši do njegovih vrata, Neman je preko Jelisijevog slugu dobio sledeću poruku: „**Idi i okupaj se sedam puta u Jordanu, i ozdraviće tijeelo tvoje, i očistićeš se.**”

Kad je to Neman čuo, on se naljutio. On je očekivao da se taj Božiji čovek samo pomoli svome Bogu za čudo koje bi zatim odmah skinulo gubu sa njega. Malo kasnije se Neman predomislio, i poslušao je taj nalog. I kada se Neman sedam puta zagnjurio u vodu reke Jordana, on se izlečio od gube!

Često i mi, kad smo bolesni, želimo da se izlečimo brzo i na neki čudnovat način. Međutim, Bog mnogo puta hoće da se to ozdravljenje dogodi na drugi način, posredstvom jednostavnih lekova u prirodi. Stoga i mi možemo da iskusimo blagoslove dobrog zdravlja ako se brinemo za naša tela i mudro koristimo jednostavne prirodne lekove.

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

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