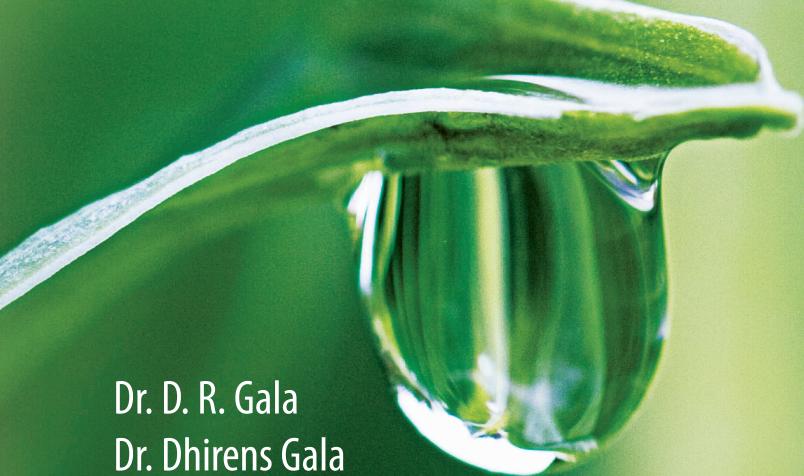


Veselība bez tabletēm un injekcijām



Dr. D. R. Gala

Dr. Dhirens Gala

Dr. Sandžejs Gala

Daba ārstē

Dr. D. R. Gala

Dr. Dhirens Gala

Dr. Sandžejs Gala

Daba ārstē



UDK 615.89(035)
Ga 220

Dr. D. R. Gala, Dr. Dhirens Gala, Dr. Sandžejs Gala
DABA ĀRSTĒ

No angļu valodas tulkojusi **Irma Sabele**

Dr. D. R. Gala, Dr. Dhiren Gala, Dr. Sanjay Gala

NATURE CURE. For common diseases

© Navneet Publications (INDIA) Ltd.

Navneet Bhavan, Bhavani Shankar Marg,
Dadar (W), Mumbai 400028

ISBN 978-9984-828-61-9

© SIA “Biznesa augstskola *Turība*”, 2012, 192 lpp.

Izdevējs **SIA “Biznesa augstskola *Turība*”**

Graudu iela 68, Rīga, LV-1058

E-pasts: izdevniecība@turiba.lv

Tālrunis: 67623521

Redaktore **Lilita Viķsna**

Vāka foto un dizains **Una Šneidere**

SATURS

I daļa

IEVADS

1. Dabas dziedniecība vai Dabas pielūgsme?	7
2. Kāpēc Dabas dziedniecība?	10
3. Vai mums ir jāslimo?	19
4. Dabas dziedniecības vēsture	27
5. Dabas dziedniecības principi	34

II daļa

DABAS DZIEDNIECĪBAS DARBARĪKI

6. Diēta	42
7. Sulu diēta	68
8. Badošanās (atslodze)	70
9. Vingrošana	73
10. Hidroterapija	93
11. Mālu terapija	109
12. Saules peldes	112
13. Gaisa peldes	116
14. Masāža	118
15. Magnetoterapija	121
16. Akupresūra	128

III daļa

DABAS DZIEDNIECĪBAS PRAKSE

17. Dažādu izplatītu slimību ārstēšana ar dabas dziedniecības līdzekļiem	133
18. Dažu pacientu slimību vēsture	168

PRIEKŠVĀRDS

Šķiet, arvien vairāk cilvēku zaudē ticību tradicionālajām terapeitiskajām sistēmām. Mūsdienās arvien lielāks ļaužu skaits sāk izturēties skeptiski pret visāda veida medikamentiem un pievēršas ārstēšanai ar dabiskajiem līdzekļiem, uzskatot tos par ideālu alternatīvu patentētu zāļu un mikstūru lietošanai.

Sabiedriskās domas aptauja Apvienotajā Karalistē 1970. gadā uzrādīja, ka 90 procentu aptaujāto pilnīgi uzticas saviem ģimenes ārstiem, taču nākamo desmit gadu laikā situācija krasī izmainījās. 1980. gada aptauja atklāja, ka uz ģimenes ārstiem pilnīgi paļaujas vien nepilni 40 procentu aptaujāto. Tik straujš ticības zudums ārstiem ir zīmīgs, un tā ir laba ziņa Dabas dziedniecības nākotnei.

Pirms kādiem divdesmit gadiem šķita, ka cīņa pret slimībām vedīs pie drošas uzvaras ar to brīnumaino zāļu palīdzību, kas tolaik tika atklātas. Parādījās jauna un uzlabota medicīnas aparatūra un diagnosticēšanas metodes; cita pēc citas tika apvaldītas infekcijas slimību epidēmijas. Šodien šī aina vairs neliekas tik daudzsološa. Mēs pamazām sākam apjaust zāļu daudzveidīgo blakus iedarbību. Patiesi iedarbīgām zālēm varētu tikt ignorēts pat blakņu risks. Taču realitāte liecina par pretējo. Lai gan ASV valdība daudz vairāk nekā jebkura cita valsts tērē savu pilsoņu veselības aizsardzībai un profilaksei, diemžēl jāsaka, ka arvien lielāks un lielāks cilvēku skaits tiek pakļauts visdažādākajām slimībām un proporcionāli daudz vairāk jaunu cilvēku aiziet no dzīves, nekā jebkad agrāk.

Nevar noliegt faktu, ka slimības nav apkarojamas tikai ar medikamentu palīdzību. Cilvēkiem nepieciešams iedvest pārliecību un mudināt tos aktīvi interesēties par savu personisko

veselību, kā arī informēt tos par veselības aizsardzības pamatlīkumiem. Tas ir pamatmērkis, ārstējot ar dabas līdzekļiem. Dabas dziedniecības arsenālā nav šodien tik izplatīto atlases metožu, kas trāpīgi apkopotas teicienā: "Ja kādas zāles nepalīdz, pamēģini otras. Ja arī tās nepalīdz, vienmēr atradīsies arī trešās..."

Slimību ārstēšana ar dabiskiem līdzekļiem krasī atšķiras no augstāk aprakstītās attieksmes. Ārstēšana ar dabiskiem līdzekļiem apraksta slimību kā veselīgas labsajūtas trūkumu; tādas labsajūtas, kas piemīt cilvēkiem, kuriem nekas nekait. Ārstēšanas mērkis, izmantojot dabiskos līdzekļus, nav atbrīvoties no slimības, bet gan, pirmām kārtām, atjaunot veselību. Šāda veida ārstēšana necenšas uzsākt frontālu uzbrukumu sli-mībai vai mikrobiem, bet mēģina nostiprināt organisma dabisko aizsardzības sistēmu. Tādējādi dziedina nevis ārsts, bet organisms.

Ļaudis tiešām arvien vairāk pievēršas ārstēšanai ar dabiskajiem līdzekļiem, bet daudziem cilvēkiem ir tāda pati pieeja ārstēšanai ar dabiskajiem līdzekļiem kā citām terapeitiskām sistēmām, un viņi cenšas novērtēt dabiskās ārstēšanas metodes pēc citu metožu standartiem. Minēsim vienu piemēru šī fakta ilustrācijai. Cilvēks, kas sīrgst ar hronisku slimību, griežas pie ārsta - dabas dziednieka, kurš viņam iesaka badoties no divām līdz četrām dienām un nākamajās dienās ēst tikai vienkāršu, speciāli negatavotu ēdienu. Cilvēks iesaucas: "Kā? Mans ģimenes ārsts ir vienmēr teicis, ka jāēd barojošs proteīniem bagāts ēdiens četras reizes dienā, jo citādi cilvēks kļūst vārgāks, zaudējot svaru, un organisms novājinās." Tādu pacientu ir grūti pārliecināt, ka atbrīvot organismu no slimības un saglabāt spēku un svaru ir divi dažādi mērķi, kas nav realizējami vienlaicīgi. Ja pacients patur prātā iepriekšējā ārsta ieteikumus un badojas vai ierobežo savu diētu negribīgi, šī negatīvā attieksme nelabvēlīgi iedarbojas uz organismu,

novājinot to un pazeminot atveselošanās tempu. Ir absolūti nepieciešama pacienta pilnīga uzticēšanās ārstēšanas metodei, kā arī ārsta ieteiktā režima precīza ievērošana.

Ļaudis vēl aizvien apžilbina tā saucamās brīnumzāles un milzum sarežģītās diagnosticēšanas iekārtas. Taču, mainoties sapratnei un izglītotībai, medikamentu nelietderīgums un bīstamība kļūs arvien redzamāki un dabisko ārstēšanās līdzekļu piekritēju skaits noteikti pieauga. Tādēļ ārstēšanai ar dabiskiem līdzekļiem prognozējama spoža nākotne.

Nav ne mazāko šaubu, ja lasītājs izstudēs, sapratīs un lietos grāmatā aprakstītās metodes, viņš spēs atbrīvoties no slimību riska un iegūs nevainojamu veselību. Apguvis dabiskās ārstēšanās metodes, viņš ne tikai spēs pats sevi ārstēt un izvairīties no slimībām, bet palīdzēs arī saviem mīlajiem.

Autori