



COEN VAN DER KROON

ŁOTA FONTANNA

KOMPLETNY PRZEWODNIK
PO URYNOTERAPII



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Przedmowa autorstwa Swami Pragyamurti Saraswati

 COEN VAN DER KROON
ŁOTA
FONTANNA

KOMPLETNY PRZEWODNIK
PO URYNOTERAPII



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Katarzyna Szewczuk
Korekta: Ewa Skarżyńska
Fotografia strona 84: Rajesh Bedi
Fotografie w rozdziale 4 autorstwa Volkera Moritza
Zdjęcie na okładce: © Olga Altunina – Fotolia.com

Wydanie I
Białystok 2012
ISBN 978-83-7377-522-0

English edition published in the United Kingdom in 1996 by Amethyst Books,
Lime Tree House, Swalcliffe, Ranbury, Oxfordshire OX15 5EH.

Dutch edition first published in 1993.

Copyright © 1993 Coen van der Kroon

© Copyright for the Polish edition Studio Astropsychologii, Białystok 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dedukacja

Książkę tę dedykuję Nickowi Bamforthowi, założycielowi wydawnictwa Amethyst Books i mojemu drogiemu przyjacielowi. Od samego początku Nick bardzo entuzjastycznie podchodził do pomysłu wydania tej książki. Zmarł nieoczekiwanie w styczniu 1995 roku, ale jego duch żyje nadal, nie tylko dzięki Amethyst Books, ale zwłaszcza w pamięci i sercach tych, którzy znali go osobiście. Nick był człowiekiem obdarzonym bezgranicznym entuzjazmem i witalnością, inspirował wszystkich, którzy go poznawali. Oferował swą przyjaźń, zaufanie oraz wsparcie wielu ludziom, z których wielu zmagало się z zagrażającymi życiu chorobami. Nick, tak bardzo dziękuję Ci za Twe zasługi dla życia na ziemi!

Podziękowania

Podczas tworzenia tej książki wiele osób służyło mi pomocą i inspiracją. Specjalne podziękowania należą się Babaji, memu duchowemu nauczycielowi, Volkerowi, który stale zapewniał mi nowe pomysły, sugestie oraz wsparcie, Bhuri, który wprowadził mnie w zagadnienia urynoterapii, oraz Merilee Dranow, która przetłumaczyła tę książkę na język angielski.

Ludzkie ciało jest najlepszym odzwierciedleniem wszechświata w miniaturze. Tego, co nie istnieje w ludzkim ciele, nie można znaleźć we wszechświecie, a cokolwiek istnieje we wszechświecie, może zostać odnalezione w ciele ludzkim.

– Mahatma Gandhi

Istotne uwagi

Książka ta oraz opisana w niej terapia nie mają na celu stanowić zamiennika dla jakiegokolwiek medycznej metody leczenia, którą stosujesz lub być może będziesz stosować.

Informacje zawarte w tej książce oparte są na doświadczeniach autora oraz faktach opisywanych w licznych publikacjach.

Rozpocznij kurację konkretnego schorzenia, tylko jeśli uważasz, że masz wyczerpujące informacje na ten temat, i co ważne, jesteś pod profesjonalną opieką.

Jeśli planujesz stosowanie urynoterapii, postępuj ostrożnie. Niezwykle ważne jest, abyś był świadom działania terapii naturalnych.

Terapie naturalne działają „od wewnątrz na zewnątrz”, przenikają ciało na wylot. Objawy, które wcześniej były stłumione dzięki stosowaniu leków konwencjonalnych, mogą tymczasowo powrócić. Leczenie takie sprawia, że ciało się oczyszcza, i w związku z tym może pojawić się kilka, czasem dość nieprzyjemnych, reakcji.

Nie zaleca się stosowania urynoterapii w połączeniu z przyjmowaniem leków medycyny konwencjonalnej lub innych środków.

Terapia opisana w tej książce przeznaczona jest dla tych, którzy pragną wziąć pełną odpowiedzialność za swoje własne zdrowie i procesy leczenia, a tym samym mają odwagę zaufać sile własnego ciała.

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa autorstwa Swami Pragyamurti Saraswati</i>	9
<i>Wstęp</i>	13
1. PRZEDSMĄK: Wprowadzenie do urynoterapii	19
Moje początki z urynoterapią	19
Streszczenie zasad urynoterapii	33
2. WODA ŻYCIA: Historia urynoterapii w świecie zachodnim	43
Stosowanie uryny w starożytnej Europie	43
Medyczne zastosowanie uryny w ubiegłych wiekach	48
Rozwój urynoterapii w dwudziestym wieku	54
Najnowsze badania, stosowanie i literatura	64
3. NEKTAR NIEŚMIERTELNOŚCI: Historia urynoterapii na Wschodzie	73
Urynoterapia w tradycji hinduskiej	73
Medyczne zastosowania uryny w tradycji buddyjskiej	93
4. PŁYNIĘCIE Z PRADEM: Zastosowania urynoterapii	103
Komentarze wstępne	103
Pierwszy łyk	105

Stosowanie wewnętrzne	108
Stosowanie zewnętrzne	120
Ostrzeżenia i wskazówki	128
Wpływ żywienia	137
Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania ...	140
 5. NATURALNA FARMACJA: Medyczne i naukowe aspekty urynoterapii	157
W poszukiwaniu wyjaśnień	157
Kilka hipotez	163
Niektóre z substancji zawartych w moczu	182
Literatura	187
 6. ŹRÓDŁO INSPIRACJI: Osobiste doświadczenie z urynoterapią	195
Relacje urynoterapeutów	195
Osobiste historie	203
Choroby immunozależne: nowotwory, alergie, AIDS	224
 7. WODA POMYŚLNOŚCI: Shivambu Kalpa Vidhi ...	245
Wprowadzenie do hinduskiej literatury	245
Pełen tekst o urynoterapii z Damar Tantra	246
 <i>Bibliografia</i>	267
 <i>INDEKS – Choroby</i>	271
 <i>Skąd czerpać więcej informacji o urynoterapii i inne przydatne adresy</i>	283

PRZEDMOWA

Swami Pragyamurti Saraswati

Kiedy poproszono mnie, abym napisała przedmowę do tej książki, byłam wręcz zachwycona – nie tylko samym faktem, że zwrócono się właśnie do mnie, ale także ponieważ dzięki temu mogłam przyczynić się do czegoś, co jest niezwykle bliskie memu sercu i stanowi ważną część mego życia już od wielu lat. Wówczas usiadłam i przeczytałam rękopis tej książki, a wtedy zdałam sobie sprawę, iż jest to prawdopodobnie najbardziej kompletna, całościowo ujmująca temat książka o urynoterapii, jaka tylko może zostać wydana; nic dodać, nic ująć. Co więcej, miała zostać wydana w Wielkiej Brytanii i tu też będzie dostępna dla szerszego grona czytelników. Tym z was, którzy od jakiegoś czasu interesują się tym tematem, na pewno nieobce jest szperanie i przeczesywanie zakurzonych ksiąg sprowadzanych z Indii lub usiłowanie zamówienia jakichś najnowszych publikacji z USA.

Historia amaroli – coś za urzekającą hinduska nazwa dla urynoterapii – jest fascynującą lekturą i z pewnością zachęci niejednego z was, jeśli pragniecie rozpocząć swą przygodę z czymś, co jest znajome, a jednocześnie brzmi nieco dziwnie. Jest to bowiem częścią każdego z nas i jest terapią starą jak świat. Twoje obawy rozproszą szczegółowe medyczne i naukowe informacje, jakie uzyskasz na stronach tej książki, a ponadto dostaniesz jasne, czytel-

ne wskazówki odnośnie różnorodnych praktyk amaroli. Pragnę podziękować Coenowi van der Kroonowi za jego skrupulatne i rzetelne badania, które czynią tę książkę tak wartościową.

Jako studentka, a jednocześnie nauczycielka jogi, po raz pierwszy zetknęłam się z amaroli w pewnych starożytnych tekstach dotyczących jogi, gdzie określano amaroli jako *sadhana*¹ lub duchowe praktyki, zamiast mówić o tym, jak o kuracji czy terapii na liczne schorzenia. Muszę przyznać, że mój pierwszy flirt z amaroli był krótki i niezbyt słodki. Osiem lat temu ten temat jednak powrócił i zaczęłam ponownie, tym razem bez żadnych wątpliwości czy wahania.

O tak, to działa! Codziennie aplikuję świeżą urynę na skórę i piję ją dwa lub trzy razy dziennie. Eksperymentowałam także z piciem moczu raz dziennie, dla zaspokojenia całodziennych potrzeb, ponieważ tak właśnie podpowiadał mi instynkt sugerujący mi moje potrzeby. Pierwsze pozytywne rezultaty odnotowałam na mojej skórze, a także odczułam znaczny przypływ energii. Pierwszej zimy, podczas której stosowałam urynoterapię, nie dopadło mnie ani jedno przeziębienie, mimo iż w przeszłości o tej porze roku zawsze dręczył mnie kaszel i katar. Doszłam zatem do wniosku, że uryna musi wywierać pozytywny wpływ na mój system immunologiczny i kontynuowałam mój eksperyment z konsumpcją Złotego Nektaru.

W końcu opowiedziałam o amaroli niektórym uczniom na zajęciach jogi, jakie prowadzę dla osób zmagających się z HIV lub AIDS, i byłam zdumiona ich otwartością

¹ Sadhana – (dosł. „środki realizacji”) w religiach dharmicznych jest to zbiór indywidualnych praktyk duchowych. Wyboru rodzaju i czasu trwania *sadhany* dokonuje guru (przyp. tłum.).

i entuzjazmem. Od tamtej pory wielu z nich stosuje własną urynę, by uzyskać zdumiewające efekty, od oczyszczenia skóry z infekcji do wzmocnienia swoich limfocytów. Moi uczniowie powiedzieli mi też, że po raz pierwszy poculi, że nareszcie znaleźli odpowiedzi dotyczące ich zdrowia i mają do niego klucz, zamiast tylko siedzieć i czekać na cud.

Amaroli ma także aspekt duchowy, który, jak wierzę, jest najważniejszy. Kiedy pijesz własną urynę – choć niektórym może się to wydawać odrażające, nieważne, czy masz HIV, czy jesteś umierający – ma miejsce cudowna przemiana. Zmienia się twoje nastawienie do siebie samego; zaczynasz naprawdę o siebie dbać i kochać siebie. I to właśnie stanowi pierwszy, najistotniejszy krok ku samouzdrawianiu, w najpełniejszym tego słowa znaczeniu.

Praktykowanie amaroli wciąż rozprzestrzenia się po świecie, informacje o tej terapii przekazywane są z ust do ust, a także za pomocą świetnych książek takich jak ta, zatem życzę ci wiele przyjemności oraz inspiracji, jakie może dać ci lektura tej książki. W końcu nie można zarobić na ludziach, którzy sami produkują dla siebie lekarstwo, zwłaszcza że zaspokaja ono potrzeby zarówno ich ciała, jak i ducha.

Hari Om Tat Sat

Swami Pragyamurti Saraswati
Londyn, 26 listopada 1994

4. PŁYNIĘCIE Z PRĄDEM:

Zastosowania urynoterapii

Komentarze wstępne

W rozdziałach 1., 2. i 3. omówiłem tło i rys historyczny urynoterapii, jednakże główną treścią tej książki jest stosowanie uryny. Najwięcej możesz się nauczyć, praktykując to samemu. Ponieważ jak dotąd nie odnotowano żadnych negatywnych skutków ubocznych ani niepożądanych symptomów, każdy może eksperymentować z urynoterapią tak długo, jak długo bierze pod uwagę następujące warunki:

Generalnie nie poleca się łączenia urynoterapii z (prze-pisanymi) chemicznymi lekami konwencjonalnymi. Taka kombinacja może być niebezpieczna dla twego serca.

Jeśli zażywasz konwencjonalne medykamenty w jakiegokolwiek postaci, zacznij od zewnętrznego stosowania uryny (masaż), aż przestaniesz zażywać leki, jeśli tylko będzie to możliwe.

Jeśli nie jest to możliwe lub bezpieczne, by całkowicie zaprzestać przyjmowania leków, zacznij przyjmować urynę, ale dawkuj ją po kilka kropli lub pij w postaci nalewki. Zwracaj uwagę na to, jak twoje ciało reaguje na taką kurację. (Zobacz też podrozdział *Ostrzeżenia i wskazówki*).

Musisz być także świadom tego, co spożywasz podczas stosowania urynoterapii. Konsumpcja alkoholu, kawy czy palenie papierosów są dopuszczalne w urynoterapii, pod warunkiem że zachowana jest też pewna wstrzemięźliwość względem tych substancji. Jednakże praktykowanie urynoterapii nie zmienia faktu, że substancje te są niezdrowe dla ciała ludzkiego. Im bardziej intensywna jest terapia, jaką stosujesz, tym bardziej powinieneś uważać na to, co jesz, pijesz i wchłaniasz w jakikolwiek sposób.

Stosowanie urynoterapii może doprowadzić do tak zwanego leczniczego kryzysu, podczas którego ciało nagle się oczyszcza. Może to spowodować biegunkę, wymioty, wysypkę itp. (Zobacz też podrozdział Ostrzeżenia i wskazówki).

Urynoterapia dzieli się na dwie części: aplikację wewnętrzną (np. picie moczu) oraz aplikacją zewnętrzną (np. masaż uryną). Oba aspekty wzajemnie się uzupełniają i są ważne dla uzyskania optymalnych rezultatów. Podstawowa zasada urynoterapii jest całkiem prosta: pijesz i wcierasz urynę. Tak czy inaczej, istnieje mnóstwo różnych sposobów stosowania urynoterapii, a najważniejsze z nich są omówione poniżej. Po pierwszych eksperymentach będziesz w stanie określić, która metoda aplikacji odpowiada ci najbardziej.

Tak samo jak w każdej innej kuracji, ważny jest czas jej trwania: bądź cierpliwy i zaufaj całemu procesowi! Urynoterapia pomaga ciału w oczyszczeniu i odnowie. Niekiedy zajmuje to sporo czasu. Urynoterapia jest bardzo osobista, tak jak ty sam, i jest kwestią całkowicie indywi-

dualną. Proces leczenia, jego charakter i długość zależą od wielu czynników: przyczyn choroby, intensywności jej leczenia i stosowania urynoterapii, a także, co jest nie mniej ważne, od twego nastawienia i wiary. W przypadku niektórych chorób efekty są natychmiastowe, ale przy schorzeniach chronicznych, przewlekłych takie leczenie może zająć tygodnie, miesiące, a nawet lata, zanim cały proces dobiegnie końca. Nieważne, gdzie doprowadzi cię kuracja ani ile będzie trwała, urynoterapia zawsze będzie ci w pewien sposób pomocna, jeśli tylko będziesz kochał siebie samego oraz swoje ciało bardziej niż kiedyś.

Pierwszy łyk

Zanim zdecydujesz się wypić pierwszą szklankę uryny, wiele myśli może przemknąć ci przez głowę. Wszyscy doskonale znamy wszelkie tabu otaczające temat „sikanina”, a wiele z nich jest w nas o wiele silniej zakorzenionych, niż sądzimy. Nawet jeśli jesteś w pełni przekonany, że picie moczu może być dobre dla twego zdrowia, być może nie dasz rady przemóc się, by wypić ten pierwszy łyk. Do niczego się nie zmuszaj; bądź dla siebie łagodny i daj swemu ciału i odczuciom czas, by przyzwycząić się do tej idei i praktykowania urynoterapii. Podczas jej stosowania wsłuchuj się w swoje ciało i odczucia.

Beatrice Bartnett wymienia kilka punktów dotyczących awersji względem uryny, które powinny dać do myślenia. Na całym cywilizowanym świecie krew i jej produkty stosowane są w medycynie i nie budzą żadnego wstrętu, jaki towarzyszy urynie. Często używa się komórek, plazmy, białych krwinek czy niezliczonych in-

nych składników krwi. Widzimy niemowlęta karmione piersią i nie napełnia nas to wstrętem. Pijemy krowie mleko i spożywamy sery pochodzące od krów, kóz i innych zwierząt i zupełnie się nad tym nie zastanawiamy. Jemy produkty mleczne w formie sera pleśniowego (z niebieskim nalotem grzybów) lub jako skwaśniałe napoje, takie jak jogurty czy zsiadłe mleko, nie wspominając już o różnych innych dziwactwach, które uchodzą za przysmaki.

Jednak wciąż nie możemy sobie wyobrazić picia moczu. Jak już wcześniej wspomniano, świeży mocz zawiera te same związki, które znajdują się we krwi. To, co w jednej chwili zostało wydzielone jako uryna, kilka minut wcześniej było częścią twojej krwi i przepływało przez całe twoje ciało, prawdopodobnie także przez język. Wszystko to nie jest ani trujące, ani wstrętne, kiedy znajduje się we krwi, ale gdy staje się uryną, nagle okazuje się być obrzydliwe?

Jeżeli nie chodzi o kolor (a raczej nie chodzi, ponieważ pijamy wino, piwo i soki owocowe tej samej barwy) ani o zapach (w końcu spożywamy sery, które pachną o wiele gorzej), ani o temperaturę, to może chodzi o smak. Ilu znacie ludzi, którzy wypili na tyle dużo moczu, by wiedzieć, jak dokładnie smakuje? Prawdopodobnie niezbyt wielu. Ci, którzy regularnie piją mocz, mówią, że smakuje łagodnie i wcale nie nieprzyjemnie – lekko słonawo, jak bulion lub woda morska.

Dobrym sposobem, aby uwolnić się o tych zakorzenionych reakcji, jest przepłukiwanie ust świeżą uryną. Smak, konsystencja i całe to odczucie stanie się znajome, a wstręt, jaki żywiłeś względem tego płynu, odejdzie w niepamięć.

Jednakże branie od razu do ust uryny może być zbyt wielkim krokiem na początek. Bariery te może pomóc ci pokonać wtarcie kropli moczu w skórę i powąchanie jej. Naprawdę, zwykle okazuje się, że to wcale nie pachnie tak źle. Wielu ludzi nawet lubi czasem ten specyficzny, słodkawy aromat. Wmasowywanie uryny w skórę może także być dobrym sposobem na przyzwyczajenie się do swej wody życia.

Jak możesz przezwyciężyć awersję do picia swego złotego eliksiru? Zacznij od wypijania kropli, potem łyka, każdego dnia nieco więcej, aż powoli dojdiesz do pełnej szklanki moczu. To najwygodniejszy sposób, by pozwolić swemu ciału, umysłowi i duszy na oswojenie się z tą terapią.

Inną metodą, którą stosowałem osobiście, jest rozpoczęcie kuracji od killkudniowego postu. Uryna jest wówczas tak uwodniona, że dopiero po drugiej szklance poczujesz delikatny słony posmak, który sprawi, że o wiele łatwiej będzie ci wyzbyć się poglądu, że mocz jest obrzydliwy i tak też smakuje.

Jeśli nadal nie możesz przekonać się do picia czystego moczu, zmieszaj odrobinę uryny z sokiem owocowym lub wodą i miodem. Wówczas stopniowo zwiększaj jej stężenie, aż dojdiesz do picia samego moczu.

Niektórzy ludzie preferują picie czystej uryny popitej później szklanką wody lub innego zdrowego płynu. Jeszcze inni wolą od razu po wypiciu wyszorować zęby.

Zatem uczyni to dla siebie łatwym i przyjemnym, tak jak to tylko możliwe, zwłaszcza jeżeli dopiero zaczynasz urynoterapię. Twoje ciało i umysł zasługują na cierpliwość i miłość podczas przystosowywania się do czegoś, co nadal możesz uważać za dziwne lub odpychające. Po-

może ci, jeśli podziękujesz swemu ciału przed wypiciem moczu, co potwierdzi wartość tego złotego płynu.

Stosowanie wewnętrzne

Picie

Wskazówka: rekomendowane w ramach profilaktyki; jako tonik odmładzający; oraz w lekkich chorobach.

Zbierz środkowy strumień z pierwszego porannego oddawania moczu. Niewielkie ilości moczu na początku i końcu strumienia nie muszą być zebrane: pierwsza część strumienia to mocz oczyszczający moczowody, aby dalsza część uryny była sterylna tak jak to tylko możliwe. Końcowa część z kolei zawiera często osad i ma nikłą wartość. Używać należy jedynie świeżego moczu.

Mądrze jest zacząć od kilku kropli, następnie małej szklaneczki, a potem stopniowo zwiększać ilość aż do poziomu, który cię zadowala. Może się to zmieniać od jednej aż po kilka szklanek dziennie. Jeśli pijesz mocz nie tylko rano, ale także później w ciągu dnia, to wiedz, że najlepsza jest uryna zebrana mniej więcej godzinę po posiłku. Nie napychaj się jedzeniem co najmniej przez trzydzieści minut po wypiciu uryny. Z kolei po posiłku odczekaj przynajmniej godzinę, zanim wypijesz mocz.

W nocy ma miejsce intensywniejsze wydzielanie hormonów, wówczas ciało odpręża się, relaksuje i odnawia. Dlatego też poranny mocz jest najbogatszy w witalne składniki.

Nie stosuj żadnych restrykcji w kwestii diety, jeśli pijesz jedną szklankę moczu dziennie, jedynie ogranicz

spożywanie soli oraz białek (zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego), co sprawi, że uryna będzie miała łagodniejszy smak oraz zapach.



Picie moczu: kiedy już raz przyzwyczaisz się do smaku, okaże się to łatwą, bezpieczną i skuteczną metodą. Możesz zacząć od kilku kropli, aż do każdej ilości, jaką zniesiesz.

Jednakże jeśli pijasz urynę kilka razy w ciągu dnia, niezbędna jest dieta uboga w białka i sole. Zalecane są świeże owoce i warzywa, oczywiście z wyjątkiem okre-

sów postu, kiedy spożywa się jedynie urynę i wodę, ale ta metoda zostanie omówiona poniżej. W podrozdziale *Wpływ żywienia* przedyskutujemy wpływ pokarmu i napojów na mocz.

Post

Wskazówka: choroby przewlekłe; oczyszczalnie i post generalny. Ważne jest, aby połączyć post z intensywnym masażem oraz lewatywą.

Należy stosować tylko swój własny, świeży mocz. Możesz pościć, spożywając jedynie mocz i wodę przez jeden lub więcej dni. Armstrong czasem kazał swoim pacjentom pościć przez czterdzieści pięć dni. Godne polecenia jest zapoznanie się z literaturą dotyczącą postu, zanim się go rozpocznie, i prowadzenie postu pod nadzorem wykwalifikowanej osoby, a jeśli to konieczne, to także pod opieką medyczną.

Post sam w sobie jest potężną metodą leczenia. Uryna i woda tworzą silną kombinację i najlepiej jest zagłębiać się w taki post krok po kroku.

Wymienione etapy są niezwykle ważne, zwłaszcza jeśli planujesz pościć przez dłuższy okres:

- 1. Przygotowanie do postu,** podczas którego, jeśli to konieczne, przyzwyczaisz się do picia uryny (zobacz akapit *Picie*). Nie zaczynaj od razu pełnego postu, szczególnie jeśli to twój pierwszy raz!
- 2. Przed postem.** Dwa dni przed rozpoczęciem postu zmniejsz przyjmowanie pokarmów bogatych w białko oraz ciężkostrawnych, zwłaszcza smażonych oraz pełnych tłuszczu. Owoce i warzywa są lekkostrawne i zapewnią oczyszczenie się jelit, aby można było rozpocząć właściwy post. W tym okresie zacznij pić większą ilość uryny.

- 3. Post rzeczywisty.** W tym okresie pij wyłącznie wodę i urynę. Chociaż dopuszcza się nieco wysiłku fizycznego, ważny jest odpoczynek i relaks, aby proces oczyszczania mógł przebiegać bez zakłóceń.

Na początku pozostań przy picciu środkowego strumienia. Naprzemiennie z uryną można pić także czystą wodę. Jeśli post trwa już jakiś czas, można pić całą urynę ze strumienia. W tym okresie będziesz z łatwością oddawać moczu: niczym dziwnym nie jest, że będzie to następowało co piętnaście minut.

Można ominąć wieczorną dawkę uryny, abyś nie musiał często wychodzić z łóżka. Solidny nocny odpoczynek jest istotny dla procesów odnowy ciała. Wieczorny mocz można zachować dla innych celów, takich jak masaż, kompresy, kąpiele stóp itp.

Jeśli zaczniesz odczuwać mdłości, to znak, że najlepiej jest przerwać post. Rozpocznij post ponownie, kiedy już poczujesz się lepiej.

Długość postu jest określona przez typ problemu zdrowotnego, z jakim się borykasz. Ci, którzy poszczą przez dwa tygodnie lub dłużej, zauważają, że sporadycznie odczuwają głód. Można to przypisać zasadowości moczu, która redukuje odczuwanie głodu, oraz recyklingowi składników odżywczych, minerałów, hormonów i enzymów.

Nie poleca się zbytniego wydłużania postu, nawet jeśli jest on bardzo efektywny. Zdecydowanie najlepiej jest zacząć od krótkiego postu urynowego, trwającego jeden do trzech dni.

Dla poszczącego bardzo ważna jest też obecność (uryno)terapeuty, aby mieć pewność, że post przebiega zgodnie z planem. Leczniczy kryzys w postaci biegun-

ki, wymiotów czy wysypki skórnej nie jest powodem do niepokoju, ale należy unikać sytuacji ekstremalnych. Daj sobie czas i pość przez kilka krótszych okresów, zamiast od razu aplikować sobie długotrwały post, który jest bardzo forsowny dla organizmu.

Niezwyczajnie zalecany jest masaż całego ciała z użyciem starej, podgrzanej uryny. (Zobacz też podrozdział *Stosowanie zewnętrzne*, gdzie znajdziesz opis i efekty masażu uryną). Masaż uryną jest dobry na cyrkulację krwi, a wykonywanie go starym moczem zapewnia brak palpacji serca podczas postu. Co więcej, stanowi też sposób karmienia ciała poprzez skórę, bezpośrednio do mięśni i tkanek limfatycznych.

Podczas postu rekomenduje się także lewatywy (zobacz niżej). Wiele chorób ma swój początek w jelitach, zatem niezwykle ważne jest, aby pozbyć się nagromadzonych w nich toksycznych produktów przemiany materii i utrzymywać jelita w czystości.

4. **Po poście.** Ten okres jest niezbędny, aby powoli i ostrożnie powrócić do normalnych wzorców żywienia. Powinieneś dać sobie co najmniej tydzień na stopniowe przywrócenie swych nawyków żywieniowych. Najlepszym sposobem zakończenia postu jest zaprzestanie picia wody i uryny pod koniec popołudnia. Po godzinie wypij szklankę soku pomarańczowego, soku cytrynowego z wodą, soku grejpfrutowego lub jabłkowego. Następnego dnia wypij kolejną szklankę soku owocowego na lunch. Od tej pory zacznij jeść soczyste owoce. Kolejnego dnia zjedz bulion warzywny, warzywa gotowane na parze oraz ryż. Jest to dobry sposób na przywrócenie poprzednich schematów odżywiania, z wyłączeniem niezdrowych nawyków.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Urynoterapia, choć jest starożytną, wschodnią tradycją, zyskuje coraz większą popularność na zachodzie. Nic dziwnego – przecież metoda ta zakłada, że codziennie samodzielnie tworzysz panaceum na wszelkie dolegliwości!

Opierając się na osobistych doświadczeniach, Autor wprowadza Cię w tajniki stosowania własnego moczu jako elementu leczniczego. Jednocześnie przekazuje Ci cenne praktyczne porady pomagające pokonać opory przed skorzystaniem z właściwości uryny. W książce znajdziesz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania, które powinny rozwiązać wszelkie wątpliwości i ewentualne uprzedzenia.

Uświadomienie skuteczności urynoterapii umożliwia pokonanie psychicznych oporów. Okazało się bowiem, że organizm wytwarza swoiste przeciwciała na każdą chorobę, które są wydalane z moczem. Zwiększenie ilości tych przeciwciał umożliwia skuteczne zwiększenie odporności organizmu. Stąd możliwe jest np. wyleczenie z nowotworów czy wyeliminowanie objawów AIDS.

ZŁOCISTE ŹRÓDŁO ZDROWIA

PATRONI:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-522-0



9 788373 775220