

13 sėkmės istorijų

padedančių gyventi ilgiau ir sveikiau

Šaltinis:

www.sveikuoliai.lt

Onkologinių susirgimų atsikratyti moteriai padėjo K. Vaištarienės patarimai

Danutė Kunčienė – Lietuvoje puikiai žinoma sveikos gyvensenos specialistė. 68-erių moteris valgo tik vegetarišką maistą, propaguoja sveiką gyvenimo būdą, moko žmones mylėti gyvenimą ir džiaugtis savimi. Pasak vienos iš „Žolinčių akademijos“ steigėjų, pažintis su Ksavera Vaištariene, užsimezgusi nuo pat Lietuvos sveikuolių sąjungos įkūrimo pradžios, tęsėsi ištisus tris dešimtmečius.

Prasta sveikata

Ksaverą žinojau iš jos knygų, o asmeniškai susipažinau LSS suvažiavimo metu. Pirmojo susitikimo metu priėjau prie jos ir asmeniškai paprašiau pagalbos dėl savo sveikatos būklės. Turėjau sudėtingų onkologinių sveikatos sutrikimų, teko išgyventi ne vieną sudėtingą operaciją, o man tuo metu buvo vos 37-eri. Nebežinojau, kaip man toliau gyventi, ko imtis, kad atstatyčiau savo sveikatą. Aš daug kalbėjau su Ksavera, nuo ko pradėti, daug skaičiau, daug žinojau, bet koku būdu sistemingai sau padėti, nebuvau sugalvojusi.

Su Ksaveros pagalba pavyko atrasti man tinkamus sveikatinimosi būdus. Visų džiaugsmui, palaipsniui mano sveikata pradėjo pastebimai gerėti. Iš pradžių aplinkiniai labai abejojo dėl vegetarizmo ir sauso badavimo, kurio aš ėmiausi paskatinta Ksaveros. Tuo metu Lietuvoje nebuvo daug žmonių, kurie praktikavo vegetarinę mitybą, buvo daug skeptikų. Ksavera buvo gyvas pavyzdys, kaip badavimo ir vegetarizmo pagalba galima atstatyti sveikatą. Aš ja labai pasitikėjau ir 1992 m. rugpjūčio 10 d. pasiryžau keturių dienų sausam badavimui gamtoje drauge su šeima, kuri mane palaikė.

Svarbus pasiruošimas

Prieš tai aš ištisus metus po vieną dieną savaitėje pasninkavau. Tai labai svarbus momentas, kad ne iš karto imtis sauso bado, bet prie to eiti palaipsniui, juolab, kad tai tinka ne visiems. Sausas badavimo metodas nėra lengvas, kiekvienas jį perneša skirtingai, gali būti pačių įvairiausių emocijų ir sunkumų.

Badavimo metu aš viską kruopščiai užsirašinėdavau, kaip kinta svoris, kokia mano emocinė būseną. Ketvirtą sauso bado dieną man labai pradėjo drebėti širdis dėl to, kad ji turi funkcinį sutrikimą. Mes visi esame skirtingi, todėl turime atsakingai elgtis su įvairiais sveikatinimosi metodais, atsižvelgdami į savo emocinę ir fizinę būseną.

Ketvirtą badavimo dieną aš pajaučiau silpnumą, todėl pasikonsultavusi su Ksavera ir gydytoju kardiologu nusprendėme, kad man užtektų trijų dienų sauso badavimo, nes būtent ketvirtą dieną vyksta aktyvus širdies valymas, todėl ir ji labai sureagavo. Nuo to laiko aš trejus metus iš eilės tai dariau pastoviai, po kartą kiekvienam metų laikui po tris dienas sauso badavimo, o vieną dieną savaitėje – kiekvieną penktadienį, visą laiką pasninkaudavau. Man tai tapo kaip malda, kaip gamtos priėmimas, dar gilesnis gamtos pažinimas per savo vidų. Mano širdis nebedrebėdavo, viskas klostėsi puikiai.

Savo patirtį skleidė stovyklose

Aš savo sveikatinimui pritaikiau ne vieną K.Vaištarienės metodiką. Nuolat organizavau stovyklas, kuriose taikiau badavimo, kepenų ir limfos valymo metodikas pagal Ksaverą Vaištarienę. Pati Ksavera visada būdavo tose stovyklose kaip mokytoja ir konsultantė, duodavo daug naudingų patarimų. Tokios stovyklos labai pasiteisindavo. Dažniausiai jos būdavo be jokio maisto, tik su beržų sula ar sultimis. Kaip patirtis rodo, vienam sunku išbūti tris ar daug dienų vien tik su sula ar sultimis, o būryje žmonių visa tai lengviau praktikuoti draugijoje, bendraminčių apsuptyje, juolab, jeigu dar ir šeimoje nėra palaikymo. Šiuo atveju man labai pasisekė, nes mano artimieji labai palaikė, sudarė visas sąlygas man išgyventi per badavimo dienas. Mes visi išvažiuodavome pas mano tėvus, kur maistą šeimynai ruošdavo mama, tad man tuo visiškai nereikėdavo tuo rūpintis. Kitu atveju būtų labai sunku išverti badavimo periodą, kai aplink sklistų įvairūs virtuvės kvapai. Badavimo metu labai svarbi emocinė būsena, kuri mus supa, todėl Ksavera labai džiaugėsi, kad mano vyras visada buvo šalia ir mane palaikydavo.

Artimi ryšiai

Su Ksavera mus siejo labai artima draugystė, vienijo ne tik mano sveikatai ir gerai savijautai veiksmingi jos sveikatinimosi metodai, bet ir našlių dalia. Mes abi su savo vyrais pragyvenome ilgus metus ir puikiai viena kitą supratome, ką reiškia artimo žmogaus, šalia išbuvusio pusšimtį metų, išėjimas anapilin.

Mus dažnai kviesdavo kartu skaityti paskaitas, ją kaip chemijos mokslų daktarę, o mane kaip praktikę. Ksavera mane visuomet pristatydavo, kaip pavyzdį, kad aš ne tik kalbu, bet ir darau, bei pasiekiu puikių rezultatų. Ji buvo labai apsiskaičiusi, su ja visuomet būdavo labai įdomu bendrauti pačiomis įvairiausiomis temomis.

Stovyklos Ispanijoje

Ksavera pasiūlė man drauge vykti į Ispaniją, kur jos 80-čio proga pakvietė pasisvečiuoti viena pasekėjų – Nijolė, išgijusi nuo daugelio ją kamavusių ligų.

Ispanijoje puikiai leidome laiką. K. Vaištarienė labai anksti keldavosi – ketvirtą valandą, paruošdavo lengvus pusryčius, po to išeidavome prie vandenyno, kur dviese darydavome mankštą. Vietiniai gyventojai susidomėjo, kas ten tokį ankstyvą rytą vyksta. Mes darydavome kvėpavimo pratimus. Kaip malda rytinė ir vakarinė, taip ir Strelnikovos kvėpavimo pratimai buvo neatsiejama Ksaveros kasdienio dienos režimo dalis. Palaipsniui prie mūsų prisijungdavo vis daugiau žmonių. Ksavera man patarė LA PALMOS saloje organizuoti stovyklą, sakė, kad čia tam labai tinkama vieta ir energija. Padrąsino mane, kad reikia tai daryti. Ir man puikiai tai pavyko! Ištikus aštuonerius metus keletą kartų per metus organizavau ten stovyklas. Į jas atvykdavo ir pati Ksavera, prisijungdavo žmonės ne tik iš Lietuvos, bet ir iš kitų šalių.

Sėklų mišinys

Ksavera daugeliui rekomenduodavo pasigaminti sėklų mišinį, taip vadinamą „kosmonautų maistą“ ir jį valgyti po keletą šaukštelių kasdien. Tai lengvas, bet labai maistingas maistas, kurį patogų vežiotis vykstant į kelionę, jis užimdavo nedaug vietos, bet organizmą pamaitindavo visomis reikalingomis medžiagomis visai dienai. Sėklų mišinį ji rekomendavo gaminti iš linų, moliūgų, saulėgrąžų, sezamų ir kanapių sėklų.

81 m. Janina Vaizgielienė: jei pavargote nuo ligų ir negandų, kelkitės iš fotelio

Janina Vaizgielienė – gydytoja-odontologė, jau seniai pensijoje, bet užsiima aktyvia veikla: organizuoja pėsčiųjų žygius, rengia sveikos mitybos pamokėles norinčioms išmokti sveikai gaminti, veda paskaitas sveikos gyvensenos tema, mankštas sveikatingumo stovyklose. Itin jaunatviškai atrodanti sveikuolė sutiko pasidalinti savo ilgamete sveiko gyvenimo patirtimi.

Iki 45 m. lydėjo ligos, gydytojų draudimai užsiimti fizine veikla

Nuo pat darželio iki kokių 45 m. sirgau labai dažnai ir šiaip buvau labai jautri. Ypatingai buvo dažnos peršalimo ligos, dažniausiai pasibaigdavusios angina. Mokykloje gydytojai dėl silpnos sveikatos buvo uždraudę fizinį aktyvumą, buvau atleista nuo kūno kultūros pamokų dėl silpnos širdies. Dėl to neleido net hantelių kilnoti, o dabar beveik kiekvieną dieną dirbu su jais.

Buvo metas, kai mažiausiai vieną kartą per savaitę skaudėdavo galvą taip, kad ilgesniam laikui tekdavo imti nedarbingumo lapelius. Eidavau pas daktarus, gerdavau vaistus. Nežinojau maisto derinimo, strigo virškinimo sistema, prie to prisidėjo nuolatinis tablečių valgymas. Atsibodo sirgti ir maždaug nuo 45 m. pradėjau ieškoti kaip nesirgti. Norėjau būti atsakinga pati už savo gyvenimą. Norėjau bėgioti, gyventi taip, kaip sveikieji, nes jiems nėra jokių draudimų.

Patirtis Šiaurės Kaukaze – išgyti galima per naktį

Reikėjo dalyvauti draugės sūnaus vestuvėse Šiaurės Kaukaze. Atskridus pas juos, kaip dažnai pasitaikydavo, susirgau, kamavo aukšta temperatūra. Viena moteris, biologė iš tuometinio Leningrado (dabar Sankt Peterburgas) pasiūlė mane išgydyti per vieną naktį, jei sutiksiu laikytis jos nurodymų. Sutikau, nes labai norėjau dalyvauti šventėje.

Tada ji nuvedė mane į vonią, apipylė šaltu vandeniu, susuko į paklodę, paguldė į lovą, šiltai apklojo ir girdė aviečių-liepžiedžių-žemuogių arbata su medumi. Stipriai prakaitavau. Po 2 val. ji vėl mane vedė į vonią ir vėl pylė šaltą vandenį, vėl klostė ir vėl girdė arbata. Taip dar keletą kartų ir ryte jaučiausi žvaliai, nors buvau dar šiek tiek pakimusi. Temperatūra išgaravo, šauniai sudalyvavau vestuvėse.

Tuomet pradėjau galvoti, kad ir be vaistų, savo vidinių jėgų pagalba, galima greitai pagyti. Nuo to karto daugiau niekada nesirgau angina. Grįžusi namo rytais pradėjau maudytis po šaltu dušu. Vėliau išėjau ir į viešas erdves.

Grūdinuosi iki šios dienos ir jau seniai jokios peršalimo ligos man nebaisios.

Gyvenimo būdai pritaria vyras

Sveikesnio gyvenimo paieškos 1991 m. atvedė į Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklą. Grįžusi iš jos vyrui pasakojau viską, ką sužinojau ir jau nuo sekančio ryto abu su trumpikėmis išbėgom iki Nemuno. Pradžioje vyras dežavo, kad labai sunku, širdis netempia. Skatinau po truputį, kartu draugiškai pradėjome maudytis. Pirmus du metus kiekvieną dieną bėgiojome ir maudėmės nepriklausomai nuo to ar darbas anksti prasidėdavo ar vėliau. Į darbą už 5 km ir iš jo eidavau pėsti. Pajutusi judėjimo skonį pastebėjau, kad sveikata pradėjo gerėti, sąnariai mažiau skaudėti, nustojo visiškai sirgti. Pradėjus derinti maistą po kelių mėnesių vyrui dingo rėmens graužimas, man nustojo skaudėti galvą. Vėliau pajautėm turintys daugiau jėgos, ištvermės, kantrybės.

Vienas kitą raginam ir pajudinam, iki šiol kartu viską darome: mankštas, pasikalbėjimus vedame, savo sodyboje per metus penkis kartus padarom sveikatinimosi savaitgalius.

Judėjimas – sveikatos garantija

Kiekvieną dieną stengiuosi vaikščioti, tris kartus per savaitę būtinai nueinu 10-15 km., darau mankštas. Tik dėl to man nereikia gerti jokių vaistų, nes judėjimas duoda daug energijos ir puikią savijautą. Žiemą mielai renkuosi slides ir pačiūžas, vasarą baidares, lankau aerobikos klubą pas Joaną Bartaškienę. Prieš keletą metų dar dalyvavau sausio 13-osios bėgime. Labiausiai man patiko bėgti kartu su kareiviais jų tempu.

Vos pradėjusi bėgioti sudalyvavau Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuotame bėgime iš Kauno į Anykščius „Į laimės žiburį“. Nubėgau visą kelią neįlipusi į lydinį autobusą. Tada apėmė didelis pasididžiavimas savimi, jaučiausi labai gerai. Pasitikrinus profilaktiškai po keleto metų bėgiojimų gydytojai diagnozavo, kad mano širdis visiškai stipri. Manau, kad bėgiojimas man padėjo išsigydyti širdies ligą, o tiek metų bijojau. Bet kokia fizinė veikla stiprina širdies raumenį ir kapiliarinę sistemą, kuri yra lyg pirmoji žmogaus širdis. Visada sakau, kad jei žmogus pavargo sirgti ir gyvenimas jam atrodo nebe mielas, reikia keltis iš fotelio, trauktis nuo TV ekrano ar kompiuterio ir susirasti sau mielą fizinę veiklą.

Cukraus nevartoju jau 29 metus, vietoj tabletės nuo spaudimo renkuosi judėjimą

Mano pasikeitimų pradžioje kolegės ir aplinkiniai kiek šaipydavosi, klausdavo, kiek ilgai aš tempisiu.

O dabar sutinku tuos pačius žmones, jie visi yra tame pačiame ieškojimų kelyje kaip ir aš, tik daug vėliau į jį pasuko. Dalis klausia patarimų manęs kaip spręsti vienas ar kitas problemas.

Iš savo ilgametės praktikos ką nors papasakoju. Patariu užsikabinti už kažko, kuo galima patikėti. Viskuo, ką darau, aš tikiu. Tikėjimas labai svarbus dalykas. O jei netiki tuo, ką darai, tai tikrai nepadės.

Aš tvirtai žinau, kad vietoj tabletės nuo spaudimo aš galiu pabėgioti ir spaudimas susitvarkys. Tam tikri pratimai padeda sutvarkyti galvos, sąnarių, kitų skausmus. Tik mankšta, judėjimas ir vanduo gali padėti. Taip, amžius jau turi savo spaudą ant kūno, tačiau neskubu varstyti gydytojų kabinetų durų, pati stengiuosi ieškoti išeičių.

Jeigu liga ar negalavimas pradeda kibti, aš tuoj tvarką pasidarau: išsivalau žarnyną, nutraukiu mitybą ir geriu švarų šaltinio vandenį. Pradėjus jausti skaudančią gerklę skalauju druska. Kartais išgeriu vaistažolių arbatų, bet tai būna taip retai, kad net negaliu panaudoti savo surinktų žolelių. Išdalinu kitiems.

Negeriu kavos, nevartoju baltų miltų, konservuotų ir rūkytų produktų, nenaudoju jokio cukraus jau 29 m. Vieną kartą per savaitę nevalgau, sekančią dieną valgau lengvai.

Greitų rezultatų nebūna

Didelė Dievo dovana suprasti savo buvimą šioje žemėje. Ne visiems tai duota. Tas, kas nori žinoti, ieško ir randa, kas nesidomi – per prievartą neįbruksi. Žmonės dažnai nori greitų rezultatų, o jų sveikame gyvenimo kelyje nebūna. Valios ir kantrybės trūkumas pakiša koją keičiant įpročius. Aišku, jei valstybė skirtų pakankamai dėmesio sveikai gyvensenai, žinios būtų diegiamos nuo darželio, būtų daug lengviau. Nors geriausiai, turbūt, veikia asmeninis pavyzdys ir dalinimasis sukauptomis žiniomis.

Saujomis gėręs vaistus 46 m. vyras atsikratė ligų ir susigrąžino jaunatvišką energiją

2014 m. rugsėjo 5 d. Petras rašė: „Jau 22 m. kaip sergu venų patologija-tromboflebitai, dėl to turiu neįgalumą visam gyvenimui, turėjau širdies infarktą ir du kartus plaučių emboliją (na, kai trombai plaučius užkemša), nuolat geriu antikogulentus, kad nekrešėtų kraujas. Kepenys kažkaip neaiškiai sustreikuoja, gydytojai nenustato priežasties. Suprantu, kad kardinaliai nieko nedarant, gali greitai viskas pablogėti. Noriu išsivaduoti iš ligų arba bent jas pristabdyti.“

Tuomet išbandęs 7 dienų trukmės paprastą sveiko gyvenimo abėcėlę, po 2,5 metų Petras sutiko pasidalinti savo istorija, kuri, tikimės, įkvėps ir kitus žmones imtis atsakomybės už savo sveikatą.

Ieškoti sprendimo paskatino sėkmės istorija

Taip, turėjau sunkų kepenų apsinuodijimą ir gydytojai nepajėgė iki galo pagydyti, Jaučiausi kaip kokių 80 metų senukas: dusau lipdamas laiptais, pavargdavau eidamas, o ką kalbėti apie darbus. Gydytojai sakė, kad gal su laiku praeis o gal ir ne, jų žodžiais, man ir taip gerai baigėsi. Bet pasiduoti neketinau.

Į rankas papuolė straipsnis, kaip po 7 dienų sveikatingumo programos Nerijus Šilingis atgavo sveikatą ir atrado naują, kokybišką gyvenimo būdą. Pamaniau, kreipsiuosi ir aš, o gal ir aš būsiu iš tų laimingųjų. Parašiau Sigitai Kriaučiūnienei laišką su savo negalių aprašymais ir, o džiaugsme, gavau atsakymą, kuriame buvo parašyta: „atsiųsk išsamų gyvenimo būdo aprašymą, ir, jei laikysiesi griežtai mano rekomendacijų, kas tris dienas siūsi ataskaitas, skirsiu tau savo laiką. Rezultatai tikrai bus, o kokie – priklauso nuo tavęs“. Buvo kančių, nesakau, bet rezultate to džiaugsmo nemoku apsaityti. Tik vaikystėje taip jaučiausi. atsirado motyvacijos daug ką keisti.

Ligų puokštė ir skausmai kamavo ilgą laiką

Gydytojai, suteikdami neįgaliojo statusą dėl tromboflebitų, pasakė: „Nelinkim pasveikti, linkim, kad neblogėtų“. Turėjau problemų dėl stuburo, gerokai per didelio kraujo krešumo, reikėjo keisti klubo sąnarį (buvo 3 stadija), naktimis dėl skausmo negalėdavau išsimiegoti. Sąnario nekeičiau, nes esu pripratęs prie skausmo. Rydavau vaistus saujomis, juokaudavau, kad galiu nuo jų ir pavalgyti.

Tai štai, su motinėls Gamtos ir pačio Dievo pagalba dabar aš gyvenu nuostabų, gražų gyvenimą. Nevartoju jokių cheminių vaistų, naudojuosi gamtos dovanomis: žolėmis, šaknimis ir jaučiuosi puikiai.

Pirmiausiai pakeičiau mitybą. Nesu vegetaras, bet perėjau prie sveikesnės ir racionalios mitybos, Keliuosi 5.30 val. ir einu šiaurietišku ėjimu, po to – dušas, meditacija, pusryčiai ir džiugi spalvinga, kupina jėgų diena. Tai tęsiasi jau 2,5 metų ir man patinka taip gyventi, jaustis.

Visiškai atsisakiau alkoholio, tad į mano gyvenimą įsiliejo ir dar vienas džiaugsmas. Jūs patikėkit, kaip smagu gyventi blaiviai!. O švenčių yra daugybė, kur švenčiama blaiviai,. Jei nežinot – visą žino google.

Gyventi sveikai – mėgautis gyvenimu

Man nebereikia keisti klubo sąnario, pamiršau jo skausmą, kojų situacija bent jau neblogėja, kraujo krešumas, kuris kėlė didžiausią pavojų, susitvarkė iki normos (o anksčiau vartočiau Warfariną net 15 mg. Nuo tokio kiekio sveikas žmogus iškart nukraujuoja). Atsiradusi nesibaigianti energija teikia džiaugsmą gyventi, turėti tikslus, motyvuoja toliau tobulėti, mylėti, laikytis visatos dėsningumų, sąmoningai gyventi.

Tiems, kurie galvoja, kad sveikas gyvenimo būdas yra neteisingai mąstančiųjų pramanai, noriu pasiūlyti: pabandykit, išbandykit, tai juk nieko nekainuoja, išskyrus specialistų užvedimą ant šio kelio, šio gyvenimo būdo. Nuvažiuokit į nors viena sveikatos mokyklą, sveikatingumo stovyklą ar seminarą ir jūsų gyvenimas gali pasikeisti kardinaliai. Bet mes vis atidėliojam, kol neprispaudžia kokia rimta liga. Taip buvo ir man. Bet jei tą patyrimą gali pajusti dabar, tai kam laukti? Geriau mėgautis gyvenimu dabar, o ne po metų ar kelių. Ar teisingai sakau?

Dabar mano diena prasideda dėkingumu ir baigiasi dėkingumu, dėkingumo praktika – mano mėgstamiausia.

Atsisakiusi hormoninių vaistų šiaulietė atsikratė ne tik ligos, bet ir viršsvorio

Šiauliuose gyvenanti Ramunė Kumetienė (44 m.) dirba klientų aptarnavimo srityje. Moterį visai neseniai dar vargino liga, kurios gydymui buvo išrašyti hormoniniai vaistai. Atsisakiusi gydymo moteris ėmėsi tvarkyti savo mitybą dalyvaudama Lietuvos sveikuolių sąjungos skelbtame 30 dienų cukraus detokso iššūkyje. Dalinamės Ramunės istorija.

Medikai ilgai nenustatė ligos

Metus laiko nesupratau kas man yra ir kokia tai gali būti liga: pradėjo atsirasti guziukai ant rankų, ant kojų, raumenų skausmai. Vėliau prasidėjo lyg kojų bėrimas, lyg dėmės; sąnarių skausmai, tinimai. Paskutiniu metu intensyviai ėmė reikštis visi simptomai kiekvieną dieną. Jau buvau puolusi į neviltį. Kreipiausi į gydytojus. Kraujo tyrimai rodė, kad kažkas labai negerai, bet kokia tai liga – neaišku. Vėliau reumatologė nustatė, kad tai – vaskulitas. Bet kokia jo priežastis paaiškinti negalėjo. Skyrė kažkokius hormoninius vaistus, vaistus nuo alergijos. Bet nusprendžiau, kad vaistų negersiu ir bandysiu ieškoti kitų būdų.

Ryžosi dalyvauti 30 dienų cukraus detokso iššūkyje

Buvau skaičiusi įvairiausių istorijų, kaip žmonės išsigydo vienokias ar kitokias ligas pakeitę mitybos įpročius. Ir kaip tik gavau Facebook žinutę apie Cukraus detokso iššūkį. Šiandien galvoju, kad tai tikriausiai pats Aukščiausias man atsiuntė tą žinutę. Nuo pirmos dienos nepradėjau, nes turėjau dar pati pasvarstyti, nuteikti save tokiems pokyčiams. Nusipirkau Cukraus detokso knygą, perskaičiau ir tvirtai priėmiau sprendimą, kad man to reikia.

Be pastangų pasiekė nesvajotą svorį

Valgydavau 5 kartus per dieną. Buvau prisipirkusi, net 7 įvairių sporto mitybos specialistų mitybos planų. Kiek numesdavau svorio, tiek vėl sugrįždavo. Sportuodavau, bet kas liečia svorį, tai nemačiau labai didelio pokyčio. Labai mėgdavau bandeles, spurgas; nedažnai, bet suvalgydavau nesveiko maisto, tokių kaip kebabai, pica, hot dogas.

Iki CD svėriau 61,2 kg numečiau 5,6 kg. Šiuo metu sveriu 55,6 kg. Bet tai negalutinis svoris, nes vis dar krenta. Nereikia jokio mitybos plano, mano dabartinis svoris – apie tokį net nesvajojau. Svajonė buvo – 57 kg.

Verta patirti sunkumus dėl stubbinančių rezultatų!

Pirma savaitė buvo sunki, norėjosi kažko saldaus ir buvau labai pikta. Bet jau po kelių dienų sumažėjo bėrimai, atsirasdavo vos po kelias dėmeles. Dar po geros savaitės, nebeliko ir sąnarių skausmų, tinimų.

Po cukraus detokso iššūkio jaučiuosi puikiai, nebėra jokio pykčio, labai gerai išsimiegu, dienos metu nebeapima snaudulys, silpnumas. Nebeliko jokio galvos skausmo. Jei išlenda ankstesnių negalavimų simptomai, spuogai ant veido, pūslelinė, tai dar kojų bėrimas – vos vienas kitas taškelis, bet viskas labai greitai praeina. Tokie akivaizdūs pokyčiai, kai sumažėjo ligos simptomai, skatina mane rinktis tokią mitybą. Tai tapo pagrindiniu mano vaistu! Jokių kitų cheminių vaistų nevartoju.

Pokyčiai įkvėpė ir kitus

Dauguma aplinkinių sako, kad taip negalėtų, neištvirtų be saldumynų, su tokia mityba. Vyras ir sūnus negalėjo atsistebėti, kad aš turiu tiek valios, bet dabar jie jau nori maitintis taip, kaip aš, sumažino saldumynų vartojimą. Kolegos darbe, taip pat pradėjo sveikiau maitintis, nebesineša į darbą jokių bandelių.

Per šventes renkuosi mažiausiai nesveiką maistą: nevalgau mišrainių, miltinių gaminių. Saldumynai tik vaisiai. Tortų, pyragų dar nevalgau, nebent savo keptas ar gamintas iš sveikų produktų. Alkoholio nevartoju. Per šventes svarbiausia susitikti su artimaisiais, draugais – o atšvęsti galima ir su arbatos puodeliu. Su Cukraus detokso programa pasikeitė ne tik mano mitybos įpročiai, pasikeitė mąstymas. Gal kitiems kartais atrodo keistai, bet matau, kad ir juos priverčiu susimąstyti, ir po truputį jie keičiasi, pagalvoja, kad gal ir jiems taip reikėtų.

Gydytoja nei karto nesinaudojo sezoninėmis vakcinomis

Alina Vilkė, kaunietė gydytoja anesteziologe-reanimatologe kasdien susiduria su pacientais, turinčiais rimtų sveikatos problemų. Tokia kasdienybė moterį paskatino imtis veiksmų, leidžiančių kuo ilgiau išlaikyti sveiką, energingą, ištvermingą kūną. Dalinamės jos patyrimu laikantis cukraus detokso programos.

30 dienų Cukraus detokso iššūkis Facebooke

Apie Cukraus detokso programą sužinojau iš Facebook grupės „30 dienų iššūkis“. Iš pradžių į šią programą žiūrėjau tarsi iš šalies. Stebėjau, kaip sekasi dalyvaujantiems. Didelio impulso nejaučiau. Tačiau, kuomet aiškiai suformulavau kaip įsivaizduoju savo sveikatą, sveiką kūną ir pojūčius jame, CD programa pasirodė man kaip rimtas iššūkis šioms metams. Neatbaidė net ir tai, kad pradėjus šią programą lapkričio gale, tektų ją tęsti ir šventiniu periodu. Suvokiau, kad man svarbiau ne per šventes suvalgytų pyragaičių ar mišrainių kiekis, ne skonio receptorių „pamaloninimas“, o mano sveikata. Dažnai aplinka į numatomą mano pasiryžimą reaguodavo negatyviai, tuomet tarsi pasitikrindavau ar mano ryžtas pakankamai stiprus ir ar aplinka gali išmušti iš vėžių. Šiam periodui esu labai dėkinga, tai sustiprino.

Erzelis ir nepasitenkinimas

Per pirmą savaitę ryškesnių pokyčių nepastebėjau, nedirgino jokie akiratyje matomi draudžiami vartoti produktai. Tačiau antrąją savaitę buvo pakankamai ryšku emocinis ir fizinis išbandymas, kritinis laikas ir lūžio etapas. Jausmas toks, kad galėjau lubom įsikibusi nagučiais šmirinėti, viskas erzino, pasijuto ryški emocinė priklausomybė ir noras pabėgti nuo negatyvių emocijų į saldumynų šalį. Erzino tuo metu viskas. Pavyko atsilaikyti. Praėjus antrai savaičiai, viduje švenčiau savo nedidelę-didžiulę pergalę.

Lengvas kūnas, daugiau entuziazmo

Kadangi viršsvorio neturėjau, tai didelių svorio pokyčių nesitikėjau. Namie net svarstyklių neturiu. Poodinis riebalų sluoksnis nuosaikiai sumažėjo, tačiau kūno linijos ir formos išliko dailios.

Pastebėjau, kad drąsiau vartoju mityboje riebalus ir jie man labai gardūs. Atsirado poreikis aštriam, aitriai, rūgščiam, sūriam, karčiam skoniui ir man tai labai patinka. Ryte nubudusi jaučiuosi labai lengva savo kūne, susitvarkė virškinimo procesai.

Anksčiau pasireikšdavo vidurių užkietėjimas ir su tuo susijusios nemalonios situacijos. Dabar viskas vyksta sklandžiai ir lengvai.

Tapo daug lengviau laikytis ir kitų pasiryžimų, daugiau entuziazmo ir prasmės pastebiu kasdienėse gyvenimo situacijose.

Labiau jaučiu savo kūną, išryškėjo tam tikros įtampos, kai kurios paaštrėjo, tad darau išvadą, kad kūnas aiškiau signalizuoja apie tai, kas jam netinka ar kam jau atėjo laikas būt pastebėtam ir gydomam.

Kompleksas gyvensenos priemonių leidžia išvengti ligų

Šalia mitybos pokyčių pavyko savo dienvakė įdiegti ir laikytis kitų principų, tokių kaip ryto ir vakaro meditacijos, lengva ryto mankšta, kontrastinis dušas. Protarpiais atliekant šias veiklas tokių teigiamų pokyčių nepastebėdavau, kaip kad laikantis šio režimo reguliariai. Tas pats pasakytina ir apie mitybą, jei kartą savaitėje pavalgai sveikesnio maisto, o visą kitą laiką maitiniesi įprastai, tai nauda ne taip aiškiai pastebima.

Nė karto nesinaudojau įstaigos siūlomomis skiepų sezoninėmis vakcinomis. Ir galiu pasakyti, kad sergu rečiau nei mano aplinkoje esantys bendradarbiai. Tačiau manau, kad tai yra kompleksas priemonių, kurias taikau savo gyvenime, o ne tik mityba pagal CD programą.

Vienas iš man svarbiausių dalykų šalia išorinės disciplinos yra vidinė disciplina, kuomet akylai, sakyčiau sąmoningai, stebiu, kad nė viena, ar kaip įmanoma mažiau neigiamų minčių, žodžių ir veiksmų nebūtų paskleista į išorę. Taip pat ir į vidų. Pradėjus tai praktikuoti gyvenimo kokybės pojūtis aiškiai pagerėjo, nors aplinka ir išliko tokia, kokia ir yra su savo pokyčių tempu. Mano vidinis pojūtis darbinėj, o ir asmeninė aplinkoje daug kartų šviesesnis ir pozityvesnis. Mane kartais pavadina esančia kaip iš kitos planetos, priimu tai kaip padrąšinimą ir galimybę būti kitokiai, o nelinksėti nepriimtinioms tezėms į taktą.

Svarbu ką dedame į burną

Kai pradėjau laikytis šio detokso, visiems apie tai bylojau savo darbo ir draugų aplinkoje. Atsirado susidomėjusių, kurie net prašė autorės kontaktų, kad galėtų įsigyti knygą ir labiau pasigilinti bei nutarti ar jiems to reikia. Betgi ne maža dalis sakėsi, kad jie neturintys tiek valios ir kad tikrai neverta gyvenime atsisakyti malonumo susijusio su tam tikru maistu. Tačiau ir toliau rekomenduoju žmonėms labiau atkreipti dėmesį į tai, ką deda į burną ir kaip po to jaučiasi. Asmeninis pastabumas ir patyrimas – didžiausi mokytojai.

Virginija Imanbajeva: „Mes patys pasirenkame, nuo kada mums pradėti senti“

„Amžius senatvei įtakos neturi, mes patys renkamės, kada mums pradėti senti“, – įsitikinusi kaunietė, praktikuojanti sveiką gyvenimo būdą. Su Virginija (61 m.) susitikome ankstyvą rytą Nemuno saloje, apsuptoje laikinosios sostinės miesto šurmulio. Kasdienis judėjimas, bendravimas ir subalansuota mityba Virginijai leidžia išlikti sveikai ir energingai, džiaugtis kiekviena gyvenimo diena ir tuo džiaugsmu dalintis kitais.

Gydytojų verdiktas – abiejų kojų amputacija

Lygiai prieš trisdešimt metų moteris išgirdo negailestingą gydytojų išvadą – „1989 m. balandžio 3 d. jums paskirta abiejų kojų amputacija“, kurios ji tuomet atsisakė. Virginija buvo viena iš tų Jonavos „Azoto“ darbuotojų, kuriems teko išgyventi didžiausią pramoninę avariją Lietuvos istorijoje, kuomet sprogo izoterminė azoto saugykla. Moteris smarkiai apdegė visą kūną, nesužalotas liko tik jos veidas ir rankos. Tik nedaugelis gydytojų suteikė vilčių, kad jai pavyks išgyventi. Dvidešimt viena sudėtinga audinių persodinimo operacija ir skausmingi, daug laiko ir pastangų reikalaujantys gijimo procesai – tokia buvo moters kasdienybė. „Bėgalinis tikėjimas, mano užsispyrimas, artimųjų palaikymas, atsakomybė dėl mažamečių vaikų – buvo tas variklis, kuris neleido man pasiduoti,“ – tikino Virginija. „Jeigu nori – tu gali!“ Dar vaikystėje dažnai jai kartodavo tėvai ir būtent tuos žodžius ji prisiminė, kada jai buvo sunkiausia neprarasti vilties ir tikėjimo. Jau po kelių mėnesių moteris iš naujo pradėjo mokytis vaikščioti, prireikė beveik trijų metų, kad ji galėtų ne tik savarankiškai vaikščioti, bet ir lipti laiptais.

Jeigu nori, bet negali, – vadinasi, nepakankamai nori!

Šiandien Virginija visai nepanaši į beviltišką ligonę. Anaipol – jos puiki nuotaika, energija, aktyvus gyvenimo būdas gali tapti pavyzdžiu ne vienam jaunam žmogui. „Jeigu nori, bet negali, – vadinasi, nepakankamai nori“, – įsitikinusi sveiką gyvenimo būdą propaguojanti moteris. Apsupta savo nuostabios šeimos: dukterų Loros ir Alfijos, sūnaus Andriaus bei keturių anūkų, moteris jaučiasi mylima ir laiminga.

Noras gyventi kuo kokybiškiau ir ilgiau lėmė kardinalius Virginijos gyvenimo būdo pokyčius. Prie to prisidėjo ir dukters Loros ankstyva sąnarių liga. Atsisakiusios cheminių vaistų ir prisiėmusios visišką atsakomybę už savo sveikatą ir gerą savijautą, drauge jos ne tik atrado sveiką gyvenimo kelią, bet ir įkūrė šeimos įmonę „Ajurveda visiems“.

Į jaukią ajurvedinių prekių parduotuvę Kaune žmonės dažnai užėina ieškodami atsakymų, kaip susigrąžinti sveikatą.

„Ne retai jie ieško stebuklingos lazdelės, kuria pamojus, visos sveikatos problemos susitvarkytų,“ – sako Virginija – „deja, tokios aš pasiūlyti negaliu, bet visada patariu susidraugauti su judesiu, sveika mityba ir nepamiršti minčių higienos.“

Sporto klubas po atviru dangumi

„Kiekvienas mano rytas prasideda Nemuno saloje, kur gali pasijusti tos nuostabios gamtos dalimi, įkvėpti gaivaus oro, išjudinti visą savo fizinį kūną, išvalyti mintis, pasisemti energijos ir pozityvumo visai dienai,“ – su džiaugsmu pasakoja Virginija. Moteris prisiglaudžia prie medžio, paliečia akmenį, pajaučia pirmųjų saulės spindulių šilumą, pasigroži besiskleidžiančiais medžių pumpurais, pastebi išdidžiai Nemunu plaukiojančias antis, pabendrauja su kas rytą čia apsilankančiais kauniečiais, taip pat savo rytą pradedančiais su judesiu ir puikia nuotaika.

„Smagu čia sutikti Lukreciją Augustaitytę – Lietuvos sveikuolių sąjungos viceprezidentę, kuri parodo įvairiausių pratimų ir pasidalina naudingais patarimais,“ – tikino Virginija.

„Čia pat, Nemuno saloje, yra ir pats tobuliausias nemokamas sporto klubas po atviru dangumi, kurio privalumais gali naudotis kiekvienas, to panorėjęs,“ – sako moteris.

„Neįmanoma nesenti, bet įmanoma nepasenti“. Rytą praleidusi su Virginija, dar kartą įsitikinau šios Dž. Bernso frazės teisumu. O tiems, vyresniojo amžiaus žmonėms, kurie vis dar dvejoja savo galimybėmis gyventi sveikai ir laimingai, kviečiame į vienintelę Lietuvoje sveikatingumo stovyklą senjorams „Mes – galim !!!“ Stovykla skirta atgauti vidinę ramybę ir pasitikėjimą, atjaunėti, sustiprėti, patirti teigiamų emocijų savo bendraminčių būryje, pasidalinti savo patirtimi, atsikratyti kūniškų ir dvasinių sopulių. Padovanokite sau ar savo artimiesiems galimybę atgauti gerą savijautą, sustabdyti senėjimo procesą bei pajusti tikrą gyvenimo džiaugsmą.

Vyresnis amžius – ne riba keisti įpročius ir pradėti gyventi sveikai

Alytiškei Vida Laukaitienei – 77-eri. Jos rytas prasideda drauge su saulės patekėjimu, mankšta, vaikščiojimu gamtoje 5 km atstumu ir maudynėmis po atviru dangumi. „Būdama 30-ies jausdavau skausmus stuburo srityje, dažnai užklupdavo reumatinės ligos, kamuodavo įvairūs peršalimai, o dabar visiškai to neliko mano gyvenime,“ – tikino sveikuolė.

Nelaukė, kol praras sveikatą

„Mano mamos sveikata sustreikavo nuo 50 metų, teko ją, sunkiai sergančią, slaugyti. Tuomet aš sau pasižadėjau saugoti sveikatą, kol dar turiu ją, kad ir manęs neištiktų tokia pat lemtis,“ - atviravo moteris. Išklausiusi garsaus rusų sveikuolio M. Kotlerovo paskaitą, nuo 48-erių Vida pradėjo kasdien praktikuoti lėtą bėgiojimą gamtoje. Tai darydavo kasdien, 3-4 km parke, o savaitgaliais po 10 km. Ir taip du dešimtmečius, o nuo 70-ies esą atradusi vaikščiojimą lazdomis ir važinėjimą dviračiu.

Vida Laukaitienė Alytaus sveikuolių klubo „Ryžtas“ gretose yra nuo pat jo įsikūrimo pradžios. Beveik prieš tris dešimtmečius atradusi bendraminčių sveikuolių Dzūkijos sostinėje, įvairiuose veiklose aktyviai dalyvauja iki šiol. Be jos neapsieina nei vienos tradicinės viešos maudynės Dailidės ežerėlyje, ji yra ištikima Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamų sveikuolių stovyklų dalyvė.

Ledinis vanduo padėjo atsikratyti baimių

Pirmą kartą žiemą Vida išsimaudė Baltijos jūroje, būdama sveikuolių stovykloje Palangoje. „Kaip dabar prisimenu, jog iškart neišdrįsau su visais panerti į ledinės jūros bangas. Man buvo gėda prisipažinti, kad išsigandau, tad kitą dieną tai padariau viena ir nuo to karto išsivadavau nuo daugelio baimių,“ - pirmaisiais grūdinimosi potyriais dalijosi moteris.

Pats pirmasis gydytojas sau yra pats žmogus

Į klausimą, ar dažnai jai tenka lankytis pas gydytojus, moteris nedvejodama atsakė, kad pats pirmasis gydytojas sau yra pats žmogus. „Mes kiekvienas esame skirtingi ir unikalūs, todėl fizinį aktyvumą, mankštos būdą turime pasirinkti pagal savo sveikatos būklę, prisitaikyti savo kūnui, kad išvengti nereikalingų traumų ar nesusipratimų,“ - tikino sveikuolė. „Mano vaistinėle visiškai tuščia jau daug metų, tik, prieš keletą metų, išėjus Anapilin mano vyrui, joje atsirado širdies lašų.

Visiškai nepatirti, išvengti streso praktiškai yra neįmanoma, tačiau galima išmoti kitaip reaguoti bent jau į kasdienes situacijas, šitaip išvengiant savo nuolatinio fizinio ir emocinio kūno traumavimo,“ - atviravo moteris.

Kai pas Vidą į svečius atvažiuoja jos du sūnūs su šeimomis, jie visi draugiškai keliauja nuostabiais Dzūkijos sostinės pėsčiųjų takais ir tiltais po 7-10 km. „Kas keisčiausia, kad jie pavargsta anksčiau už mane, o aš tikrai nepavargstu, nes kasdienis vaikščiojimas suformavo mano įpročius, organizmas priprato prie tokių krūvių. Jie džiaugiasi, didžiuojasi manim, kad manęs ligos nepuola, o savo sveikos gyvensenos pavyzdžiu užkrečiu ir savo artimuosius.“

Tinkama mityba – svarbi sveikos gyvensenos dalis

Puikiai suprasdama sveikos gyvensenos visumą, be kasdienio fizinio aktyvumo, grūdinimosi, tinkamo dienos režimo, Vida didelį dėmesį skiria ir sveikai mitybai. „Pirmiausia, ką padariau, tai atsisakiau kiaulienos ir visiškai sumažinau gyvulinės kilmės produktus – jų vartoju labai minimaliai. Valgau daug daržovių ir vaisių, kuriuos užsiauginu pati. Praktikuoju protarpinį badavimą – nevalgau nuo 18 val. vakaro iki 10 val. ryto, o kartą savaitėje darau iškrovos dieną, valgydama tik kruopas“ - savo mitybos formule dalijosi sveikuolė.

Gera pradžia pradėti gyventi sveikai – sveikuolių stovyklos

„Sveikai pradėti gyventi niekada nėra per vėlu, aišku, geriau nelaukti, kol ligos užpuls, o daryti tai profilaktiškai,“ - tikina moteris - „gera pradžia pradėti gyventi sveikai vyresniame amžiuje – senjorų stovyklos „Mes galim““. Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamose stovyklose Vida buvo jau daugiau nei 10 kartų, bet važiuoja ten vėl ir vėl. Kodėl? Nauji lektoriai, nauji susitikimai, nauji draugai, skanus maistas, prisimeni, ką pamiršti per metus, išgirsti kažką naujo ir sau pritaikai, pasikrauni motyvacijos, geros nuotaikos, kurios užtenka visiems metams į priekį, smagu pabūti tarp bendraminčių, atsipalaiduoja nuo kasdienės rutinos, susitvarko miegas,“ - dalyvavimo stovyklose privalumus vardijo alytiškė.

Susidraugauti su savo ligoms padeda ir fizinis aktyvumas

Vaikščiojantis stebuklas. Taip apie Tatjaną Titorenko (73 m.) sako jos gydytojai, žinantys su kokia puokšte nepagydomų ligų ji gyvena jau keliasdešimt metų. Moteris džiaugiasi kiekviena nauja diena – miškas, grynas oras, jos mylimi augintiniai, sodas, daržas ir nuolatinis fizinis aktyvumas tapo neišsenkančiais jos gyvybinės energijos šaltiniais. Į Alytaus rajone miško prieglobstyje įsikūrusį „Šaltinėlio“ sodų bendrijos sklypą moteris atsikėlė gyventi, tikėdama, kad čia jos savijauta pagerės. „Svarbiausia, reikia labai norėti gyventi, nepulti į depresiją ir nelaukti stebuklų iš gydytojų“, – tikino Tatjana, kurios ligų sąrašas neįtikėtinais ilgas: hepatitas C, astma, išsėtinė inkstų džiova, Laimo liga, sąnarių, stuburo ligos, regėjimo sutrikimai.

„Gydytojai sako, kad žmonės su tokiomis ligomis negyvena, o aš, kaip matot esu gyva ir laiminga. Jaustis gerai man labai padeda mano augintiniai: vištos, ožkelės ir gražuolis žąsinas. Aš tiek daug meilės iš jų gaunu,“ - sako Tatjana. „Su bet kokia užklupusia liga galima susidraugauti, tik reikia nenuleisti rankų, svarbiausia daug judėti ir labai įsiklausyti į savo kūną, jis visada pasako, ko jam labiausiai reikia. Miškas, kurio apsuptyje aš dabar gyvenu, labai daug prisideda prie mano savijautos.“

Mindaugas Sakalauskas: „Dvasinis skausmas yra didesnis už fizinį“

Mindaugas Sakalauskas (47 m.), keturių vaikų tėvas, Ukmergės sveikuolių klubo vadovas. Būdamas 30-ies patyrė ir nuveikė tiek, kiek dauguma nepatiria per visą gyvenimą: geri tėvai, graži vaikystė, linksma paauglystė, rami tėvystė, greitai uždirbtas „pirmasis milijonas“, savo įmonė, ekologinis ūkis, ES projektai... Nepamatė kaip užaugo vaikai... Ir tada dvasinis skausmas tapo ženkliai didesnis nei fizinis.

Vidurio amžiaus krizė

Dūšioj buvo tuščia, nyku, kažkur prapuolė energingumas, gyvenimo džiaugsmas, atėjo apatija, nusivylimas ir vienišumo jausmas. Galvoje ėmė suktis kankinantys klausimai: kokia viso to vargo prasmė? Ką turiu gyvenime nuveikti? Kodėl niekas manęs nemylė?

Tik duok protui ir ego laisvę, tai prikurs tiek baubų ir kančios, kad greit nebepavilksi: atskirumo jausmas liepia visų saugotis, ant langų užsidėti grotas, net jų dar mažai – vis nesaugu. Tada įsirengi apsaugos signalizaciją – saugumo vis dar mažai. Juk pilna priešų, vagių, sukčių – perku šautuvą... Nors mano kūnas niekada nemėgo teršalų, bet reikėjo kažkaip atsipalaiduoti, „atsijungti“. Ėmiau svaigintis: maistu, alumi, vynu. Tokiu būdu bandžiau pabėgti nuo baimių, trūkumo, skausmo ir nuo paties savęs. Kitą dieną būdavo tik blogiau ir sunkiau... Aplinkiniai žmonės, draugai, net artimiausi žmonės nesuprato ko gi jam trūksta.

Dvasinių ieškojimų kelias

Perskaičiau begales knygų kaip tapti laimingu, turtingu, dvasingu, naudingu ir kitaip - ingu. Studijavau Bibliją, Bhagavatgitą, kitus šventus raštus ir kitus tikėjimus. Lankiau paskaitas, seminarus, jogos užsiėmimus, rebefingą, meditacijas ir kitus užsiėmimus, kurie atrodė vertingi. Noriai leidau pinigus seminarams, paskaitoms, mokytojams iš Indijos, JAV, Vokietijos ir kitų šalių. Vis tikėjausi kad mane apvalys energetiškai nuo karmos, įpūs džiaugsmo, padarys laimingu ir sąmoningu. Kuriam laikui pakilios nuotaikos pakakdavo, bet greit ir vėl prireikdavo „dozės“ dvasiai pakelti.

Mokytojai ypač reikalingi pradžioje, kad padėtų pasimetusiam, išsigandusiam susivokti, pamatyti išgalvotas baimes, klaidingus įsitikinimus, kiek protas prikūręs skausmo ir kančios ten, kur galėjo būti džiaugsmas ir ramybė. Mokytojai perduoda sukauptas žinias, patirtį, įžiebiam viltį, padeda „nenugrybauti“ dvasiniais klystkeliais.

Svarbiausia, tikras Mokytojas padės neiššvaistyti laiko mokantis ir ieškant reikalingos informacijos, suvokimo, supratimo.

Atsakomybė už savo gyvenimą

Po ilgų ieškojimų supratau, kad niekas nepadarys manęs laimingu ir džiaugsmingu. Juk niekas kitas negali už mane pamiegoti, pavalgyti ar pasisioti, taip pat būti džiaugme, meilėje, ramybėje. Dėkoju Dmitrijui Trockiui, Rolad Wolsch'ui, Eckhart Toll ir kitiems, kurie padėjo atsitokėti ir susivokti, atsiimti savo laisvą valią, galią ir pasitikėjimą. Trumpiau – būti SAVIMI, tai yra prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Supratau, kad iki šių mokytojų tik deklaravau, bet nemokėjau, nesuvokiau kaip tai daroma. Šiandien AŠ PRISIIMU ATSAKOMYBĘ UŽ SAVO GYVENIMĄ!

Gyventi mokykloje nemoko

Per šį laiką supratau, kad man trūksta elementarių žinių apie gyvenimą, o mokykloje 90 proc „mokslų“ visai nereikalingi gyvenime. Su nuoskaudomis turime išmokti tvarkytis iki 7 m amžiaus, o ne būdami 30 – 40 m. Daug svarbiau išmokti santykių meno su tėvais, giminaičiais, draugais, kolegomis. Jei būčiau mokykloje gavęs šeimos santykių pagrindus ir žinių kuo skiriasi vyro ir moters mąstymas, pasaulio suvokimas, nebūčiau prikūręs tiek kvailysčių, nebūtų reikėję grįžti į 1-ą klasę esant 37-erių. Gyvenime mano pasirinkimai ir prioritetai būtų buvę žymiai kokybiškesni ir nebūtų reikėję tiek daug sumokėti už savo klaidas.

Pasikeitęs gyvenimas

Gyvenu be rūkalų, keiksmazodžių, alkoholio, mėsos, medikamentų, televizijos. Ir žinote, puikiai jaučiuosi! Stengiuosi neteršti Motinos Žemės, na, bet dar yra kur padirbėti. Kalbu tik tai, kuo esu įsitikinęs, kiek leidžia sąmoningumo lygis ir patirtis. Kiekvieną dieną mankštinuosi, medituoju, džiaugiuosi gyvenimu ir veikla. Stengiuosi bent 2 kartus per savaitę sportuoti, palaikyti raumenų tonusą, maitinuosi ekologišku, sveiku, energiją teikiančiu maistu.

Tikrasis dvasinis kelias nėra atsiskyrėlio kelias. Lindint savo urve, neturint santykių su kitais žmonėmis labai paprasta, patogiu ir ramu. Tačiau, mano įsitikinimu, tuomet nustoji tobulėti, augti.

Mindaugas Sakalauskas dalyvauja Lietuvos sveikuolių sąjungos lektorių ture po mokyklas ir bendruomenes. Jo metu vyras dalinasi savo patirtimi ir diskutuoja kaip tvarkytis su savo nuoskaudomis, kaip prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą, kalba apie laisvę rintis, kaip tapti turtingu, laimingu, kaip rasti savo talentus, paskirti, kam reikalingi ir ko moko asmeniniai santykiai.

Gydytoja artritą įveikė griikiais ir badavimu

30 dienų trunkantis „Grikių iššūkis“, inicijuotas 86 m. chemijos mokslų daktarės Ksaveros Vaištarienės pirmais etais pritraukė daugiau kaip 17000 žmonių, kurie bando atsikartoti lėtinių ligų, neįveikiamų medicinai: reumatoidinio artrito, diabeto, išsėtinės sklerozės, hipertonijos, padidinto cholesterolio kiekio, podagros, viršsvorio ir kt. Organizatoriai dalinasi sėkminga gydytojos odontologės Rūtos Šulgienės istorija.

Rūta Šulgienė (40 m.) gyvena Vilniuje, augina dvi dukrytes, (9 m. ir 6 m.). 2016 m. balandį moterį ėmė kamuoti sunkumas sąnariuose, kol vieną dieną jai sutino kelio sąnarys taip, kad iš skausmo negalėjo kojos pirštu paliesti žemės. Manė, kad tai nuo per didelio krūvio vaikščiojant, nes augino mažą vaiką. Santariškėse atliko daug tyrimų, siūlė operaciją, tačiau moteris nesiryžo gultis į ligoninę, nes dar maitino naujagimę. „Griežtai atsisakius bet kokios operacijos, gydytojai atsisakė su manim bendrauti.

Pradėjau vaikščioti į polikliniką, įtarė reumatoidinę artritą. Tyrimai parodė, kad uždegimą sukėlė graužikų pernešama bakterija *Jersinija*. Išrašė antibiotikų, kuriuos naudojant nusilpo imuninė sistema. Pradėjau jausti, kaip skausmas ėmė plisti po visą kūną apimdamas visus sąnarius. Hormonus aš visiškai atsisakiau gerti, esu išmetusi į šiukšlių kibirą labai brangius antibiotikus, nes sakiau sau, kad ieškosiu kitų būdų“, – apie to meto išgyvenimus pasakojo gydytoja.

Išeitis – grikių pasninkas

Po keleto mėnesių, birželį, moteris susitiko su Ksavera Vaištariene: „Ryžausi pabandyti kitą būdą nei vaistai, man pasidarė įdomu. Ėmiausi grikių pasninko, valgydavau juos 2-3 dienas iš eilės iki rugpjūčio vidurio. Jaučiau pastebimą poveikį: atslūgdavo tinimai, pasidarydavo lengviau, galėdavau lengviau sąnarius sulenkti, jie darėsi lankstesni. Vartočiau dar nuo skausmo vaistus, bandydavau juos mažinti, nevartoti grikių dienomis. Vėliau nusprendėm, kad vaistus mažinsim iki visiško nutraukimo ir aš rugpjūčio mėn. viduryje pradėjau sausą 6 dienų badą.“

Pabaigusi vaistus Rūta spėjo ar skausmai grįš, ar ne: „Pirmą bado dieną man valgyti nesisinorėjo, antroji dienos pusė viskas ėmė gerėti, žiūriu, kad skausmo nejaučiau, jis nesugrįžta, bandau daryti pritūpimus kiek galiu, matau, kad gaunasi. Apie pritūpimus aš seniai negalvojau, mano kojos į batelius netilpdavo nuo sutinimo.“

Po pirmo bado moteris jau galėjo atsitūpti, tačiau atsisėsti ant sulenktų kojų dar negalėjo. Tęsė grikių pasninką kaip palaikomąją priemonę ir lapkričio viduryje antrą kartą ėmėsi 6 dienų sauso badavimo. Po jo jai pavyko atsisėsti į norimą padėtį. „Ši patirtis mano mitybą visiškai pasikeitė, nevalgau bet ko. Racione neliko pieno produktų, kartais žuvis, mėsa labai retai, bet aš nepiktnaudžiauju. Saldumynų, ką aš taip mėgdavau, apskritai liko mažai. Grikius du kartus per savaitę valgau iki šios dienos: trečiadienį ir penktadienį“, – šypsosi Rūta.

Ligos neliko nei kvapo

Moteris jaučiasi gerai ne tik fiziškai, bet ir dvasiškai. Anot jos, grikių valgymas ugdo valią, nes norint imtis šio metodo, žmogus pirma turi paruošti save. „Kai mane kamavo skausmai aš tai dariau dėl aiškaus tikslo, bet kai nieko nebeskauda, reikia prisiversti, žinau, kad tai gerai, nes tai dvasinė stiprybė“, – sako gydytoja, pridurdama, kad dingo ir anksčiau ją kamavęs silpnumas, mieguistumas dienomis, atsirado daugiau energijos.

„Aš nebepripažįstu tradicinės medicinos siūlomų metodų reumatoidiniam artritui gydyti. Pas gydytojus net neinu tikrintis, galiu viską daryti, mano hemoglobinas atsistatė, nors buvo labai žemas, sąnarių skausmai dingo. Paskutinis tyrimas buvo prieš metus, po pirmojo badavimo. Tyriausi, nes lyg jaučiau kažkokius skausmo likučius sąnariuose, tačiau tyrimai jau nerodė uždegimo“, – džiaugiasi dviejų mergaičių mama, kurios taip pat valgo grikius du kartus per savaitę ir dėl to serga gerokai mažiau.

K. Vaištarienė: „Kaip išlaikyti aštrią atmintį ir gerą sveikatą iki 110 metų?“

Jau 40 metų vegetariškai besimaitinanti ir išsigydžiusi vadinamas nepagydomas ligas Ksavera Vaištarienė sako, jog gyventi daugiau kaip 100 metų gali kiekvienas. Ji atskleidžia 5 būdus, kaip to pasiekti, o praktinė patirtimi dalinsis spalio mėn. Vilniuje, Kaune ir Panevėžyje vyksiančiose paskaitose „Nepagydomos ligos įveikiamos ne vaistais“.

„Iki 46 metų negalvojau apie sveikatą, nei ką aš valgau, nei kiek, ir staiga – apsvaigsta galva einant universiteto koridoriais. Nesudalyvavau svarbiame posėdyje, vos nuslinkau į kabinetą, kažkas mane parvežė namo...“, – savo ligų pradžią prisimena 87 m. Lietuvos sveikuolių sąjungos Garbės narė Ksavera Vaištarienė.

Po keleto dienų pažįstamas neurologas atliko tyrimus ir pasakė: „tokius mes laidojam“. „Grįžusi namo, pakėliau rankas į dangų ir su ašaromis akyse prašiau Dievo, kad mane išgelbėtų. Nenorėjau mirti, nes vaikas dar buvo mažas. Už savaitės atėjo mano studentas ir atnešė man tris knygas. Jos kurį laiką gulėjo ant mano staliuko su vaistais. Po to ėmiau jas vartyti ir labai susižavėjau P. Brego knyga „Badavimo menas“ ir Žoržo Ozavos „Makrobiotika-atjaunėjimo menas“. Vegetarizmas, badavimas man buvo naujovės. Išmečiau visus netinkamus maisto produktus, vaistus“, – prisimena moteris.

„Bet mano organizmas buvo stipriai užterštas ir aš pakliuvau į ligoninę su diagnoze – reumatoidinis artritas ir Behterovo liga. Ligoninėje mane lankė bendraminčiai žadėdami išgelbėti. A.A. Eduardas Girčys atnešė A. Suvarinino knygą „Mano badavimo klinika“. Šioje knygoje surašyta kiek reikia badauti prie tam tikrų ligų. Tuo metu perverčiau daug literatūros, ne viskas man tiko, vertinau labai kritiškai, jau turėjau šiokią tokią patirtį. Pradėjau badauti, iškart dingo skausmai. Badavau 40 dienų, tai buvo pačios geriausios, įdomiausios ir efektyviausios mano atostogos gyvenime. Aš pakeičiau visą savo gyvenimą. Tačiau nusprendžiau, kad reikia ne tik fizinį kūną valyti, bet ir kitus savo kūnus, apie kuriuos daugelis nei nenumano. Įvairios meditacijos, abstrakcijos man padėjo tai daryti. Mano gyvenime atsirado malda. Negrįžtamai atsikračiusi medicinai neįveikiamų ligų dabar galiu patarti žmonėms“, – pasakoja K. Vaištarienė.

Ką daryti, kad gyventum 110 metų:

- Saikinga mityba. Persivalgymas yra pagrindinė ligų priežastis. Ir aš metu akmenį į dietologijos daržą. Pasenusi, prieš 100 metų sukurta kaloringumo teorija ir yra persivalgymo priežastis. Teisingiausia būtų išdalinti pietų patiekalus: šaltą, sriubą ir antrą patiekalą į tris dalis: vieną dalį pusryčiams, antrą patiekalą pietums, o sriubą – vakarienei. Skrandžio talpa yra 300-400 gr. Daugiau maisto jis nevirškina vienu metu.
- Negali būti maišomi baltymai su angliavandeniais. Skrandis virškina baltymus, dvylikapirštė – angliavandenius. Jei valgai abu kartu, nei tas, nei tas nevirškina angliavandenių taip pat nereikia valgyti su rūgštimis, t.y. košės su vaisiais (šviežiais ar džiovintais) netinka nei vaikams, nei suaugusiems.
- Per savaitę pasidaryti bent vieną iškrovos dieną, o dar geriau – dvi. Tada galima vartoti vienos rūšies maistą, pavyzdžiui, grikius. Nevartoti riebalų, nei gyvulinių baltymų, saldumynų ar druskos.
- Judėjimas yra gyvybė. Lazdos nereikia perlenkti, bet judėti visada reikia ne mažiau kaip 1 val. per dieną. Sėdėjimas ir gulėjimas – yra mirtis.
- Siekti dvasingumo. Neturi pykti, tegul tau kažin ką padarė, turi atleisti jiems, nes jie nežino ką daro. Mylėti savo artimus, kaimynus, stengtis padėti be išskaičiavimo, be naudos siekio.

Mirtina liga neatėmė, o grąžino gyvenimą

Šiandien Vida – 69 metų moteris, trykštanti entuziazmu, energija, sveikata, gera nuotaika ir pozityviu mąstymu. Net sunku įsivaizduoti, kad kažkada jos kūnas buvo visiškai išsekęs nuo chemoterapijos, o dvasia palūžusi nuo gyvenimo smūgių ir ligos. Kaip jai pavyko grįžti į gyvenimą? Atsakymų ieškome šios moters gyvenimo istorijoje.

Sunki vaikystė – tėvų trėmimas, slapstymasis, skurdas... Gyvenimo pradžia nuo nulio. Didžiausias tėvų palikimas – darbštumas, kantrybė, siekis geriau gyventi. Jokio dejavimo, skundimosi, tik darbas ir nuolatinės pastangos turėti savo namus, užauginti sveikus ir laimingus vaikus. Vida sako: „Laiko sau tiesiog nebuvo, viską turėjau suspėti per dieną padaryti. Ir taip visada“.

Gyvenimo permainų bangą jai atnešė prieš dvylika metų įvykusi kojos trauma, kuri privertė ją atgulti į lovą. Tuomet gyvenimo tempas sulėtėjo, Vida per porą mėnesių priaugo 20 kg svorio, jos mama susirgo mirtina liga, o po mamos mirties sekė dar viena skaudi netektis – mylimo vyro mirtis. Per pusmetį palaidoti du brangiausi žmonės moteriai buvo didžiausias sukrėtimas gyvenime. Dar po pusmečio Vida sužinojo, kad ir pati serga kraujo vėžiu. Šią žinią priėmė ramiai, gal net abejingai, nes viskas jau atrodė nebesvarbu. Tačiau rūpestingi, su meile užauginti vaikai neleido savo mamai pasiduoti.

Onkologinė liga visiškai pakeitė Vidos gyvenimą – ji paliko darbą, ėmė labiau rūpintis sveikata ir saugoti save, daktaro paliepimu pakeitė savo mitybą: visiškai atsisakė pieno produktų, mitybos pagrindą sudarė daržovės ir kruopos. Sveikatos rezultatai gerėjo, moteris visiškai pasveiko. Tuomet iškilo klausimas, ką veikti toliau. Naujos galimybės atsivėrė, kai paklausė dukros ir nuėjo į Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuotas nemokamas sveikatinimo mankštas senjorams. Čia moteris pajautė, kad rado tai, ko jai reikėjo – bendraminčius ir sveikesnį požiūrį į gyvenimą. Po to moteris pradėjo nepraleisti nei vienos galimybės dalyvauti bet kokiuose sveikatinimo renginiuose. Daug žinių sveikos gyvensenos temomis sukaupė lankydama Lietuvos sveikuolių sąjungos modeliu organizuotas sveikatos mokyklas Marijampolėje.

Vida sako, kad sveikuoliškam gyvenimo būdui ne visuomet pritaria gydytojai, nes „jie negirdėjo tokių paskaitų, neturi tokių žinių, kokias aš gavau lankydama užsiėmimus“. Pagrindinės priežastys, dėl ko žmonės nesidomi sveiku gyvenimo būdu, pasak Vidos, yra valios trūkumas ir tinginystė.

Taip pat moteris sako, kad žmonės nenori išsiskirti ar būti išjuokti bei pašiepti, todėl geriau gyvens „taip, kaip visi“.

Dabar moteris švenčia šeimos šventes nevartodama alkoholio, kiekvieną rytą keliai 5 val. ir dalyvauja bendrose mankštose mieste, rytais atlieka svarbiausius namų ruošos darbus, o po pietų leidžia laiką taip, kaip nori – žiūri filmus, skaito, lanko paskaitas, bendrauja, važinėja dviračiu, džiaugiasi anūkais. Liga ją išmokė saugoti save ir rūpintis savimi, o pastangos gyventi sveikiau atvėrė galimybes gauti žinių apie sveikatą, padėjo surasti bendraminčių. Šeimos nariai tik palaiko ir džiaugiasi tokiais moters gyvensenos pokyčiais, o kartais net patys teiraujasi patarimų sveikatos išsaugojimo temomis.

Lyg žaibas trenkusių ligų diagnozių moteris atsikratė vykdydama K. Vaištarienės rekomendacijas

Lietuvos sveikuolių sąjunga mini garbės narės, chemijos mokslų daktarės, ilgametės Vegetarų draugijos pirmininkės a.a. Ksaveros Vaištarienės 90-ąjį jubiliejų. Jos propaguota metodika tūkstančiams žmonių padėjo atsikratyti medicinai neįveikiamų ligų ir susigrąžinti sveikatą. Ilgalaikio ir sauso badavimo, grikių pasninko metodus K. Vaištarienė siūlė sergantiems reumatoidiniu artritu, širdies, inkstų, virškinimo trakto, stuburo, onkologinių ir kt. ligų kamuojamiems ligoniams.

50-ies metų įveikusi „nepagydomas“ ligas: Bechterevo ligą ir reumatoidinį artritą a.a. LSS garbės narė K.Vaištarienė nesirgo ir nevartojo jokių vaistų iki pat savo mirties (88 m.). Savo laimingiausią moterimi Lietuvoje vadynusi ilgaamžė noriai dalijosi patirtimi, kaip atsikratyti tradicinei medicinai neįveikiamų ligų. K.Vaištarienės praktikoje daugybė atvejų, kai konsultuoti žmonės pasveiko, nors medikai juos jau buvo „nurašę“. Viena jų – Brigita (tikrasis vardas redakcijai žinomas, red. past.). Moteris atvirai pasidalijo savo gyvenimo istorija, padėjusia jai atsikratyti „puokštės ligų“ ir iš naujo atrasti gyvenimo džiaugsmą.

„Atrodė, kad mano gyvenimas griuvo kaip kortų namelis. Kūnas vilkosi tik dėka sąmonės pastangų. Nutariau apsilankyti kraujo laboratorijoje ir iš kraujo atlikti išsamų, viso organizmo tyrimą. Už tyrimus sumokėjau visas santaupas. Kai gavau tyrimų atsakymus, prote stojo tylą. Visiška tylą be minčių... Laboratorijos darbuotoja tik paklausė ar aš turiu vaikų ir patarė kuo skubiau vykti į ligoninę. Pagalvojau: „jei jau taip blogai, neketinu paskutinių dienų leisti ligoninėje“.

Grįžusi namo vyrui pranešiau apie tyrimus ir atsakymus. Iš jo tikėjausi ir laukiau kažkokių idėjų, minčių ką darysime, tačiau, žinia, kad man nustatytas kasos vėžys, kepenų, inkstų nepakankamumas, limfos sutrikimai, be to, vystosi diabetas, jam buvo netikėta naujiena tarsi iš giedro dangaus. Net rodant tyrimų atsakymus, vyrui buvo sunku patikėti tokia diagnoze. Tik pasakė, kad čia kažkas ne taip. Juk visada būdavau pasitempusi, su šypsena, puikiai atrodydavau bei atlikdavau visas savo pareigas. Suprasdama sutuoktinio negebėjimą priimti šią žinią, ėmiau ieškoti pagalbos, bet nežinojau kur ir nuo ko pradėti. Tradicinės medicinos atstovais jau nebepasitikėjau. Buvau surinkusi labai daug nekvalifikuoto jų darbo patirčių. Tuomet prisiminiau, kaip viena pažįstama dalijosi savo patirtimi apie Ksaverą Vaištarienę, padėjusią jai atstatyti sveikatą.

Paskambinau jai. Ksavera tuo metu skaitė paskaitas Palangoje. Telefonu sakė, kad beveik neturi laisvo laiko konsultacijai, bet sutiko mane asmeniškai priimti mažiame kambarėlyje, kuriame buvo apsistojusi.

Nurodė gatvę ir namą, kur turiu atvažiuoti. Kai susitikome, dar lipant laiptais į jos kambarėlį, patikino mane, kad mūsų sveikata priklauso nuo to, kiek stipriai esame atsigręžę į Dievą, – „Jei norime turėti gerą sveikatą, bent 70% visų mūsų minčių turi būti nukreipta į Dievą.“ Po to, stabtelėjome prie kambario durų ir ji vėl dar kartą pakartojo tą patį. Man buvo keistoka, kodėl ši moteris apie tai kalba, bet aš jai nieko neatsakiau.

Mažiame kambarėlyje atsisėdome viena priešais kitą. Gal per metrą viena nuo kitos. Aš jai papasakojau kokiais ligas rodo kraujo tyrimai, o ji tik nusišypsojo ir pasakė, – „tuoj pasižiūrėsime“. Išsitraukė virgules ir garsiai uždavinėdama klausimus apie mano ligas, iš karto vardijo atsakymus. Atrodė, lyg kažkokiais neregimais informacijos šaltiniais, ji gauna atsakymus apie mano kūno sveikatos būklę. Tie atsakymai buvo beveik tokie patys, kaip ir laboratorijos išvados. Ji paėmė mano kraujo tyrimų lapus ir tik tada pasižiūrėjo kas juose parašyta.

Ksavera vėl nusišypsojo ir patikino, – „Nieko baisaus. Su malda, keliomis inkstų ir kepenų išvalymo procedūromis, bei mityba, viskas susitvarkys.“ Inkstams nurodė grikių dietą, kepenims – stiprų, kelių kursų valymą, bei išvardijo, kokių produktų nevartoti. Beje, visą gydymą iki miligramų tikslumo ir kartų per dieną nustatė virgulių pagalba. Konsultacija užtruko vos 20 minučių, tačiau buvo ypač koncentruota ir aiški. Įsiminė vienas svarbus momentas. Mums besėdint kambarėlyje, atėjo kažkokia moteris ir pasiūlė Ksaverai pavalgyti keptų bulvių. Ksavera kelis kartus kultūringai atsisakė, tačiau moteriai neatstojus, Ksavera labai griežtai pasakė, kad ji tokio maisto nevalgo. Siūliusi moteris įsižeidė. Pakeitė balso toną ir dar kartą pasiūlė sakydama: „juk čia tik bulvės, na kas jums atsitiks, jei truputėlį suvalgysite?“, bet Ksavera dar griežčiau, tarsi kalnas nugriaudėjo, – „aš jums jau sakiau, tokio maisto nevalgau“. Tą akimirką pamačiau Ksaveros ryžto, užsispyrimo ir besąlygiškos pagarbos savo kūnui koncentruotą galią. Mane tai labai įkvėpė. Pagalvojau, ar aš sugebėčiau šitaip nulinčiuoti žmogų, dėl savo kūno gerovės? Turbūt ne.

Taigi, Ksaverai išdėsčius, kaip turėčiau sau padėti, ji dar kartą pasikartojo: „mūsų visų sveikata priklauso nuo to, kiek esame atsidavę Dievui.“ Ranka rodydama į viršų, ji dar pridūrė: „viskas iš ten ateina“. Palinkėjo man sėkmės ir liepė po dviejų savaičių paskambinti jai. Pasakiau, kad tuo metu būsiu išvykusi į piligriminę kelionę po šventas vietas, todėl negalėsiu jai paskambinti. Ji labai apsidžiaugė ir pasakė, kad tie žmonės, kurie lankosi šventose vietose, jų sąmonė labai stipriai apsivalo ir jų aura siekia kelis šimtus metrų ar net kilometrų. Žmonės su tokia aura stipriai valo aplinką.

Susitikimas su Ksavera buvo tikrai neįtikėtinas, neįprastas ir kartu labai įdomus, įkvėpiantis ir pakylėjantis.

Kad atlikčiau tai, ką ji nurodė, turėjau kuriam laikui persikelti į ramią, privačią vietą, toliau nuo šeimos. Savaitę privalėjau laikytis nurodytos dietos ir atlikti įvairias organizmo valymo procedūras. Viską dariau tiksliai taip, kaip ji nurodė. Keletą parų vyko aktyvus, skausmingas, varginantis valymosi procesas. Teko sukaupti visą ryžtą, kantrybę ir tikėjimą, kad man pavyks.

Jau po pirmųjų procedūrų galvoje pradėjo šviesėti, gyvenimas atrodė gražesnis ir laimingesnis. Atsirado jėgų judėti, sportuoti, pozityviai mąstyti. Atrodė, kad kūnas patiria laimę ir kas dieną puošiasi šypsena. Po dviejų savaitių pakartojau kepenų valymo procedūrą ir išvykau į piligriminę kelionę. Po kelionės vėl susitikau su Ksavera. Tai buvo antras mūsų susitikimas. Tokiu pat būdu – virgulės pagalba – ji pradėjo tikrinti mano kūno sveikatą. Tikrino net kelis kartus iš eilės, kol galiausiai su nuostaba pasakė: „Mano praktikoje to dar nėra buvę, kad žmogus per tokį trumpą laiką – 1 mėnesį – atsikratytų tokios didelės puokštės ligų.

Mūsų susitikimas užtruko vos 10 minučių. Aš pati negalėjau patikėti, tuo, ką išgirdau. Matėsi, kad ir jai visa tai buvo labai netikėta. O kai paklausiau jos, kokios dietos man dar laikytis, ką dar turėčiau daryti, kad padėčiau savo kūnui, Ksavera pažvelgė į mane ir pasakė, kad man nieko nebereikia laikytis. Jeigu noriu, profilaktiškai po metų ar dviejų, galiu pakartoti kepenų valymą, bet tai nebūtina. Dietų taip pat nebereikia. Galiu valgyti ką noriu, subalansuotai ir nepersivalgant. Aš dar bandžiau ją kamantinėti, bet ji tik atsakė: „Gyvenk savo gyvenimą ir viskas su tavimi bus gerai. Jei būtų mano valia, visi būsimi medicinos darbuotojai, gydytojai, slaugytojai turėtų praeiti badavimo programą. Tada visi jie per patirtį suvoktų aukštesnio lygio gydymą ir kas tai yra. Tik tada jie pamatytų subtiliąsias žmogaus kūno sistemas. Dabartiniai gydytojai nieko nesupranta apie tai ir negali žmogui iš esmės padėti, dėl to yra tiek daug ligonių.“

Tokiu pokalbiu mes atsisveikinome. Tądien niekaip negalėjau suvokti, kas su manimi įvyko. Prieš gerą mėnesį mintyse save jau laidojau, o dabar viskas gerai. Atrodė nerealų, keistą, tarsi iš fantastinio filmo. Atvirai pasakius, buvo sunku patikėti, ar tai įmanoma, o galbūt kažkur buvo įsivėlusi klaida? Logiškai bandžiau sudėlioti mintis: taip, aš sirgau, vos vilkausi, kiekviena diena buvo tarsi kova, o dabar visa tai išnyko. Ksavera mane iš tiesų „pastatė ant kojų“ per labai trumpą laiką. Įsikvėpusi šios gydytojos paprastumu bei profesionalumu, nusiunčiau pas ją savo mamą. Jau praėjo daugiau nei 10 metų, kaip mano mama maitinasi Ksaveros nurodyta dieta ir jos sveikata puiki. Kraujo tyrimų rezultatai pranoksta visus lūkesčius.. Turėjau tik du susitikimus su Ksavera Vaištariene, tačiau kas kartą prisiminus ją, žaviuosi jos absoliučia pagarba kūnui bei atsidavimu visatos dėsniams ir Dievui.“