

Предраг Ђорђевић

Оснивач науке Атласологије
Изумитељ HumanUP метода

ПРЕПОРОД ЖИВОТА

HumanUP МЕТОД
НАМЕШТАЊА АТЛАСА

ЗДРАВИ БЕЗ ЛЕЧЕЊА

ДУГ ЖИВОТ БЕЗ БОЛЕСТИ

www.preporod.org

ПРЕПОРУКЕ

ДОПРИНОС РАДОСТИ ЖИВЉЕЊА

Живот је чудо, јер све што је БИТно за човека је невидљиво, нечујно и несхватљиво. **HumanUP** нам проширује увид, доприноси здрављу и враћа хармонију и радост живљења.

Зато, УЗДРАВЉЕ са **HumanUP** методом, мили моји!

Др Часлав Миладиновић

ПОДРЖИМО ВЕЛИКУ ИДЕЈУ

Коме се обраћа писац ове необичне књиге?

Обичном човеку – да му понуди здравље на доступан и приступачан начин. Лекарима специјалистима из разних области – да медицинском методологијом и истраживањима дају и научну потврду ове методе довођења тела у природан склад и хармонију, а то је ЗДРАВЉЕ.

Нажалост, многе велике идеје су пропале у зачетку на овим просторима, на штету нашег народа. Не дозволимо да се то догоди и у овом случају, па зато подржимо овог човека и његову идеју.

Др Душко Ристивојевић

ПРЕТХОДНИЦА ОПШТЕГ ИЗЛЕЧЕЊА

Предраг Ђорђевић је, судећи по овој књизи и послу којим се бави, племенити визионар, храбар и упоран ентузијаста, човек који отвара гвоздена врата и полако и сигурно улази у једну нову димензију. Као и митски јунак Атлас, који је на леђима носио читав свет, аутор зна шта га све на том путу чека, али упорно иде ка свом циљу, задивљујући нас оригиналношћу и дубином познавања материје. Он нас учи да се намештањем атласа покреће енергија оздрављења, виталности и позитивних вибрација у човеку и да је то начин да се предупреди употреба пилула и скалпела.

Др Биљана Јевтић

ПРЕПОРОД ГЛАСНИХ ЖИЦА

Имала сам проблема с болом у врату, циркулацијом, вртоглавицом, посебно са отежаним дисањем, што ме је доста ометало док певам. Веома ми је била занимљива прича о првом вратном пршљену и Предрагу Ђорђевићу. Отишла сам у Удружење ПРЕПОРОД ЖИВОТА да се уверим у делотворност намештања атласа, да средим своје проблеме са здрављем.

За неколико дана нестали су болови у врату и после месец дана нестала је ошамућеност и вртоглавица. Оно што ме посебно радује је да с невероватном лакоћом певам, нема никаквог напора, нешто дивно се десило са мојим гласним жицама.

Почео је један нов живот, а ја сам срећна и захвална овом драгоценом човеку који ми је много помогао.

Биља Крстић

ЧУО, ВИДЕО, НАМЕСТИО

Моји Златиборци имају обичај да кажу: „Више волим да видим, него да чујем“. Склони смо да сумњамо у чуда све док нам се неко чудо не догоди. После првог Пеђиног третмана мој врат је престао да шкљоца и боли. То је већ нешто, сигнал да мој, каратеом разгибани и непажњом изморени скелет поручује да је најзад задовољан мојом бригом о његовим кошчицама. Чуо сам раније за „атлас“, тај први део кичме, пршљен који је, како му име каже: држач главе! Из митова сам знао да је Атлас (или Атлант, како га Руси зову) један од дивова, син дива Јапета, кажњен да држи небо на својим плећима. Овај наш атлас, мали, али веома важан део кичме, није ме много интересовао. Знао сам да га имам, јер ми је глава на свом месту, али нисам знао да може да се промангупира, врдукне из свог лежишта и тако ми усуче цео костур и произведе велике зијане у организму. Е сад то знам, захваљујући Пеђи.

Приметио сам у последње време да неке женице, кад им кажем да имам седамдесет пет, кажу ко из пушке: „Не бих ти никада дала“... Надам се да ће ова Пеђина метода и ту женску заблуду о мени променити!

Љубивоје Ршумовић

КОСМОС У ТЕЛУ

Није чудно што се људи ретко загледају у звезде, чудно је што се готово никада не загледају у своје тело. Подразумевамо ропски рад нашег срца које тридесет хиљада дана и ноћи пумпа нашу крв, као да нас се то уопште не тиче. Не може да нас прене ни чињеница да се у људском телу одвија више хемијских процеса него у свим фабрикама хемије заједно!

У закаснило разгледање космоса у нашем телу најчешће нас поведе болест.

Овога пута води нас Предраг Ђорђевић, који је са болешћу зарадио и који зна како да извојује победу.

Мирјана Булатовић

Књигу посвећујем синовима
Владиславу, Филипу и Матији,
унуку Огњену, унуци Јањи
и будућим унукама и унуцима.

Ево, дао Бог
и четвртог сина Теодора.

**Децо моја,
са срећом одгајајте своју децу,
јер ће живети у бољем свету.**

ПРЕДГОВОР

Нова знања која представљам у књизи омогућиће опстанак и даљи развој људске врсте. Ова прва реченица је тврдња која изгледа превише смело, али кад прочитате књигу схватићете да је тако. Посвећена је здрављу, а то је најважније.

Упознаћу вас са открићима која коначно пружају могућност да се живи здравије и боље. До сада сте прочитали много књига и часописа о здрављу, ал' нисте нашли решење како да се излечите. Постоје десетине хиљада књига о људском телу, здрављу, болестима и лечењу. Али ни у једној од тих књига не можете наћи оно што садржи ова, јер овде први пут представљам нова знања, која су до сада била непозната.

Разумем вашу сумњу да ћете можда изгубити време читајући, али нећете, јер се ради о епохалном открићу. Зато ће вам ова књига бити најкориснија у животу. Учиниће вам се да читате најлепшу могућу бајку – која није бајка већ потпуна реалност.

Ова открића омогућавају здравији живот сваком појединцу, али и читавом људском роду.

Информација је одувек била од пресудног значаја за успех, а права информација у право време је највећа могућа вредност. У ово доба свако може брзо да сазна скоро све што пожели. Али већина је збуњена дезинформацијама, које се пласирају због погрешних знања или због манипулација оних који имају користи од тога. Зато је нормално и потребно сумњати у све што је ново. Ово што ћете сазнати први пут се износи пред човечанство и многи ће бити сумњичави, без обзира што је од највећег значаја.

Немам намеру да пишем медицинску књигу, научни рад или роман, већ да представим **HumanUP** метод на свима разумљив начин, јер свако има право на боље здравље. Ипак, и поред једноставног стила писања и највећи стручњаци ће први пут чути за нова знања, која ће им покренути преиспитивање постојећих непотпуних и погрешних знања.

Већ је урађено неколико научних студија које се односе на ова открића. Десетине реченица из ове књиге ће бити теме будућих научних радова и докторских дисертација, које ће потиснути многа погрешна знања.

Будућност ће доказати да су ово најважнија открића, јер се односе на здравље.

Без ватре, точка, електричне енергије и стотине других открића се могло и може се живети, ипак без здравља се не може. Здравље је свакоме на првом месту и предуслов за све остало.

Уколико трагате за начином како да оздравите, овде ћете га коначно пронаћи. Можда ће вам бити досадно да читате о болестима које немате, али без ових открића неке од њих ћете сигурно имати. Највише користи имаће они који су још здрави, јер се овде ради о најбољој могућој природној превенцији.

Све око нас и у нама је у стању промена, које покреће природни закон узрока и последица. Закони природе се не могу мењати, а они утичу и на нашу врсту. Понекад се десе промене нагоре. Нажалост, то се десило Хомо еректусу, а ми смо то наследили. Сада коначно постоји право решење којим је могуће отклонити узрок болести, па нема последица и стога можемо живети здравије.

Ни највећа открића не улазе лако у примену. Многи су били неповерљиви и уплашени кад се појавила електрична енергија, а данас је сви радо користимо.

Тако ће бити и са **HumanUP** методом.

Ново визуелно доба одговара брзом начину живота, али је нова знања боље представити на старински начин. О овоме се можете брзо информисати преко интернета, али када прочитате књигу све ће вам бити јасно.

У почетку ћете помислити да читате оно што већ знате. Али то ће се у наставку променити, јер ће нова знања исправити погрешна знања. Није први ни последњи пут да нова знања мењају постојећа, па се тако доприноси бољитку човечанства. Понешто ће вам изгледати сувишно, па као да нема никакве везе са здрављем. Ипак, све од чега смо и у чему смо, делује и на наш организам. Све појаве имају међусобну везу и утичу на живот, а промене које су се дешавале од настанка живота делују и на наш живот у садашњости.

Од настанка људски род се мучио са боловима, болестима и скраћеним животом због обољења.

Коначно је дошао крај тим мукама.

Потрошићете мало времена читајући, а то ће бити најбоља инвестиција зато што ће вам омогућити деценије здравијег живота. Нећете изгубити време читајући, а са сваком новом страном разумећете како је све ово могуће. Нова знања ће изазвати неверицу и запитаћете се, како се до сада није знало шта покреће обољења, а болеснима ће бити жао што раније нису чули за ова открића.

Живимо у информационом времену и мислимо да све знамо, али то је илузија. Ако не знамо да нешто постоји, то не зна-

чи да не постоји. Све већ постоји, а нове су само спознаје о већ постојећем. До сада није постојала свесност о проблему људске врсте, па није постојало ни решење.

У савременом друштву нова и боља открића брзо смењују постојећа, а решење за највећи проблем човечанства примењиваће се све док се у будућности тај проблем трајно не отклони.

Када желите да се решите својих болести, прво се упознајете са будућим лечењима. У овом случају то је неопходно, јер се ради о потпуно другачијем приступу. Објаснићу како болести настају, а када се то схвати, онда се лако разуме како после отклањања узрока болести могу без лечења нестати.

До данас нису постојала знања о проблемима који настају због измештеног атласа – првог пршљена испод главе. Ова књига има образовну сврху за јавност, али и за оне који ће желети да се баве овим хуманим послом.

Искуство у намештању атласа покренуло ми је преиспитивање постојећих знања о људском телу, а резултат тога су нова знања која овде износим.

Да би се лакше разумео природни закон узрока и последица, књига ће бити повезана кроз прошлост, садашњост и будућност. Ипак, не могу увек пратити хронологију догађаја, зато што прошлост утиче на садашњост, а садашњост на будућност.

Покушаћу да пишем сажето, како бисте што пре пронашли решење својих здравствених проблема. Али и да вас величина књиге не одврати од читања, а самим тим и од жеље да дођете на намештање атласа.

Мотив који ме води је да човечанству поклоним нова знања која сам изумео, а то ће сваком појединцу омогућити здравији и успешнији живот. Бићу срећан ако књига убрза примену **HumanUP** метода, а још срећнији због вашег бољег здравља.

Уживајте у читању, а када прочитате књигу бићете захвални ономе ко вам је препоручио.

ПОТРАГА

Људи су хиљадама година спонтано или свесно трагали за узроком обољења. Моја потрага је трајала тридесет година и не разликује се од потраге милијарде људи који су покушавали да открију због чега су болесни.

У детињству сам био болеснији од остале деце. Зато су ме родитељи чешће водили код педијатара и више пута сам лечен у болници. Од двадесете до педесете године тражио сам узрок обољења и схватио да не долазе из окружења, већ из мог тела. Деценијама сам размишљао зашто и где обољења настају.

Нисам покушавао сам себе да лечим, јер немам медицинско образовање. Лечења сам препуштао стручњацима, али сам око тридесете године увидео да ми савремена медицина не може помоћи. Тражио сам помоћ у природној медицини, али ни то није давало резултате и само сам узалуд губио време и новац. Губљење времена ми је теже падало од трошења новца, јер је губитак драгоценог времена од пресудног значаја кад су обољења у току.

Изгледало ми је као да су природна и савремена медицина преваре. Ипак сам схватио да се углавном не ради о намерним преварама, већ о незнању. У сваком случају, нисам желео да и даље будем жртва својих болести, медицинског незнања и намерних или ненамерних превара.

Од четрдесете године престао сам са лечењима зато што није било побољшања, а касније су долазиле друге потешкоће и обољења. Мучио сам се, али нисам одустајао од потраге за одговором на просто питање – због чега у мом организму почињу болести?

У разговору са лекарима желео сам да сазнам о узроцима због којих настају болести. Педијатар који је двадесет година лечио моју децу, постао ми је пријатељ. Он је знао моје здравствене проблеме, па бих га понекад питао о узроцима. Давао ми је одговоре за које није био сигуран да су тачни.

Годинама сам читао књиге и часописе о здрављу, али ни у њима није било објашњења где настају болести.

Било је превише неповезаних и погрешних знања о узроцима и зато сам престао да читам, али сам још пажљивије пратио свој организам у нади да ћу схватити зашто и где почињу обољења.

Поуздано сам знао да је кључ мог излечења у открићу где настају обољења – јер је боље отклонити узрок, него лечити последице. Међутим, ни три деценије трагања нису ме довеле до закључка због чега сам болестан. Губио сам наду и почео да се припремам за сурову старост.

Тражио сам место на планети с повољном климом, где бих провео старост и бар ублажио неподношљиве реуме, које су трајале више од дванаест година и из године у годину бивале горе. До тада сам живео у умереном климатском подручју. Таква клима одговара здравима, али мени су топлотни контрасти покретали болове.

Одлучио сам да на Куби проведем старост, не зато што су Кубанци међу најдуговечним и најздравијим нацијама на свету, већ што би ми топла клима умањила болове. Нисам желео старост да проводим далеко од породице, али било би горе да ме синови развлаче по болницама.

Људи који живе у умереној клими Северне Америке често имају проблеме попут мојих и зато се у старости греју на Флориди. Спремао сам се да одем на Кубу, где је клима слична као на Флориди. Ал' срећом, десило се да откријем оно за чим сам трагао већи део живота. Када сам педијатра последњи пут упитао о узроку болести, рече ми да сам рођен са фабричком грешком. Није знао која је то грешка, али је био потпуно у праву.

Спас се обично пронађе тамо где се најмање очекује. Док сам тражио часопис „Атлас“, са текстовима о Куби, случајно угледах насловну страну једног магазина о здрављу. Одавно сам престао да их читам, али ми реч „атлас“ привуче пажњу:

НАМЕСТИТЕ АТЛАС – ПРОДУЖИТЕ ЖИВОТ

Нисам имао намеру да продужим болесни и јадни живот, а нисам схватао какве везе има географски атлас са дужином живота, па сам прочитао поднаслов:

УЗРОК БОЛЕСТИ ЈЕ ИЗМЕШТЕН ПРВИ ПРШЉЕН

Овај наслов и поднаслов су ми потпуно променили живот. Одмах сам разумео да је атлас први пршљен. Коначно сам нашао оно за чим сам трагао тридесет година. То је било оно што сам упорно тражио у свом организму и у књигама и часописима о здрављу. Али никада нисам помислио на атлас, нити је он било где поменут као могући узрок болести. Брзо прочитах текст, па схватих да је атлас заиста главни узрок већине болести.

Заказао сам третман и са неверицом очекивао побољшања. Много пута сам био преварен од разних медицина, па ми је било још чудније што је писало да се не ради о лечењу. Одлучио сам да пробам, па ћу сазнати да ли је то потпуна лаж или потпуна истина.

Два минута после третмана осетио сам да лакше дишем. Пет минута после третмана попио сам најбољи гутљај воде у животу, а након десет минута осетио сам неодолјиву жељу за храном.

ЗДРАВЉЕ ЈЕ ПОЧЕЛО ДА СЕ ВРАЋА У МЕНЕ.

Здрави људи не разумеју патњу кроз коју пролазе болесни, па не разумеју неописиву срећу кад се атлас намести и због тога се оздрави. Желео сам да ми нестане трећина болести, а у неколико првих месеци ослободио сам се већине болести које су ме мучиле педесет година.

Град у којем живим има седамдесет хиљада становника, а чланак у новинама је можда прочитало двеста људи. Али то им ништа није значило. Стицајем околности, први из града сам отишао на намештање атласа. Радио сам јавни посао и многи су знали за моје здравствене проблеме.

После третмана, двеста људи је отишло да намести атлас. Било је довољно да ме виде и да све схвате. Приметио сам да сви имају побољшања, па сам пожелео да и ја другима намештам атлас. Сада радим овај племенити посао и изузетно сам срећан што помажем болеснима.

Коначно сам оздравио у педесет првој години живота, али никада није касно. У претходних тридесет година упорно сам тражио узрок здравствених проблема, а он ми је био на дохват руке. Неколико десетина хиљада година људи су прстима притискали подручје потиљка да би смањили болове, али нису схватили да је измештеност атласа узрок скоро свих обољења.

Стицај животних околности омогућио ми је да остварим епохално откриће о намештању првог пршљена. Похађао сам средњу техничку школу и студирао за филмског сниматеља. Због техничког образовања људско тело схватам као апарат, а на студијама сам усавршио моћ опажања. Ипак, највише ми је доприне-ла потрага за узроком обољења.

ПОСТОЈАЊЕ

Ко смо, где смо и због чега постојимо?

Откако је људске свести, присутна је и тежња да сазнамо одговоре на ова питања, а како време протиче, полако се ближимо тачним одговорима.

Ми постојимо зато што постоји свемир око нас и само смо делић свега постојећег. Али и у нашем најситнијем делићу важе исте околности као било где у свемиру.

У људској природи је тежња да схватимо од чега се састоји све око нас и у нама. Можда то никад нећемо у потпуности сазнати, али вреди покушавати. У свему постојећем једина необичност је постојање живог света. Немогуће је да живот постоји само на овој планети, ипак за сада не знамо за друге. Донедавно нисмо знали за постојање многих појава, а оне су постојале без обзира на нашу свест о њима. Ако не знамо да нешто постоји, то не значи да не постоји. Ако још нисте чули да постоји намештање првог пршљена, не значи да не постоји.

Мерено нашим мерилима, ово је почетак трећег миленијума. У претходних двеста година откривено је више него у свим ранијим раздобљима. Хомо сапиенс је једна од најмлађих врста, али најуспешнија. Стога можемо захвалити нашим претходницима и њиховим мукама на развојном путу којим су једва прошли.

Али вратимо се нашем постојању, јер смо себи најважнији. Живот нам највише отежавају обољења, а непознавање правог узрока болести је створило заблуду да је нормално да живимо са обољењима и да умиремо од њих.

Захваљујући открићу **HumanUP** метода, коначно је дошао крај тим заблудама.

ЗАБЛУДЕ

Заблуда је погрешно схватање реалности. Сазнање да нам заблуде наносе штету је непријатно, али је корисно зато што ћемо их отклонити. Научна открића све више отклањају заблуде.

Господаримо планетом, а то нам ствара утисак да смо најсавршенија врста. Хиљаде биљних и животињских врста су милионе година старије од нас, у непромењеном облику. Једна од највећих заблуда је да смо савршени и да је завршено стварање човека. Због хомоцентричности је са заблудама лакше живети, али је реалност сасвим другачија.

Ми нисмо ни завршени ни савршени. Промене се дешавају и садашњим генерацијама. Губимо умњаке и длаке, без којих се може живети, а најновијим научним истраживањима је утврђено да нам се глава у претходних двадесет хиљада година смањује. Ако је тако, онда је то добро због тренутка доласка на овај свет, јер увећана глава отежава порођај.

Хомо сапиенс је најболеснија врста. Болести настају због спољашњих инфекција и унутрашњих утицаја. Инфекције из окружења су спољни покретачи болести, али је неупоредиво више оних обољења која настају у нама. Како је то могуће, сазнаћете у овој књизи која ће отклонити многе погрешне претпоставке о томе како настају обољења.

Постоји заблуда да је модерни начин живота свео преваре на минимум. Неповећење је саставни део људске природе и неопходно је да бисмо себе заштитили од намерних превара. Због погрешних знања чешће су ненамерне преваре, па је тако и са лечењима. Није проблем трошити новац на погрешна лечења, већ је проблем што се болест погоршала због губитка времена и што након свега нисмо излечени.

Наука се издвојила као врхунски проценитељ шта је добро а шта лоше. Ипак ни науци не треба веровати, јер су многа научна открића била погрешна и штетна. Наука је логички мисаони продукт, али је логика променљива и често нетачна. Требало би да је наука о људском здрављу најтачнија, зато што је здравље најважније.

Некада се мислило да је Земља равна плоча и да се цео свемир врти око ње. Тада је било логично да би они који се налазе са друге стране спали са Земље. Хиљадама година су милијарде људи виђали округлу сенку Земље на Месецу током његовог помрачења, али су због страха поштовали наметнуту догму да је Земља равна плоча. Ако би неко тврдио да је округла, био би проглашен лудим. Никола Коперник је схватио да Земља има облик лопте и да кружи око Сунца, а Ђордано Бруно је изгубио живот, али се није одрекао Коперниковог открића.

Тешко је прихваћено да нисмо центар универзума, а после је доказано да није ни Сунце. Данас се зна да ни ова галаксија није у центру свега и да је једна од млађих, а има их милијарде које су део универзума. Сад се сматра да је овај универзум само један од небројених, који скупа чине мултиверзум.

За живот појединца није важно да ли је космос бескрајан, већ је важно да му нико не штети и не манипулише његовим животом. Нажалост, због трке за профитом сви смо жртве заблуда које су нам наметнуле разне индустријске групације.

Млеко својом белином делује чисто и корисно за здравље, а то је потпуна заблуда. Већ деценијама је познато да је млеко изузетно штетно за здравље, али нико ништа не предузима да спречи његово коришћење. Ми јесмо из рода сисара, али смо једини који користимо млеко и тако себи превише штетимо.

Људски систем органа за варење није прилагођен да обрађује млеко и млечне производе. Млеком хранимо паразите и бактерије у нама, а оне својим излучевинама дижу киселост организма и стога смо још болеснији. Заблуда је да је калцијум из млека добар за коштану ткива. Управо је супротно, јер вишак бактерија и паразита смањује калцијум у костима. Ал' то не брине млекарску индустрију, јер остварује велики профит.

Одгајање деце у обдаништима изгледа као добар начин васпитања, али то је заблуда. Прве године живота су пресудне за формирање личности и деца за пример треба да имају одрасле особе из породице, а не вршњаке.

Психологија је доказала да је идеално окружење за развој деце ловачко-сакупљачка заједница. Не можемо се вратити том моделу живота, зато треба наћи прави начин како да помиримо пећинског и савременог човека у нама.

Због повећања профита, интересне групације стварају илузије. На пример, већ дуго нас преко медија убеђују да људи својом активношћу подижу ниво угљен-диоксида у атмосфери и да се од тога дешавају климатске промене. Међународним протоколом је прописано колико која држава у будућности треба да смањује испуштање угљен-диоксида. Зато на берзама постоји трговина квотама, али реалност је сасвим другачија.

Од када је планета формирана у атмосфери се проценат угљен-диоксида стално смањује. Планета се полагано хлади, а вулканске активности се стишавају. Већи део површине Земље је водена маса, па вода сакупља угљен-диоксид из атмосфере. Због тога у будућности може нестати угљен-диоксида, а самим тим и биљака. Биљке га користе и производе кисеоник, а с нестатком кисеоника дошло би до изумирања живог света. И када би потрошили целокупно фосилно гориво, тиме бисмо само успорили природне процесе. Права је истина да клима зависи од сунчеве активности и путање Земље око Сунца, ал' смо сви жртве манипулација.

Већина појава око нас и у нама нису онакве како изгледају. Илузија је да нам је кисеоник само користан. У свакој ћелији уз помоћ кисеоника сагорева честица из хране, па тако добијамо енергију за живот. Али током тог процеса настају слободни електрони који оштећују гене и ћелија умире. Људи који живе изнад хиљаду петсто метара надморској висине су здравији и дуговечнији због мање количине кисеоника у ваздуху.

Хиљадама година конопља се користила за људске потребе. Технолошком прерадом од конопље се добија материјал који је издржљивији и лакши од челика. Конопља се може користити и као грађевински материјал за израду намештаја и у аутомобилској индустрији. У појединим земљама се још увек користи у исхрани, медицини или за производњу тканина. Конопља је јефтина сировина, али је то проблем за разне индустрије, јер не би имале велику зараду. Индустрије које профитирају од хемијске науке, тврде да су синтетички производи здрави. Са пластиком смо стално у додиру, од детињства до старости, а то нас додатно разболева.

Пушење марихуане је најпростији облик коришћења конопље у односу на њене бројне могућности. Постоји чак двеста два наест врста конопље, али је канабис законом забрањен и зато се избегава узгајање осталих врста.

Изузетно смо агресивни према природи. Сечењем шума угрожавамо сопствени опстанак, а пестицидима земљиште трајно загађујемо. Наши прапреди су обожавали „мајку земљу“, а ми се према њој опходимо као према маћехи. Не постоји бољи начин за чишћење земљишта од засађивања конопље.

У претходних двеста година човечанство сече грану на којој седи. Систематски се уништава прашума у Амазонији, али је илузија да се то ради само због дрвне грађе. Биљке из Амазоније су најлековитије, па фармацеутској индустрији није у интересу да та прашума постоји.

Од настанка наше врсте присутна је непрестана тежња ка што лакшем и удобнијем животу. Али, кад се претера са удобношћу, то подрива здравље. Столица је користан изум, а због превише седења је већи здравствени проблеми. Деца све више седе и родитељи их упућују на спортске активности. Једна од заблуда је да су све врсте спортова корисне по здравље, а управо је супротно. Спортотом се организам у младости потроши, па га у старости спопада више болести.

Заблуда је да разноврсност намирница у једном obroку доприноси бољем метаболизму. Десетинама хиљада година јели смо једну намирницу у једном obroку, па зато систем за варење није прилагођен да истовремено обрађује разне врсте намирница. Такође је заблуда да су дијете решење за гојазност, а много је боље одрећи се разних укуса током једног obroка.

Хиљадама година постоје разни видови лечења и потреба да нас неко лечи. Лечења изгледају успешно јер се тако отклањају симптоми болести, али не и болест. Нарочито савремена медицина третира симптоме и у томе је успешна, али то ствара заблуду да нисмо болесни и зато смо све болеснији. Познато је да многи лекови против главобоља изазивају јаче главобоље.

Током двадесетог века у Немачкој је уграђивано подно грејање, али се од тога одустало када су почели здравствени проблеми са ногама, али Немци су одустали и од још једне заблуде. Бебама су вадили крајнике и слепо црево да би биле здравије, па су убрзо увидели да је и то погрешно.

Часописи, радио, телевизија и интернет су у служби разних индустрија које нам наносе штету. Већина тих медија је у власништву индустрија које стварају илузије и убеђују нас шта је добро. Дезинформације су увек постојале и давале предност једној групацији. Ми живимо у времену брзих комуникација и мислимо да имамо праве информације. Ма то је заблуда, а истина је да живимо у времену потпуних дезинформација.

Заблуда је да живимо све боље. У нечему нам јесте боље, а у већини ствари није. Закон који забрањује додир туђег тела, под сумњом да се ради о сексуалном узнемиравању, је уперен против људскости и хуманости. Већ хиљадама година смо у присном контакту током активности или током спавања и та веза је давала осећај заједништва и припадности. Закони се мењају, а најбољи закони су они које пише сам живот. Основни природни закон је продужетак врсте, па људи остају ускраћени блаженства додиром због нехуманог закона. Загрљај је лековит и зато се грлите без обзира што ћете платити казну.

Главна тема ове књиге је људско здравље. Можда вам се понекад учини да нешто што пишем нема везе са здрављем, а све око нас утиче и на здравље. На пример, заблуда је да је женама добро да носе потпетице. На штиклама изгледају лепше, па тако још више криве тело и кичму. Девојка ће завести момка, али ће бити болесна кад се уда. Пре неколико векова мушкарци су први носили потпетице, јер њима потпетице у доњем делу кичме праве нормалну кривину унапред и зато су у тим временима били здрави. У двадесетом веку је женска жеља за равноправношћу променила моду. Жене желе да се и по висини изједначе са мушкарцима, али нема потребе за том врстом равноправности. Женски принцип је преовлађујући и женски пол је носилац врсте, па увек има предност.

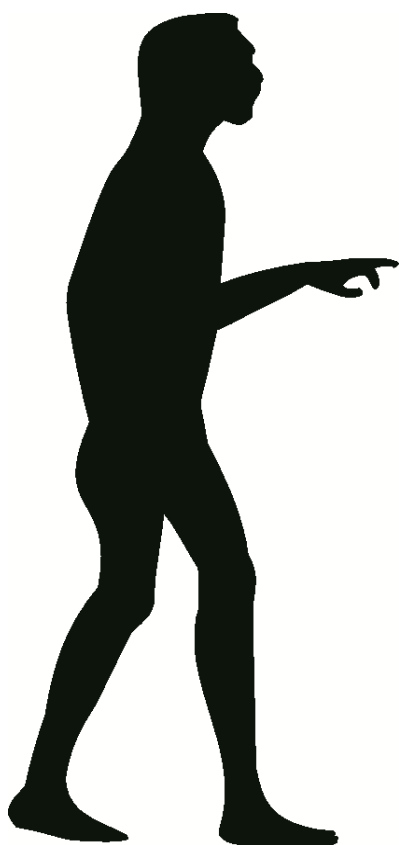
Чињеница је да се у претходном веку животни век продужио, али заблуда је да се то догодило због развоја медицинске науке. Некада се масовно умирало због инфекција, а побољшање хигијенских и санитарних услова је допринело продужењу живота.

Претходни примери показују да је логика променљива и да заблудама нема краја. Ипак, током времена све их је мање.

Оваквих примера кроз историју има на стотине. Будућа историја ће писати о савременим заблудама, а једна од највећих је да је нормално што смо болесни и да се то не може избећи.

Човечанство није ни очекивало спас од болести, а откриће о намештању атласа ће отклонити заблуду да је нормално бити болестан и да због болести умиремо.

Због измештеног првог пршљена до сад нас је гравитација снижавала и болестима понижавала. Откриће HumanUP метода омогућава да се узвисимо физички и психички.



ПРОШЛОСТ

Прошлост и будућност сада не постоје, зато што увек постоји само садашњост. Где смо ми у тој вечној игри времена?

Лоше последице прошлости постоје у нашем телу и зато имамо обољења.

Ова књига описује прошлост, садашњост и будућност наше врсте из угла највећег открића за људско здравље и живот.

НАСТАНАК

Садашње спознаје нису коначне, али су приближно тачне. На тим спознајама су заснована и моја сазнања о настанку свега, па и Хомо сапиенса. Ако су те спознаје погрешне, онда су и моја сазнања погрешна.

Захваљујући изуму намештања атласа, оно што је у мојим открићима сигурно тачно је погрешан развој наше врсте у претходних неколико десетина хиљада година. Доказ за то је присутан у свакоме од нас, а то је мала анатомска грешка. Та грешка јесте мала, али је фатална за здравље и већ предуго је највећи проблем људске врсте.

Немогуће је вратити време уназад и бити сасвим сигуран како је све настало и зато постоје различита веровања и мишљења о настанку света. Свако има право и слободу да мисли својом главом, па то право припада и мени. Својим мислима не треба утицати на друге и зато немам намеру да повредим другачија веровања, ни да их мењам. Ипак сукоб мишљења је драгоцен, јер доводи до истине од које ће свако имати користи.

Постоји више теорија о настанку света. Једна од њих је да претходно није постојало ништа сем једне мале тачке која је експлодирала и из које је настало све остало. Научници су дошли до тог закључка тако што су приметили да се у универзуму све од свега удаљава. Та експлозија траје тринаест милијарди седамсто милиона година и трајаће све до распада последњег атома, тако да ће на крају завладати ништавило.

Најновија претпоставка је да постоји бесконачан број универзума који су различити. Те друге универзуме је немогуће посматрати, јер у њима постоје потпуно другачије димензије и закони физике. Универзуми међусобним деловањем стварају бесконачан број комбинација у бесконачном мултиверзуму који постоји у вечности без почетка и краја. Све је ово тешко замислити, али је лакше разумети ако се упореди са мехуровима од сапунице који лебде. Понекад се догоди да се мехурови сударе, при чему се дешавају различите последице. Могу да се споје у већи мехур, а постоји и могућност да се један или оба распрсну, па њихове остатке припоје суседни мехурови. Нешто слично се догађа и приликом ватромета.

Али, вратимо се у реалност овог универзума, јер ћемо лакше живети када знамо где смо и од чега се састојимо.

Као и код ватромета, после експлозије у вртлозима остају дим и прашина. Експлозија је узрок, а сва остала дешавања су последице. Галаксија у којој живимо је настала пре шест милијарди година од једног огромног вртлога прашине. Сличан образац се преноси и у галаксију, па од мањих вртлога прашине настају звезде и њихови пратиоци. Пре четири и по милијарде година је настало Сунце, а нешто касније и Земља.

Постоји више теорија о томе како је настао живот на овој планети. Могуће је да је међусобним деловањем хемијских, физичких и електричних реакција настала клица живота. Откриће из 2002. године је засенило све остале теорије, јер је пројекат „Звездана прашина“ доказао да почетак живота потиче изван ове планете. Свемирска летелица је донела мало праха из репа једне комете у којем су пронађене органске материје.

Пре три милијарде година су на довољно охлађену Земљу пале органске материје и аминокиселине. Комете су донеле и воду, без које живот не би могао настати. Потребни су специјални услови да би живот настао, а да би опстао и развијао се потребно је довољно времена.

Планета Земља је идеална колевка за развој живота, јер се налази на повољној удаљености од Сунца, тако да није ни превише топло ни превише хладно. Магнетно поље Земље штити од Сунчеве радијације, а хемијски састав планете пружа услове за бројне хемијске реакције. Месец стабилизује осу ротације Земље што омогућава повољну климу.

Кад су се стекли потребни услови, авантура живог света је могла почети.

Из аминокиселине се твори рибонуклеинска киселина, а из ње настаје ДЕЗОКСИРИБОНУКЛЕИНСКА КИСЕЛИНА. Већ сам назив осликава грандиозност овог највећег природног молекула, који се налази у свакој нашој ћелији.

РАЗВОЈ

Како би обезбедила што дужи опстанак, ДНК око себе формира опну у коју смешта молекуле воде и тако настаје прва ћелија. Неколико милијарди година су постојали једноћелијски организми у воденом окружењу. Живот је могао настати у води због тога што је пружала заштиту од Сунчеве радијације, која је тада била велика.

Утицај Месеца на развој живота је био изузетан. У то време се налазио ближе Земљи и брже је обилазио око ње, па су зато плимски таласи океана били високи неколико десетина метара.

Њихово дотицање на копно и отицање с копна је било веома силовито и неки једноћелијски организми су се причврстили уз стене.

У то време у атмосфери није постојао кисеоник, а спонтани настанак фотосинтезе се одиграо у једноћелијским организмима који су били изложени светлости.

Кисеоник се стварао фотосинтезом и у следеће три милијарде година атмосфера се пунила кисеоником, који постаје смртоносан за тадашњи живи свет. То су преживели само организми у којима се стварао кисеоник.

Због нестабилне орбите Земље око Сунца, сва вода се неколико пута заледила, па је планета била бела лопта. Већ на почетку појаве живота постојала је могућност да се живот угаси, али се потврдило правило да оно што не уништи, то ојача. Ово правило ће бити још неколико пута потврђено током развоја живог света. Залеђена планета је представљала опасност да осетљиви живот буде уништен, али је управо то омогућило настанак вишећелијских организама. На екваторијалним приобалним подручјима лед је био дебљине десетак метара и пропуштао је премало светлости. Да би упили што више оскудне светлости, једноћелијски организми су се спајали у вишећелијске и попримили зелену боју. Тако је настао хлорофил, а потом и биљке.

Групе ћелија су се због опште добробити специјализовале и организовале за одређене функције одржавања читавог тела.

Организам који је омогућио да се из биљног света развије животињски свет постоји и данас, а ми га називамо сунђер.

Биљке су статичне, а животиње су од покретљивости брже напредовале. Чланковитост тела је омогућила већу покретљивост због потраге за храном, али и због обављања посебних задатака у служби целине.

Сличан образац организације ћелија доводи до удруживања у органе, што омогућава бољу прилагодљивост и опстанак. Прво су настале врсте са меким телом, а касније организми са оклопом који штити мека ткива.

Настанак кичме је кичмењацима допринео да се тело изнутра држи у целини. То је омогућило појаву удова и још већу покретљивост, која је обезбеђивала предност у преживљавању.

Све ово се дешавало у воденом окружењу. Вода се налази у ћелијама, али и међућелијски простор се углавном састоји од воде, која ћелијама омогућава размену материја.

Биљке су прве изашле на копно и стотинама милиона година испуштале кисеоник у атмосферу. Дводихалице напуштају водену средину, од којих настају животиње које живе на копну.

Излазак из воде није био намеран. То је омогућио Месец, тако што је стварао плиму и осеку. Разни организми су остајали на сувом по неколико сати и почели да удишу ваздух.

Гени преносе информације у следећу генерацију. Први гени су имали једноставну структуру, а да би себи обезбедили услове за дужи опстанак и сами су се мењали. Структура гена је постајала све сложенија због све већег броја ДНК у њима, а то је допринело стварању нових биљних и животињских врста.

Научници знају за неколико милиона врста, а постоји неколико пута више оних које тек треба открити. Развој гена је омогућио ту невероватну разноврсност, а Хомо сапиенс има најсложенију структуру гена.

Из генерације у генерацију сав живи свет пролази кроз циклусе рађања и умирања. Откако су настали први гени, једино су они бесмртни, јер се непрекидно клонирају. Током милијарди година и гени су постајали све сложенији, јер су се прилагођавали условима који на Земљи нису били увек идеални.

Десетинама пута су се дешавале космичке или земаљске катастрофе које су могле уништити постојећи живот, а управо су те катаклизме још више допринеле развоју гена и живота.

Гени се налазе у средишту сваке ћелије сваког облика живота. Само је човек тога свестан, али чак ни ми нисмо свесни да не поседујемо ми гене већ они поседују нас. Не служе гени нама, него ми њима. У том невероватном споју из обостране користи, гост мисли да је домаћин, али није тако. Ген је основ живота и има свој бесмртни живот, а ми смо као паразит, који није толико специјалан колико мисли да јесте. Свесност о томе ће нас потстаћи да више уживамо у величанствености властитог живљења.

Код разних облика живота и у садашњости постоје разлике у структури гена, али су те разлике минималне. Разлика између гена кромпира и човека је незнатна, а разлика између свињског и људског гена је минимална.

Гени су створили ћелије, како би им пружали заштиту и да би их преносили кроз генерације живих бића. Клонирајући сами себе, само гени имају једну генерацију од када и до када буде постојао живот.

О П С Т А Н А К

Процес настајања и нестајања нових врста дешава се и у садашњости, а дешаваће се и у будућности. У том процесу једина необичност је што наша врста уништава друге врста, али гени су преживели и много веће катастрофе него што смо ми. Нажалост, први пут од када постоји живот, једна врста може да уништи саму себе, али и хиљаде осталих врста. Ипак, гени би преживели и када би људи изазвали катаклизму са целокупним атомским оружјем.

Због несхватања космичких појава, комете су у прошлости сматране весницима смрти. Комете су на Земљу донеле воду и клице живота, али су биле и могу опет бити узрок истребљења. Пре шездесет шест милиона година на Земљу је пало небеско тело пречника десет километара. У том катаклизмичном судару уништена је већина биљних и животињских врста, чак и диносауруси који су до тада господарили планетом.

До те катастрофе сисари су били малени и на нижем ступњу развоја од диносауруса. Истребљење диносауруса је омогућило даљи развој сисара.

Род сисара је прилично малобројан у односу на све остале. Данас постоји око осам хиљада врста сисара. Риба, водоземаца, гмизаваца, инсеката и осталих има неупоредиво више. Али због боље прилагодљивости сисари доминирају. Неке врсте сисара су се вратиле у водену средину, а неке су развиле могућност летења, па их има на копну, у води и ваздуху.

Због промењивих услова, опстанак живота је невероватна појава, али су управо та дешавања допринела да се живот прилагођава, усавршава и траје.

Г Р Е Ш К Е

Током преноса информација са гена на ген, понекад се догоди грешка. Међу бројним мутацијским грешкама деси се грешка која је корисна за будуће генерације. То омогућава опстанак и даљи развој гена. Такве грешке нису планиране и намерне, већ спонтане и случајне.

Код првих примитивних вишећелијских организама постојала је једна нервна ћелија која је контролисала рад свих осталих ћелија. Случајном мутацијском грешком настале су две нервне ћелије, што се показало веома корисним. Захваљујући тој грешци дошло је до стварања примитивних мозгова, који су довели до настанка и најсложенијег мозга Хомо сапиенса. Ово је пример само једне од бројних грешака које су мало-помало довеле до све успешнијих врста.

Животињски свет је на почетку био једнополан, а касније је постао двополан. Женски пол постаје носилац врсте, а мушки служи за мутацијске грешке. Када се кроз неколико генерација грешка покаже као добра, тада је женски пол усваја и преноси у нове генерације. Мушки пол је доводио до све бољих решења, а женски пол је бирао. Тај принцип избора је опстао стотинама милиона година, а присутан је и у нашој врсти.

Ово што сте до сад прочитали је подсећање на једну од најпознатијих теорија о настанку и развоју живота. Свако може имати лични став о прошлости, али ово је најприближнији редослед догађаја. Не постоји времеплов који нас може вратити стотинама милиона година у прошлост, па не можемо бити апсолутно сигурни да ли се заиста све тако одвијало. Будућа истраживања прошлости могу мало променити постојећа знања, али ће суштина остати слична.

Милијарде догађаја из прошлости је омогућило да ми сада постојимо. Сукоби, борба за опстанак, прилагођавања, патње, селекција, мучења, случајности, искуства, грешке... Све што се дешавало је уткано у нас и довело до тога да ми можемо уживати у животу. Кад нисмо срећни или задовољни, ваљало би да се сетимо мучног развојног пута којим су прошли наши претходници, а свесност о жртвама које су поднели улепшаће нам живот.

Понекад се догоди да грешке буду фаталне по неку врсту, јер могу довести до деградације или изумирања.

Нажалост, већ неколико десетина хиљада година догађа се деградација људске врсте. Код сваког човека постоји мала анатомска грешка која се лако може напипати између дна ушију и вилице. Та грешка је измештеност првог пршљена, која је настала већ код нашег претходника, Хомо еректуса.

Ово до сада је био увод у причу, а сазнања до којих сам дошао мењају постојећа знања о настанку људске врсте.

П Р И Т И С А К

Наравно да гравитација постоји и пре Исака Њутна, али је он први схватио и дефинисао. Триста година касније је Алберт Ајнштајн својом теоријом релативитета редефинисао појам гравитације – космичка тела својом материјом закривљују простор, који због тога постаје згуснут.

Једна од основних појава је простор, који је присутан свугде у универзуму. Највише простора постоји тамо где нема ничега, а најмање у најгушћим космичким објектима које смо назвали црне рупе.

Што више знамо, све јасније увиђамо колико мало знамо, а данас не знамо шта чини већи део универзума. То непознато, и што не можемо уочити ни најмоћнијим инструментима, за сада називамо тамна енергија. Наука се убрзано развија и у будућности ће открити шта чини ту енергију, па ће јој дати одговарајући назив. По мом мишљењу, ради се о притиску експлозије која траје тринаест милијарди седамсто милиона година.

Повезујући та знања открио сам како притисак универзума утиче на усправан положај људског тела и да оболевамо због тог притиска и измештености атласа.

Појам гравитације подразумева да већи објекат привлачи мањи, али је потпуно супротно. У зависности од количине материје коју неки објекат поседује, простор постаје згуснут и ствара потпритисак у односу на притисак који влада у космосу. Нама изгледа као да нас Земљина тежа вуче одоздо, ипак је супротно због тога што нас свемир притиска одозго. Тамна енергија није негде тамо далеко. Присутна је свугде у универзуму и простире се кроз нас, па утиче на наше здравље и постојање.

Пре милион и петсто хиљада година развој сисара је некоме омогућио да се уздигне и супротстави притиску најјаче силе у универзуму.

Ми смо тог хероја назвали Х О М О Е Р Е К Т У С.

УЗДИЗАЊЕ

Хомо еректус се није лако уздигао. Уздизање је могло да се деси због редоследа претходних дешавања. Наравно да нисам био посматрач тих догађаја, ипак сам дошао до нових спознаја које мењају погрешна знања.

Пре стотину милиона година тектонске активности су почеле да раздвајају првобитни континент на више делова. Али за сисаре је битно шта се дешавало са Африком, јер су у њој тад живели. Некада се Африка налазила јужније, где је владала умерена клима са бујном вегетацијом и разноврсним животињским светом. Ти повољни услови су сисарима омогућили даљи развој и појаву нових врста.

Мајмуни су живели на тлу, ходајући на четири ноге. Бежећи од грабљивица верали су се по дрвећу. У крошњама су налазили слатке плодове од којих су имали више енергије за пењање уз стабла и за скакање са дрвета на дрво. Док су се пели, скакали, висили и брали воћне плодове, истезали су тело, а то им је преправљало зглобове предњих и задњих удова. Тако је омогућено усправљање тела, али стајање је тада било болно.

Иако мајмуни у то време нису могли дуго стајати, могли су седети. Постоји изрека да је рад створио човека, а пре ће бити да су лењост и одмарање створили човека. Током седења кичма се привикла на вертикалан положај и оптерећење, а тај положај је довео и до другачијег распореда унутрашњих органа.

Нико не може са сигурношћу знати зашто су се хоминини усправили и проходили на две ноге. Кад се због климатских промена прашума повукла ка западу, тада су поједине врсте мајмуна остале у жбуњу, па су се можда уздигли због боље оријентације и због лакшег проласка кроз жбуње и високу траву. Постоји могућност да су добили усправан став због хода кроз мочваре. А ако је тако, онда је вода још једном помогла на развојном путу, због тога што је смањивала тежину тела, при чему су зглобови били мање оптерећени. Мени је најдража теорија о разлогу уздицања, то што су мајке горњим удовима држале младунце, док су их дојиле и чувале у наручју од грабљивица. Тај блиски однос и љубав према потомству омогућили су уздизање.

Природне и климатске промене су довеле до изумирања неких врста хоминина, па је опстао само Хомо сапиенс. Усправан положај тела нам је омогућио да господаримо планетом, али ништа није бесплатно. Зато се и сад плаћа велика цена тог успеха, а то су обољења која имамо.

У оно време је било лакше одржавати стабилност у страну него унапред, јер је издужени грудни кош претезао. С временом се грудни кош стањивао, па зато само ми и неколико врста примата имамо спљоштен грудни кош.

Усправан став и стањен грудни кош су условили да се желудац усмери на леву страну. До тада је лево-десни распоред органа по тежини био уједначен, али онда се због желуца смањила јетра на левој страни. Јетра је биохемијска лабораторија, која мора имати одговарајућу величину. Због преједања се желудац увећао, па је јетра на десној страни постала већа и тежа. Свака промена нешто побољшава, а истовремено нешто друго погоршава. Када се јетра увећала и отежала на десној страни, пореметила је равнотежу леве и десне стране тела.

Одлика Хомо сапиенса је радозналост. Пробао је разне врсте намирница, па му се и због тога желудац увећао. Ова ситуација је на неки начин описана у Старом завету. Забрањено воће са дрвета познања даје више енергије за физичке активности, али и за размишљање.

Хомо сапиенс ослобођеним рукама истражује окружење и почиње да користи оруђа. То доводи до процеса размишљања, који увећава мозак и главу. Због ефикасније потрошње енергије, мисаони процеси помажу да се нешто лакше уради, а то се мо-

же назвати лењост. Тежња ка лакшем животу је присутна од настанка Хомо сапиенса. Тад је лењост омогућила даљи развој, а сада постајемо сувише лењи, што покреће убрзану деградацију.

Експлозија супервулкана која се догодила пре седамдесет две хиљаде година је могла довести до изумирања људске врсте. Срећом, око две хиљаде наших предака је преживело, па су сви људи на свету њихови потомци.

Од тада се људска род распростире планетом и доминира на свим континентима. Ледена доба су снизила ниво мора, па је човек прешао у Аустралију, а током последњег леденог доба је преко леда прешао и у Америку. Кад се ледено доба завршило, људи су остали изоловани по континентима, а то је довело до настанка различитих раса. Али, без обзира на изолацију, већ су са собом понели највећи проблем човечанства. Све расе и сви људи на свету имају сличне проблеме због измештености атласа.

ПАДАЊЕ

Падање, односно деградација Хомо сапиенса, не сме да се догоди. Међутим, то се дешава већ неколико десетина хиљада година, а у претходним деценијама све брже деградирамо.

Наши претходници су живели краће, јер им је животни век наслеђен, а били су здравији него ми сада. Животни век се продужавао због успешности врсте и могао је бити још дужи да није скраћиван инфекцијама из окружења. Убијали су нас микроорганизми, али и веће грабљивице. Племенска организација је отклонила претњу од грабљивица. Ипак, остала је претња од невидљивих вируса, бактерија и паразита. С временом се имунолошки систем побољшао и водио борбу против спољних инфекција.

Још је нешто скраћивало живот, а то је сукоб унутар врсте. Кад смо се ослободили напасти грабљивица, почео је међусобни сукоб, који се понекад завршавао смрћу. У почетку је сукоб био појединачан, али је због освајања животног простора касније прерастао у колективни. Нажалост, тако је и дан-данас. И код других животиња постоји сукоб унутар врсте, али се завршава рањавањем супарника. Рат је погубна творевина људске врсте. Зато ми нисмо толико цивилизовани колико мислимо да јесмо.

Надам се да ћемо ускоро коначно постати цивилизовани, али и даље остаје проблем сукоба интереса, који помоћу превара дају предност одређеној групацији. Ево једног примера којег нисмо свесни. Током двадесетог века наша врста је постала виша десет центиметара, а разлог тако брзе промене је начин ис-

хране. Групације пољопривреде и сточарства користе много хормона који биљкама и животињама омогућавају бржи раст. Ми се хранимо таквим биљкама и животињама, па и нас хормони чине вишим. Због висине и измештености првог пршљена настаје још брже кривљење кичме и тела, а то је један од разлога што смо све болеснији.

Није само прехранбена индустрија крива што смо болесни, него нам и хемијске супстанце из лекова слабе имунитет који се развијао милионима година.

Намештање првог пршљена нам пружа изузетну могућност да зауставимо деградацију и пад људске врсте.

ЦИВИЛИЗАЦИЈЕ

Садашња цивилизација је наследила десетине цивилизација које су постојале у прошлости.

Открића копнених и подводних грађевинских структура сведоче о успеху цивилизација које су постојале пре и после леденог доба. Прецизност обраде и преноса огромних камених блокова је недостижна данашњој технологији. Чудно је да су сличне грађевине прављене по разним континентима, јер тада није постојала комуникација. То упућује на могућност да су на развој наше врсте утицали ванземаљци, што не можемо знати док нам можда једнога дана они сами то не потврде.

Кад се ледено доба завршило настају разне цивилизације, које утичу једна на другу. Тада су постојали центри цивилизација и њихове периферије, на којима су се знања прожимала и стварала нове и боље цивилизације. Због нестанка појединих цивилизација понекад су се знања губила. Откриће и развој писма је омогућио лакши и бржи пренос знања између постојећих цивилизација. Постојање Атлантиде је и за Хомера била далека прошлост, али он први пише о њој.

На периферији тадашње цивилизација настаје Грчка цивилизација коју су уздигли мислиоци Сократ, Платон и Аристотел. Они и остали мудраци су очеви садашњости. Пре и после њих су постојали други, али су они направили пресудан утицај на данашњи начин живота. Кинеска цивилизација је најстарија. Ипак, и савремена Кина користи тековине хеленске културе.

Хипократ је отац медицине. Грчке тековине је наследила и унапредила Римска цивилизација, па се то десило и са медицином. Средњи век је успорио развој човечанства, а доба ренесансе је убрзало напредак, који траје и данас.

Нажалост, брзина је понекад погубна по нашу врсту. Из жеље за што лакшим животом, током двадесетог века смо направили превише грешака.

Заслепљени технолошким напретком имамо илузију да нам је живот све бољи, али је потпуно супротно. Такав је случај и са модерном медицином, која се све више удаљава од Хипократових замисли, а највећа грешка је што су хиљадугодишња природна лечења проглашена застарелим.

Удобнији живот нас претвара у седеће-једућу цивилизацију. Седимо док радимо и када се забављамо. Људски организам се у претходних двеста хиљада година привикао на усправан и лежећи положај тела и стога је садашње претерано седење велика грешка.

Милионима година су се дешавале случајне грешке, али су због њих настајала и боља решења. За разлику од природних и спонтаних грешака, сада појединци или групације праве намерне грешке које им доносе огроман профит, а због њиховог богатства остали добијају здравствене проблеме. Природни имунитет слаби, а људска врста деградира. Зато смо из генерације у генерацију све болеснији. Због разних манипулација садашња цивилизација тешко испашта, а тога углавном нисмо свесни.

Од када постоји живи свет је неколико пута био на ивици нестанка. Ипак је некако успевао да се препороди и побољша. Откриће **HumanUP** метода нашим и будућим генерацијама пружа могућност да се заувек ослободе природних и намерних грешака.

Поглавље о прошлости је неко прочитао за двадесет минута, а неко за један сат. У том кратком времену сам вас подсетио на разна дешавања која су трајала милијардама година, а која су омогућила да постојимо. Наши прапреси су живели примитивно, али су, за разлику од нас, поштовали своје претке и изражавали захвалност према природи.

У свакоме од нас су присутне последице прошлости, а на нама је да их више уважавамо. Одајмо огромну захвалност свим претходницима – да би нам живот био бољи и да бисмо лакше подносили садашњост.



САДАШЊОСТ

У прошлости су настали проблеми са здрављем. Измештеност првог пршљена је грешка која је наслеђена од предака и зато у садашњости трпимо последице.

Хиљаде генерација су покушавале да исправе ту грешку, али до сада није постојало право решење тог највећег проблема.

Коначно је пронађен начин како да се садашњим и будућим генерацијама побољша здравље.

А Т Л А С

Шта је атлас?

На ово питање није лако одговорити, јер се та реч користи за више појмова. О атласу смо учили из историје, географије и биологије. Учили смо, али смо заборавили због тога што је неуронска мрежа у мозгу ограниченог капацитета. Сваког дана примамо нове информације које потискују старе, јер нам више нису битне. Али кад прочитате књигу схватићете да је знање о атласу једна од највећих драгоцености у вашем животу.

У зависности од личних и професионалних склоности појединци знају разлику између појмова на које се односи реч атлас. Ипак, већина људи има нејасну представу и зато ћу разјаснити те појмове.

Грчка митологија приповеда о диву који се звао Атлас. Он је био један од браће Титана, који су се борили против богова са Олимпа. Када су изгубили битку, Атлас је кажњен да вечно носи свет на раменима.

Свака митологија садржи доста истине, али због значаја за тему књиге додао бих да Атлас носи свет на свом потиљку, па му је због тога глава погнута. За мене је Хомо еректус још већи херој од Атласа. Усправним ставом се први супротставио притиску универзума.

Атлас је збирка географских карата, а тако се зову планински венац и планина на северо-западу Африке. Атлас је и збирка анатомских карата људског или животињског тела. Та реч се користи за називе туристичких и осигуравајућих агенција, возила, бродова, дизалица, играчака, болница, радио и ТВ станица, авио компанија...

Основна тема књиге је људски први пршљен, који је смештен испод главе. У преводу са старогрчког језика „атлас“ значи „носач“, а Грци су га тако називали зато што носи главу.

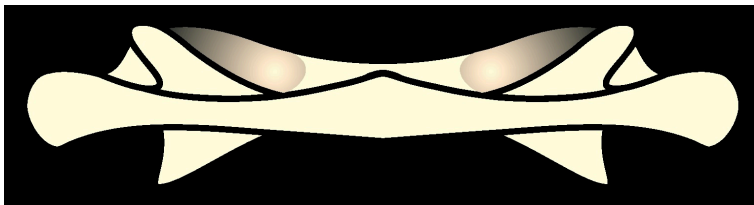
Поред свих научних спознаја, до ове књиге није постојало право знање о значају и важности људског првог пршљена.

Биће ми част ако ова књига буде основ за нову науку која се може назвати АТЛАСОЛОГИЈА. Када прочитате књигу, схватићете да постоји изузетна потреба за овом науком.

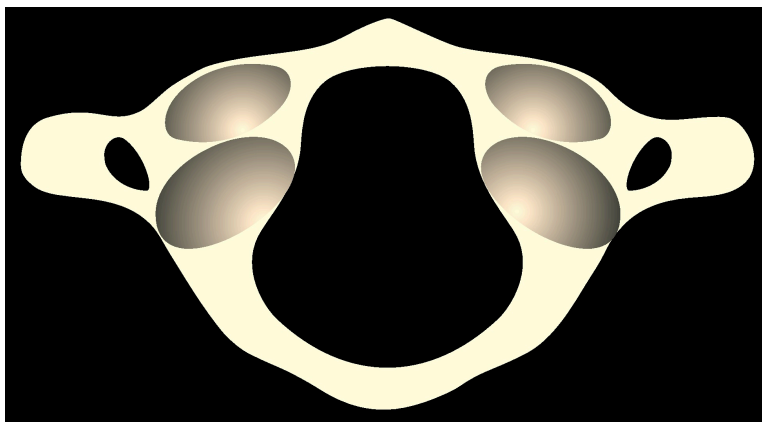
У сваком анатомском атласу људског тела можете наћи фотографију или цртеж првог пршљена.

ПРВИ ПРШЉЕН – АТЛАС

отпозади



одозго



Атлас не носи само главу већ и читаво тело, што ствара ефекат као да смо окачени о њега. Почетком двадесет првог века наука је доказала да нас универзум притиска надоле.

Захваљујући овим чињеницама схватио сам због чега и како настају обољења.

ПРИТИСАК УНИВЕРЗУМА ИЗМЕШТА АТЛАС И ЗБОГ ТОГА СЕ КРИВЕ КИЧМА И ТЕЛО, А НЕРВНИ СИГНАЛИ И ПРОТОК МАТЕРИЈА УМАЊУЈУ, ПА ОБОЉЕЊА НАСТАЈУ ЗБОГ СЛАБИЈЕГ ФУНКЦИОНИСАЊА ОРГАНИЗМА И ЛОШЕ РЕГЕНЕРАЦИЈЕ.

Овим открићем се исправљају погрешна научна знања и претпоставке због чега настају обољења.

Ево још једног примера како се са протоком времена исправљају погрешна знања. Атлас има још једно име – Атлант. У грчкој цивилизацији људи су мислили да је вода која окружује копно непрегледна река коју су звали Океан. Ми сада тај океан називамо Атлантик.

У руском језику први пршљен се назива атлант, па не долази до забуне са неким другим појмовима. Али у Русији постоји наука Атлантологија која се бави Атлантским океаном и због тога ће се и у Русији наука о атласу називати Атласологија.

Хиљаде година првобитна погрешна или непотпуна медицинска знања су се наслеђивала и мењала кроз превођење, преписивање или додавање нових погрешних знања. Откриће микроскопа је прекретница и зачетак савремене медицинске науке. Одушевљени тим открићем, лекари су почели да траже узрочнике болести у микроорганизмима што је довело до ситуације да се од дрвета не види шума. Брз технолошки напредак је савремену медицинску науку одвео на погрешан пут. Боље виђење детаља је засенило целину.

Под микроскопом није могуће видети цео први пршљен, већ само неки његов микронски део. Али и када се гледа цео атлас, он изгледа нормално. Суштина је у томе да није атлас узрок болести, него његова измештеност са анатомског места.

Због претераног обраћање пажње на детаље микронског и молекуларног нивоа изостављено је нешто што свако може себи да опипа између дна лобање и вилице на левој и десној страни. То што се једино на том месту може напипати су бочне стране првог пршљена. Различита позиција страница атласа на левој и десној страни се сасвим лако осећа.

Атлас има важну позицију у телу, па је несхватљиво да медицински стручњаци нису обраћали посебну пажњу на њега и како је могуће да нису уочили малу измештеност код свих људских бића. Видели су веће измештености код оних који су имали физичке трауме и то назвали „трзајна повреда“, али није било решења како да атлас врате у повољан положај.

У људском организму је све помало измештено са тачног анатомског места и вероватно због тога нису обраћали пажњу на атлас. Свако види да постоји асиметрија људског тела, па то примећује и медицинска наука, а невероватно је да стручњаци нису схватили од чега настаје асиметрија. Још је чудније да су је прогласили нормалном само зато што постоји код већине људи.

Код осталих сисара постоји симетрија леве и десне стране тела због хоризонталног става. Код наше врсте тело је укривљено због усправног става, али нико није схватио где настаје укривљеност.

Митолошком диву Атласу глава је погнута, па људи не виде његов болан израз лица од напора што држи свет. Та симболична скривеност његове главе, потиљка и патње објашњава како је могуће да највећи проблем човечанства остане тако дуго скривен од људског знања.

Још је нешто скривало тај проблем, а то је страх за потиљак. Сви ми имамо урођени страх за подручје потиљка, али је још већи код људи медицинске струке. Њихов страх је стечен, јер знају шта се налази у подручју атласа. Плаше се за свој и за потиљке својих пацијената, па када им се неко пожали на потиљак шаљу их код разних специјалиста. Ипак ни они ту не смеју ништа да предузму, па помоћу снимака покушавају да дају дијагнозу, која је у већини случајева нетачна.

Атлас се рендгеном тешко снима због тога што га заклања лобања. Измештеност атласа се може снимити само одозго кроз лобању и кроз отворена уста, али се из тих позиција не виде све врсте измештености. Чињеница је да радиологе не уче како да сниме атлас, нити како да виде његову позицију.

Развојем магнетне резонанце се измештеност боље види, а тек почетком двадесет првог века откриће скенера је омогућило да се виде све врсте измештености атласа.

Помоћу такозваног 5Д скенера сада могу да сниме унутар фетуса. Али тек пред крај трудноће се може видети да је атлас фетуса минимално измештен.

У подручју атласа није изведена ниједна операција, јер је превише осетљиво, али и због тога што се операцијом атлас не може вратити на место.

Хиљадама година надарени људи су намештали зглобове, кости и кичму. Реч хиропрактика у преводу са старогрчког језика значи – лечење рукама. У двадесетом веку хиропрактика је постала део савремене медицине. Помогла је милионима људи, али није успела да трајно отклони проблеме. Заблуда хиропрактичара је што покушавају да наместе кичму и карлицу, и надају се да ће се и остатак тела вратити у симетрију. Али то се не дешава, јер се карлица и пршљенови поново измештају због измештеност атласа.

Када се помене први пршљен, понекад долази до забуне. Углавном се мисли да се први пршљен налази на дну кичме, а тако мисле чак и неки медицински образовани, који су заборавили његову позицију у телу. Није ни тешко заборавити, јер уче о хиљаду појмова, а атлас је запостављен и о њему се мало зна. Ортопеди и физиотерапеути знају његову позицију, ипак ни они му не придају одговарајући значај. Једна од заблуда је да се од земљине теже тело и кичма криве од стопала нагоре, па зато понеко погрешно мисли да се атлас налази на дну кичме.

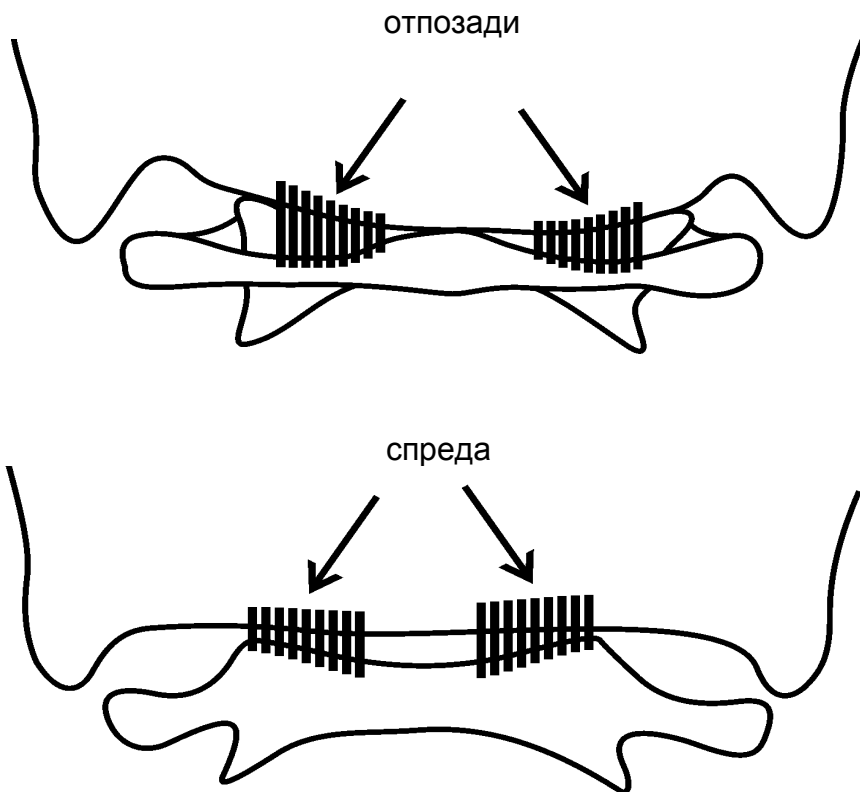
Шта је доле, а шта горе? Одговор је дао Ајнштајн и доказао да је све релативно, у зависности од места са којег се посматра.

Почетком двадесет првог века руски лекари су открили да болести настају у пределу врата, па се с временом спуштају низ тело. Али ни они нису схватили где у врату настаје проблем. То истраживање је тачно, јер после намештања атласа болести нестају обрнутим редом. Срећом, тај процес нестајања болести се одвија много брже него што су настајале.

Још једна од заблуда је да је први пршљен саставни део кичме. Атлас јесте пршљен, али није део кичме, јер је снажним кратким лигаментима везан за лобању и са њом чини чврсту целину.

Постоје четири лигамента који држе атлас у вези са лобањом. Два лигамента се налазе позади, а два су напред.

ЛИГАМЕНТИ КОЈИ СПАЈАЈУ ЛОБАЊУ И АТЛАС



Основни задатак атласа је да споји главу са телом. У односу на лобању осталим сисарима је атлас већи него наш. Код њих је веза лобање и атласа много снажнија због хоризонталног положаја кичме и што им је глава испред тела. Људима је због усправног става атлас мањи, а веза лобање и атласа слабија.

У односу на величину тела, нашој врсти је глава већа него осталим сисарима. Добро је да су нам се глава и мозак увећали, али добро не иде без лошег. Због брзине увећања главе атлас није стигао да се прилагоди тој промени и да се чвршће позиционира на свом природном месту. Веза атласа и лобање није довољно јака, па се због удараца у главу или тело атлас још више измешта.

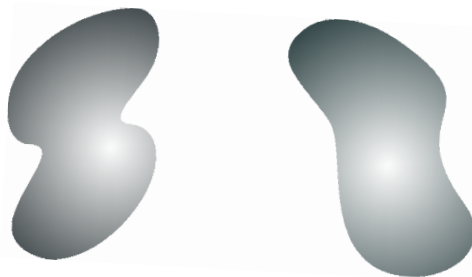
Најновија истраживања доказују да нам се глава смањује у последњих двадесет хиљада година. Понекад се на развојном путу догоди грешка која се касније поправља, али за генерације пре нас и за нашу генерацију те промене су закасниле и зато се мучимо са обољењима.

Захваљујући открићу намештања првог пршљена, здравље садашњих и будућих генерација може први пут да се трајно побољша.

Кад се зна шта покреће обољења, онда је боље отклонити узрок него лечити последице. У књизи детаљно описујем узрок настанка обољења, да би се лакше схватило како након отклањања узрока нестају обољења.

На правцу притиска универзума прво се налази глава, која са дном лобање стално врши притисак на атлас. На дну лобање је отвор кроз који пролази кичмена мождина, а поред отвора се налазе две коштане израслине обложене хрскавицом. Те две израслине се наслањају на улегнућа на атласу која су такође обложена хрскавицом. Површине контакта лобање и атласа на левој и десној страни треба да буду исте, али никоме нису исте и зато на том месту настаје највећи проблем људског рода.

РАЗЛИКА У ПОВРШИНАМА КОНТАКТА ЛОБАЊЕ И АТЛАСА



Неколико научних истраживања је потврдило да код сваког човека постоји асиметрија леве и десне површине контакта лобање и атласа. Ако било где у телу треба да постоји потпуна симетрија, онда је то на том месту, јер одатле почиње асиметрија читавог тела. Истраживања су показала да је код већине људи површина контакта лобање и атласа мања на десној страни. Код сваког појединца су и површине контакта стопала са тлом сразмерне површинама контакта лобање и атласа. Код већине је површина на дну лобање са десне стране више заобљена него на левој, али се није знало због чега је тако.

Највећи проблем човечанства је настао још када се јетра Хомо еректуса увећала. О томе ћу писати у следећем поглављу.

Сада да се вратим на анатомски редослед костију које се налазе у правцу притиска универзума. Испод лобање се налази атлас, а испод њега је други пршљен који се зове Аксис (Axis), што у преводу са латинског језика значи осовина. Само атлас и аксис због својих специфичних задатака и облика имају имена, а остали пршљенови имају словно-бројчане ознаке.

Аксис је добио име по израслини која личи на осовину. Током окретања главе атлас се заједно са лобањом обрће око израслине на аксису. На том месту је атлас у контакту са другим пршљеном и та површина је мала. Али атлас је на још два места у контакту са другим пршљеном. Те површине су веће, јер на тим местима атлас належа на аксис. Површине су обложене глатком хрскавицом и подмазују се специјалном течношћу, како би глава могла лакше да се окреће.

Код већине људи се од половине живота приликом окрета главе чује шкрипање, а разлог је што се због измештеног атласа тање хрскавице на атласу и аксису. После намештања шкрипање се полагајано смањује, јер се хрскавице први пут правилно регенеришу.

Спој атласа и аксиса је остварен преко лигамената и преко кратких мишића који омогућавају окретање главе.

Између лобање, атласа и аксиса не постоје дискови, и зато се контакт врши преко хрскавица. Дискови постоје између свих осталих пршљенова, а њихова функција је да повезују пршљенове.

Због еластичности дискова су могућа међусобна мала померања пршљенова, тако да се кичма несметано превија и уврће током покретања тела. Због усправног става дискови у нашој врсти имају и додатну улогу, да носе делове тела изнад њих и да ублаже притисак на пршљенове.

У медицини се не обраћа пажња на спој лобање, атласа и аксиса, јер ту дискови не постоје. Медицина третира проблеме пршљенова, дискова и дискус хернија, а у зглобу главе и тела нема дискова и ту нема шта да се лечи. Тачно је да ту нема шта да се лечи, али скоро сва обољења почињу са тог места.

Не желим да вас оптерећујем детаљима из анатомије, али треба да знате због чега имате болове и обољења, па износим само основне податке како бисте разумели позицију у телу где и како настају обољења.

Зглоб главе и тела је по свом саставу јединствен, зато што се састоји из три целине – лобање, атласа и аксиса. Овај зглоб је најоптерећенији, јер се у једном сату у просеку покрене шестсто пута.

Атлас се налази у средини овог зглоба и његов је задатак да држи у чврстом споју лобању са аксисом, односно главу са телом. Грци су му дали назив „носач“, али недавне научне спознаје су утврдиле да атлас носи тело и да нас универзум притиска одозго. Зато стари назив више није одговарајући.

Не желим и не могу променити назив првог пршљена, али могу указати на потребу промене назива, како би људи постали свесни његове праве улоге. Тачно је да због притиска универзума атлас носи најпааметнију главу у до сада познатом свемиру, али његов основни задатак је да споји главу са телом. Зато предлажем да се први пршљен назове СПАЈАЧ. Било би добро да овај предлог покрене дискусије у научним круговима, јер би тачнији назив дао јаснију представу о његовој важности за људско здравље.

Понеко може да дуби на глави, али сасвим кратко јер тај положај није природан. У том случају атлас трпи притисак целог тела, ипак и тад је његов основни задатак да спаја главу са телом. Овај пример показује да атлас нема одговарајући назив.

А сада о називу за атлантоокципитални зглоб. Ова реч се састоји од две речи. Прва је грчког порекла, а друга латинског. То је симболична веза грчке и римске медицине. Ипак, и поред тога што је ова реч дугачка, није довољна да опише значај тог зглоба.

Тај зглоб повезује две кости, лобању и атлас, али он је само део већег зглоба који повезује три кости – лобању, атлас и аксис, па не треба посебно издвајати везу лобање и атласа.

Ово је најважнији зглоб у нашем телу и било би боље да и он добије одговарајући назив. Због правца притиска универзума треба променити редослед речи. Окципитал је део лобање који врши притисак на атлас – одозго надолу. Ако се мења назив, онда би ваљало заменити и реч „атлант“ са „атлас“ и на крају додати реч „аксис“. Због тога предлажем да се тај зглоб назове ОКЦИПИТАЛАТЛАСАКСИЈАЛНИ ЗГЛОБ. Тек такав назив описује право стање и улогу тог зглоба.

Нова и тачна терминологија је важна због тога што се ради о новим знањима, која су значајна за здравље и живот.

Живимо у убрзаном дигиталном времену и све се скраћује. Лекари имају много посла и воде администрацију и зато немају времена да пишу пуне називе. Латинска реч за врат је „cervix“, а због тога вратни пршљенови носе ознаке C3, C4, C5, C6 и C7. Понекад атлас пишу као C1, а аксис као C2. Лобања се састоји из више костију, али када пишу о споју лобање, атласа и аксиса, онда за лобању ставе ознаку C0. И мени ће бити лакше да за овај најважнији зглоб користим ознаку C0-C1-C2.

Зглоб C0-C1-C2 је необичан због тога што има три целине, а остали зглобови у телу имају по две целине. Атлас је уметнут у тај зглоб, па изгледа као да му ту није место и као да је вишак.

Ипак, све у организму се на крају сведе на атлас и он не само да није вишак, него је његова позиција од пресудног утицаја да ли ћемо живети здраво или болесно.

Самом атласу измештеност нимало не смета, чак и када је превелика, али и минимална измештеност узрокује максималне здравствене проблеме, јер се налази на најкритичнијем месту у телу.

Први пршљен се налази у средини C0-C1-C2 зглоба. Ипак, због чврсте везе атласа и лобање изгледа као да тај зглоб повезује две целине, попут осталих зглобова у телу.

Чврсту целину атласа и лобање омогућују кратки и снажни лигаменти. Ови лигаменти су у стању непрекидног грча још од када се формирају у материци и током читавог живота. Основна улога им је да споје атлас са лобањом. Да је атлас на анатомском месту они би то успешно обављали.

У нормалним околностима веза лобање и атласа је снажна. Ипак, чак и приликом најмањих удараца у главу или тело лигаменти попусте, јер нису у стању да задрже атлас који се већ налази у измештеној позицији. Хрскавице на атласу и дну лобање су глатке, па се и због тога лако измешта.

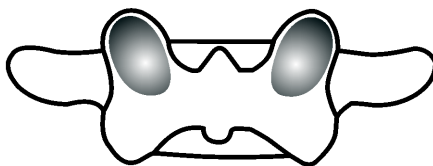
Атлас је тежак само двадесет до двадесет пет грама, а носи главу чија је тежина пет до седам килограма. Разлика у тежини и величини је знатна, па због тога лигаменти нису у стању да у моменту удараца задрже атлас на месту.

Атлас је најмањи пршљен и сасвим се разликује од осталих пршљенова, који су сви налик једни другима.

АТЛАС

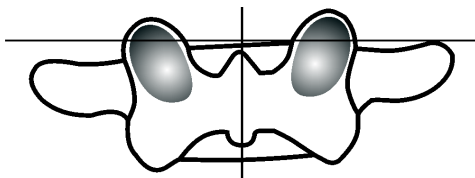
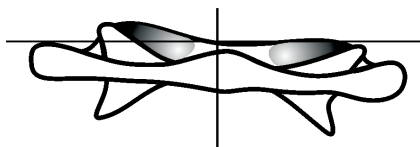


ПОСЛЕДЊИ ПРШЉЕН



Први пршљен и последњи пршљен су супротно накренути, али су исто заокренути. Позиција последњег пршљена је као одраз атласа у огледалу. Погрешна позиција атласа је узрок, а последица је погрешна позиција последњег пршљена.

СУПРОТНА НАКРЕНУТОСТ



У хиропрактици и медицини је последњи пршљен најважнији због тога што носи горњу половину тела и трпи највеће оптерећење, стога се и највише третира. То је погрешно зато што се не може трајно наместити због измештености атласа. Кад се намести атлас, последњи пршљен се сам враћа на место.

Атлас је измештен свима, јер је тако формиран још у материци. Пре рођења измештеност атласа износи само неколико десетих делова милиметра, а углови накренутости и заокренутости износе неколико лучних степени. Те померености су мале, ал' довољне да током живота узрокују већу измештеност и већину обољења.

МАТЕРИЦА

До мог открића није се знало због чега у материци настаје неправилан облик тела фетуса. Нико не схвата зашто се то дешава и какве су штетне последице када се дете роди.

Не формира се само први пршљен на погрешном месту, али је најважније да се због намештања атласа све у телу враћа на своје природно место. То је невероватна срећа. Најбоље је да се бебама први пршљен намести пре него што проходају, да би се правилно развијали. Ипак није касно ни за најстарије, јер ће и они осетити значајна здравствена побољшања.

Постоји неколико теорија због чега се атлас формира на погрешном месту, али се не могу доказати научним истраживањима и зато остају на нивоу спекулација.

Фетус је у материци добро заштићен, па не може да добије ударац ни када мајка прими снажан ударац у стомак. Због тога сам схватио да се не ради о измештању, већ о формирању атласа на погрешном месту.

Здравствени проблеми људске врсте почели су када се јетра увећала и пореметила равнотежу леве и десне стране тела. Фетус углавном спава десном страном наниже. Сви су чули за склупчани фетус положај, ипак нико није обраћао пажњу да је фетус док спава најчешће окренут у полубочни положај ка десној страни. Од увећане јетре фетусу је десна страна тежа и зато спава у том положају. На фетус делује умањена гравитациона сила, али довољна да се спонтано окрене на десну страну, без обзира у којем је положају тело труднице.

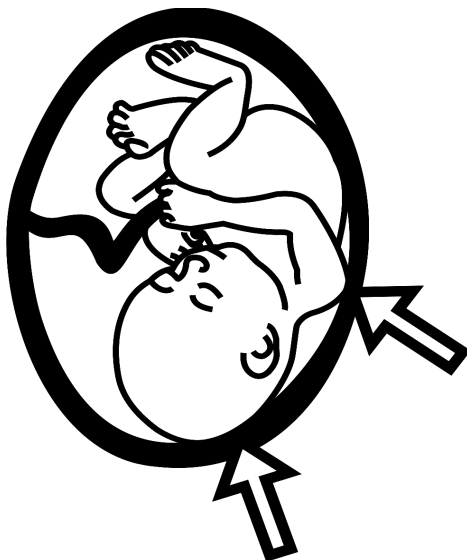
Живот је настао у води. Вода је основни састојак сваког живог бића. У материци се налази плодова вода, а сам фетус садржи више од деведесет процената воде. Због тога је дејство силе притиска универзума умањено, али је ипак присутно и утиче на положај фетуса током спавања, као и на његов развој.

Своја вишегодишња истраживања сам окончао 2012. године „Теоријом о формирању атласа на погрешном месту“.

Атлас се формира на погрешном месту због тога што је људска јетра отежала, па фетус најчешће спава десном страном наниже и зато му материца гура главу у погнут положај и улево, а десно раме унапред.

Ову теорију је лако научно доказати. Већ постоје милиони снимака фетуса у материци и потребно је само обратити пажњу на положај фетуса.

ПРИТИСЦИ МАТЕРИЦЕ НА ФЕТУС

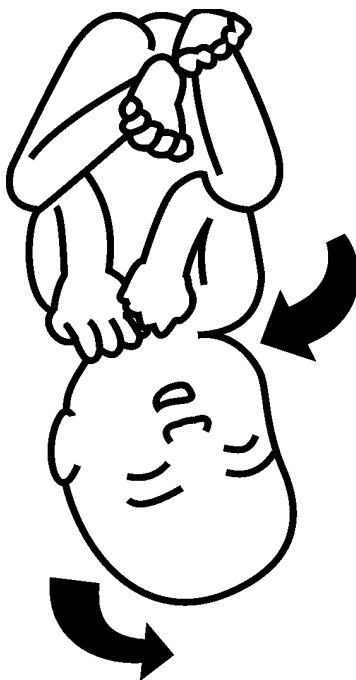


У роду сисара материца пружа најбоље могуће услове за развој фетуса, па је тако и у људској врсти. Ипак материца није разлог погрешног формирања фетуса, него јединствени издужени облик људског тела, који је такав због усправног става. Други сисари имају предње и задње удове, а ми имамо горње и доње. Сисарима је грудни кош издужен, а човеку је спљоштен и зато смо најшири у раменом појасу. Код осталих сисара глава је напред у односу на тело, а нама је на врху тела.

У првим месецима развоја фетуса глава је већа од тела, а пред крај трудноће заузима трећину тела. Материца гура главу фетуса у погнут положај, а када се фетус постави десном страном наниже, тада му материца накрене главу на леву страну. Због притиска материце на главу фетуса, атлас се формира у измештеним положајима – накренут (десно надоле, лево нагоре) и заокренут десном страном уназад. Материца гура десно раме унапред, а на левом рамену нема притиска. Зато настаје супротна заокренутост атласа (десно – уназад, лево – унапред).

Рамени појас је као полуга коју материца помера на једном крају. Зато настаје двоструко увртања тела по уздужној оси. Гледајући из правца ногу, глава и вратни део кичме су уврнути у супротном смеру казаљки сата, а преостали део кичме и тела у смеру казаљки.

СУПРОТНА УВРТАЊА ТЕЛА ФЕТУСА



Кад се у материци налази већи број фетуса, њихови атласи се формирају у различитим позицијама, због немогућности да се у скученом простору материце окрену десном страном наниже. Зато су пре рођења чак и једнојајчаним близанцима атласи на другачијим местима.

Потребно је направити једно специјално истраживање које ће коначно потврдити моју теорију. Код једног од десет хиљада фетуса дешава се аномалија да се органи формирају супротно распоређени на левој и десној страни. Латински назив за ову појаву је „*situs inversus*“ и тада је јетра увећана на левој страни. У том случају се и атлас формира супротно у односу на апсолутну већину фетуса. Управо ће тај изузетак потврдити правило и ову теорију.

Нажалост, атлас се већ у материци формира на погрешном месту због положаја главе у односу на тело и заокренутости раменог појаса. Почетне измештености јесу минималне, али имају максималне последице за здравље човечанства.

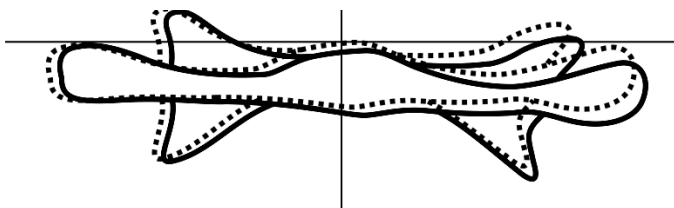
Код апсолутне већине фетуса први пршљен има комбинацију два измештена положаја:

НАКРЕНУТ (десно надоле, лево нагоре)

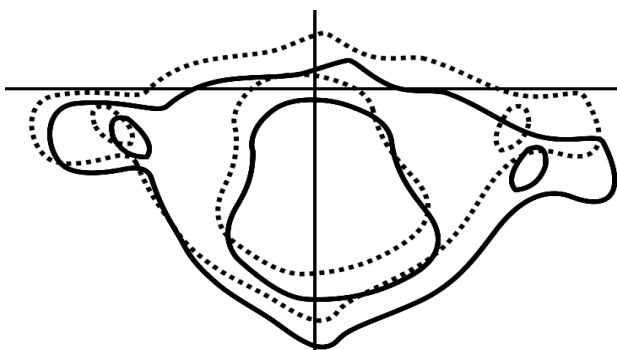
ЗАОКРЕНУТ (десно уназад, лево унапред)

анатомско место
погрешно место _____

НАКРЕНУТ



ЗАОКРЕНУТ



Ова почетна измештања атласа су током живота присутна код већине људи и због тога имају слична обољења и редослед појављивања болести. Од ударца у главу или тело, понеком се измести на неко друго место и зато добијају другачије болести и деформитете.

Све што сам изнео о формирању атласа на погрешном месту су моја сазнања, потпуно нова за човечанство. Нисам имао могућности за научна истраживања, већ сам до ових открићења дошао само процесом размишљања.

У будућности ће научници потврдити те спознаје. Очекујем их са радошћу, јер ће потврдити моја открића која ће донети добробит читавом људском роду.

Положај у материци је главни узрок кривљења тела фетуса и формирања атласа на погрешном месту. У наставку ћу поминути још нека дешавања у материци која можда утичу да још пре рођења настаје узрок здравствених проблема.

Већ сам нагласио да у роду сисара ми имамо највећу главу у односу на тело. Током развоја у материци и код осталих сисара је глава већа у односу на тело, али код људског фетуса је та разлика израженија. Величина и тежина главе утичу на формирање атласа на погрешном месту.

Удари срца фетуса могу имати утицаја на измештање костију фетуса, па и на сам атлас. Срце се формира крајем првог месеца и у следећих осам месеци направи више од четрдесет милиона откуцаја. Код фетуса срце знатно брже куца него током живота. Откуцаји су слаби, али је и тело фетуса нежно, па је могуће да смер откуцаја срца врши утицај на развој костију фетуса. Откуцаји су здесна налево, при чему врх срца кинетичком силом удара у леви део грудног коша. Због положаја фетуса већ постоје супротна увртања тела, а удар срца о грудни кош се дешава баш у смеру ротације грудног коша. Стога је код већине фетуса грудна кост минимално померена улево.

У роду сисара срце током живота откуца око две милијарде пута. Тако је и у нашој врсти, а да бисте схватили каква је то сила направите мали експеримент. Седите на столицу, али немојте се наслањати него се усправите. После десетак секунди осетићете како откуцаји срца померају тело лево-десно. То исто се дешава и фетусу, али је тај утицај већи због тога што се фетус налази у плодовој води, где влада релативно бестежинско стање. Количина плодове воде је различита од трудноће до трудноће, па и то може утицати на положај и развој фетуса.

Фетус је пупчаником везан за материцу. Сила којом пупчаник делује на фетус је мала, али у зависности од положаја фетуса може утицати на његово формирање. Пупчаник је на порођају обмотан око врата свакој другој беби, али то није проблем на порођају, јер траје кратко. Већи је проблем што у материци пупчаник повлачи врат у једну страну, а главу и тело усмерава у супротном, па можда и то утиче да се атлас формира на погрешном месту.

Нервни сигнали и циркулација крви се смањују због стезања пупчаника око врата. За фетус се не каже да је оболео, али ако му је пупчаник чешће и више пута обмотан око врата, онда може бити болестан.

У зависности од тога колико је пута пупчаник обмотан око врата, атлас се формира мање или више измештен. Током трудноће пупчаник се често налази око врата, али и кад је обмотан око струка, ноге или руке, и тада може доћи до измештања. Болеснија су деца којима је пупчаник био више пута обмотан.

Мушки фетуси су крупнији, па им материца више притиска тело. То је разлог што се атлас мушких фетуса формира на лошијем месту.

Два месеца пре порођаја фетус се поставља главом према карлици труднице. Код већине трудница карлица се налази у погрешној позицији (накренута – десно нагоре, лево надоле, и заокренута – десно уназад, лево унапред). Карлица је минимално измештена, али је довољно да још више деформише тело фетуса и да му измести атлас. И то у правцима у којима је већ измештен.

Једна од теорија о формирању атласа на лошем месту тврди да се то дешава генетски. Јесте наследно, али није генетски. Ово ћу објаснити у следећем пасусу.

Људски геном је истраживан неколико деценија и најзад је откривен 2000. године. Између осталог, откривени су ХОКС гени који су задужени за формирање и правилно усмерење костију у телу фетуса. Хокс гени добро обављају своју улогу, ипак не могу имати утицај на измештеност костију фетуса. Кости се формирају у добрим правцима, али их мења механичка сила од притиска материце. Због тога је облик скелета фетуса минимално деформисан.

Имам још једну претпоставку због чега пре рођења настаје двоструко увртање тела фетуса, али је тешко доказати на овом степену развоја науке. У свемиру је све у стању окретања, па и атоми. Тело фетуса је састављено од атома и могуће је да и то има утицаја. Организам фетуса и одраслог човека садржи енергетске правце окретања који се називају чакре. Од стопала навише, кроз тело струји вртлог који мења правац и кад изађе изнад главе, има супротно усмерење. Изгледа невероватно, али у тим правцима је заокренуто и тело фетуса.

Онај ко се буде бавио научним истраживањем атласа треба да узме у обзир и претходна запажања о могућим разлозима његовог формирања на погрешном месту.

Није ми битно да се моја теорија докаже као тачна, него је људском роду важно да се утврди због чега се атлас у материци формира на погрешном месту. Кад се то докаже, можда ће неко успети да нађе начин да утиче на развој фетуса, јер је увек боље отклонити узрок, него третирати последице.

На данашњем нивоу технолошког развоја није могуће утицати на облик фетуса, али је могуће девојчицама наместити атлас. Током пубертета карлица ће им се вратити у анатомску позицију, па када буду трудне њихови фетуси се неће погрешно развијати у накривљеној карлици.

Током трудноће настају два измештена положаја атласа и код већине људи су присутне исте комбинације измештености, а кроз живот се још више измешта у тим истим угловима.

Притисак универзума нас деформише још у материци и наставља током читавог живота и зато смо из деценије у деценију све болеснији. То су чињенице о којима треба што пре обавестити човечанство.

ЧИЊЕНИЦЕ

Чињенице су непобитне истине и зато пажљиво пишем само како стварно јесте. Износим чињенице из поштовања према себи, према вама и овим открићима која су апсолутна истина, а то наука може лако да провери. Желим да се што пре објаве резултати истраживања, јер би се тако убрзала примена намештања атласа.

Чињенице су да се атлас формира на погрешном месту и да се кроз живот додатно измешта. Лигаменти који спајају атлас са лобањом не могу потпуно чврсто да држе атлас. Због тога се на порођају и кроз живот додатно измешта. Када је атлас више измештен лигаменти су више истегнути и слабије га држе уз лобању. Зато се постепено све лакше измешта, па настаје све више потешкоћа и обољења.

Нажалост, током порођаја положај труднице није природан. Порађај се изводи у лежећем положају, јер је тако бабицама лакше да прихвате бебу. Хиљадама година жене су се порађале стојећи, чучећи или клечећи. Тако је гравитација помагала да се дете лакше роди, а карличне кости се довољно рашире.

Порођај је напоран за породилју, али је још тежи за фетус. Са једне стране трудови материце врше притисак на фетус, а са друге стране фетус трпи притисак отвора карлице. Ови притисци највише оптерећују атлас фетуса, који се током порођаја додатно измешта. Када глава изађе, врат се у том трену налази у најужем делу карлице породилје и тад настаје кратка пауза док бабица не окрене бебину главу како би изашла рамена. Бабице најчешће окрећу главу баш у правцу у којем је атлас већ заокренут. Беба је најшира у раменом појасу, па када изађу рамена, порођај је практично завршен. Мушки фетуси су крупнији, па им се на порођају атлас више измешта.

На порођају се фетусу темене кости преклопе, а породилђи се карлица шири. Већ неколико десетина хиљада година дешава се да бебе умиру на порођају због увећане главе и отвора карлице. Једно истраживање је открило да се у претходних двадесет хиљада година глава смањује, али треба истражити да ли се карлица увећава. Због порођаја би било боље да се увећава.

Током седмог месеца атлас фетуса је мање измештен него у деветом месецу. Бебама које се роде у седмом месецу атлас се мање измешта. Бебе које се роде превремено имају проблема са здрављем на почетку живота, али су током живота здравије због мање измештеног атласа.

Најбоље је кад је порођај природан. Нажалост, понекад се дете роди у карличном положају и тада се први пршљен још више измешта. Порођај помоћу хватаљки и вакуума још горе делује на атлас. Тако рођена деца кроз живот имају озбиљне проблеме са здрављем, а није познато да се то дешава због више измештеног атласа. Када фетус има нормалан развој до порођаја, а роди се помоћу вакуума, онда је често болесно. Понека беба оболи од церебралне парализе, јер јој се током порођаја атлас превише изместио.

У појединим земљама труднице бирају начин на који ће се породити. Увек треба покушати са природним порођајем, а најбоље је да тело породилђе буде у чућећем положају.

Код сисара је трајање трудноће различито, а младунци се рађају мање или више недовршени, па због дојења још неко време остају уз мајку. Ми се рађамо мање довршени од осталих сисара, због велике главе фетуса и отвора карлице породилђе.

Код већине сисара младунци су већ после краћег времена способни да стоје на ногама, јер је лакше стајати на четири ноге него на две. Зато бебе тек после пола године пузе, а са годину дана проходају.

Када прохода, дете обрадује родитеље и добије аплауз. То је радост хиљада генерација људске врсте и израз захвалности првом Хоминиду који је овладао усправним ставом тела.

У нашој врсти је време одгајања новог нараштаја најдуже у односу на било коју другу животињску врсту. У роду сисара је већином присутна комбинација инстинкта и опонашања родитеља, а у нашој врсти процес учења живљења траје до пунолетства.

Родитељи помажу деци док одрастају, а деца помажу родитеље кад остаре, па им узвраћају љубав. Тај близак однос деце и родитеља траје читав живот, али нови нараштаји имају бригу и тугу због родитеља који се у старости муче са обољењима. Није лако одгајати децу, али је теже бринути о болесним родитељима.

Родитељи деци пружају најбоље могуће услове за развој и живот. Не постоји ништа боље него да бебе донесу или децу доведу на намештање атласа. Тако ће деца имати добро здравље и правилан развој, а родитељи ће уживати у децем одрастању. Када деца одрасту живот ће им бити лепши јер ће живети здраво и што неће бринути о болесним родитељима, који ће у старости живети здравије, јер је и њима намештен атлас.

Већином прво дођу родитељи да наместе атлас и када осете побољшања, онда доведу и децу. Понеко најпре доведе децу, јер жели да одрастају здраво.

До ере савремене медицине свако треће дете је умирало у првој години живота. Измештање атласа током порођаја је слабило дечји имунитет, па су деца већином умирала од инфекција. Медицина уз помоћ лекова такву децу одржава у животу, али су зато током живота болеснији од осталих. Када та деца одрасту имају лошији генетски код. Ипак рађају децу, па и од тога у последњих сто година људска врста из генерације у генерацију све брже деградира.

Током прошлих миленијума просечан људски век је трајао око четрдесет година. Живот је скраћиван инфекцијама и ратовима, али је и тад било људи који су живели стотину година.

У садашњости у просеку живот траје седамдесет пет година. Животни век је продужен уз помоћ медицинске науке, која је пронашла антибиотике против инфекција. Али продужени живот је старијима оптерећен болестима и зато већина не умире због старости, већ од болести.

Научници који се баве проценом колико би људски век могао да траје, тврде да бисмо могли живети сто двадесет година, и то сасвим здрави. Ипак, научницима није јасно због чега се тако нешто не дешава. Измештеност атласа је узрок већине обољења и скраћеног живота.

Необорива је чињеница да када је атлас више измештен, има више болести, а кад је мање измештен, мање је и болести. Наш организам са намештеним атласом има могућност да траје сто двадесет година, али пред крај живота је неминован учинак биолошког сата који све брже откуцава.

Чињеница је да хиљадама година постоје лечења и да се стално појављују нове врсте лечења. Ипак, људи су и даље болесни, а статистика показује да смо све болеснији. Статистика је наука која се бави чињеницама. Понекад је та наука злоупотребљена од појединих групација, ал' ова процена да смо све болеснији је сасвим тачна. И без статистике то свако од нас може да уочи у свом окружењу.

Савремена медицина је све развијенија, а људи су све болеснији. Нешто ту не функционише како би требало и логички се не може објаснити. Измештеност атласа покреће болести, а медицина и фармација вештачки продужавају живот. Али то је продужено болесни живот. Нису само медицина и фармација криве, већ и савремени начин живота.

Храна и животно окружење су све загађенији. Из ваздуха, воде и намирница током једне године у тело унесемо просечно четири килограма отрова.

Многи се надају да им атлас није измештен. Нажалост, чињеница је да је свима измештен, јер се још у материци тако формирао. Понеко има срећу да му је атлас мање измештен, а неко несрећу да је више измештен. Због измештеног атласа изгледа да је живот као кладионица.

Чињеница је да постоје људи који живе деведесет година и никад нису били болесни. Такви људи су врло ретки, а једини разлог је што су имали срећу да им се атлас налази на бољем месту него осталима. Ипак, атлас се ни код њих не налази на анатомском месту, па зато треба да га наместе како би живели још здравије.

Чињеница је да су неки људи болеснији од других, а до сада се није знало због чега је то тако. Чињеница је да је код њих атлас више измештен.

Можда је чињеница да не желе сви дуговечност, али желе да живе здраво, само не знају како да то постигну.

Е Л И К С И Р

Хиљадама година је хиљаде владара слало хиљаде изасланика на хиљаде километара да пронађу еликсир живота. Свакоме је живот најслађи, али је владарима сласт власти створила илузију да су важнији од поданика.

И садашњи владари упорно траже еликсир живота и плаћају хиљаде најбољих научника, али су потраге и даље безуспешне. Научници знају да бисмо могли живети сто двадесет година, али нису у стању да открију како. Еликсир већином траже изван тела, пак ни они који га траже у телу никако да схвате где се налази. Чаробна формула до сада није пронађена зато што не постоји. Ипак, еликсир живота постоји, али га сви траже на погрешном месту. Еликсир није удаљен хиљадама километара, већ се налази у телу сваког човека.

Моћници нису привилегованији од других, јер свако људско биће још пре рођења у свом телу има савршен природни еликсир, али је проблем што га нешто спречава да делује.

Измештен атлас кочи, успорава и зауставља живот.

Све је једноставно када се сазна. Завршена је неуспешна потрага научника, а коначно може да се живи знатно здравије и дуже. Схватио сам шта је еликсир живота и своје знање дарујем људском роду.

ЕЛИКСИР ЖИВОТА ЈЕ НАМЕШТЕН АТЛАС.

Када је атлас на тачном месту, проток нервних сигнала и материја кроз тело је нормалан, што омогућава бољу регенерацију и здрав и дуг живот.

Млади са намештеним атласом могу живети здраво и дуго. Кад се намести старијима и они се препорађају, али можда неће доживети дубоку старост, јер им је организам деценијама измучен обољењима.

Суштина квалитетног живота састоји се у давању и добијању љубави у животном окружењу. Успешност наше врсте се заснива на сарадњи, која је настала још у племенској заједници.

Захваљујући бројности и бржој комуникацији, људски род је постао једно глобално племе, али се минимално разликује од првобитних племена. Сви потичемо од хиљаду парова који су преживели природну катастрофу од пре седамдесет две хиљаде година. Без обзира на разлике сви смо браћа и сестре. Зато треба да је мање мржње и више љубави међу људима.

Али, када је неко болестан, онда не воли ни себе ни друге. Због тога се вратимо месту у телу одакле настају болести, како бисмо схватили зашто оболевамо.

УЗРОК

Измештеност првог пршљена је узрок скоро свих здравствених проблема.

Због измештеног атласа се криви тело, гњече нервни путеви и смањује проток материја. Само једна од ових неправилности је довољна да узрокује болове и обољења. Нажалост, увек је присутна комбинација све три неправилности.

Како је могуће да једна мала кост буде узрок скоро свих болести, огромне људске патње и скраћеног живота?

Одговор на ово питање је једноставан. Атлас се налази на најважнијем месту у организму, а минимална помереност са анатомске позиције смањује нервне сигнале, циркулацију крви и кривичму и тело. Веће је питање како је могуће да медицина није обрађала посебну пажњу на први пршљен, када је његова позиција толико важна. Али, на то питање једноставно нема одговора.

Савремена медицина на молекуларном нивоу покушава да манипулише генима и да нам мења генетски код. Операције се врше са микронском прецизношћу, а медицински стручњаци не виде измештеност атласа који је, у просеку, широк девет центиметара.

Медицина лечи болести, а атлас није болестан јер не може да оболи. Од свих костију само први и други пршљен немају губитак коштане масе, зато задржавају облик и чврстину до краја живота. Ово је изузетно важна позиција у телу и зато се атлас и аксис правилно регенеришу читавог живота. Сам атлас не оболева, али његова измештеност узрокује скоро сва обољења.

Сложеност тела је изузетна и код микроорганизама. Али и код њих важи исти принцип као и код највећих животиња – најситнији делић је у служби целог организма и цео организам је у служби најситнијег делића. Када било који део не функционише, тада настају проблеми и у осталим деловима тела. У нашој врсти је поремећена најважнија позиција – положај атласа, па то изазива стално слабљење читавог организма.

У часовницима десетине зупчаника и стотине зубаца постављају казаљке на место које показује тачно време. Ако је један зубац изван тачног места, тада се читав часовник квари и показује погрешно време.

Па где се у људском телу налази неисправан зубац? Нажалост, налази се на најгорем могућем месту. Дно лобање је презупчило атлас, и зато почиње да се квари читав организам и да се скраћује време трајања живота. Просечан људски век износи седамдесет пет година, што је за трећину мање од могућег.

Са двадесет година увиђамо колико кратко трају две деценије, а посматрамо бабе и деде који се од педесете године муче са обољењима. Већ у младости схватамо да ће за три деценије почети старост и зато журимо кроз живот.

Надамо се да ћемо у старости бити здрави и да ћемо уживати у ономе што смо стекли током продуктивног дела живота.

Али, то се углавном не дешава од болести и зато што нам већи део пензије одлази на упорне покушаје лечења.

Чак и они који доживе сто година, осећају да ће остати ускраћени за неколико година живота и да нису добили и дали све што су желели.

Измештеност атласа је узрок кривљења тела, а то постаје узрок смањења нервних сигнала и сужења крвних путева.

КРИВЉЕЊЕ ТЕЛА

Све до открића о измештеном атласу постојало је погрешно знање – да се кичма и тело криве од стопала навише.

Због чега се дешава кривљење тела и како је могуће да се тело заправо криви од главе наниже?

Бебама је атлас већ измештен и зато им је глава мало накренута и уврнута. Када у шестом месецу бебе почињу да седе, глава им се исправља, али се накреће у односу на тело. То се дешава да би сензори за равнотежу били у хоризонталном положају, а још је изразитије када деца проходају, па се тело криви како би глава била вертикална.

Центар за равнотежу омогућава усправан став без падања, али цена која се плаћа су болови и обољења, који почињу због кривљења тела и кичме.

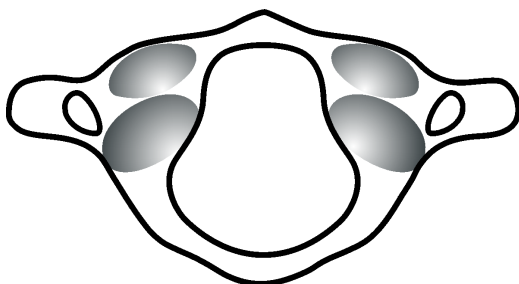
Бебе и деца осећају да им у подручју потиљка нешто смета. Када је бебама и деци атлас превише измештен, држе главу опуштено или накривљену. Деца којој је атлас више измештен, спавају са чудним положајима главе у односу на тело, јер на тај начин смањују болове у потиљку. Кад су деца нервозна, гурају или ударају главом о наслон или зид. Понеко дете гура палац у уста, што се погрешно тумачи као потреба за дојењем. Та деца осећају да им у потиљку нешто није како треба, а не знају шта. Родитељи их воде код лекара, али ни они не знају о чему се ту тачно ради, па погрешним дијагнозама и лечењима деци погоршавају здравље.

Контакт лобање и првог пршљена врши се преко хрскавица на дну лобање и на горњој страни атласа. На лобањи и на атласу са леве и десне стране постоје по две контактне површине и оне треба да су потпуно симетричне по облику и величини. Тако би требало, али није због притиска материце на десни потиљачни део лобање током развоја фетуса, и зато што већина спава на десној страни, па јастук врши притисак на исто место.

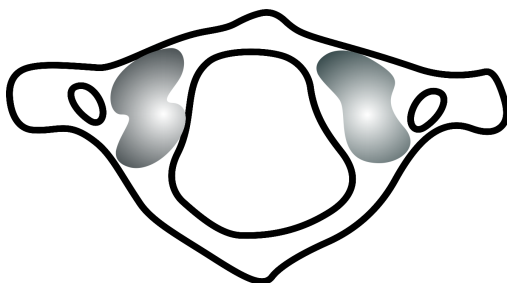
Постоји само неколико научних радова који су истраживали хрскавице на дну лобање и атласу. Потврдили су да је код већине људи површина контакта мања на десној страни. Ово је само констатовано, али нико није схватио зашто постоји асиметрија.

ПОВРШИНЕ КОНТАКТА ЛОБАЊЕ И АТЛАСА

симетричне површине



асиметричне површине



Обављена су истраживања која су поредила однос површина контакта лобање и првог пршљена са оптерећењем десног и левог стопала. Доказано је да постоји сразмера тих површина с притиском стопала и да је код већине људи притисак на десној страни већи. Одмах након намештања атласа због боље статике тела притисци десног и левог стопала се уједначују, а кичма и тело почињу да се исправљају.

ПОВРШИНЕ КОНТАКТА СТОПАЛА

пре намештања атласа

после намештања атласа

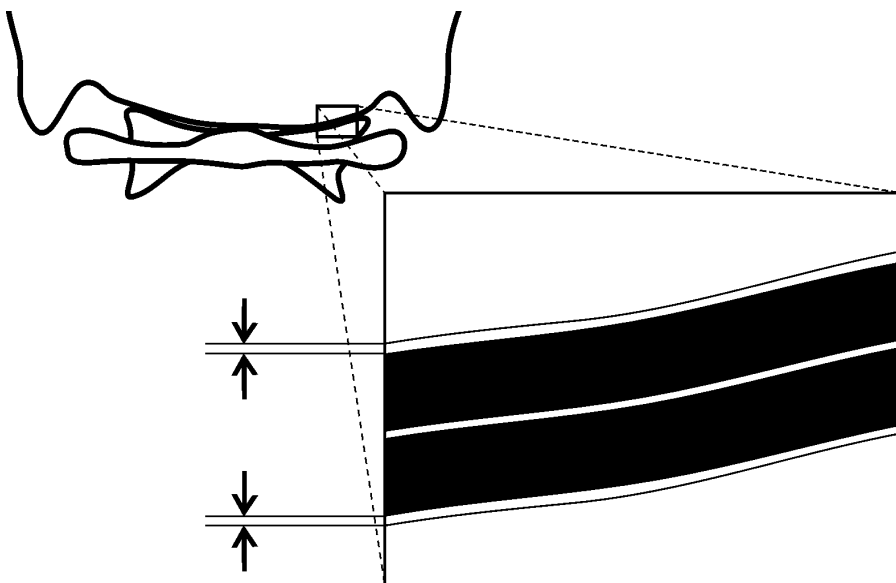


Дебљина хрскавица на дну лобање и на атласу треба да је иста на било којем месту. Нажалост, код већине људи није тако, хрскавице су истањене на десној страни због већег притиска.

Истањености износе само пар десетих делова милиметра, али од настаје највећи проблем људског рода. Ово је за науку остало скривено и немерљиво. Само неколико научника се бавило тиме, али ни они нису схватили због чега је то тако.

До мојих открића је највећи проблем људског рода био скривен на најскровитијем месту – испод главе.

ИСТАЊЕНОСТ ХРСКАВИЦА



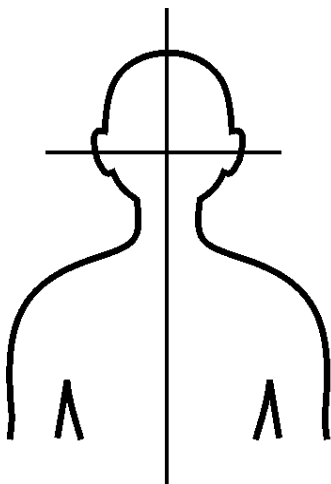
Због потпуне истине и разумевања свега тога, важно је нагласити да атлас није узрок и није одговоран за толику муку човечанства. Измештеност атласа је само последица, а узрок скоро свих неправилности и проблема је помереност главе према телу. Ова тврдња делује невероватно, јер изгледа као да скоро свима глава стоји нормално.

Тачно је да већини људи глава стоји управно, али не стоји нормално у односу на тело. Још у материци глава фетуса је постављена на минимално лошем месту у односу на тело, а позиција главе се још више погоршава кад бебе почну да седе или ходају. Нажалост, то се наставља читав живот.

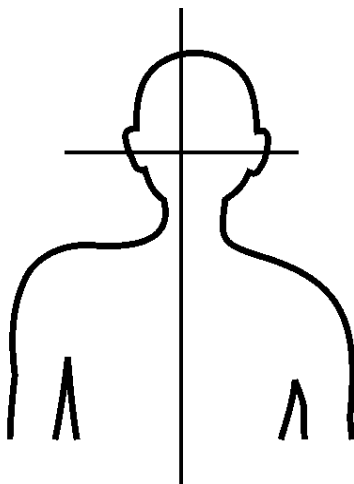
ПОЗИЦИЈА ГЛАВЕ У ОДНОСУ НА ТЕЛО

изглед отпозади

нормална



померена



Научно је потврђено да је најдужи животни век имала Жан Луиз Калмет, која је живела 122. године. Пред крај живота је певала и снимала грамофонске плоче. Њене фотографије постоје на интернету и лако је уочити да јој глава стоји сасвим право у односу на тело. Она спада у малобројне људе на свету којима се атлас читавог живота налазио на добром месту.

Глава се због измештеног атласа исправља да сензори за равнотежу буду у хоризонталном положају. Зато не падамо, али се због тога криве кичма и тело.

Кривљење тела погрешно оптерећује зглобове, па се од тог истањују хрскавице у њима. Мишићи покушавају да исправе тело и тако се замарају и се појављују се болови. Већина људи покушава да смањи бол лековима или масажима. Масирају се сами, уз помоћ члана породице или професионалног масера. Али тако троше време и новац за незнатна олакшања.

Усправан став нам је омогућио да будемо то што јесмо, али измештен атлас не дозвољава да будемо здрави. Не можемо се вратити на четири ноге, али не можемо ни живети са обољењима.

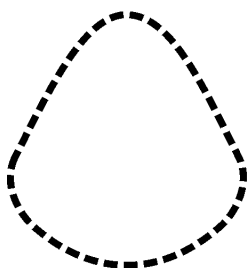
До намештања атласа притисак универзума криви тело и због тога се разболевамо. Након намештања тај исти притисак исправља тело и зато оздрављамо.

СМАЊЕЊЕ НЕРВНИХ СИГНАЛА

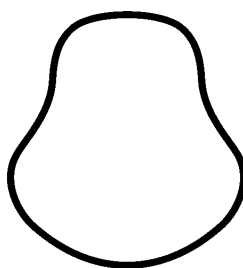
На дну лобање постоји отвор кроз који пролази кичмена мождина, а отвор постоји и у средини атласа. Због измештеног атласа та два отвора се не поклапају, па у зависности од тога где је и како измештен, атлас стално врши притисак на нерве.

НЕПОКЛАПАЊА ОТВОРА ЛОБАЊЕ И АТЛАСА

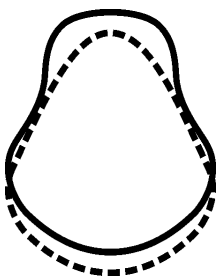
отвор лобање



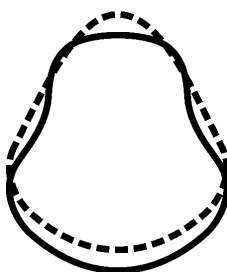
отвор атласа



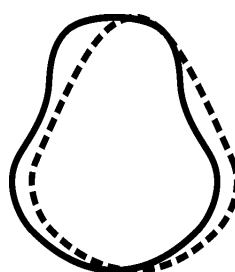
отвор атласа
унапред



отвор атласа
уназад



отвор атласа
улево



Ове појединачне измештености су ретке, али су код већине присутне комбинације све три врсте померености.

Кад нешто не крене како треба, с временом се само погоршава. Нажалост, овај принцип је код нас присутан од формирања атласа, па све до краја живота.

Атлас притиска кичмену мождину на најгорем месту. У подручју атласа се налази почетак кичмене мождине, а ту пролазе скоро сви нервни сигнали. Ипак, најгоре је што се ту налази најстарији и најмањи део мозга, јер су у њему центри за основне животне функције.

Подразумева се да је мозак једна целина, али он се састоји из више целина, које свака за себе имају одређене задатке.

У старом Риму лекари су приметили проширење на почетку кичмене мождине, па га погрешно назвали „medulla oblongata“ – проширена мождина, не знајући да је оно део мозга.

То је још један пример који сведочи како су првобитни погрешни називи задржани све до данас. По неписаном правилу, постоје прецизни називи који се разликују од научних назива, а такав је случај и са најмањим мозгом. Разни народи га називају: „центар живота“, „чвор живота“, „дрво живота“, „стабло живота“ и „раскрсница живота“.

И у медицини постоји више назива – вегетативни, аутономни, аутоматски и примарни мозак. Ниједан други део мозга нема толико назива, а то указује на његов значај. Поред изузетне важности за функционисање организма и даље се овом делу мозга не посвећује неопходна пажња, нити се зна да атлас на њега врши мањи или већи непрекидан притисак код скоро свих људи на свету.

За овај део мозга ћу користити назив „први мозак“, јер најтачније описује његову улогу. Управо одатле се издају команде за рад срца, дисање, циркулацију крви и лимфе, притисак крви, рад органа за варење и мишићну активност.

Поред тих основних задатака, из првог мозга се издаје још команди – за телесну температуру, лучење пљувачке, гутање, кијање, кашљање, повраћање, као и команде кад ћемо заспати или се пробудити.

Команде за стања будности и спавања изгледају безначајне, али није тако, јер се организам током спавања лечи и регенерише. Ми заспимо кад први мозак изједначи фреквенције леве и десне стране великог мозга, а будимо се када их раздвоји. Доскора се мислило да се током спавања организам лечи и регенерише око деведесет одсто, али најновији научни радови су показали да то износи деведесет девет одсто. Било би добро да нас буди први мозак, а не часовник да нам прекида процесе који се дешавају током спавања.

Први мозак посредством дванаест можданих живаца врши чулну комуникацију са спољашном средином, а из тела прима информације, па реагује на све те сигнале.

Из првог мозга се регулише физичко тело, али и психа. У њему се налазе центри за расположење, мотивацију, осећања, концентрацију, координацију и оријентацију. Психијатри и психолози су га запоставили, па углавном у великом мозгу траже узроке психичких проблема.

Због хоризонталног положаја кичме и тела, код осталих врста сисара први мозак се налази испред првог пршљена. Због усправног става и увећаног мозга, у нашој врсти се први мозак спустио у подручје атласа, па и минимално измештен на њега врши притисак.

Због непоклапања отвора лобање и отвора атласа долази до пригњечења кичмене мождине, а без обзира где је мождина притиснута, смањују се нервни сигнали. Ипак, најгоре је када је пригњечен први мозак, јер не може да ради пуним капацитетом. Зависно од тога шта је у првом мозгу притиснуто, настају срчане или дисајне сметње, лоша циркулација крви и лимфе, висок или низак крвни притисак, лоше варење хране и психички проблеми. Због већег пригњечења првог мозга настаје више болести.

Поменуо сам да се први пршљен окреће око израслине на аксису. Око те израслине се са три стране налази кост атласа, а на четвртој страни је снажан лигамент који је део атласа. Управо тај лигамент врши стални притисак на први мозак. Када је атлас измештен макар и део милиметра, то изазива сметње у организму. Срећа у несрећи је што лигамент није коштани део атласа, јер би тада притисак био већи, па бисмо били још болеснији.

Примитивни организми су имали само први мозак. С временом су се развијали и настајали нови делови мозга и нервни путеви, који су нека врста додатка првом нервном путу.

Са леве и десне стране атласа налазе се леви и десни нервус вагус. Код већине људи је атлас накренут и заокренут, и зато долази до пригњечења нервус вагуса. У зависности од тога где и колико је нервус вагус притиснут, настају додатни проблеми у организму. Леви и десни део срца добијају различите сигнале, па настају аритмије и срчане сметње. Слично се дешава и са осталим непарним органима, али то је проблем и парним органима. Од пригњечења нервус вагуса на некој страни је један бубрег оболео или се створио камен.

Људска врста је једина која се зноји. Мокраћом и изметом из тела се избацују продукти метаболизма, а у нашој врсти се избацују и кроз кожу. Знојење регулише и телесну температуру током врућина. Постоје људи који се мало зноје и који се превише зноје, а те неправилности настају зато што атлас врши притисак на нервус вагус којим се простире и сигнал за знојење. Након намештања атласа код већине долази до регулације знојења.

Измештен атлас гњечи први мозак и нервус вагус, али гњечи и још један нервни пут. Са леве и десне стране између лобање и атласа простиру се нерви који инервишу главу. У зависности од тога како је први пршљен измештен, долази до различитих притисака на ова три нервна пута, и зато постоје различите комбинације потешкоћа и обољења. Људи имају другачија обољења, јер је атлас различито измештен.

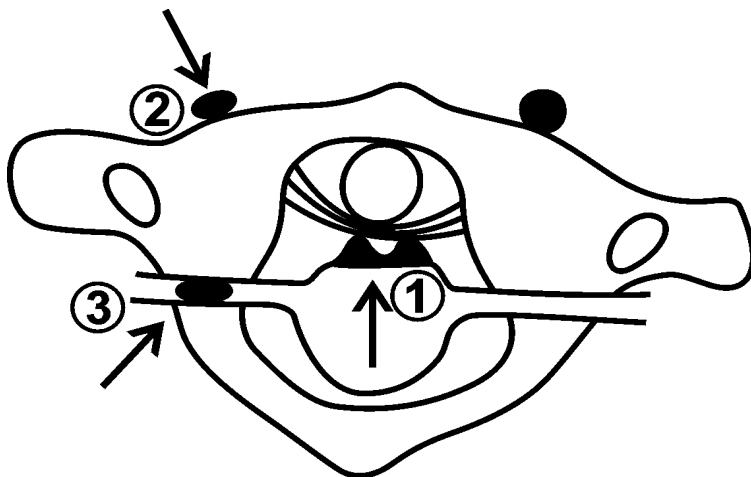
Током живота атлас све више гњечи нервне путеве, и зато се погоршава стање комплетног организма и долази до нових обољења.

ПОЗИЦИЈЕ ПРИТИСАКА НА НЕРВЕ

1. први мозак

2. нервус вагус

3. нерв за главу



Атлас непрекидно врши притисак на нервне путеве и смањује сигнале, а постепено настају и друге сметње.

Кичма се криви због измештеност атласа, па пршљенови не стоје на месту. Из кичмене мождине излазе нерви ка органима и простиру се поред пршљенова. Нервни сигнали су поред атласа умањени, а притисак осталих пршљенова их додатно умањује. У старости се кичма све брже криви и настаје све више здравствених проблема.

Када нерви изађу из кичме пролазе поред ребара, а нервни сигнали се додатно умањују због спавања у лошим положајима. То постаје велики здравствени проблем, јер органи највише раде током ноћи.

СУЖЕЊЕ КРВНИХ ПУТЕВА

Код осталих сисара је први пршљен исте ширине као други вратни пршљенови. У нашој врсти је шири због усправног става и увећане главе. Кроз атлас и поред њега се простиру крвни путеви према мозгу, а пригњечени су због измештености и ширине атласа.

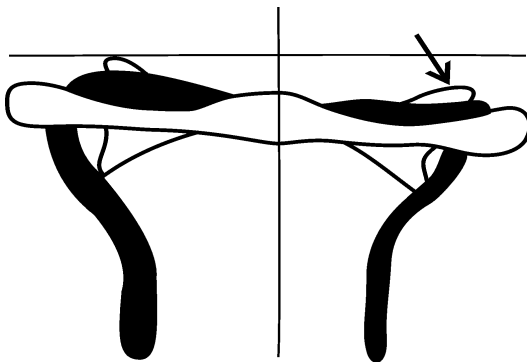
Атлас и вратни пршљенови имају рупице са стране кроз које пролазе артерије вертебрале. Наравно да су сви крвни судови у телу важни, али су вертебрале најважније. Кроз њих дотиче крв у доње делове мозга, који су задужени за функционисање читавог организма.

Када лева и десна вертебрала уђу у лобању спајају се у Вилисов артеријски круг, чиме се изједначава притисак крви пре него што уђе у мозак. Због мањег дотока крви са десне стране, на почетку Вилисовог круга ствара се вртложење крви, и зато се ослобађа азот у атомском облику. Азот уништава нервне ћелије мозга, а то је један од узрока настанка Алцхајмерове болести, која старијима отежава живот.

Ћелавост је у младости естетски проблем, а многи старији мушкарци сасвим остају без косе. Код мушкараца је ћелавост непоредиво више присутна него код жена, јер им је атлас више нагнут унапред него женама. Због нагнутости атласа немају довољно крви испод коже главе, а крв доноси градивне честице за раст косе. Последње место које ћелави је потиљак, зато што у потиљку има крви. Кад се дечацима и младићима намести атлас значајно се умањује могућност да ћелаве.

Гледајући отпозади, на првом пршљену су уочљиве две коштане израслине, на које се лобања наслања. Код већине је израслина са десне стране више нагнута, јер на том месту лобања најјаче гура атлас. Поред те израслине пролази вертебрала, и код већине је десна вертебрала тања од леве, па кроз њу дотиче мање крви. Срећом, Вилисовом круг уједначи доток крви.

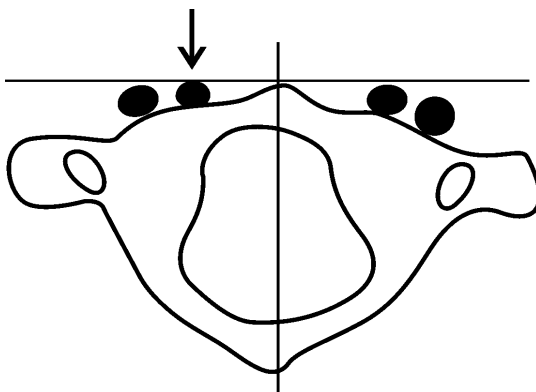
ПРИТИСАК НА ДЕСНУ ВЕРТЕБРАЛУ



Артерије каротиде се простиру кроз врат и пролазе поред првог пршљена. Кроз каротиде долази крв у горњи део мозга, а код већине људи атлас је на левој страни подигнут и заокренут унапред, па константно врши притисак на леву каротиду.

Стога већина људи нема довољно крви у левој страни горњег мозга, који нам омогућава рационално размишљање. Атлас је измештен пре рођења, па од почетка живота кроз леву каротиду долази око петнаест посто мање крви него кроз десну.

ПРИТИСАК НА ЛЕВУ КАРОТИДУ



Због слично измештене позиције атласа код већине људи је смањен доток крви у горњи леви део великог мозга.

Нажалост, слично је и са враћањем крви из мозга. Вене су такође пригњечене атласом, па то доводи до успореног протока крви кроз мозак. Зато настаје таложење нечистоћа у капиларима. Мозак је најзаштићенији орган, али преко крви и у њега стижу нечистоће.

Нервни сигнали се простиру електрохемијским реакцијама. Кад су нервни путеви ометени, долази до успореног протока сигнала, па се због тога смањује функционисање органа и система у организму. У мозгу долази до таложења гвожђа из крви, а молекули гвожђа стварају неку врсту кратког споја и умањују нервне сигнале.

Већ из мозга крећу умањени сигнали, а додатно се умањују због пригњечења нервних путева поред атласа и поред осталих пршљенова.

Због генетике је понеком задњи лук атласа ниже и зато су задњи лигаменти издужени. Од истегнутих лигамената веза са лобањом није довољно чврста. Зато се атлас лакше измешта и налази на горој позицији него већини. Ти људи су од детињства болеснији од вршњака и краће живе.

ПОСЛЕДИЦЕ

У природи обично постоји један узрок и једна последица, а измештеност првог пршљена је један узрок са превише последица.

Компјутерским језиком речено – у доњем делу мозга постоје програми за тачно функционисање организма, ипак када због измештености првог пршљена не стижу сви сигнали у читав организам, тада настају одступања од нормалног функционисања.

Слично је и са протоком материја кроз тело зато што су за нормално функционисање ћелија, органа и свих система потребне довољне количине материја у право време.

Метаболизам је усклађеност разних система у организму, а нормална проточност материја је од изузетне важности. Ћелије за свој живот користе хемијска једињења из међућелијског простора. Када их нема довољно или када их има превише, тада ни ћелије не могу нормално да функционисају.

Ликвор је течност која се налази око мозга и кичмене мождине, чији је задатак да штити мозак и кичмену мождину. Измештеност атласа не смета ликвору око мозга, али смањује његов проток око кичмене мождине, па није довољно заштићена.

Због измештеност атласа ни пљувачне жлезде не функционисају потпуно. Недовољно пљувачке или њен лош састав утичу на варење хране. Савремени убрзани темпо живота чини да често брзо једемо, па се пљувачни сокови не искористи колико би могли.

Лимфа и лимфни систем су прва линија одбране организма од вируса, бактерија и осталих нечистоћа. Лимфни систем постоји у читавом организму, али је најјачи у горњој трећини, јер се спољни узрочници болести претежно уносе дисањем и храном. Измештеност атласа ремети лимфне путеве и смањује природну заштиту организма од биолошких нападача.

С разлогом се крв назива „течност живота“, јер јој је задатак да доноси хранљиве честице и кисеоник до сваке ћелије, а помаже и код чишћења организма. Кад је атласом притиснут центар за циркулацију крви, угрожени су сви системи у организму.

Енергија за функционисање организма се добија процесом сагоревања честица из хране, а из хемијских једињења издваја се материјал за грађу ћелија, који омогућава потпуну регенерацију. Од измештеност атласа метаболизам је погоршан и регенерација се умањује.

Кад је здравље нарушено основним узроком обољења, организам је ослабљен и тада спољашњи фактори још лакше утичу на погоршање здравља. Уколико су у телу присутне потешкоће и обољења, организам троши животну енергију на покушаје

лечења, ипак до потпуног излечења не долази због измештеност атласа. Покушаји лечења троше енергију и слабе имунитет, па вируси, бактерије и паразити још брже и лакше исцрпљују тело.

Поремећаји у функцијама организма доводе до потешкоћа, а неке од њих прерастају у обољења.

Потешкоће су жаришта из којих полагамо настају болести. За нека жаришта ни сами не знамо да постоје, а није их могуће открити ни медицинским налазима, па се често пронађу тек кад је обољење већ настало.

Потешкоће могу бити естетске, психичке и здравствене.

Естетске потешкоће су: погрбљеност, гојазност, ћелавост, целулит, разроност... Психичке потешкоће су: депресија, смањена концентрација, умор, муцање... Са естетским и психичким потешкоћама се може живети, али је квалитет живота умањен.

Здравствене потешкоће су најбројније, а ту се сврставају: ослабљено чуло слуха и чуло вида, упале синуса и ушију, крварење из носа и десни, отежано дисање, брук, лоша циркулација, алергије, гнојни процеси, болови или слабост у мишићима, дискус херније, трњење у рукама и ногама, отицање зглобова, претерано или смањено знојење, главобоље, ограничени покрети, равни табани, бубуљице, опстипација...

Потешкоће обично не угрожавају живот, али га отежавају. Од додатног измештања атласа постепено настају нове потешкоће, које воде до озбиљног нарушавања здравља и тада живот бива угрожен.

На пример, гојазност је потешкоћа која изазива тањење дискова између пршљенова, па се смањује проток сигнала из кичмене мождине. Зато органи почињу да оболевају, а ишијалгије и дискус херније се погоршавају. Измештен атлас криви тело, па зглобови нису на тачним местима, а гојазност додатно тањи хрскавице у куковима, коленима и стопалима.

Хркање се раније сматрало потешкоћом, а сада се зна да је обољење. Током спавања се због хркања неколико пута обуставља дисање и неке друге животне функције. Квалитетно спавање је од изузетног значаја за здравље, а хркањем се прекида, па долази до поремећаја у организму. Вишегодишње исцрпљивање органа и система доводи до додатног слабљења организма, а затим се развијају и друга обољења.

Отежан и умањен проток сигнала и материја онемогућава правилну регенерацију организма и дегенеративне промене постају тешка хронична обољења, која угрожавају живот. Тумори, цисте и артритиси додатно слабе имунитет, па је тело још подложније инфекцијама и понеко умре од грипа уместо од карцинома.

Потешкоће и обољења не би требало да постоје, а постоје само зато што се први пршљен не налази на тачној позицији.

ПОЗИЦИЈА

Хомо еректус је усправним ставом стекао прегледност, доминацију и предност над нижима од себе. Позиција у простору је од пресудног значаја за опстанак.

Организам је сложен механизам у којем све треба да буде тачно позиционирано како би складно функционисао, али у људској врсти није тако. Још у материци настају померања костију и органа из анатомских позиција, а током живота се још више померају због измештеног атласа.

Мишићи и унутрашњи органи су причвршћени за скелет, а од тога што кости нису на својим позицијама. Ни органи нису на тачним местима и међусобно гњечење отежава њихово нормално функционисање, па и од тога настају проблеми са здрављем.

Зглобови повезују кости и омогућују покретљивост, али због измештености атласа у зглобовима постепено настају деформације, па им се смањује покретљивост.

Пршљенови су повезани дисковима који им омогућују минимална међусобна померања, али то нису зглобне везе. Једини зглоб у кичми је зглоб атласа и другог пршљена и зато можемо окретати главу лево-десно. Због измештености атласа се током живота смањује покретљивост главе, а у старости је то озбиљан проблем.

Када се услед физичке трауме деси ишчашење неког зглоба, онда се мора наместити. Ишчашеност је стање када је кост потпуно испала из зглоба, па се физичком манипулацијом враћа на своје место.

Постоји разлика између појмова „ишчашеност“ и „измештеност“. Измештеност је стање делимичне померености са тачне позиције у зглобу. Некад се догоди мала измештеност и кост се може сама вратити на своје место.

Атлас је код свакога мање или више измештен. Нажалост, не може се сам вратити на место због лигамената који га држе на погрешном месту и због истањености хрскавица на лобањи и на атласу. Лигаменти чврсто држе атлас према лобањи и стога је непомичан у тој позицији. Ипак, када се деси нека јача физичка траума, лигаменти не могу да задрже атлас. Тада долази до још већег измештања, а то се деси зато што је атлас већ био донекле измештен.

Приликом саобраћајних несрећа, тежих падова и снажнијих удараца у главу, долази до веће измештености атласа, услед којег настаје стање коме и тетраплегије. Кома настане због већег

пригњечења крвних судова, а тетраплегија због пригњечења кичмене мождине. Ако је било шта горе од смрти то је стање одузетости тела.

Први пршљен је ишчашен када сасвим испадне из зглоба са лобањом. То се може десити током најјачих физичких траума. Код живог човека атлас никада није ишчашен, јер би тада наступила смрт због кобног пригњечења кичмене мождине и крвних судова.

Кад на аутомобилу један точак није на тачној позицији, тад почиње да се растреса читав аутомобил и настају кварови, па је најбоље одмах центрирати точак. Измештен атлас не растреса тело, али га с временом криви и оштећује. Најбоље је бебама и малој деци вратити атлас на тачну анатомску позицију, како би се правилно развијали и читавог живота били здрави.

Измештен атлас је најосетљивија тачка у телу, из које почињу скоро сви проблеми са здрављем. Сигурно сте до сада то схватили, а да бисте се и уверили, погледајте себе у огледалу. Наравно да се сваки дан гледате, али нисте видели како заиста изгледате зато што углавном посматрате своје лице, занемарујући остатак тела.

Сваки дан посматрамо одраз у огледалу и привикавамо се на свој изглед, па зато не примећујемо ништа необично на телу. Ево како ћете први пут у животу видети себе онако како стварно изгледате.

Станите испред већег огледала, у којем видите целу своју фигуру, и спустите руке поред тела. Опустите се и погледајте које је раме ниже. У осамдесет одсто случајева ниже је десно. Пажљиво погледајте које је раме померено унапред. Код преко деведесет осам одсто људи десно раме стоји унапред. Затим уочите на коју страну је померена карлица. Код осамдесет одсто људи карлица је померена удесно.

Док гледате тело, ви у ствари видите како вам је атлас измештен. Многи су непријатно изненађени када виде како заиста изгледају.

Следећу позицију не можете видети сами, а она је најважнија. Нека вас неко погледа са стране и види да ли вам глава стоји унапред. Глава је унапред у односу на тело код већине, зато што је атлас код већине нагнут. Кад се тело гледа са стране, уво и кук стоје унапред, а раме и пета уназад.

Док у аутомобилу чекате да се упали зелено светло, посматрајте људе на пешачком прелазу и видећете да је глава већини погнута.

Погледајте чланове своје породице, па ћете запазити да је и код њих слична ситуација. Код мале деце се не примећују разлике, али код старијих се лако уочава.

Једна од основних одлика живота је покретљивост, а ретке су ситуације да група људи стоји мирно окренута према вама како бисте могли упоредити њихова тела. Ипак, док слушате неки хор лако ћете уочити сличну накривљеност тела код већине чланова хора. Уобичајене накривљености и укривљености тела настале су још пре рођења. Код мањег постотка људи приметне су другачије позиције, јер им се кроз живот атлас другачије изместио.

Станите поново пред огледало и видите колико вам је центиметара једно раме ниже од другог. Већини је десно раме ниже око два центиметра, а то је стога што је десна страница атласа један милиметар нижа од леве.

Уочите које је раме истурено унапред, а које уназад. Ако је атлас више заокренут, тад је већа заокренутост рамена. Код већине је десна страна атласа уназад и зато је десно раме унапред, а десна страна карлице уназад. Због тога се уврћу вратни и доњи део кичме, па настају дискус херније.

Атлас је већини накренут, заокренут, нагнут унапред и померен уназад. Пета измештаност је у леву страну, а ту измештеност има двадесет одсто људи. То настане у детињству током удarca у главу с леве стране. Загледајте се у врат и ако је накренут удесно, онда је атлас измештен улево.

Нажалост, код малог броја људи је присутна само једна или две врсте измештености. Код већине су присутне три врсте које су настале током развоја фетуса. Док су четврта и пета најгоре – нагнут унапред и померен уназад, које настају кад се удари чело.

Највећи проблем је присутан код мањег дела људи, којима је задњи лук атласа наниже. Због тога су лигаменти издуженији, и не могу чврсто да држе атлас, па се он лакше измешта и ти људи су болеснији и живе краће од осталих.

Кроз живот се навикнемо на смањену покретљивост главе, и већина људи нема осећај да мање окреће главу у неку страну. Зато да вам неко провери која је то страна – максимално окрените главу на једну, па на другу страну, а тај ко вас посматра ће лако уочити који је окрет мањи. Код већине је ограничен окрет у леву страну због сличне измештености атласа.

Скоро свако може себи или другима да опипа фаталну грешку људског рода – погрешну позицију атласа.

Накрените главу уназад и тачно иза дна ушију кажипрсти-ма напипајте дно лобање. То што напипате изгледа као чврста кверга, па тада померите прсте наниже неки милиметар и осетићете странице атласа. На том месту је могуће само њих опипати. Између дна лобање и страница атласа постоје мала удубљења. Упоредите удубљења на левој и десној страни и лако ћете уочити разлику. Код већине је на десној страни већи размак између дна лобање и странице првог пршљена. Ако сте осетили, значи да вам је на десној страни атлас накренут наниже.

Заокренутост атласа се може осетити када упоредите размак између страница атласа и вилице. Најчешће је размак на десној страни већи. Због заокренутости атласа вилица је померена удесно. На левој страни атлас гура вилицу унапред и због тога постоји асиметрија лица. Жене имају већу зокренутост атласа, па и већу асиметрију лица.

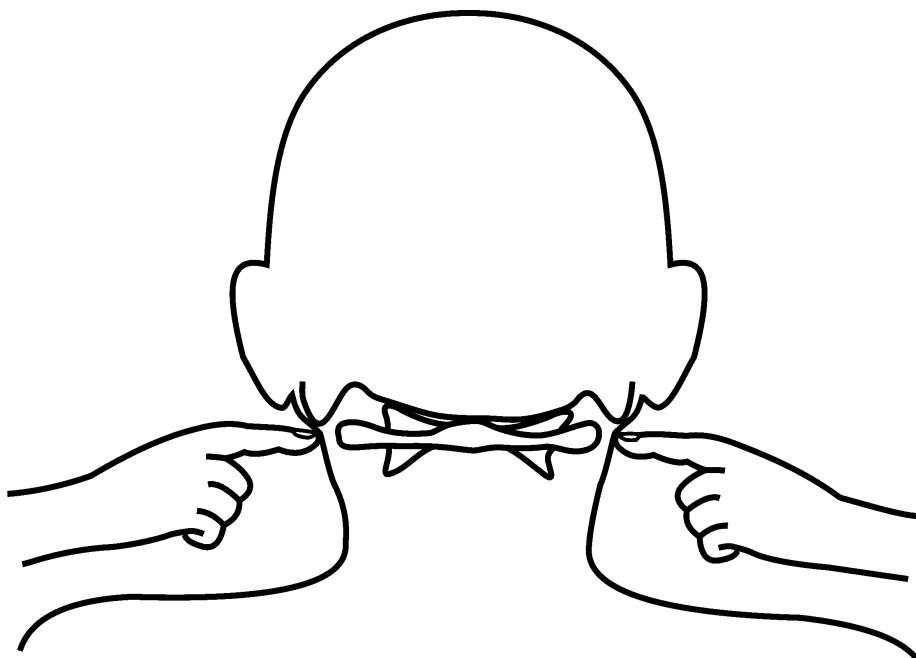
Асиметрију су уочавали сликари, вајари и морфолози, али нису схватили како настаје. У недостатку објашњења, сликари и вајари покушавају да нас убеди да је та асиметрија занимљива. Али она није питање естетике већ здравља. Изазива неправилно жвакање хране и зуби се на десној страни више троше. Бол у вилици омета жвакање, а недовољно припремљена храна ствара проблеме желуцу.

Нагнутост атласа се не може опипати, али се може утврдити по облику кичме када се посматра са стране. Атлас је више нагнут кад су више изражене неправилне лордозе и кифозе. Ти људи су и гојазни, јер због нагнутости атласа током живота урастају, при чему је грудни кош све ниже, а стомак све већи.

Атлас је већини накренут на десној страни наниже, а на левој навише. Када се у детињству добије ударац у главу са леве стране, тада се атлас накрене супротно – десно горе, лево доле. Зато код двадесет одсто људи настане спуштеност левог рамена и помереност карлице у леву страну.

Изузетно ретко се деси да такав ударац није превише јак, па се атлас постави у хоризонталан положај и зато код тих људи не постоји накренутост рамена и помереност карлице, па немају ни сколиозе.

ОПИПАВАЊЕ ИЗМЕШТЕНОСТИ АТЛАСА

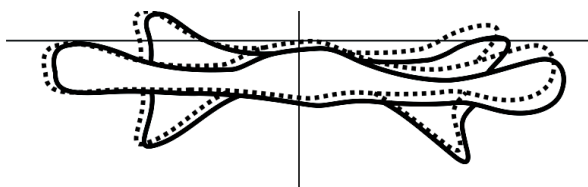


Нажалост, код двадесет одсто људи је присутна комбинација свих пет врста измештености атласа.

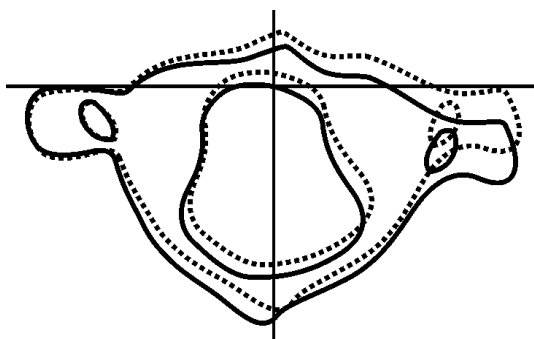
Бебама и деци се атлас намести за неколико секунди, а одраслима за један минут. Кад се у детињству намести атлас тело неће бити деформисано. Код одраслих деформације постепено нестају. Тако се исправља грешка која је настала пре неколико милиона година.

НАЈЧЕШЋЕ ВРСТЕ ИЗМЕШТЕНОСТИ АТЛАСА

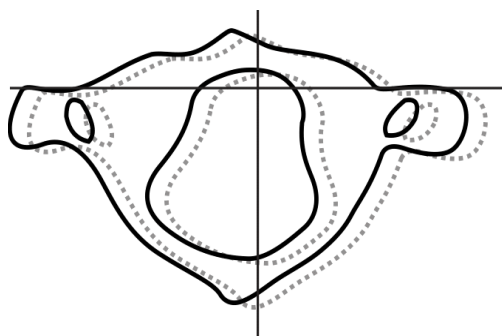
накренут на десну страну (изглед отпозади)



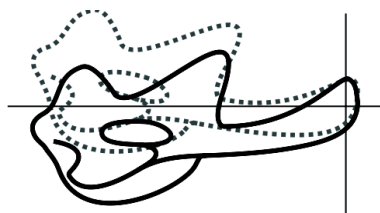
заокренут десном страном уназад (изглед одозго)



померен улево (изглед одозго)



нагнут унапред и померен уназад (изглед са леве стране)



ДЕФОРМАЦИЈЕ

Деформација је стање одступања од правилног облика. Кад је неки предмет деформисан може да се поправи, али деформације људског тела су озбиљан здравствени проблем. Облик тела и појединих делова зависи само од тога како и колико је атлас измештен.

Простор је основна појава универзума. Без простора ништа друго не би могло да постоји. Притисак простора је најјача сила у универзуму, која деформише и све остало, али се истовремено деформише и сам простор – у зависности од количине материје коју неки објекат поседује и од брзине којом се креће.

Метар је основна јединица мере за дужину. Помоћу метра се дефинише величина простора, али је и сам простор растегљив и стога један метар није свугде исте дужине. У зависности од стања простора метар може бити краћи или дужи.

Марс је два пута мањи од Земље и двоструко лакши. Да је човек могао настати на Марсу, био би висок четири метра, а због издуженог тела нама би деловао смешно. Марсовци сад не постоје, али ће у будућности постојати. То ће бити наши потомци. Због мање гравитације њихови потомци ће из генерације у генерацију бивати све виши.

За сада смо ту где смо и какви смо. Силе које постоје било где у универзуму, простиру се и кроз нас. Такви смо какви смо, а било би много боље да не постоји грешка која нас деформише. Та мала грешка је погрешна позиција првог пршљена, због које је и он сам деформисан.

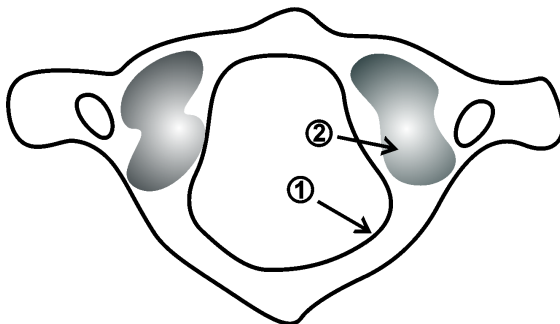
Ако било која кост у телу треба да има непрекоран облик, онда је то атлас, јер се због његове деформације и остале кости деформишу.

Деформисаност првог пршљена настаје током развоја фетуса због положаја у којем спава. Материца гура главу фетуса у два правца, унапред и улево. Већи притисак је на десној страни потиљка, па се атлас формира тако да је десна страна ужа од леве. Код већине људи су читавог живота присутне те почетне деформације, а због удараца у главу атлас се може и другачије деформисати.

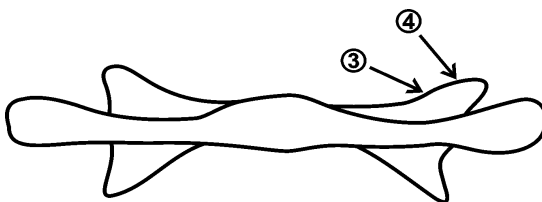
Лева и десна страна атласа би требало да су симетричне, али нажалост нису. Постоји више врста деформација, а на цртежима су приказана четири места на атласу, која утичу на деформисаност читавог скелета.

ДЕФОРМАЦИЈЕ НА АТЛАСУ

1. Десна страна атласа је ужа од леве.
2. Десна површина хрскавица је мања од леве.



3. Хрскавице на десној страни су истањене.
4. Десна израслина атласа је мања од леве.



Ове четири врсте деформација су најчешће, а кад је атлас у неком другом положају, другачије су деформације костију и облика скелета.

Код већине људи деформисаност тела није лако уочљива, а мањина има изражене деформитете, па се муче са тражењем одговарајуће одеће, јер се конфекцијска одећа кроји према правилним облицима тела. Људи са израженим деформитетима шију одећу према свом телу, а кројачи некако успевају да надокнаде различиту дужину рукава и ногавица.

Карлична кост је једна од већих костију, али је и она минимално деформисана због првог пршљена, који спада међу мање кости. Већина људи приликом седења пребаци десну ногу преко леве, јер им је карлица померена удесно и на десној страни подигнута. Када се нога пребаци, карлица има повољан положај и исправља кичму, а сигнали се лакше пропуштају и настају олакшања у леђима и у десној нози.

Морфологија је наука која се бави обликом и структуром организма, али постоји једна појава које нису свесни ни морфолошки стручњаци.

Кад је карлица померена удесно, у старости почиње да се помера ка левој страни, а процес померања траје десетак година, па га нису свесни ни они којима се дешава. Када се карлица превише помери у леву страну, тада настају болови и људи носе штап у десној руци како би смањили болове и да би обезбедили ослонац. Процес се и даље наставља и после неколико година штап више није довољан, па ти људи ходају уз помоћ шеталице. Због штапа и шеталице карлица се још више измешта, па после неког времена се врши операција десног кука, а касније и левог. Кад је атлас намештен, карлица се враћа у средину и остаје хоризонтална, па се неће носити штап и оперисати кукови.

Деформисаност обично подразумева искривљеност, али када су стопала исправљена, тада је и то једна врста деформитета. После намештања атласа на стопалима настају правилне облине. Код деце и младих тај процес траје месецима, а код одраслих неколико година.

Изузетно ретко се доњи зуби налазе испред горњих, а у тим случајевима ортопеди сматрају да се ради о деформацији доње вилице и предлажу скраћење виличне кости. То није издуженост вилице, већ је вилица измештена унапред, јер атлас трајно гура вилицу.

Када је атлас намештен, постојећи деформитети се смањују или сасвим нестају, а нових деформитета нема.

Морфолошка наука сматра – када је код већине људи тело слично деформисано, онда је то нормално. Питање за ту науку гласи: Како се после намештања атласа тело полагано исправља и како се деформитети смањују?

Шта је тада нормално и како је могућа та разлика?

РАЗЛИКА

Разлике постоје у читавом универзуму. Истовремено су присутне и тежње ка смањењу разлика. Тежње су покретачка снага која омогућава боља решења и зато су разлике корисне. Код осталих сисара атлас се налази на тачном месту, а само је људима измештен. Та разлика нама није корисна.

Разноликост је пожељна, јер је једноликост монотона. Једнојајчани близанци имају неки детаљ по којем се разликују, али и кад су физички идентични, здравље им је различито. То је тако јер се и близанцима атласи налазе на различитим местима. Још у материци настаје разлика у позицији атласа, а због различитих физичких траума настају и друге разлике у позицији атласа.

Ако и код близанаца постоји разлика у здрављу, онда није чудно што постоје они који су болеснији од осталих.

Да ли сте се некада запитали због чега су неки људи здрави, а неки болесни. Основни разлог за ту разлику је што се атлас код болесних налази на лошијем месту.

Више измештен атлас – више болести.

Мање измештен атлас – мање болести.

Ови односи се могу утврдити статистичким истраживањем.

Кад је човек здрав, али падне са бицикла, у следећих година дана почиње да оболева. Повреде брзо зацеле, па заборави да је пао, али од тад настају проблеми са здрављем, јер је атлас још више измештен.

Нико, па чак ни медицина не повезује измештање атласа са почетком обољења, зато што настаје постепена дисфункција појединих органа. У зависности од тога шта је у првом мозгу пригњечено понеки органи не добијају све нервне сигнале и полагано почињу да губе функцију. Због измештености атласа кичма се криви и додатно умањује сигнале, па је то један од разлога што болести почињу касније.

Без обзира на расе, сви на свету имају сличан облик тела, али је немогуће наћи два сасвим иста човека. Разноликост постоји и код осталих животиња, али је неупоредиво мања него код нас. Када се посматра стадо животиња или јато птица или риба, уочавају се телесне сличности. Због чега једино у људској врсти постоје велике разлике?

Измештен атлас измешта скоро све кости и због тога настају разлике у њиховој позицији, дужини и облику.

Дужина ногу се мери од кука до тла. Када се мери у стојећем положају код већине је краћа лева нога, а када се код истог човека у лежећем положају упореди дужина ногу, тада је краћа десна нога. Како је могућа та разлика и због чега је у лежећем положају код већине људи десна нога краћа један центиметар? Право стање је да су ноге скоро исте дужине, али тако изгледа због накренуте карлице. Код већине је атлас на десној страни спуштен, зато је карлица на десној страни подигнута и повлачи десну ногу.

Код већине људи постоји разлика у дужини и облику парних костију. Та асиметрија настаје још током развоја фетуса и наставља се читавог живота.

Десна кључна кост је краћа од леве и има заобљенији облик, а слично је и са костима грудног коша. Минимална разлика постоји и у костима ногу. Због измештености атласа, код већине људи је на десној страни тела веће оптерећење и зато су кости десне ноге минимално краће од леве, али та разлика није један

центиметар, него један милиметар. Само су кости у левој и десној руци сличне дужине, јер се једино руке налазе поред тела па на њих не делује сила која деформише тело.

После намештања атласа прво се карлица враћа у средину. За неколико месеци се поставља хоризонтално, а кичма вертикално. После неколико година кости се изједначију по дужини и облику.

Осим разлике између парних костију и код непарних костију постоји асиметрија леве и десне стране.

Лобања је код већине људи слично деформисана. Потиљачна кост је на левој страни испупченија него на десној, а на чеочној кости постоји супротно испупчење. Девијација носне преграде је код већине померена у десну страну, па је то разлог што већина људи отежано дише на десну ноздрву.

Отвор на дну лобање је код већине мало померен удесно. Та помереност је минимална, али изазива максималне проблеме са здрављем. Отвор на дну лобање је мало померен удесно, а отвор на атласу улево, па се врши притисак на кичмену мождину.

Средина грудне кости је скоро не приметно померена улево, али то не утиче на здравље и на функције плућа и срца. Дно грудне кости је изузетно ретко савијено унутра ка плексус соларису, што тим људима изазива нервозу и лошији рад желуца.

Пршљенови спадају у непарне кости. Атлас је код апсолутне већине људи ужи на десној страни. Због тога постоји разлика између леве и десне стране појединих пршљенова. То утиче на здравље, јер органи не добијају довољно сигнала из мозга и њихова функционалност се смањује због пригњечења нерава који пролазе поред пршљенова. То је разлог што код парних органа постоји разлика у функцији на левој и десној страни.

Такав је случај код штитасте жлезде, плућа, бубрега, јајника и тестиса. Због увећане јетре је десни бубрег спуштен, а леви се налази на анатомском месту. Ипак, због заокренутости атласа мишић дијафрагме на левој страни притиска доток крви у леви бубрег, па зато у њему најчешће настаје камен или циста.

Када је мања разлика у функцији парних органа, мањи су и проблеми, али у људској врсти понекад настају превелике разлике. Бол у десном колену почиње у преко осамдесет одсто случајева и код тих људи постоји ишијалгија у левој нози.

После четрдесете године живота већина осећа разлику између леве и десне стране тела. Имају више проблема на десној страни, а разлог за то је веће оптерећење десне стране тела које настаје због накренутости атласа на десној страни.

Живимо у свету дешњака. То је присутно чак и код животиња и птица, али је у људској врсти упадљивије. Преко деведесет пет одсто људи су дешњаци, а нико не зна зашто је то тако. Схватио сам да то настаје током развоја фетуса као последица измештености првог пршљена.

Због накренутости и заокренутости атласа, десно раме стоји ниже и унапред, и зато је десна рука минимално ближа ономе што се хвата. Одмалена деца хватају предмете десном шаком и због тога постају дешњаци. Мозак сваки пут одређује којом ће руком да реагује и одлучује се за ону која је ближа. То се понавља стотинама пута на дан и постаје навика. Дечаци су немирнији и атлас им се чешће измести улево, него девојчицама. Због тога је више леворуких мушкараца него жена.

Код људи постоји велика разлика у дизању руку на леђа, а код већине се десна рука диже мање од леве. Кроз живот је разлика у висини дизања бива све већа, али се касније обе руке све мање дижу, јер се од измештености атласа тело у старости још више криви.

Кад се посматра са стране, нема разлике у облику тела девојчица и дечака. Разлика настаје током пубертета, кад девојчице добијају дојке. Разлика у силуети тела се не дешава због истурености дојки, већ због тежине дојки које женама мењају статистику и облик тела.

Људско тело је као полуга која је у усправном положају доњим крајем причвршћена за тло. Просечне дојке су тешке један килограм, а то женама изводи тело из равнотеже и мења статистику тела. Понека девојка због веће сексуалне привлачности поставља рамена уназад, а то је чешће спонтано, како тело због тежине дојки не би претезало унапред. При томе глава остаје на месту, али се грудни кош и карлица постављају унапред. Због тога се женама у вратном делу кичме ствара већа кривина.

Код жена којима је атлас превише нагнут унапред, постоји изражена спондилоза у вратном делу кичме. Већином се тим женама појављује избочина у раменом делу кичме, а та грбича је више естетски проблем него здравствени. Кад се атлас намести грбича почиње да се смањује. Током намештања атласа мења се тежиште главе и тада гравитација враћа нормалну статистику тела. Зато кичма добија правилан облик, па се смањују увећана лордоза, спондилоза и грбича.

Обољење штитасте жлезде је пет пута чешће код жена него мушкараца. У вратном делу кичме сигнали за штитасту жлезду пролазе поред пршљенова, а вратна лордоза код жена је већа и зато су им нерви више пригњечени. Женама обично прво оболева десна страна штитасте жлезде. Та разлика настаје од тога што је код већине жена атлас слично заокренут. Девојчице и

жене су мирније од дечака и мушкараца, па код њих атлас чешће остаје у положају који је настао пре рођења. Због почетне заокренутости атласа и тежине дојки, жене у вратном делу кичме имају већу лордозу и уврнутост него мушкарци.

За разлику од жена, мушкарцима се грба појављује по средини кичме. У том делу тела се налазе највиталнији органи и не функционишу правилно због пригњечености нерава који пролазе поред пршљенова. То је један од разлога зашто мушкарци живе болесније и краће од жена.

Постоји разлика у позицији првог пршљена код мушкараца и код жена, и зато постоји разлика у здрављу. Током живота мушкарци добијају више удараца у главу и тело, па им је атлас више измештен и болеснији су од жена.

Поред разлике у позицији атласа, постоји и разлика у ширини. Женама је атлас ужи него мушкарцима, па и због тога жене живе здравије и дуже. Ужи атлас мање гњечи нервне и крвне путеве који се простиру поред и кроз атлас.

Да ли сте се некад упитали због чега неки људи живе краће, а неки дуже? Основни разлог је што је атлас био више измештен код људи који су живели краће.

Више измештен атлас – краћи живот.

Мање измештен атлас – дужи живот.

И ове разлике је могуће статистички потврдити.

Због измештеног атласа, изгледа као да су здравље и дужина живота питање среће. Најбољи доказ за то су људи који живе дуже од деведесет година. Њима се током већег дела живота атлас налази на бољем месту и зато су дуговечни. Али и њима је потребно намештање, како би живели још здравије и дуже.

Код деце којој се атлас намести до пубертета, подесиће се симетрија тела, тако да неће бити разлике између леве и десне стране, а још је важније што ће живети здравије.

У неколико претходних хиљада година настали су различити начини намештања атласа, а у претходних сто година настало је још више начина, који конкуришу једни другима. Разлика између разних врста намештања је корисна, због тога што се коначно може изабрати најбоље решење.

Кад сви људи на свету добију намештен атлас смањиће се разлике у облику тела и разлика у односу болесних и здравих.

У будућности ће се прошлост делити на две епохе – време болесног човечанства и време здравог човечанства. Та разлика у епохама је пожељна.

Н Е Р А В Н О Т Е Ж А

Неравнотежа је присутна у читавом универзуму, а због ње је присутна и тежња ка равнотежи. Неравнотежа је покретачка снага, а кад не би постојала све би стало. Свуда је корисна осим у људском организму.

Отежала јетра је узрок неравнотеже леве и десне стране тела, а последица је што нам се још у материци атлас формира на погрешном месту. Зато смо током већег дела живота неуравнотежени и болесни.

Због усправног става тела у људској врсти је тежња ка равнотежи непрестано присутна. Да не бисмо пали, мишићи непрекидно раде док стојимо и ходамо, и омогућују нам стање равнотеже.

Кад је неки издужени предмет усправљен, тада је ослоњен на само једну тачку ослонца, а може пасти на било коју страну. Предмет који има две тачке ослонца може пасти на две стране. Тек са три тачке ослонца стање равнотеже је трајно.

Хомо еректус је направио епохалан подвиг кад је успео да остане усправљен на две тачке ослонца. Кретање је одлика живота, па су заслуге Хомо еректуса још веће, јер је успео да приликом ходања остане у стању равнотеже само на једној ноzi.

Лакше је стајати него ходати зато што смо током стајања ослоњени на две ноге, а током ходања само на једну. Док се крећемо углавном смо ослоњени на једну тачку ослонца, а то се граничи са немогућим. Од неколико милиона врста које су постојале или које данас постоје, једино људска врста може уживати у предностима усправног става.

Центар за равнотежу је смештен у можданом стаблу, које се налази при дну мозга. Како би тело остало усправљено, центар за равнотежу прима информације из читавог организма и брзо реагује на њих. Три основне информације стално стижу до центра за равнотежу. У средњем уху, са леве и десне стране, налази се парни орган чија је основна функција да осећа дејство силе гравитације. Поред функције виђења, чуло вида је задужено да центру за равнотежу јавља информације о просторној оријентацији. Трећа информација стиже из стопала и шаље податке о стању тла под ногама.

Парни орган у средњем уху је наслеђен од прапредака који су стајали на четири ноге. Две ноге напред и две назад су омогућавале већу стабилност напред-назад него у страну и зато је у стојећем ставу лакше одржавати равнотежу напред-назад него у страну.

Ова два сензора и нама пружају могућност да лакше одржимо равнотежу у страну и зато имамо издужена стопала, која нам пружају стабилност напред-назад. Због усправног става људској врсти би било боље да има још два сензора за равнотежу, на потиљку и на врху носа.

Наша глава износи десети део тежине тела. Због позиције на врху тела, као и због сила које делују на тело, право стање ствари је да нам је глава четврти део тежине тела. Зато центар за равнотежу већину информација прима из главе.

Да се атлас налази на тачном месту, не би постојали проблеми са равнотежом. И поред тога што нам је глава тежа него што је заиста тешка.

Сензори за равнотежу су смештени у средњем уху, а центар за вид у теменом делу мозга. И сензори равнотеже и центар за вид се налазе у близини малог мозга, чији је основни задатак да издаје команде мишићима. Ова међусобна близина је потребна због ситуација нагле нестабилности, када информације треба брзо да стижу, како би читав систем за равнотежу реаговао брже.

Медицинска наука се нагло развијала, али и даље не може да пронађе узрок вртоглавица и нестабилности, а чак те две појаве сврстава у једну. Медицина недовољно зна о атласу и зато није повезала вртоглавице и нестабилност, јер постоји зависност сензора за равнотежу, центра за вид, сигнала из стопала и протока крви кроз мозак.

Вртоглавице настају од недостатка крви у неком делу мозга, а до нестабилности долази због недостака сигнала из стопала. Због измештеног атласа настаје недовољна прокрвљеност мозга и, истовремено, недостатак сигнала из стопала, па медицински стручњаци не схватају међусобну везу те две појаве.

Хомо еректус није први који је успео да стоји на две ноге, али је први који је овладао усправним ставом тела.

Многе врсте диносауруса су десетине милиона година пре Хомо еректуса успеле да стоје и да се крећу на две ноге, али нису имале усправан став тела. Птице су настале од диносауруса и преживеле су пад астероида. Птицама није тешко да стоје на две ноге јер им је тело лако, али њима није приоритет ходање, него летење. Већина птица може да стоји на једној тачки опслонца, а да не падну на страну. Дугачке канџе су им распоређене у разним правцима, па стварају велику површину опслонца.

Понеком се дешава да у усправном положају не осећа нестабилност, а у лежећем положају настаје то врло нелагодно стање. Зато многи спавају полуседећи, а та непријатност се јавља и са отвореним и са затвореним очима.

На то стање не утиче недостатак сигнала из стопала нити из центра за вид, него мањак крви у мозгу.

Крвни судови су пригњечени измештеним атласом, који се каткад наслањањем главе на јастук додатно помери, па се због тога још више смањује доток крви у мозак. Вртоглавица настаје и када се глава забаци уназад. Крв кроз мозак проструји за три секунде, а због измештеног атласа нема је довољно и зато се у положају са главом уназад или током лежања јавља вртоглавица. Због недостатка крви почиње несвестица, која изазива стања страха и панике.

Кад у доњем мозгу нема довољно крви, умањи се функционалност и не шаље све сигнале у мишиће, па чак и у лежећем положају настаје стање неравнотеже.

У случајевима нестабилности се врше испитивања у глави, мозгу или ушима. Али узрок нестабилности се не налази на тим местима, него испод лобање или при дну кичме. Нерв кроз који стиже сигнал из једног стопала је притиснут измештеним атласом, неким пршљеном на дну кичме, или и једним и другим. Ако из једног стопала има сигнала, а из другог нема, тада долази до нестабилности, односно стања неравнотеже.

Код већине људи вртоглавице нестају одмах после намештања атласа, због тога што је отклоњено пригњечење крвних судова. Нестабилност нестаје одмах по намештању у случају када је сигнал из стопала био блокиран атласом, а ако је био пригњечен нерв у доњем делу кичме, нестабилност нестаје тек када се пршљенови у лумбалном делу кичме поставе у бољи међусобни положај.

Након намештања атласа може да се појави блага нестабилност, која је пролазна, а то се дешава због побољшања статике тела.

Да би неки издужени предмет могао да стоји у усправном положају, тежиште треба да буде у уздужној оси која је управна према тлу. На дну предмета је тачка ослонца, а на врху се налази тачка која треба да дође тачно изнад тачке ослонца, како би предмет остао усправљен. И ми у усправном ставу имамо тачку ослонца која се налази између стопала, а имамо и горњу тачку на темену главе. Нажалост, због измештеног атласа, нама се тачка на темену не налази изнад тачке ослонца.

Од када проходамо, читавог живота покушавамо да горњу тачку држимо изнад тачке ослонца, али због измештености атласа не успевамо. Стални покушаји уравнотежења криве тело и кичму, а последица су болови у мишићима и зглобовима.

Наше тело није чврст предмет, а исти природни закони важе и код нас. Због еластичности тела ми можемо стајати усправно, али се тело криви како не бисмо пали. Тежиште тела се на-

лази у средини стомака, па успевамо да останемо усправни, јер се непрекидно коригује положај тежишта. Нажалост, код већине људи је током дужег периода живота атлас измештен тако да се тежиште налази десно у односу на уздужну осу тела. То је разлог што код већине настаје слично кривљење тела и кичме.

Током двадесетог века наука се брзо развијала, али је тек на крају века направљен робот који може да корача на две ноге. Како не би пао, робот је начињен тако да опонаша људски ход. Науци је требало сто година да оствари оно што је Хомо еректус успео пре милион и петсто хиљада година.

Робот нема атлас, а полуге у роботу су од чврстог материјала и због тога не могу да се искриве.

У већини борилачких вештина такмичар покушава да ударцем у главу противнику поремети центар за равнотежу. За разлику од насилних борилачких вештина, аикидо се заснива на мудрости да је победник онај ко остане на ногама, а не снажнији. Такмичари у аикиду користе гравитацију тако што задржавају своје тело у равнотежи и истовремено покушавају да противника изведу из равнотеже. У аикиду сматрају да се тежиште тела не налази у стомаку, већ у подручју атласа. Такмичар аикида задржава тело у равнотежи, тако што главу држи у правцу средине између стопала.

Тежиште главе је измештено због измештености атласа, а то измешта тежиште тела на ону страну где је тежиште главе, и зато током стајања постоји стање неравнотеже.

Због измештености првог пршљена свим људима је, мање или више, тело укривљено, па скоро ништа није на тачном анатомском месту. Једино што се код сваког човека налази на тачном месту је први грудни пршљен. Али неколико центиметара изнад њега се налази измештени атлас, који постепено изазива скоро све неправилности.

Људски род би био правији и неупоредиво здравији, само да атлас није померен из свог лежишта.

У прошлости је јетра отежала и пореметила равнотежу тела. Код одраслог човека разлика у тежини леве и десне стране тела није велика, па је то мањи проблем него што током развоја фетуса настаје уврнутост тела и измештеност првог пршљена.

Рађамо се са главом накренутом улево, а да би сензори за равнотежу током проходавања били у хоризонталном положају, настаје процес враћања главе у управан положај према тлу.

Већина деце док проходава враћа главу удесно, да би им центар за равнотежу омогућио управан став.

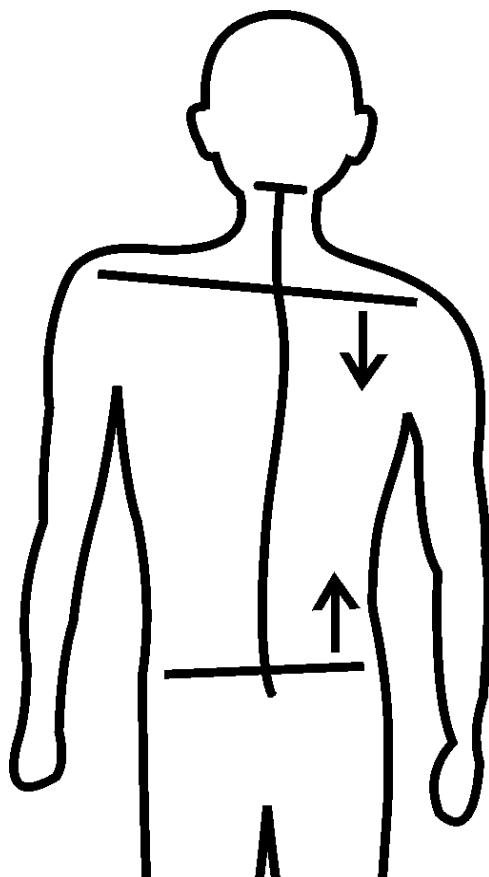
Кад је потребно да се једна страна полуге привуче ка истој страни друге паралелне полуге, онда мора постојати сила која омогућава међусобно привлачење. Како би вратили главу удесно, мишићи од дна лобање до карлице се стално стежу. Зато је десни део карлице подигнут, а десно раме спуштено.

Усправан став је могућ због међусобног приближавања десног рамена и десне стране карлице. Добра последица је да остајемо усправљени, а фатално је што долази до кривљења тела и кичме, па болова и болести.

Људски организам није машина, али је састављен од костију које су као полуге у неком механизму. Због тога и у нашем организму важи Архимедов закон о силама полуге.

СУПРОТНА НАКРЕНУТОСТ РАМЕНА И КАРЛИЦЕ

изглед отпозади



У механизму за мерење тежине је полуга која се налази у стању равнотеже. Да би мерење било тачно, пре мерења тачка ослонца треба да буде на свом месту како би полуга била у равнотежи. Тежина предмета се мери поређењем тежина предмета и тега. Трговци који закидају на мерењу померају тачку ослонца делић милиметра и тако оштећују муштерије. Када је атлас померен један или више милиметара, организам се оштећује, а покушаји лечења празне новчаник.

Један милиметар измештености атласа измешта средиште тела два центиметра. Тако се тачка на темени и тачка између стопала задржавају једна изнад друге. Али у старости то више није могуће и тело се све брже криви, па су старији људи све бољеснији. Комбинације измештености атласа другачије криве кичму и тело, а код већине људи атлас задржава измештену позицију која настаје још током развоја у материци.

Због слично помереног атласа, код већине настају сличне накренутости и заокренутости тела. Тако је глава позиционирана унапред и дијагонално у десну страну, а то је израженије код мушкараца него код жена.

Човече тело је по облику једини „солитер“ међу свим осталим „приземним“ животињама. Постоји само неколико врста животиња које покушавају да се усправе. Кенгури се усправљају да им младунци не испадну из кожне преграде, а зечеви и мунгоси да би на време уочили опасност. Кенгури и мунгоси користе реп као трећу тачку ослонца, а зечеви имају кратак реп, па се наслањају на потколенице како би се усправили. Због усправљања се код ових животиња атлас разликује од атласа других сисара.

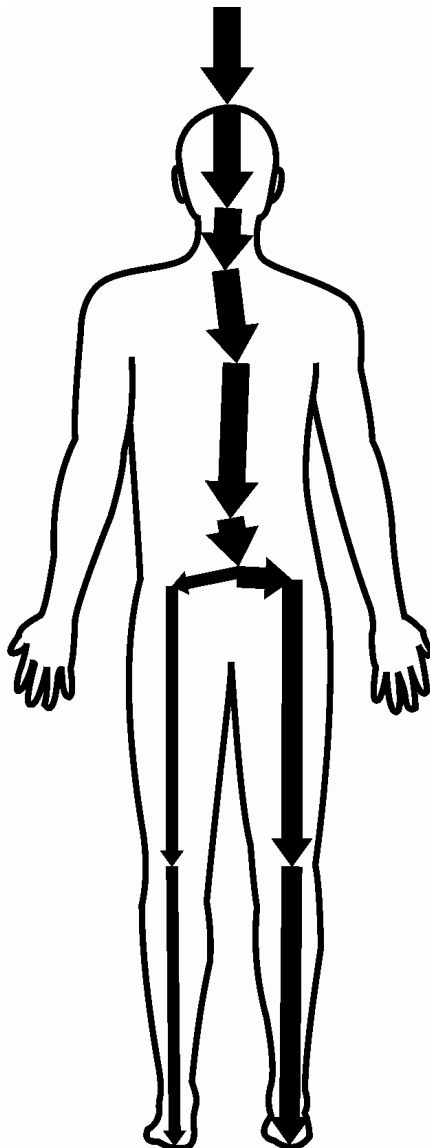
У нашој врсти је атлас потпуно другачији него код осталих сисара, а нама стварају проблеме величина, облик атласа и његова измештеност.

Због измештеног атласа је тешко носити универзум на глави. Након намештања човек се лакше одупире тој највећој сили, па тело остаје у равнотежи.

На следећем цртежу су приказани правци сила оптерећења кроз тело, које постоје код већине људи.

РАСПОДЕЛА СИЛЕ ПРИТИСКА УНИВЕРЗУМА

изглед отпозади



Атлас нам је подједнако измештен као и пре педесет година, али смо сад болеснији. У претходних педесет година људски род је постао виши десет центиметара, па се због висине тело лакше криви и брже оболева. Сваки додатни центиметар лакше изводи тело из равнотеже и ствара здравствене проблеме.

Како је могуће да се то догоди за само две генерације?

Пољопривреда и сточна индустрија остварују већи профит, јер биљке и животиње третирају хормонима раста. На посредан начин и ми постајемо виши, зато што једемо такве биљке и користимо млечне производе и месо животиња са превише хормона раста.

СКЕЛЕТ

Због измештеног атласа настају одступања од тачних позиција скоро свих костију скелета.

Људско тело се састоји из више целина, а кад се анализира по питању статике делује као да имамо две целине – главу и труп. Глава је мали део тела, али покреће тело. Мисао је свесни покретач који нагне главу унапред и то изведе тело из равнотеже, али постоји нагињање којег нисмо свесни. Због нагнутости атласа глава вуче тело унапред, јер се налази на врху тела.

Мала одступања костију из тачних позиција настају када се фетус развија, а кроз живот измештеност атласа доводи до све већих одступања. Атлас се налази између главе и трупа, а личи на скретницу која одлучује о њиховом међусобном односу.

Хиљаде научника су се бавили изгледом, ставом, обликом, пропорцијама и разним позицијама људског тела, али нису схватили са ког места у телу настају неправилности. Неколико година сам држао предавања о намештању атласа и прегледао пет хиљада деце и одраслих. Опажајући везу измештеног атласа са измештеним позицијама скелета, дошао сам до нових сазнања, а једно од њих се односи на заокренутост раменог појаса.

Код већине људи је десно раме померено унапред, а лево уназад. Било ми је лако да схватим да заокренутост рамена настаје стога што је атлас заокренут, али теже сам разумео следећу ситуацију – код неких људи код којих је у стојећем ставу десно раме унапред, током седења се помери уназад. Како је могуће да код истог човека постоји разлика у заокренутости рамена у стојећем и у седећем положају?

С обзиром на то, да су седиште, столице и под хоризонтални, закључио сам да та разлика настаје због измештене карлице.

Атлас се током намештања враћа у хоризонталан положај, и зато се после неколико месеци карлица враћа у хоризонталу. Тај процес омогућава да кичма добије исправљен облик и да се смањују сколиозе. Ипак заокренутост и накренутост раменог појаса нестају тек после неколико година. Разлог за успорено враћање рамена је што су кости грудног коша већ раније формиране према погрешном положају тела, а кости се споро регенеришу. Зато је потребно неколико година за враћање раменог појаса и врата у бољу позицију.

Већина људи не примећује код себе ни код других да су им рамена накренута и заокренута, па им то није естетски проблем. Помереност рамена није ни здравствени проблем, јер у том делу кичме су свакоме на добром месту последњи вратни пршљен, и први и други грудни пршљен, па нису пригњечени нерви који се налазе поред њих.

Савремено грађевинарство копира природне процесе тако што се најпре праве стубови и попречне греде, а када довољно очврсну, тек тада се зидају спољни и унутрашњи зидови. Мишићи су као спољни зидови, а органи као унутрашњи. Али мишићи немају улогу ношења, него кости и скелет. Постоји заблуда да мишићи држе скелет и због тога многи покушавају вежбама или спортом да ојачају мишиће. Тако постижу мало боље држање тела, али када престану са спортом тело се брзо искриви.

Унутрашњи органи су окачени о скелет, а мишићи причвршћени за кости. Због измештеног атласа скелет и кости нису на месту, па ни органи ни мишићи нису на тачним местима. Кад се атлас намести, тад скелет поприма бољу конфигурацију, а органи се враћају на анатомско место и почињу правилније да функционисају. Ослобађају се нервни путеви поред атласа и других пршљенова, па се и од тога побољшава рад унутрашњих органа.

Старије генерације су играле домине, а млађи играју видео игрице и не знају шта значи појам „домино ефекат“. У виртуелном свету не постоји утицај гравитације. Када су домине усправљене и када се гурне прва, тада све остале једна по једна падају. У нашем телу је лобања као прва домина која се због измештеног атласа нагиње и зато скелет полагаано „пада“.

У старости се због смањења висине тела притискају нервни сигнали, па органи пропадају, а то узрокује превремени крај живота. После смрти покојника полажу у хоризонталан положај на леђа, и тако остаје стотинама година, док се кости не распадну. Боље би било да је тај човек током живота спавао на леђима, јер би живео здравије и дуже. Током спавања кости се регенеришу, а спавање на леђима омогућава бољу регенерацију. Нажалост, најмање је оних који могу да спавају на леђима.

Скелет, односно костур, симболише смрт. Али нећемо о томе, зато што је ово књига о препороду живота.

Годину дана после корекције положаја атласа људи постају виши, па се то дешава чак и старијима од осамдесет година. Наравно да су ти људи престали да расту пре шездесет година, тако да они нису порасли, већ им је атлас враћен на право место, па се зато тело усправља и издужује.

Скелет носи сам себе и мека ткива, а поред те основне улоге у костима се обавља још једна изузетно важна функција. У коштаном сржи се стварају црвена крвна зрнца. До двадесете године живота крв се ствара у свим костима, а касније само у костима тупа и кичме.

КИЧМА

Кичма је настала због заштите главног нервног пута, а када су се појавили већи организми кичма добија још једну улогу, повезивање читавог тела.

Код животиња кичма је налик мосту између предњих и задњих удова, о коју су окачени делови организма. Кичма и у нашој врсти има ту функцију, али због усправног става има и додатни задатак – да сваки пршљен носи део тела који се налази изнад њега.

Обично се подразумева да се кичма протеже од лобање до карлице, али је прецизније рећи да лобања, кичма, карлица као и репни део кичме представљају једну целину.

У том низу лобања је као локомотива, а остали делови као вагони различитих величина и функција. Када локомотива искочи из колосека повлачи и вагоне, а лобања је свима померена. Репни део кичме је последњи у тој целини. Не обраћа се пажња на његов облик, а неправилан облик изазива хемороиде.

Нажалост, у нашој врсти је, мање или више, свакоме глава изван уздужне осе тела и због тога је читаво тело асиметрично. Глава је усмерена у једном правцу, а врат у другом. Атлас спаја главу са телом и постављен је тако да својим положајем задовољи различите правце главе и врата.

Током живота атлас покушава да уравни главу и тело, али у томе не успева, јер је и сам измештен.

У нашој врсти израстање траје до двадесете године, а раст се дешава док спавамо, јер се тело налази у хоризонталном положају. Међутим, постоји и урастање током израстања. Такав појам до сада нисте чули, јер сам га измислио. То је реалност код деце у пубертету, којој је атлас превише нагнут унапред.

Током ноћи деца расту, а дању урастају од нагнутог атласа и дејства гравитације. Одмах након пубертета почиње урастање, које се у старости све брже дешава, јер се атлас сам од себе све више нагиње.

Из доњег дела мозга се издају команде за нормално функционисање организма, а да би мозак реаговао на стање у телу, потребно је да му се сигнали несметано врате. Због измештеност атласа, у мозгу нема довољно крви па не може сасвим да функционише, а и у организам стиже недовољно сигнала. Измештен атлас додатно умањује сигнале већ на почетку кичмене мождине. Сигнали се још више умањују од неправилних облика кичме.

Отвори кроз које се простиру нерви из кичмене мождине налазе се између пршљенова. Неправилан облик кичме смањује отворе и зато пршљенови врше трајно пригњечење нерава. Из организма се шаљу сигнали ка мозгу, па пролазе истим путем који је на више места пригњечен. Стога мозак не добија све информације, па не може да реагује на потребе органа.

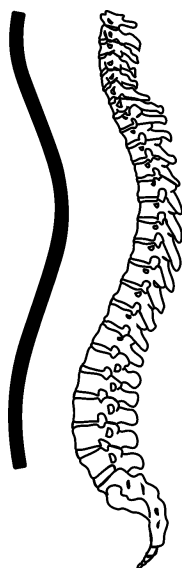
Између пршљенова постоје дискови, чија је улога да споје пршљенове. Од усправног става дискови код људске врсте имају додатну улогу да ублаже притисак на суседне пршљенове. Дању дискови помало губе течност, а ноћу се пуне. Тањење дискова смањује отворе кроз које се простиру нерви, а то је један од разлога зашто смо ујутру виши и здравији него увече. Младост је јутро живота, а старост је вече. У старости слаби процес пуњења и пражњења дискова, па се смањује дебљина дискова и проток сигнала. Зато органи брже оболевају.

Због чега не постоји човек који има све болести? Зато што бар део кичме има правилан облик и сигнали путују несметано. Тачна је јапанска изрека „Крив врат је знак кратког живота“, а додао бих да је и крива кичма узрок обољења и превременог краја живота. У роду сисара, код припадника исте врсте кичма има сличан облик, а у нашој врсти постоје различити облици. Разлог за то је различита измештеност лобање и усправан став.

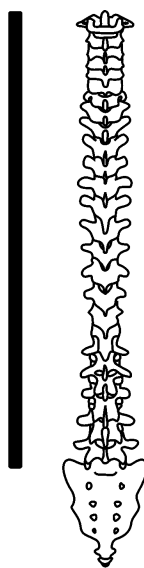
Правилан облик кичме може се пронаћи само на цртежима у анатомским енциклопедијама.

ПРАВИЛАН ОБЛИК КИЧМЕ

са стране



отпозади



Атлас је свима измештен и зато је скоро немогуће пронаћи човека који има сасвим правилан облик кичме. Младима је већи део кичме правилног облика, ипак кичма се у старости све више криви, па се појављују нова обољења.

Кичма се, од лобање до карлице, састоји од двадесет четири пршљена. Али то треба редефинисати, јер атлас није део кичме. Атлас је чврсто повезан са лобањом, од када се формира, па све док смо живи. Нажалост, атлас је већ измештен и та веза није довољно чврста да приликом удараца спречи проклизавање. Хрскавице на атласу и лобањи су глатке и због тога атлас може да проклизава. Приликом удараца у главу и тело, атлас се додатно измешта и тако остаје до следећег измештања, а кичма у међувремену поприма неправилне облике.

Колико на свету има људи толико има и различитих облика кичме, зато што се током одрастања и живота атлас више пута измести у неку другу позицију. Кичма задржава раније неправилне облике, а када се атлас поново помери, сваки пут се придодају нове неправилности. По облику кичме је могуће утврдити у којем су се животном добу догодила разна измештања атласа.

Нажалост, кад је у младости атлас више измештен, већ тада долази до већег кривљења кичме и више здравствених проблема, па је оправдан страх родитеља за облик кичме њихове деце.

Ако се посматра отпозади, кичма треба да је сасвим права. Ипак је скоро немогуће наћи човека који има исправљену кичму.

Кривине кичме у леву или десну страну називају се сколиоза. До мог открића о измештености атласа није се знало од чега сколиозе настају. Узроци сколиоза су накренутост атласа, измештеност у страну, или и једно и друго.

Због накреног атласа на десну страну, код већине људи постоје две сколиозе. У грудном делу кичме у десну страну, а у доњем делу у леву.

Код мањег броја људи атлас је накренут на леву страну. Та накренутост настаје од ударца у главу са леве стране. Стога је лево раме ниже од десног и карлица померена улево. У тим случајевима настају другачија усмерења сколиоза и другачија обољења, јер неки други органи не добијају све сигнале из мозга.

НАЈЧЕШЋА СКОЛИОЗА

изглед отпозади



Мушкарацима је атлас је измештен у страну чешће него женама. Још од детињства дечаци су активнији и немирнији. Због ударца у главу са стране, атлас се измести супротно од правца из којег су добили ударац, па се врат накреће на супротну страну од померености атласа. Зато у средњем делу кичме настаје сколиоза усмерена у истом правцу у којем је атлас измештен.

Сколиозе су мање здравствени проблем, а више естетски. Облици кичме, који су уочљиви кад се тело посматра са стране, су неупоредиво већи здравствени проблем и зато ћу се до краја овог поглавља бавити искључиво таквим кривинама.

Правилан облик кичме у вратном и доњем делу има кривине унапред, а у грудном делу уназад.

Нормалне кривине унапред називају се правилне лордозе, а нормална кривина уназад назива се правилна кифоза.

ПРАВИЛНЕ ЛОРДОЗЕ И ПРАВИЛНА КИФОЗА

изглед са леве стране



Изузетно је мало људи којима су све три кривине правилног облика, јер имају срећу да им атлас није нагнут унапред. Код већине један део кичме има неправилан облик, па у старости све три кривине задобију лош облик.

Током развоја фетуса, као и у првој години, кичма има облик слова С. Али кад бебе почну да пузе настају лордозе у вратном и лумбалном делу кичме, а кад проходају повећавају се. У овом узрасту положај атласа најгоре утиче на обликовање кичме.

У детињству пршљенови и дискови између пршљенова још нису довољно очврснули, а на формирање појединачних облика утичу постојећи облици кичме. Кад се атлас измести на супротно место од претходног, тада се пршљенови и дискови формирају према другачијем облику кичме. То се дешава због гравитације, која делује кроз читаво тело.

Кифосколиозе и лордосколиозе настају у детињству као последица више супротних измештања атласа. Ове изузетно велике кривине кичме има мали број људи, јер се у раном детињству ретко дешавају тако велика измештања атласа.

Ортопеди покушавају помоћу специјалних утезача да деци током пубертета исправе кичму, али у томе не успевају. Тако се само успорава кривљење кичме или се незнатно исправи облик.

На тај начин није могуће трајно решити проблем, па хирурзи поред кичме уграђују металне држаче.

Откриће **HumanUP** намештања атласа омогућава хуманији приступ трајном исправљању кичме. Најбоље је да се бебама намести атлас, како не би дошло до ових ситуација. Али, ако су већ настали велики деформитети, најбоље је да се деци атлас што пре намести и да се истезањем кичме облик трајно поправи.

Када неко има болове у телу или проблеме са здрављем, тада се обично каже да су ти проблеми настали од кичме. То је тачна претпоставка, али нико не схвата због чега кичма има неправилан облик. Увек је боље открити где почињу проблеми са здрављем, ипак до открића о измештености првог пршљена то је била нерешива мистерија.

Боксерима се атлас чешће измешта него осталим људима. Наместио сам атлас неколицини бивших боксера, који су имали преко седамдесет година. Њима је атлас био на бољем месту него код вршњака и зато су били здравији од њих. То ми је било чудно, али сам схватио да су имали срећу да добијају ударце у доњи део лица. Ти ударци су померали дно лобање уназад, па им је атлас мање нагнут. Код боксера који су добијали снажне ударце у чело и главу са стране или отпозади, настајале су болести и раније су умирали због више измештеног атласа. Понеком боксеру је тај спорт кобан, али за већину је племенита вештина.

Први пршљен је пре рођења измештен уназад, али се током друге године понеком детету измести унапред, јер деца неконтролисано падају и добијају ударце у главу спреда. Некада се од ударца у вилицу атлас подигне унапред, па се због гравитације глава поставља према назад, а карлица унапред. Зато се кичма исправи и табани остају равни. Од треће године приликом падова деца се дочекују на руке, а трзај главе учини да се атлас нагне унапред.

Док школство није било обавезно, није било ни часова физичке културе. Више од једног века, током спортских активности ђацима се измешта атлас. Постоје талентована деца за научнике и уметнике, али и за врхунске спортисте. Током пубертета се издвајају будући шампиони, али атлас се свима измешта. Уз загађена станишта и намирнице, ипак је већа измештеност атласа главни разлог што смо болеснији од наших предака.

У Африци мајке носе бебе и дечицу у упртачима на леђима. Због тог положаја деца држе главу уназад, при чему се атлас подигне унапред. Зато кичма поприма превише исправљен облик, а глава и задњица се постављају уназад. То је разлог што црнци већином имају равна стопала.

ИСПРАВЉЕНА ЛОРДОЗА

изглед са леве стране



Сва одступања од правилних облика су лоша, али када би могло да се бира, боље је имати исправљену лордозу. Познато је да су исправљени људи здравији од осталих, али је мали број оних који током живота имају тај облик кичме.

Таквим људима је здравље боље. Али ни превише исправљена кичма није добра, јер ни тада пршљенови не належу нормално и смањују простор кроз који се простиру нерви. Они имају здравствене проблеме са органима који не примају све сигнале из мозга, али немају нова обољења, јер им се не мења облик кичме. Ипак, старијима се дискови између пршљенова тање и органи добијају све мање сигнала, па се погоршавају само обољења која већ имају.

Када је кичма превише исправљена, тад се исправи лордоза на дну кичме и зато настају проблеми са органима на дну стомака и у ногама.

Ако беба не пузи довољно у доњем делу кичме се не појави лордоза, већ остане кифоза. У старости се повећава, па још више смањује сигнале ка припадајућим органима и ногама. Зато родитељи у току друге године треба то да уоче, и када дете заспи да му под доњи део кичме потуре увијени пешкир. Неколико месеци дете да спава по петнаест минута на леђима и тако ће поправити облик доњег дела кичме.

Најлошији облици кичме су кифосколиозе и лордосколиозе, али постоје и облици када су кифозе на местима где би требало да буду лордозе, или кад је лордоза настала уместо кифозе.

ЗАМЕЊЕНА МЕСТА ЛОРДОЗА И КИФОЗА

изглед са леве стране



Први пршљен је код више од деведесет одсто деце и одраслих нагнут унапред. То је узрок настанка већих лордоза и кифоза, које стварају и највеће проблеме са здрављем.

Има много разлога што је атлас код већине нагнут унапред. Већ током развоја фетуса атлас се измешта уназад, при чему се дно лобање и атлас обликују према том положају. У детињству и младости глава нам је погнута док учимо, а и када се запослимо глава је мање-више у погнутом положају. Током живота се хватају предмети који се налазе ниже од главе и зато се сагињемо, а док једемо или спавамо и тада нам је глава најчешће у погнутом положају.

Очи су напред, зато не видимо предмете који нас ударају у потиљак отпозади. Али најгори су ударци у чело, јер дно лобање проклиза надоле и унапред. Због свих ових ситуација атлас се нагиње унапред и, у зависности од тога колико је нагнут, кичма добија мање или веће лордозе и кифозе.

Од тридесете године сваке деценије смо нижи по један центиметар, па смо у осамдесетој години у просеку нижи пет центиметара. Они којима атлас није нагнут унапред имају исправљен облик кичме и зато не урастају, али су због истањених дискова у старости нижи један центиметар.

Већ постоји превише лоших облика кичме, због тога што је атлас нагнут унапред и накренут. Али атлас је већини и заокренут и настаје уврнутост кичме. Понеком је читава кичма једнако уврнута, тако да пршљенови не гњече нерве.

Код већине људи је кичма у доњем делу превише уврнута и зато органи на дну стомака и ноге слабије функционишу.

На дну леђа кичма има сколиозу и лордозу, а кад је и уврнута тада настају дискус херније. После намештања атласа дискус херније полагаано нестају и сигнали почињу несметано да се простиру. Од тога органи почињу боље да функционишу, а у ногама нестају болови и трњења.

Основна сврха постојања живих бића је продужетак врсте. Све је подређено том основном биолошком задатку, па је тако и у нашој врсти. А због пригњечења сигнала при дну кичме, органи за репродукцију слабије функционишу. Све је више младића који имају проблема са потенцијом.

Током ерекције пенис се пуни крвљу. Кад је пригњечен центар за циркулацију у првом мозгу, тада је смањен и доток крви у пенис. Због притиска на нерве ка тестисима, проблеми са стварањем сперме настају при дну кичме.

Већа лордоза у средњем делу кичме је код жена основни узрок проблема с циклусом и превременог изостанка менструације. После корекције положаја атласа женама се смањују болови током менструације, а циклуси убрзо постају редовни. Намештање атласа смањује велику лордозу и сигнали поново стижу у јајнике и материцу. Појединим женама, које нису могле да затрудне или да изнесу трудноћу, смањена лордоза омогући да рађају.

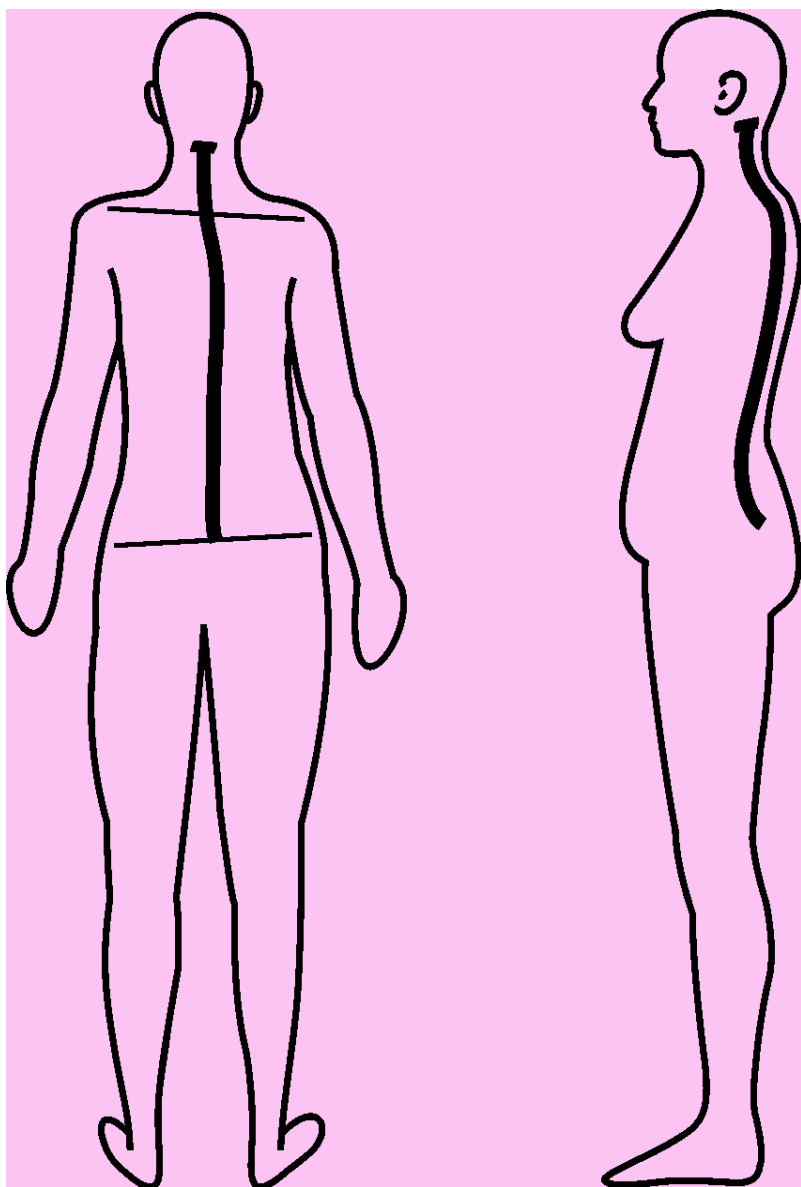
Основа улога жене је рађање и материнство, па изостанак циклуса у раним четрдесетим доводи до хормонских поремећаја и нарушавања здравља. Након намештања атласа код неких жена, које су у превременој менопаузи, циклуси се враћају.

Трудноћа се назива „друго стање“, јер се мења здравље.

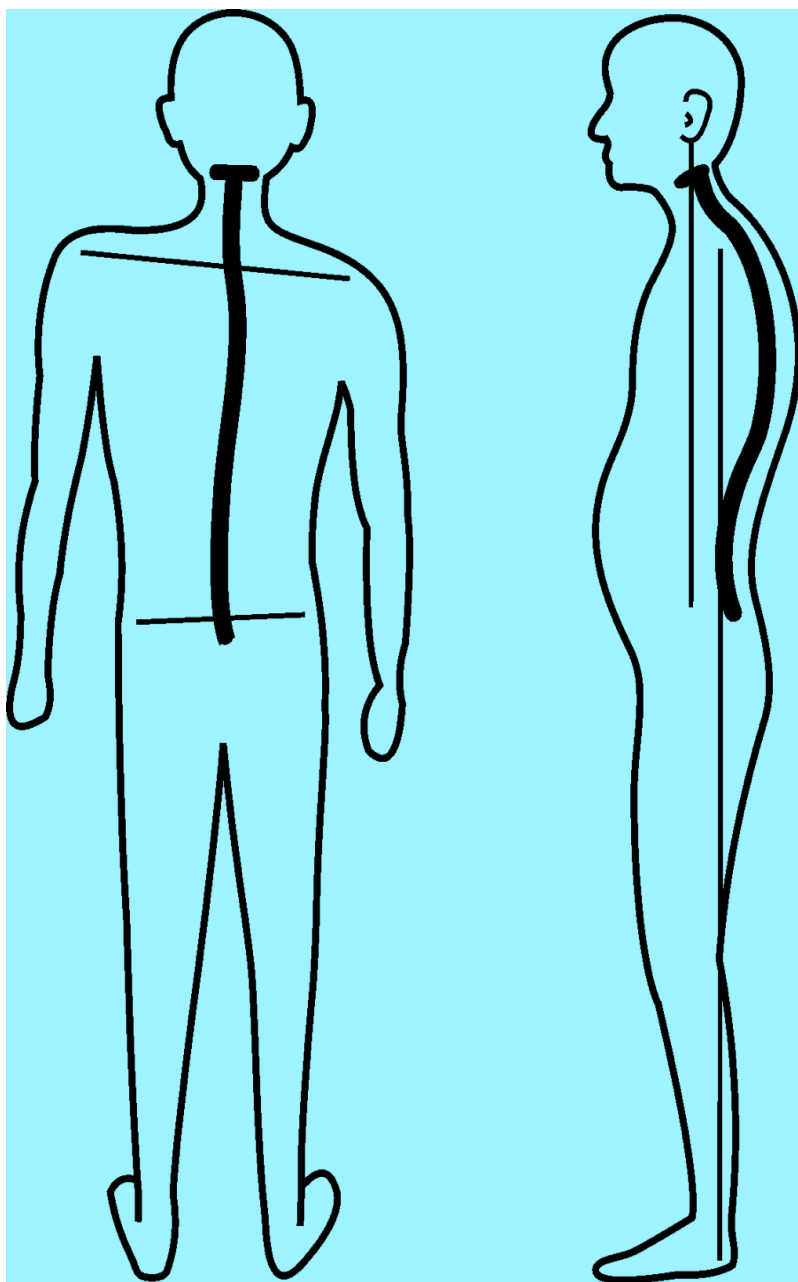
Већина жена постаје здравија, а неким се после порођаја здравље погорша. Али, на то не могу утицати хормони, зато што је трудноћа нормалан, природан процес. До погоршања здравља долази код жена којима је током порођаја измештен атлас.

Жене које су више пута рађале су здравије, ипак није познато због чега је тако. У последњим месецима трудноће фетус постаје већи и изнутра трудници гура кичму. Од тога се лордоза смањује, а сигнали лакше пролазе поред пршљенова. Током више трудноћа кичма поприма правилније облике и то је основни разлог бољег здравља. Неким трудницама се стопала издужују, не због веће тежине, већ због друкчије статике тела.

УОБИЧАЈЕН ИЗГЛЕД ЖЕНСКОГ ТЕЛА И КИЧМЕ
У ЧЕТРДЕСЕТОЈ ГОДИНИ ЖИВОТА



УОБИЧАЈЕН ИЗГЛЕД МУШКОГ ТЕЛА И КИЧМЕ
У ЧЕТРДЕСЕТОЈ ГОДИНИ ЖИВОТА



Постоји разлика у позицији атласа код жена и мушкараца, зато постоји разлика у облицима женске и мушке кичме. Пре пубертета атлас је слично нагнут девојчицама и дечацима, а разлика у облику кичме настаје због тежине дојки које мењају статистику женског тела. У пубертету се девојчицама појављује већа лордоза у вратном и доњем делу кичме.

Током двадесетог века девојке и жене масовно почињу да носе грудњаке, а подизање дојки је још више променило статистику женског тела, чиме се погоршава здравље. Поред тога грудњак стеже лимфне жлезде и лимфне путеве, па су сада жене неупоредиво болесније. Од лепшег изгледа млечне жлезде недовољно функционишу, а бебе остају ускраћене за мајчино млеко.

Мушкарцима је глава нагнута унапред, а женама је право у односу на тело. Од тежине главе женама се лордозе повећавају. Нарочито се повећава вратна лордоза и зато жене већ у тридесетим осећају проблеме с штитастом жлездом. Код већине прво настаје поремећај на десној страни, јер је та страна атласа код већине спуштена и заокренута уназад. Већа уврнутост вратног дела кичме и лордоза умањује сигнале ка десној страни штитасте жлезде.

Због наглашене вратне лордозе, жене имају више главобоља, вртоглавица, обољења штитасте жлезде и болова у рукама. Ипак, код жена су кифоза у грудном делу кичме и лордоза у доњем делу правилнијег облика и већина органа добија довољно сигнала, па су здравије од мушкараца.

Мушкарци на средини кичме имају кифозу, која им умањује сигнале према најважнијим органима. То је један од разлога што живе краће од жена.

После намештања атласа полагаано нестаје накривљеност, уврнутост и асимтерија тела, а брзина којом кичма поприма бољи облик зависи од животне доби и од тога колико је тело претходно било искривљено.

Код већине мушкараца атлас је нагнут, и зато су уво и кук позиционирани унапред, а раме и пета уназад.

Није добро што је мушкарцима глава сагнута, а ни женама што је у правцу тела, јер и једни и други добијају неправилане облике кичме. После намештања првог пршљена свима се глава поставља на право место – у средину између те две крајности.

Измештеност лобање је једини узрок неправилних облика тела и кичме. Није лако носити најпааметнију главу у свемиру.

Мозак непрекидно шаље и прима информације. Нервни сигнали се истовремено простиру кроз нервне путеве од мозга ка телу и од тела ка мозгу, а могу несметано да се простиру само када нерви нису пригњечени.

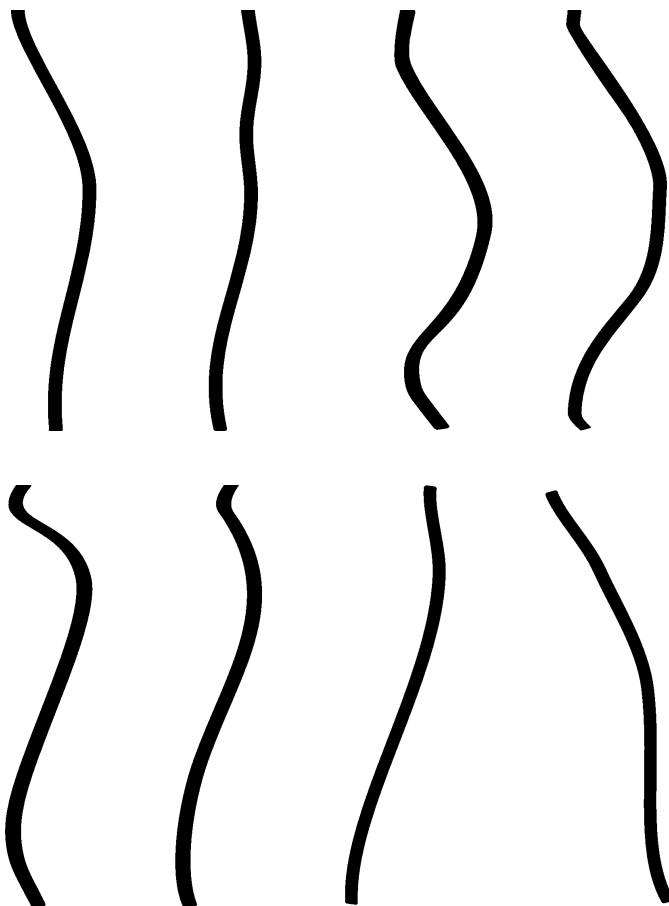
У мозгу се због лоше прокрвљености ствара мање сигнала, а они се на путу према органима додатно смањују притиском првог пршљена. То стање погоршавају неправилни облици кичме, тако што изазивају и треће смањење сигнала поред осталих пршљенова.

У смеру сигнала према мозгу, неправилни облици кичме су прва препрека, а измештен атлас додатно их смањује. Мозак не прима све потребне информације, па не може правилно да реагује и због тога органи полагамо губе функцију и оболевају.

Кад се у детињству атлас неколико пута нагло нагне и подигне, од тада настају чудни облици кичме, који су приказани на следећим цртежима.

ИЗУЗЕТНО НЕПРАВИЛНИ ОБЛИЦИ КИЧМЕ

изглед са леве стране



Сваки човек има мање или више неправилан облик кичме, а једино решење је намештање атласа.

Младо се дрво савија, а што је старије све је чвршће. За разлику од дрвета, људска кичма се у старости све брже криви због све веће измештености првог пршљена. Када се атлас намести бебама, кичма убрзо добија правилан облик и остаје таква целог живота.

Кичма је стуб живота, а када је кичма нестабилна живот се урушава због све лошијег здравља.

З Д Р А В Љ Е

Савршено здравље не постоји, али постоји стална потреба за бољим здрављем. Овај принцип је присутан код свих живих бића, па је тако и у нашој врсти. Ми себе сматрамо најсавршенијим, и јесте тако у многим сегментима, али је наше здравље лошије него код животиња.

Добро здравље је усклађеност и функционалност органа и система у организму, а неко треба да руководи свим процесима, како би све било у складу. Организам можемо упоредити са оркестром. Потребно је да сви инструменти буду наштамовани и да музичари у истом тренутку свирају по нотном запису. Ако само један инструмент не производи прави звук или један музичар не свира у прави час, тада оркестар не изводи добру музику. Музичари не виде један другог, али могу да чују остале и да се прикључују са својим деоницама. Ипак човек је визуелно биће, па да би сви музичари били у сагласју и како би музика звучала усклађено, неопходно је да постоји диригент који руководи оркестром.

У нашем телу је доњи мозак диригент који читавог живота издаје упутства и прати рад органа и система. Током спавања је доњи мозак најактивнији, јер се углавном тада дешава регенерација и самоизлечење.

Горњи мозак је задужен за свесност и зато смо ми једина врста која има могућност да мисаоним процесима одржава или побољшава здравље. Велики мозак брине о здрављу кад се појави неки проблем, а доњи делови мозга непрекидно одржавају здравље.

Ако музичари не звуче уједначено диригент их зауставља и почињу из почетка, а вежбањем оркестар успева да се усагласи. Доњи мозак нема ту могућност, јер не може прекинути живот па почети из почетка. Кад настане поремећај здравља, доњи мозак наставља да одржава живот и истовремено покушава да побољша стање на местима где је дошло до неправилности.

Доњи мозак се састоји од неколико делова који непрекидно сарађују. То је савршенство природе које се развијало стотинама милиона година, али се и даље усавршава. Наука која проучава људски мозак покушава да схвати величанственост тако сложене структуре, а још не схвата како мозак функционише. За сада се зна да мозак садржи деведесет процената воде.

Вода је основ живота, а најновији научни радови доказују да вода има способност памћења. За нас је вода уобичајена супстанца, али што се више проучава све се више схватају њене изузетне могућности. Развој будућих генерација компјутера се заснива на органским компонентама у којима је вода основни састојак.

Компјутерским језиком речено, доњи делови мозга имају савршене програме за одржавање доброг здравља. Наш горњи мозак је најпапетнији у познатом универзуму, али чак ни уз помоћ најмоћнијих компјутера, још не схватамо како мозак функционише. Неуронаука се убрзано развија и можда ће решити ову највећу мистерију.

Доњи мозак је, поред основне улоге да одржава функције органа и система, задужен и за одбрану од бионападача. Кад из спољне средине у тело доспеју вируси, бактерије или паразити, тад доњи мозак активира систем одбране који се избори за добро здравље. У претходних неколико хиљада година и велики мозак покушава да помогне, а било би боље да се не бави оним за шта није оспособљен. Нарочито је модерна медицинска наука направила штету природним процесима.

Када је здравље нарушено, желимо да што пре оздравимо, а уз помоћ лекова слабимо имунолошки систем који је усавршаван милионима година. Зато здравље постаје све горе.

Велики мозак је осмислио медицинску науку како би се болесни лечили, али је развијен и низ поступака да се унапред побољша стање организма и да се на тај начин осигура будуће добро здравље. Свест се ослања на логику и заиста је логично да би се јачањем тела могло очувати здравље.

Стотине милиона људи се свакодневно неколико сати баве трчањем, рекреативним вежбањем, спортом, пливањем, пијењем чајева, аеробиком, правилном исхраном и уношењем природних или хемијских суплемената који одлажу процес старења. За повећање мишићне масе боди билдери користе стероиде, а ти хемијски препарати су штетни по здравље. Све ове активности су помодарско новог доба и такви се покушаји најчешће испоставе као погрешни. Све у свему, лоше је губити новац и време на превенцију, јер то није смисао живота.

Превенција краткорочно помаже, али се здравље дугорочно нарушава. Човек може да потрчи, али не треба трчати, јер се тако оштећују дискови у кичми и хрскавице у куковима, коленима и стопалима. Јога није спорт, али и сувишно бављење јогом може да деформише облик кичме.

Зна се да су спортисти у старости болеснији од вршњака, а и поред сазнања родитељи упућују децу на спортске активности. Ритмички гимнастичари деформишу облик кичме, зато што се од раног детињства баве гимнастиком. Чињеница је да су деца физички неактивна, али нису сви спортови корисни. Превише седења у школи и кући деци погоршава здравље, а седење је боље заменити дечјим играма него спортом.

Свако у себи већ има савршеног лекара, који је моћнији од целокупне медицине. Тај савршени лекар је доњи део мозга, јер је „образовање“ стицао милионима година.

Доњи мозак би могао да одржава здравље, али је спречен да потпуно функционише. У њему постоје „програми“ за несметано одржавање организма, али измештен атлас је препрека између мозга и тела. Доњи мозак може све, осим да намести атлас.

Намештен атлас омогућава том савршеном лекару да несметано обавља посао. Доњи мозак у свакој секунди обави милијарде активности које нам одржавају живот и здравље. Зато треба осећати захвалност, за све што нам пружа током читавог живота.

Реч „здравље“ има само јединину, а реч „болест“ има множину. Здравље је једно, а због измештеног атласа настају бројне болести.

БОЛЕСТИ

Како је могуће да имамо болести, кад је доњи мозак толико моћан? Доњи мозак не може утицати на болести које настају од измештеног атласа, јер не може да исправи тело и побољша проток сигнала и материја кроз организам.

Горњи мозак по први пут може помоћи доњем мозгу и телу. Својом свесношћу може одлучити да се намести атлас, али апсолутна већина човечанства још не зна да је измештеност првог пршљена узрок болести. Сада постоји решење, а људи се и даље непотребно муче са болестима. Проблем је неинформисаност, али и они који су чули како је могуће живети здравије, не верују да је решење толико једноставно.

Тешко је поверовати, зато што сви обећавају спасоносна лечења, која су углавном неуспешна. У таквим околностима се све што је ново, унапред пореди са постојећим. Звучи бајковито – ми не лечимо, а људи оздрављају. Изгледа једноставно, али се тешко схвата да је боље отклонити узрок него лечити последице. Када добију намештен атлас, сви се увере и схвате да је ово сасвим другачије и моћније од свих покушаја лечења, и постају најбоља реклама, јер препоручују другима. Такав начин информисања је најефикаснији, али је спорији, а за то време болесни се муче.

Кад у организму настане неки поремећај, тада мислимо да смо болесни, али болести, потешкоће и обољења нису исто, па зато треба разјаснити те појмове.

Болести су пролазне, а потешкоће и обољења су хронична стања, која се погоршавају. Болести настају од више спољних узрочника – бактерија, вируса и паразита, а обољења од једног унутрашњег узрока – измештеног атласа. Процесима лечења и самоизлечења болести нестају, а потешкоће и обољења не могу нестати, због измештеног атласа.

Код животиња су спољни фактори узрочници болести, јер оне не могу утицати на животну средину. Животињама се атлас налази на месту, па немају унутрашњи узрок болести. У нашој врсти је атлас измештен и од тога у организму настају скоро све потешкоће и обољења, а из године у годину је све теже.

Хомо сапиенс је пронашао решења како да заштити тело од услова који владају у окружењу и спољне узрочнике болести је свео на минимум. Савремени човек је микроскопом видео паразите и бактерије, па се уплашио њиховог изгледа, а тај страх нас је одвео у другу крајност. Почели смо битку против њих и у окружењу и у нашем телу. Они заиста изгледају страшно, а неки живе у нама и доприносе процесима метаболизма.

Крајности и велика уплитања у природна стања нису добри. Хемијски стерилизатори загађују животну средину, па не помаже што нам станове и куће блистају од чистоће. Претерана хигијена слаби природни имунитет који је стицан милионима година. Због тога смо ми и наша деца све болеснији. Свако претерано уплитање у природне процесе је штетно.

Осамдесет одсто живог света чине бактерије. У природи је много врста бактерија. Али колико год да их има, могу се свести на три групе, које покушавају да живе у међусобној равнотежи. Те три групе живе складно и у нашем организму, али у зависности од хране коју једемо или од лекова које користимо, понекад се поремети њихова равнотежа, па и од тога имамо болести.

Преовлађује мишљење да су обољења генетски наследна, али генетика није крива. Атлас је код већине слично измештен и зато се појављују сличне болести. Чланови породице имају слично измештен атлас, па се зато мисли да су обољења наследна. Током живота атлас се све више измешта, па је сличан и редослед настанка обољења.

Када лекари не знају узрок обољења, претпостављају да је наследно, али када им кажете да нико од ваших предака то није имао, онда мисле да је у детињству био неки вирус који је оставио последице. Када се провери здравствени картон и види да није било вирусних обољења, констатује се да је узрок проблема стрес, или је нека аутоимуна болест, или цигарете. Најбољи доказ да су те претпоставке погрешне, јесу здрави људи код којих је атлас на бољем месту него код чланова породице.

Ипак, постоје наследна обољења и узроци болести који су последица вирусних инфекција из детињства, али је то неупоредиво мањег значаја, него проблеми са здрављем који настају од измештеног атласа. На институту Џон Хопкинс је откривено да је један одсто болести наследно.

Живот никада није био лак. Стрес су имали и наши древни преци док су бежали од грабљивица. Савремени убрзани начин живота и страх за егзистенцију стварају још већи стрес, који узрокује обољења. Наши преци су страховали од грабљивица, а ми доживљавамо стрес од аутомобила и као пешаци и као возачи. Прачовек није често страховао, а сада свакодневно доживљавамо стрес.

Познато је да стрес утиче на здравље, али се не зна како. У тренутку опасности морамо брзо донети одлуку и реаговати. А како би велики мозак могао у неколико секунди да донесе праву одлуку, мора имати довољно крви. Организам шаље крв ка мозгу и тад се диже ниво адреналина, који припрема тело за стресну ситуацију. Атлас гњечи крвне судове и стога не стиже довољно крви у мозак, па настају психосоматска обољења.

Људи којима се намести атлас и даље доживљавају стрес, али крв несметано долази до мозга, па је стрес умањен.

Пракса у намештању атласа омогућила ми је да пратим како после третмана нестају обољења, а кад сам разумео те процесе, схватио сам и како обољења настају.

Атлас се полагао и сам помера, па су људи из деценије у деценију све болеснији. Обољења полако настају тако што органи добијају све мање сигнала и губе функцију, па се развијају жарашта нових обољења. Појединих потешкоћа нисмо свесни, док не почну јачи болови, а неке од њих не могу да се открију ни медицинским претрагама. Када настане неки поремећај, симптоми су умор и поспаност, а касније се јављају и болови.

Тело нас умором, поспаности и боловима упозорава да нешто није у реду, али ми не схватамо те сигнале. Па потешкоће полагано прерастају у обољења, која нам троше енергију и слабе имунитет. Тада нам спољашњи узрочници још лакше нарушавају здравље.

Ево како мушкарацима настаје обољење простате. Због нагнутости атласа, током педесетих година живота горњи део тела се постепено нагиње унапред. Зато се кичма у доњем делу превише исправља и умањује сигнале ка простати. Током шесте деценије исправљена лордоза понеком пређе у кифозу и то се све заврши операцијом простате.

Жене имају оболелу штитасту жлезду зато што имају лордозу у вратном делу кичме.

Због постепеног смањења нервних импулса, обољења простате и штитасте жлезде развијају се споро, а од кривљења кичме та обољења постају израженија.

Поремећаји у раду других органа и система у организму такође настају полако, јер се смањују сигнали и проток материја, а због лошијег метаболизма није уравнотежено дотицање и отицање материја. Ради тога настаје камен у бубрегу, жучној кеси или плувачној жлезди. Кад је атлас намештен метаболизам је бољи, па се камен истопи за неколико месеци и не ствара се поново.

Уколико у телу настане поремећај, целина и даље функционише и поред тога што не функционише неки њен мањи део, али је од тог малог дела и целина све слабија.

Током двадесетог века медицинска наука се убрзано развијала и било би логично да смо здравији, али је чињеница да смо све болеснији. Главни разлози за тај парадокс су хемијска загађеност окружења и технолошка припрема намирница.

Хуманост покатакд има и лоше последице. У Африци је земљиште мање загађено, али су црнци почели да оболевају кад су почели да се хране брашном које је стизало из развијених држава. Њихов пробавни систем није прилагођен за храну од пшенице и зато су се појавиле болести које до тада нису имали. Ускоро су пакетима брашна прикључени „хуманитарни“ лекови, што је црнцима погоршало здравље. Од тих експерименталних лекова су почели и да умиру.

Све ово се десило у две деценије и само је скраћена верзија онога што се у два века догодило напредном делу човечанства. Понекад је боље не бити хуман и не утицати на природне токове. Оно што изгледа као напредак је понекад штетно.

Већина обољења не би требало да постоје, а постоје само зато што се атлас не налази на одговарајућем месту. Кад би сви

људи на свету наместили атлас, већина обољења више не би постојала. Отклонио би се унутрашњи узрок, па би били отпорнији и на спољне узрочнике болести. Тек на овај начин ће људска врста бити ослобођена здравствених проблема.

Након намештања атласа потешкоће и обољења нестају, а нова не настају.

САМОИЗЛЕЧЕЊЕ

Самоизлечење постоји откада постоји живи свет.

С временом су се формирали све сложенији организми, па су се усавршавали и процеси самоизлечења. И биљке и животиње имају ту могућност, а људски организам има изузетну способност самоизлечења. Али измештеност атласа смањује ту могућност.

Поред одржавања животних функција, сваки организам непрекидно брине о очувању здравља, а кад настане болест организам активира процесе самоизлечења.

Термин „исцељење“ настао је од речи „изцелити“, а то асоцира на „избацили из целине“ оно што не припада телу и што погоршава здравље. Код животиња се избацивање углавном врши мокраћом и изметом, па оне имају, од уста до краја пробавног система, много јаче антисептике од човека.

Људски организам располаже са више начина исцељења, а за разлику од животиња, код нас се исцељења већином врше у горњој трећини тела. То је једна од предности људске врсте, јер је боље спречити инфекције него да организам почне процесе самоизлечења. Избацивањем бионападача из горњег дела тела спречава се да они пролазе кроз унутрашње органе, а нарочито да не доспеју у танко црево, одакле би их крв разнела до ћелија у читавом организму. У људској врсти су уста најнечистији део пробавног система, а мокраћа и измет могу бити лековити.

Бионападаци покушавају да уђу у тело и кроз кожу, али не успевају, па зато већином улазе са храном, водом и ваздухом. Морамо дисати, пити воду и јести, па се прва линија одбране налази у горњем делу тела. Пљувачка, осим припреме хране за варење, има и улогу да помоћу антисептика уништи део бактерија и вируса. Због тога је важно жвакати дуже, како би хлороводонична киселина у желуцу што лакше уништила остатак вируса и бактерија. Некада су људи првом јутарњом пљувачком мазали ранице и екцеме, који су брже зарастали јер пљувачка садржи лимфу која у себи има антитела.

Нама су синуси и плућа део дигестивног система. Кад у синусима има више секрета, то је знак да је у храни било много бионападача и да их је организам вратио горе, како би се избацити кроз нос. Понеко тај секрет ушмркне и прогута, а то је грешка. Секрет из синуса и плућа увек треба испљунути.

Од свих врста сисара само ми имамо могућност знојења и то нам изгледа безначајно, а понекад и непријатно. Мислимо да знојење служи само за расхлађивање, али оно је више од тога.

У летњем добу у нашем окружењу је више вируса, бактерија и паразита, а ми смо током лета здравији. Тај парадокс је могућ само зато што се лети више знојимо. Наравно да се на тај начин тело расхлађује, али се знојем избацују нечистоће и биолошки узрочници болести. Тај начин је бољи него да бионападачи прођу кроз тело и да се избаце мокраћом и изметом.

Када вируси нападну, најбоље је да се смањи унос хране, пије више воде и да се ноћу неколико пута презнојимо. Кад смо болесни губи се апетит да крв не иде према органима за варење, већ да се искористи за самоизлечење. Током болести се из резерви масних ткива ствара енергија за самоизлечење и за животне функције, па је добро имати неколико килограма више од идеалне тежине.

Процес знојења се врши преко читаве коже, али најобилније преко дланова и стопала. Хомо сапиенс је ходао бос, а у новије време је за обућу користио животињску кожу. Земља и кожа су упијале нечистоћу која са знојем излази из тела. А у најновије време кожну обућу смо заменили пластиком, а то је још лошије по здравље.

Човек све више ради против самог себе. Дезодоранси који спречавају знојење, наносе штету организму.

У моду је ушло бријање испод пазуха. То је место где тело треба да избацује нечистоће, а не да их уноси. Хемијски мириси који се наносе испод пазуха су токсични и због тога је све више карцинома дојки. Бебе све краће сисају мајчино млеко које је неопходно да би им се побољшао имунолошки систем.

Од девет отвора на телу, седам се налази на глави и зато бионападачи углавном улазе кроз уста, ноздрве, уши и очи. Чишћење очију се дешава сваки пут када трепнемо. У просеку се током дана трепне десет хиљада пута, а нисмо свесни колико енергије одлази на трептање, да би очи биле стално чисте. Сузна течност се ствара у сузној жлезди и после чишћења талог се одлаже у углове очију. Сузе садрже антисепике и зато се каже да су сузе лековите.

На дну потиљачне кости са леве и десне стране налазе се мастоидни наставци који су порозни. Ту се ствара ушна маст која садржи антисептике. Када се уши инфицирају појачава се лучење ушне масти, а секрет цури из ушију.

Кожа је наш највећи орган, који граничи тело са спољашњом средином и спречава улаз бионападача, али служи и за изbacивање нечистоћа из тела. Понекад се створе гнојни процеси, које насилно одстрањујемо и оштећујемо кожу, а боље би било да схватимо своје грешке у исхрани.

Спречавање инфекција је изузетно важно, зато што је боље да не дође до лечења. Ипак, у случају да наступи болест активира се процес самоизлечења. Медицина покушава да потпомогне тај процес, али понекад више одмаже него што помаже.

Уколико бионападаци пробију системе заштите, бела крвна зрнца их уништавају. Поред крви, улогу у борби против инфекција има и лимфа, која сакупља бионападаче и односи на места где их антитета уништавају.

Та стратегија сакупљања на поједина места омогућава да се бионападаци опколе и униште. То је ефикаснији начин, него да се ствара стотине раштрканих процеса. Таквих места у телу има више, а најзначајнији су крајници и зато их не треба оперисати. У неким европским земљама једно време је било обавезно да се свим бебама оперишу крајници и слепо црево. Од тога су деца почела све више да оболевају, па је та обавеза укинута.

Када бактерије пробију системе заштите, тада доспевају у међућелијски простор, али не могу да уђу у ћелије, јер су веће од њих. Бактерије наносе штету организму тако што из међућелијског простора користе материје које су потребне за живот ћелија. Вируси су мањи од ћелија и зато могу ући у њих. А уколико се то догоди, активира се последња одбрана самоизлечења, кад саме ћелије настоје да победе вирусе.

Вируси и бактерије не сарађују, али када нас истовремено нападну, тада је процес самоизлечења на највећем искушењу.

Наша кожа је мека и дешавају се повреде. Посекотине су места кроз која у организам могу ући бионападаци, па се активира процес уцељења. Уцељење је враћање целовитости тела и мора се брзо десити да би се спречио улазак бионападача. Ако се догоди повреда, активира се велики мозак и помаже процес уцељења. У таквим случајевима је савремена медицина од велике помоћи.

Због измештеност атласа наше тело нема усклађену целину. Сви који чују за проблеме који настају као последица измештеност атласа, пре или касније дођу на намештање. Велики мозак може да активира вољу за намештањем, а таквом одлуком најбоље помаже доњем мозгу.

Са намештеним атласом долази до целовитости тела, односно враћања свега у нама на своје место. Због „одлуке“ великог мозга да се атлас намести, доњи мозак може први пут потпуно да обавља своју функцију.

Људи са намештеним атласом примећују да им посекотине брже зарастају. Хирурзи увиђају да се анестезија боље подноси, да је оперативни процес лакши и да је постоперативни опоравак бржи. Процес регенерације се одвија знатно брже када се сигнали из доњег мозга несметано простиру кроз тело и када је боља циркулација крви.

Крв за двадесет шест секунди прође кроз тело и сакупља нечистоће, доприносећи самоизлечењу. Кроз веће крвне судове крв брзо циркулише, а у капиларима се креће споро, како би ћелије могле да се снабдеју кисеоником и хранљивим честицама. То успорено кретање је потребно и да би се покупиле нечистоће, које ће се у бубрезима и јетри очистити, па избацити из организма.

Кроз систем капилара крв покрећу контракције микронских ткива, а те контракције су као да имамо милијарде малих срца. Углавном се пажња обраћа на срце и крвне судове, а мање на капиларну циркулацију, која је од изузетног значаја за здравље. Између осталог, од ње зависи крвни притисак.

Крв је лековита и зато би требало да несметано струји по читавом телу. Артритиси настају када у рукама или ногама нема довољно крви. Крви у телу има тачно колико је потребно, а када настане обољење крв се усмерава ка жаришту и зато је нема довољно за периферну циркулацију. Код здравих људи се периферна циркулација побољшава убрзо после намештања атласа, а код болесних тек после неколико месеци, када се у телу окончају самоизлечења.

Велики мозак је највећи потрошач енергије и зато га називају „пуксузни орган“. Крв доноси у мозак посебну врсту шећера и кисеоник, а њиховом реакцијом се ствара енергија за активности мозга.

Самоизлечења се непрекидно дешавају, а највише док спавамо. Трећину живота проведемо спавајући, јер се током спавања организам самоизлечује и регенерише. Да би се ти процеси лакше одвијали, потребно је да тело буде у стању мировања. Да велики мозак не би трошио енергију док спавамо, први мозак га „искључује“ и своди му активности на минимум.

Током спавања нисмо свесни, а за случај опасности су једино чула слуха и додира у стању приправности. Током спавања могућа активност је неупоредиво већа него у будном стању. То је активност доњег дела мозга, јер велики мозак спава, а за то време доњи мозак опслужује шест билиона ћелија и обавља регенерацију и самоизлечења.

Стање несвести је слично спавању, јер се тад дешава процес самоизлечења. Приликом несвести први мозак брзо успава велики мозак, како би дотицало више крви тамо где је потребно,

али и како се не бисмо успаничили и наудили себи погрешним поступцима. Први мозак је најстарији и најмањи, ипак командује и најмлађем, великом мозгу, који користи највише крви и енергије. Кад први мозак врати животне функције, тек тада пробуди горњи мозак.

Ово се не догађа негде изван тела, већ у свакоме од нас и одвија се у сваком трену, били ми тога свесни или не. Шест милијарди је велики број, а шест билиона је већи за још три нуле. Свако од нас у телу има око шест билиона ћелија, које функционишу у пуном складу, на добробит читавог организма.

Процесом самоизлечења се враћа нормално стање средине у којој ћелије живе. Сви ови процеси дешавају се сами од себе, без учешћа свести. Уместо да будемо захвални због процеса који нам одржавају здравље, ми као да тражимо границе издржљивости. Понашамо се према организму као да није наш, а хемијом загађујемо станишта и себи штетимо уносом загађене хране, воде и ваздуха. Границе издржљивости тражимо и већим физичким активностима, које такође штете организму.

Прехрамбена и фармацеутска индустрија због веће зараде превазилазе наше потребе, које нису реалне, него су наметнуте рекламним кампањама. Намеће нам се и потреба за бављењем спортом, јер и произвођачи спортске опреме морају имати већи профит.

Ми који намештамо први пршљен омогућавамо вам да живите здравије, ипак морате и сами правилно одржавати организам. Након намештања атласа довољно је да не грешите, па ћете имати добро здравље. Најчешће грешке су – недовољно спавања и воде, погрешна исхрана и сувишна физичка активност.

Потрага за еликсиром живота траје неколико хиљада година и безуспешно се наставља, а еликсир постоји у свакоме од нас. Еликсир живота је изузетна могућност самоизлечења, а кад је атлас намештен еликсир још боље функционише.

Услов за нормалан рад организма је да све буде на свом месту, а када се атлас намести полагано се и све остало враћа на место. Од тада и процес самоизлечења по први пут потпуно функционише и враћа нам добро здравље.

Требало би да горњи мозак обавља свој паметни посао, а не да се бави лечењем. Идеал је – не лечити, већ подржавати и одржавати добро здравље.

Због тога је поднаслов ове књиге **„Здрави без лечења“**.

ЛЕЧЕЊА

Хиљадама година постоје лечења, а толико постоји и навика да нас неко лечи. У прошлости су мајке на природан начин лечиле своју децу, а неке су биле успешне, па су лечиле и остале чланове породице и људе у окружењу. Некад се лечења нису наплаћивала, а сад је лекарска професија једна од најплаћенијих. Лечења су најскупља зато што су троструки губитак. Прво трошимо новац на лечења, а друго док смо болесни, не можемо зарађивати. Трећи трошак је губљење времена на болести, а то се не може исказати новцем, јер је живот највећа вредност.

Већ постоји превише врста лечења, а убрзано се појављују нови начини. Поред толико лечења требало би да смо све здравији, али ми смо све болеснији. Атлас је слично измештен сада као и у прошлости, па то није узрок што смо све болеснији. Неправилан начин живота, лоша исхрана и погрешна лечења доносе нам више болести.

Хипократ је поставио главни принцип медицине – да се стање болесника не погорша. Савремена медицина из најбољих намера стање пацијента краткорочно побољша, али дугорочно погорша. Када здрав човек неколико дана лежи у болници постаје заиста болестан.

Дијагностика је напредовала, али је поражавајуће нетачна. Статистички подаци потврђују да је тачност дијагностике свега пет одсто, а овај податак се крије од јавности. То конкретно значи да се сваком двадесетом пацијенту постави прецизна дијагноза, а осталих деветнаест због погрешних лечења постају све болеснији. Специјалисти траже болест коју су специјализовали и понекад је нађу, и поред тога што пацијент нема ту болест.

Најчешће се погрешно дијагностикују Паркинсонова болест, ангина пекторис, мултипла склероза и мождани удари – због тога што су њихови симптоми налик онима који се јављају када су пригњечени нервни путеви од измештеног атласа. Болови у грудима се погрешно тумаче као срчане сметње, а ти болови настају зато што се тело криви и врши притисак на грудни кош.

Због погрешне дијагностике погрешно нас лече и тако нам само погоршавају здравље, а лекови стварају погрешну слику о стању организма. Болесни људи већ користе превише лекова, а као да то није довољно, и здравима се преписују превентивно. На тај начин се смањује функција органа и код здравих и болесних, па зато сви постају болеснији.

Понекад постоје потешкоће, а медицински налази показују да је све нормално и због тога није могуће поставити дијагнозу.

У таквим случајевима је померен атлас узрок симптома, ал' медицинска наука нема знања ни о много већим проблемима који настају због те померености.

Чак и када погоде од чега смо болесни, често нису у стању да нас излече, него лековима одржавају обољења под контролом. И поред лечења настају нова обољења, зато што се атлас с временом све више измешта.

Лечење је покушај отклањања симптома, али није довољно лечити последице, јер је измештен атлас трајан узрок. Неупоредиво је корисније отклонити узрок, него лечити симптоме.

Због жеље за већом зарадом, савремена медицина је неке симптоме прогласила обољењима, како би пласирала лекове.

Већином се лечи место у организму где постоји проблем, али то је погрешан приступ. На том месту је проблем исказан, а заправо је настао на неком другом месту и обично је то место поред атласа.

Свака професија манипулуше због веће зараде, а нико не може бити стручан у свим професијама и нормално је да постоје појмови које лаици не разумеју. Медицина користи латински језик како би се лекари на читавом свету разумели, али се чини да на тај начин нешто крију од пацијента.

У свакој професији је кориснику потребно објаснити како ће нешто утицати на његов живот. То је веома важно док се лечимо, јер морамо тачно знати шта лековима уносимо у тело. Лекови су мач са две оштрице, који слаби природни имунитет.

Пацијенти добијају написане дијагнозе, отпусне листе и рецепте и читају их, али их не разумеју, па су уплашени. Прегледи и вађење крви изазивају страх и стрес, а то могу бити покретачи нових обољења.

Сваки орган у организму има своју значајну улогу, а мозак је најважнији, па је то разлог што има неколико нивоа заштите. Хемијска наука је успела да пробије нивое заштите мозга и због тога хемијским супстанцама из лекова штетимо и мозгу. Наука је из најбољих намера покушала да помогне, али се и из најбољих намера догађају фаталне грешке. Лекови стварају утисак да немамо болове, а бол је корисна информација за процес самоизлечења. Савремена лечења су одлагање излечења.

Медицина није повезала измештеност атласа са почетком болести. Обољења не почињу одмах после измештања, већ након неколико месеци или година, а настају полагано због постепене дисфункције организма.

Када настане поремећај здравља, обраћамо се лекару који нас упућује даље, код разних специјалиста.

Ако се прегледима и анализама не открије обољење, понекад се претпоставља да се ради о умишљеним болесницима, па их најзад упућују психијатру, који им препише лекове за смирење.

Измештен атлас је већ смањио нервне сигнале, а лековима се сигнали још више смањују и зато организам још брже пропада. Пацијенти не осећају симптоме, па мозак не може да покрене процес самоизлечења.

И поред помоћи медицине, већина људи умире због болести, а не од старости. Намештањем атласа се то мења. У будућности ће људи живети дуже и умирати од старости, а не од болести. Циљ је да живот траје дуго и да човек умре здрав, а не да га болести муче док је жив и да умре пре времена.

Медицина је помоћу антибиотика смањила инфекције, али је пореметила равнотежу три групе бактерија и на тај начин ослабила природни имунитет. Неодговорним и претераним преписивањем антибиотика смањује се природна флора у организму, а када се у телу уништи већина бактерија, гљивице почну да доминирају и настају канцерогена обољења.

Бактерије и гљивице постоје свугде у природи, па и у нама. Када их има у одговарајућој мери, тада су корисне за метаболизам, а ако настане поремећај живот бива угрожен.

Нико са сигурношћу не зна због чега и како настају тумори. За сада се зна да се тумори стварају од ћелија из организма које су почеле неконтролисану деобу. Ћелије се умножавају деобом, али се тај процес контролише из мозга да не би дошло до претеране деобе. Када нема комуникације са мозгом, то се ткиво понаша као да није део организма.

Још није познато шта у том случају блокира сигнале из мозга ка ћелијама. По мом мишљењу, кад у организму има превише гљивица, оне блокирају комуникацију с мозгом и ћелије почињу да се неконтролисано умножавају. Организам покушава да се одбрани тако што око оболелог ткива прави изолацију у виду опне, али та заштита понекад није довољна. Гљивице разлажу тумор и ствара се трулеж. Тумор се и даље повећава, па пробија опну и трује здрава ткива, а ако се тај процес настави онда угрожава читаво тело и сам живот.

Да би после намештања атласа процес опоравка могао не сметано да се одвија, потребна је комуникација мозга са телом. Намештање атласа не може помоћи код канцера зато што нервни сигнали не могу стићи до тог ткива. И код других тешких и дуготрајних обољења дешава се да нема побољшања, јер су ткива већ превише дегенерисана.

Ми који се бавимо намештањем атласа нисмо свемогући и због тога упућујемо најтеже болеснике да се лече уз помоћ медицине. Кад је атлас намештен, тада су и та лечења успешнија.

Парадокс да ми не лечимо, а да болести нестају, могућ је, јер отклањамо узрок болести и тако стварамо услове организму да се враћа у функцију и у стање бољег здравља. Намештање атласа је савршена природна превентива и зато је најбоље да се намести бебама или деци, али није касно ни за најстарије.

Требало би да је је превентива најважнији део медицине, али лекари се баве болестима и не стижу да образују становништво како да очува здравље.

Руска и кинеска медицина су најуспешније, јер су уз савремену медицинску открића задржале искуства природних лечења и што образују становништво у превенцији од болести.

Ипак и лекари су људи, па су и они болесни, јер је и њима атлас измештен. Лекари боље од других знају да одржавају своје здравље. Ипак болеснији су од пацијената, јер користе више лекова зато што су им доступни. Када лекарима наместимо атлас одушевљени су неочекиваним побољшањима здравља, па коначно схвате како је могуће живети здравије помоћу тако једноставне масаже. Затим нам доводе своју децу и родитеље.

Потреба за бољим здрављем је огромна и зато се медицина претворила у профитабилан бизнис. Слично је са фармацеутском и млекарском индустријом, које због већег профита нарушавају здравље људи. Лекари и апотекари знају да кад се користи један лек може и доћи до побољшања, али ако се користе два или више лека, умањује им се дејство или постаје штетно.

Ипак, лекари су упорни када преписују лекове, као трговци који нуде непотребне производе. Неограничено поверење у медицину претвара се у огорченост. У једном енглеском часопису је још 1973. године објављен текст под насловом „Више људи умире од лекова него од болести“.

Сада је медицина индустрија болести, а у будућности мора постати индустрија здравља. И добре и лоше промене се записују у историји.

ИСТОРИЈА

Кроз историју се проучавају поједине људске активности. Тема ове књиге је атлас, па ћу у овом поглављу описати како је дошло до открића о намештању атласа. Природни закон узрока и последица ствара историју. Да се у прошлости није десило измештање атласа, не би се ни тражио начин како да се намести.

Нема ничега новог под капом небеском. Тако је и са намештањем атласа. То изгледа као нешто ново, а у ствари је једна од најстаријих људских активности. Већ десетинама хиљада година људи покушавају себи или другима да наместе атлас. Као што је било у праисторији, слично је и у садашњости. Милијарде деце и одраслих су покушавали, а и данас пробају да врате атлас на место, иако нису свесни да то раде.

Већина осећа да им у потиљку нешто није како треба, па спонтано гурају прстима потиљак или накрећу врат како би отклонили сметњу, не знајући шта је то што смета.

Пре неколико хиљада година је спонтано гурање прерасло у свесне покушаје намештања првог пршљена. Са развојем знања о људском телу, у Кини и Индији се трагало за начином да се атлас врати на место. Тада су настали извесни мануелни начини, који су се уз мања побољшања задржали до данас, па се и сада практикују. Ипак, рукама се атлас не може наместити и зато се та намештања понављају.

Шаолин монаси и јогини посвећивали су више пажње телу него остали људи. Схватили су да у подручју потиљка постоји нека сметња и тражили су начине да је отклоне. Прстима и рукама су једни другима покушавали да отклоне ту сметњу у потиљку. Палцем су гурали дно лобање, а рукама заокретали главу.

С временом су се развијали и други начини. Вратне пршљенове су преслагали истезањем врата и наглим заокретањем главе, али тако је први пршљен понекад постављан на још горе место. Постоји и начин намештања при којем један човек својом главом гура у потиљак онога ко се намешта, а други га шакама удара у лице. Тако би дно лобање проклизало мало уназад и атлас би се вратио мало унапред. Било је и других начина, али су сви насилни и опасни, јер се тако атлас неконтролисано помера.

И данас се примењује истезање кичме, које је настало пре неколико хиљада година. Јогини имају траке које поставе испод потиљка и доње вилице, па неко време висе окачени. На тај начин поправљају облик кичме, а први пршљен задржавају на бољем месту. Атлас се тако не може наместити, али се може задржати на бољем месту и зато су јогини здравији и дуговечнији од осталих људи.

Тајна доброг здравља и дугог живота је давно откривена, али се чувала из више разлога. Шаолин монаси и јогини су били елита друштва зато што су најпросвећенији. Знања су чували за себе, па је такав случај и са знањима о атласу. И да су желели, та знања нису могли преносити непросвећенима. За намештање костију и атласа потребна је посебна вештина. Тајну су чували и због тога што су манипулације атласом изузетно ризикантне.

Након средњег века знања су се убрзано развијала, па је тако и са знањима о људском организму. Нека од тих знања су прерасла у медицинску науку. Пред крај деветнаестог века су живели људи који нису имали медицинско образовање, али су допринели развоју медицине. Један од њих је Данијел Палмер.

Палмер је био талентовани намештач костију и схватио је да су све кости померене само зато што атлас није на свом месту. То откриће је изузетно, а још је важније што је открио да већина потешкоћа и обољења настају због измештености атласа. До краја живота је покушавао да нађе начин како да атлас врати на место, али није успео.

Хирупрактика постоји од старе Грчке, а Палмер је оснивач модерне хирупрактике. И поред изузетних резултата, он је био осуђиван зато што његова вештина и знање нису прихваћени од ондашње медицине.

Данијелов син Бартлет Палмер је био лекар и наставио је са покушајима да пронађе начин намештања атласа и да унапреди хирупрактику. То је назвао „СВЕ У ЈЕДНОМ“ зато што би само једним третманом спречио настанак болести или омогућио боље здравље без лечења. Ипак, ни он није успео да пронађе прави начин намештања. Али његовом заслугом је хирупрактика средином двадесетог века постала део званичне медицине и поред тога што се залаже за лечења без лекова и операција.

Нажалост, и сама историја прави грешке – због непознавања чињеница или због манипулација историјским подацима.

Потребна је временска дистанца како би историја проценила да ли је хирупрактика само корисна. Као и остале врсте лечења и хирупрактика је краткорочно помогла стотинама милиона људи, али им је дугорочно углавном нанела штету. Хирупрактичари на крају третмана наглим трзајима заокрећу главу и на тај начин намештају вратне пршљенове, али често измештају атлас. Хирупрактику највише практикују у Сједињеним Америчким Државама и зато су Американци међу најболеснијим нацијама, упркос томе што имају најбољу медицинску услугу.

Познато је да колико има хирупрактичара, толико је и врста хирупрактике. Зато то није прецизна наука. Ипак заслуге хирупрактике су у томе што су стотине самоуких хирупрактичара

или оних са медицинским образовањем покушавали да пронађу начин намештања атласа. Поменућу само оне који су томе највише допринели.

Др Алберт Арлен је открио технику којом се атлас намешта средњим прстом. Ту технику је назвао „Атластерапија“.

Др Петер Хуглер (Peter Huggler) пронашао је могућност намештања атласа једним ударцем длана у подручје потиљка, и дао назив „Виталогија“.

Др Рој Свет (Roy Sweat) развио је поступак „Ортогонал“ помоћу апарата који има опругу и једним ударцем се атлас мало помери, а пре и после третмана врше се рендгенска снимања. Потребно је неколико третмана и сваки пут се праве снимци да се види колико је атлас померен.

Др Ричард Бартлет (Richard Bartlett) пронашао је метод намештања првог пршљена који је назвао „Матрикс енерџетикс“ и који се изводи бесконтактним, енергетским намештањем атласа.

Др Аслам Кан (Aslam Khan) развио је сложену технику намештања којом се први пршљен помера благим ударацима апаратом. Третман се врши у периоду од шест до девет месеци и потребно је много рендгенских снимака.

Др Вилијем Блер (William Blair) изумео је начин који је назвао „Блер техника“. Ипак, то је само још једна од варијација и копија „Виталогије“.

Проналазачи разних начина намештања атласа су примали полазнике. Неки су обучили стотине, а неки хиљаде практичара. Понеко би развијао свој начин, али то су само мало измењени оригинални поступци. Неупоредиво је више оних који нису давали називе својим начинима намештања, јер су то биле копије основних метода.

Као да није превише што падовима, ударцима и спортским активностима деца и одрасли измештају себи атлас, већ и неколико десетина хиљада људи манипулишу и углавном га измештају. Да иронија буде већа, људи плаћају да би били болеснији.

У претходних сто година хиропрактичари су померали први пршљен стотинама милиона људи, а већину нису ни обавестили да ће им намештати. Чак ни мануелни терапеути нису свесни да наглим заокретањем главе неконтролисано људима измештају први пршљен.

Терапеути који разним начинима померају атлас уз претходну анализу рендгенског снимка, тврде да су то научни методи. Пре и после третмана потребна су им по три рендгенска снимка, како би одредили колико је атлас померен, а проблем је што главу не би требало често зрачити. На снимку отпозади атлас се углавном не види, јер га заклања дно лобање, а на снимку са

стране не може да се одреди која је лева, а која десна страна атласа. После три месеца праве се нови снимци, али се атлас више не налази на месту на које је померен. Стога ти начини нису поуздани. Људи их избегавају, јер се глава зрачи неколико пута у кратком периоду.

Приликом физичких траума први пршљен се понекад постави на боље место, а то се дешава и код разних врста намештања. Због померања атласа ослобађају се неки нервни путеви и зато ишчезавају поједине потешкоће, али у зависности од тога где је настало ново пригњечење, долази до другачијих потешкоћа са здрављем.

Код већине начина атлас се у односу на други пршљен постави у бољи положај, али је грешка у томе што се тад додатно измести у односу на лобању. А ту се већ налази највећи проблем човечанства. После третмана код неких људи настају олакшања, али код неких има и погоршања. Неколико месеци после третмана већина осећа погоршања. Ипак, људи поново иду на намештање, јер су претходно доживели олакшања. Тако се атлас још више измешта и здравље постаје све горе.

За сваки нови начин намештања атласа тврди се да је бољи од претходних. Нормално је да свако хвали свој начин, али ефекти су слични. Као што су се у прошлости чувале тајне о намештању, тако и творци савремених начина намештања крију од јавности и конкуренције како се изводе третмани. Због ових разлога медицинска наука није прихватила ниједан метод.

Палмер је 1895. године објавио откриће о измештености атласа, а хиропрактичари су гурали пршљенове и истезали кичму, па су и атлас покушали тако да третирају. Тек после сто година Швајцарац Рене Шимперли (René C. Schümperli) је схватио да се атлас не може наместити гурањем, већ масажом лигамената који га држе на погрешном месту.

Рене Шимперли је био практичар Виталогije и њему је тим методом десетинама пута намештан атлас. Пробао је и друге методе, али му ниједан није помогао. Неколико година је размишљао где сви греше и схватио да се први пршљен не може наместити физичком манипулацијом, већ масажом лигамената помоћу апарата којим се изводе брзи ситни ударци.

Шимперли је био принуђен да открије начин намештања, јер је био превише болестан. Патентирао је „Атласпрофилакс“ метод и обучио четири стотине људи широм света. Имао сам част да будем један од њих.

Практиковао сам тај метод три месеца и схватио да то није коначно решење. Шимперли је свој начин намештања развио на претпоставци да је атлас увек измештен у леву страну, али сам ја запазио да је то измештање ретко. Рене такође није знао да је

атлас нагнут унапред, а то је најгоре по здравље. Почео сам да исправљам грешке његовог метода и добијао све боље резултате.

У следеће три године држао сам предавања о намештању атласа и прегледао пет хиљада људи. Моје откриће је да је атлас код већине нагнут унапред и померен уназад, као и да су те измештености главни узрок обољења.

Три године сам развијао свој начин намештања атласа и коначно пронашао како се намешта. Од Шимперлијевог метода није остало ништа друго осим ситних удараца апарата помоћу којег се намешта. Тиме је окончана потрага за правим начином намештања атласа, која је трајала хиљадама година. Ово је најважније откриће човечанства, јер се односи на здравље. Верујем да ће будућа историја то потврдити.

Од измештеног атласа проблем људског рода траје од кад постојимо. Зато су људи трљањем сами себи или другима смањивали болове у потиљку. Касније су та трљања добила назив „масажа“.

Атлас је могуће наместити само масажом потиљка помоћу апарата. Лечења су почела масажама, а касније је то прерасло у медицинску науку. Савремена медицина се развијала неколико хиљада година и сад је боља него икада. Ипак, људи су све болеснији и опет се враћамо масажи, па се тако круг затвара.

Све што је ново треба да добије назив. Схватио сам да је назив **HumanUP** одговарајући, зато што се после намештања атласа људи усправљају и здравље се побољшава, а пун назив је **HumanUP метод намештања атласа**.

Наравно да је откриће о намештању атласа значајно, али је начин на који ће се примењивати изузетно важан. Кад се нешто открије, потребно је да се сазна за то и да се прихвати.

Ово откриће треба да постане део медицине, јер медицина треба да буде најхуманија. Али после намештања атласа људи постају неупоредиво здравији, па медицинској индустрији није у интересу да се користи ово откриће, јер би јој смањило профит. Зато је најбоље да се намештање атласа практикује кроз удружења грађана, јер су то непрофитне организације.

Економисти и политичари тврде да је живот све бољи, али већина људи опажа да је живот све гори. Један научни рад који се бави будућношћу предвиђа да проблеме неће моћи да реше они који су их створили, па ће удружења грађана или невладине организације поправити оно што професионалци нису у стању.

Основао сам **Удружење грађана ПРЕПРОСЛ ЖИВОТА** и почео да обучавам друге људе, а једна од најважнијих предности овог метода намештања атласа је што се лако преноси другима.

Желим да што више људи добије намештен атлас и зато држим обуке, како би и други могли да помажу болеснима.

Нисам имао намеру да своје откриће правно заштитим, али то су појединци злоупотребили. Ипак сам га заштитио у Заводу за интелектуалну својину 26. 3. 2014, под редним бројем 5665. Овим послом треба да се баве људи који имају хуман карактер, а не они који желе да профитирају на туђој муци.

Атлас може да се намести једино **HumanUP** методом. Очекујем да ће време потврдити да је ово најбоље решење. Верујем да ће овим начином у будућности свим људима на свету атлас бити намештен.

Као што су са периферије постојећих наука настала важна открића, тако је и откриће намештања првог пршљена настало изван званичне медицине.

Палмер и Шимперли нису имали медицинско образовање, али је потврда открића стигла са врха медицинске науке.

Др Рајнер Зајбел (Reiner Seibel) је од 2006. до 2010. године радио морфолошку студију „Наша глава је уврнута“ и том студијом доказао да је атлас свим људима на свету мање или више измештен, и да се може наместити масажом.

Масажа није медицински поступак. Зато нису потребни сертификати о лечењу.

Највеће откриће човечанства је настајало током три века. Без открића до којих су дошли Палмер и Шимперли ни ја не бих пронашао прави начин намештање атласа. Зато им изражавам најдубље поштовање и највећу захвалност.

После **HumanUP** метода вероватно неће настати бољи начин намештања атласа, али препустимо будућој историји да то оповргне или потврди.

Од увећања јетре дошло је до поремећаја у телу и до измештене позиције атласа. Деградација је почела пре настанка наше врсте, а убрзана деградација пре сто педесет година због хемијског загађења станишта и загађене хране. Од тога је људско здравље погоршано, па су почели да нас лече хемијским препаратима, а данас је још горе.

Измештен атлас и хемија су два зла, која не би могла да преживи чак ни наша врста.

Ако желимо да опстанемо морамо што пре да наместимо атлас. Организам се лакше детоксикује, па ћемо живети здравије и лакше ћемо преживети период док не очистимо планету.

Откриће о намештању првог пршљена ће побољшати будућу историју човечанства. С више крви у мозгу постаћемо паметнији и свеснији потребе да се вратимо у склад са природом.

ИЗМЕШТАЊА

Измештања су почела када се јетра увећала, а сви делови тела треба да се налазе на тачним местима како би организам правилно функционисао.

У зависности од количине хране органи могу мењати облик и величину захваљујући томе што средњи део тела није ограничен скелетом. Код осталих сисара стомак виси због хоризонталног положаја тела, и стога сваки орган има довољно места. Због усправног става, у нашој врсти је окаченост органа другачије решена, па је због увећане јетре настала поремећеност у величини, облику и позицији органа. Свака промена је за нешто добра, а за нешто лоша. Увећана јетра није донела ништа добро, али наши органи функционишу, јер стомак није ограничен скелетом.

Мозак је најважнији орган и због тога је добро заштићен лобањом. За разлику од унутрашњих органа мозак је просторно ограничен костима лобање. Кад се мозак увећао и лобања се повећала, ипак у то време је све нормално функционисало. Проблем је што је атлас измештен и што притиска крвне путеве.

Измештен атлас гњечи вену и смањује отицање крви, па се у артерији повећава притисак. Зато пуцају крвни судови у мозгу. Због ограниченог простора мозак не може да се шири, а отеки на врши притисак на делове мозга који, због недостатка кисеоника, почињу да одумиру. Други узрок одумирања ћелија у мозгу настаје када први пршљен гњечи артерију, па мозак нема довољно крви.

Током развоја у материци кости се формирају на минимално погрешним позицијама. Кроз живот се то погоршава због све већег измештања атласа.

Помереност костију измешта унутрашње органе, а погрешни правци костију оптерећују зглобове. Зато приликом физичких траума долази до ишчашења.

И код осталих сисара је могућа измештеност атласа, али се дешева изузетно ретко, приликом јачих удараца у главу. Та животиња добија обољења у зависности од тога шта је притиснуто, али не долази до нових обољења, јер нема других пригњечења сигнала у кичми. Од најјачег ударца у главу атлас се ишчаши и животиња убрзо умире, јер нема крви у мозгу.

Због усправног става и измештеног атласа у нашој врсти током живота долази до све већег померања свега у нама, па постајемо све болеснији. Током старости то је све већи проблем, а почетак проблема је настао још док смо се развијали у материци.

Први пршљен се већ формира донекле измештен. Због тога треба увести појам „додатно измештање“, које почиње на порођају, а кроз живот се од удараца и падова додатно измешта.

Током порођаја атлас се измешта бебама, али и мајкама. Породиљи често гурају главу у погнут положај или од напрезања добије измештеност атласа. Па од тога после порођаја почињу проблеми са штитастом жлездом и гојазност.

Већина порођаја се врши у породилишту, али до измештања првог пршљена може доћи и у другим медицинским установама. Додатно измештање може настати и код зубара, приликом поправки или током вађења зуба. Може се десити и током ендоскопских прегледа кроз једњак или душник.

Широм света се стално дешавају додатна измештања атласа. Док проходавају, деца не умеју да ублаже падове и ударце, а у том узрасту се атлас лако измешта. Док одрастају деца се играју и почињу да брину о телу, али су тада ударци јачи.

Атлас се измести када се падне са љуљашке или ако љуљашка удари главу. Како бисмо се правилно развили у младости се бавимо спортом, али због падова или удараца долази до измештања атласа, па зато настају неправилности у развоју. И ударци лоптом у главу измештају атлас.

Први пршљен се измешта када се падне на тврду подлогу, али и скокови у воду га измештају. Човек може да плива, а није риба. Док пливамо забацујемо главу у страну, а и тако се атлас измешта. Пливањем се тело мало исправи, ипак то није довољно, јер се током ходања криви од измештеног атласа.

Људска врста је предодређена да хода и све би било добро да је атлас на месту. Не рађамо се са стопалима на којима су скије, клизалке, ролшуре, ролери и разне друге играчке које родитељи купују деци да би уживала у детињству. Од падова, та радост се касније претвара у жалост. Родитељи брину о болесној деци, а не знају да су деца постала болесна због измештања атласа.

Човек није птица па не може да лети, али може да вози бицикл. Док деца уче да возе бицикл падну више пута. У младости је мотоцикл веће задовољство, али је због падова и већи проблем.

Док се туширамо жмуримо, а под је клизав и зато вероватно нема оних који нису пали. Једном човеку се десило да је изместио атлас док је пешкиром масирао врат. Па ако се то десило њему, сигурно постоје и други којима се дешава. Кад ми је први човек рекао да је атлас изместио током кијања, помислио сам да је то немогуће, али кад су ми и други рекли, схватио сам да је ипак могуће.

Атлас се додатно измешта ударцима у било који део тела, а најгоре се измести ударцем у главу. Понеко чак заборави да је приликом судара разбио шофершајбну главом. Сви желе да забораве, али су болести које настају после измештања подсетник на такву непријатност.

Сензори за равнотежу се налазе у средњем уху и добро су заштићени костима лобање. Приликом удараца у главу кости лобање се поставе у минимално другачији положај и поремете положај сензора, али су за њих и микронска померања превелика. Када су измештања атласа чешћа, тад центар за равнотежу лошије функционише, зато људи чешће падају. Од тога долази до још већих измештања атласа и до све више болести. Усправан став постоји четири милиона година, а људи и данас падају.

Једна од посебности људске врсте је и смех. Склони смо да се смејемо када видимо да је неко пао, а и када гледамо падове у телевизијским емисијама. То јесте смешно, али је за жаљење, јер ће та особа оболети због измештеног атласа.

Прање косе у фризерским салонима изгледа безопасно, а у положају главом уназад атлас се може изместити. Боље је неколико пута не отићи код фризера, јер ће се на тај начин сачувати новац за намештање атласа и добити добро здравље.

Атлас се измешта током дневних активности, али се измешта и док спавамо, јер мислимо да смо безбедни. Меки јастуци нам такође измештају атлас. Већина спава десном страном тела ка кревету, па на тај начин смањују бол у потиљку како би могли заспати. Током спавања јастук гура главу у леву страну и измешта атлас у смеру у којем је већини већ измештен.

Најчешћи узрок смрти су инфаркти и мождани удари који се, због додатног измештања атласа, углавном десе током спавања. У зависности од јачине притиска на први мозак или нервус вагус, долази до смањења сигнала према срцу или до поремећаја центара за циркулацију и притиска крви, или до једног и другог. Те ситуације се још више погоршавају када атлас притиска крвне судове према мозгу.

После намештања атласа смањује се могућност инфаркта и можданог удара, зато што су нервни и крвни путеви ослобођени од пригњечења.

Постоје безбројне ситуације при којима настају измештања, а као да то није већ превише, атлас се додатно измешта и разним другим начинима намештања.

До открића **HumanUP** метода, Атласпрофилакс је био најбољи начин намештања атласа, али се тим начином први пршљен понеком измести у десну страну.

Приликом падова или удараца може се догодити да се атлас постави на боље место, па необјашњиво нестају дотадашње потешкоће. Постоје људи којима је први пршљен мало измештен, али и они треба да га наместе, како им се не би још више изместио у случају удараца или трзаја. Атлас треба наместити најкасније почетком педесетих година живота, јер од тада настаје његово постепено проклизавање и нагло обољевање.

Постоји небројено врста измештања и тек десетак начина намештања, који су већином непрецизни, и зато мора постојати само један прави начин. Атлас се сам од себе не може наместити, тако да ће у будућности сви људи на свету ићи на намештање.

НАМЕШТАЊЕ

Као што је било у далекој прошлости, тако је и у садашњости. Код већине људи се у младости јављају болови на десној страни потиљка. Многи се труде да трљањем потиљка или накретањем главе смање болове, а тако у ствари покушавају сами себи да наместе атлас.

Атлас се коначно може наместити, и то за свега један минут. На тај начин се исправља грешка која је настала пре настанка људске врсте.

У медицини важи принцип да се лечењем не погорша здравље. Намештање атласа није поступак лечења, па зато што не лечимо, не можемо ни погоршати здравствено стање. Код болесних се после намештања могу појачати тешкоће, али то није погоршање, већ знак да је у току излечење и да је болест у завршној фази.

Када се неки зглоб ишчаши мора се наместити, без обзира на то да ли се ради о детету од годину дана или о старцу од сто година. Кад се атлас превише измести, мора што пре да се намести, без обзира да ли је то беба од месец дана или најстарији човек на свету. Атлас је већини помало измештен, па им намештање није хитно. Ипак, кад људи добију намештен атлас жао им је што га раније нису наместили.

Од намештања атласа почиње намештање свега у читавом организму. С временом скелет добија правилнији облик, а органи се враћају на анатомска места. Кад је све на свом месту организам боље функционише, па због те изузетне могућности атлас можемо назвати МАГИЧНА КОСТ.

Заиста је невероватно да се због враћања само једне од двеста шест костију све остале кости и органи враћају на место. Ипак, када се схвата различито дејство гравитације на тело пре и после намештања атласа тада се разуме како је то могуће.

Враћање првог пршљена је краткотрајна чаролија која омогућава боље здравље. Ипак, немогуће је само добијати, а ништа не дати. У овом случају се даје минимално, а добија максимално, јер је добро здравље највредније у животу. То што се током масаже даје је мало стрпљења, док не прође краткотрајни бол, а касније нам је из дана у дан све боље.

Они који користе млечне производе имају веће болове у мишићима, па и у мишићима потиљка. Током масаже болови нису јаки, али свакоме је граница бола другачија. Неком масажа прија и кажу да су сами себе грубље масирали и да их је више болело. Ти мали болови се одмах забораве, а због њих ће престати већи болови који су трајали месецима или годинама.

Ову књигу сам завршио 2016. године и неколико пута је дотампавана. А ово издање је минимално измењено 2022. године, јер је од 16. јула 2021. године дошло до савршеног побољшања **HumanUP** метода. Од тог датума се користи дрвени штапић за намештање атлас.

Вртоглавице и аритмије срца нестају после намештања атласа и више их неће бити. За те људе је штапић којим масирамо ЧАРОБНИ ШТАПИЋ, јер отклања проблеме који су трајали годинама, а које нису могли да реше никаквим лечењима. За оне који имају друге потешкоће трајаће неколико месеци до бољитка.

Људи којима је први пршљен превише измештен обично не дозвољавају да се намести. Њима су болови у потиљку јачи, па не желе да се то место дира, али то је највећа грешка, јер им је намештање најпотребније.

Атлас се намешта масажом мишића у потиљку и опуштањем лигамената, који га држе у вези са лобањом. Човек не може сам себи да намести атлас, јер се масажа изводи отпозади и зато што човек сам себи не жели да нанесе бол. И када би умео да намести атлас не би успео, јер се у тренутку бола рука склања. Они које масажа боли, можда тада не могу да нас воле, али ће нас све више волети зато што смо их ослободили мука које су трајале годинама.

Професионални спортисти су изузетно здрави, а лекари и физиотерапеути им одржавају здравље. У првом мозгу се налазе центри за оријентацију, координацију, концентрацију, мотивацију, па чак и за интуицију. Стога када спортистима наместимо атлас, они постају још бољи у својим активностима.

Посао којим се бавимо је изузетно хуман, јер људима помажемо у ономе што им је најважније. Намештањем атласа се највише побољшава физичко стање организма, али и психичко стање, јер се у првом мозгу налази и центар за расположење. Након намештања људи се осећају боље, физички и психички.

Карактер је немогуће променити, али када нестану болести истиче се прави карактер, који је пре био потиснут болестима. Звучи невероватно, али поред побољшања психичког стања ми људима побољшавамо и душу, јер се у првом мозгу налазе центри за емоције и осећајност. Намештањем атласа душа постаје растеређена и зато људи постају хуманији.

Једино се здравље не може купити, а током живота много новца одлази на разна лечења. Ипак, новцем не можемо купити ни килограм нити метар здравља.

Здравље нема цену, а једина вредност којом се може исказати је сам живот. Нешто је за некога скупо уколико не зна колико то вреди. Намештањем првог пршљена добија се неупоредиво боље здравље и квалитетнији живот, зато је непроцењиво.

Колико вреди да нестану болови, мигрене, висок притисак, вртоглавице, срчане сметње и друга обољења, па да током живота нема нових обољења? Људи којима после намештања не стају здравствени проблеми кажу да то вреди више од свега на свету.

Ми који намештамо атлас бавимо се хуманим радом, али је нормално да наплаћујемо. Имамо трошкове па непрестано улажемо средства, како би што више људи сазнало за намештање. Тако да ви плаћањем омогућавате и другима да живе здравије.

Кад су једног сликара упитали, зашто је цртеж који је нацртао за један минут толико скуп, одговорио је „То је за вас минут, али ја цртам већ десет година.“ Ми намештамо атлас за један минут, али претходно вршимо преглед и после намештања дајемо савете како да што пре оздравите. У следећих годину дана масирамо још три пута, пратимо процес оздрављења и саветујемо како да трајно будете здрави. После тога сваке године долазите два пута на кратку масажу, да би се атлас читавог живота задржао на добром месту.

Многима није јасно како атлас може да се намести за један минут. Кад се атлас измести то траје један секунд и зато је могуће да се намести за минут.

Из естетских разлога на намештање атласа долазе и жене које имају добро здравље. Целулит нестаје за неколико месеци и не враћа се зато што лимфни систем боље функционише, а тиме се смањују и подочњаци и добијају нормалну боју.

Због бољег метаболизма бубуљице се умањују или нестају. Кожа се регенерише и лепше изгледа, а затеже се због правилнијег држања тела. Грбица на врху леђа с временом нестаје, јер се глава враћа уназад, а грудни кош унапред. Грудни се истичу, а доњи део стомака смањује, па зато жене постају сексепилније. Неколико месеци после третмана жене изгледају лепше и мушкарци то примећују, али примећују и њихове пријатељице.

Лепоте никад није превише. Жене и након намештања брину о свом изгледу, али ће ређе ићи на козметичке третмане и мање ће новца издвајати за негу косе, коже, ноктију, на скидање целулита и масаже.

За естетику се издваја новац, а на лечења и лекове одлази велики део прихода. Када се плати намештање атласа, заправо се у будућности штеди новац.

За већину људи намештање атласа није толико хитно, али је изузетно битно. То је најважнија ствар у животу и зато треба одвојити новац и доћи на намештање.

На третман долазе све генерације. Подједнако долазе жене, мушкарци, здрави, болесни, спортисти, мање или више образовани, а долазе и људи са медицинским образовањем, као и свештеници и монаси.

Понеко схвата због чега атлас треба да се намести, али не жели ништа да мења, јер мисли да је то природно. Ипак, када се разболи, или га спопадне болови, тада дође на намештање.

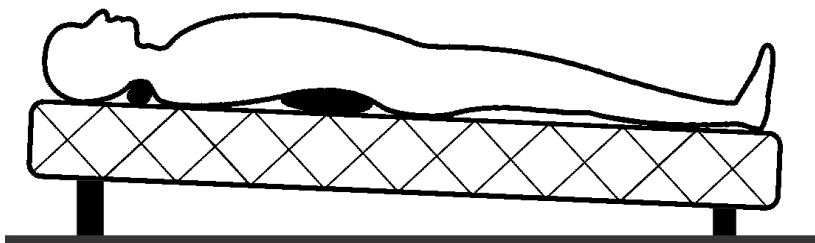
Не постоје контраиндикације за намештање атласа. Ако је оштећена кожа на месту које се масира, сачека се да кожа зарасте и тада се намешта. Било која индикација у ствари је разлог да се атлас намести. Људи су у проблему са здрављем зато што им је атлас измештен, зато не треба да буду у дилеми да ли да се намести.

Сви који су имали мождане ударе, инфаркте или операције, треба да дођу на намештање да би се брже опоравили. Они са анеуризмама у мозгу, или они који имају уграђене стентове, вештачке кукове, бајпас, пејсмејкер или нешто друго, могу да наместе атлас. У тим случајевима, и када је неко под дејством лекова или има низак притисак, масажа се изводи спорије.

Ни трудноћа није контраиндикација за намештање атласа. Ако трудница која је већ рађала намести атлас, лакше ће поднети ту трудноћу од претходне. Побољшан метаболизам труднице омогућава бољу исхрану фетуса и зато се боље развија. Ипак, током трудноће увек постоји могућност побачаја, а ако би се десило, то сигурно није због намештања атласа. Још увек не постоје научни радови о дејству намештања атласа на трудноћу, а кад буду урађени, показаће да је због намештеног атласа умањена могућност побачаја.

У случају кад постоји кифоза у вратном или лумбалном делу кичме ОБАВЕЗНО ЈЕ неколико месеци после намештања атласа, десет минута пре спавања да се лежи на леђима са уроланим пешкиром испод врата или уроланим ћебетом испод лумбалног дела кичме. Због тога ће кичма на тим местима добити правилан облик. Без тога би се још више искривила и настали би озбиљнији проблеми, јер би припадајући органи имали мање нервних сигнала. Када прође десет минута полако се окренути на страну, склонити ћебе и поставити у положај у коме се спава.

СМАЊЕЊЕ ВРАТНЕ И ЛУМБАЛНЕ КИФОЗЕ



Постоји само један случај зашто с посебном пажњом и прецизним објашњењем треба приступити намештању атласа. Када је из диска између пршљенова, желатинаста маса исцурела према кичменој мождини, до сада је једино решење било операција. Од намештања атласа може доћи до побољшања, али и до погоршања. Неопходно је да се у сарадњи с лекаром прати стање. Ако је потребна операција, пацијент ће лакше поднети анестезију и операцију, а касније ће се због боље регенерације брже опоравити.

Сви смо подложни гравитацији и силама полуге. Ко не верује у намештање атласа, у ствари не верује у постојање гравитације и Архимедов закон о силама полуге. Нормално је да понеко не верује, јер је стотину година тражен начин намештања, а сад када је коначно пронађен требаће времена да човечанство све то прихвати.

У будућности ће намештање и задржавање атласа на тачном месту постати део животне и здравствене културе. Родитељи ће деци намештати атлас, а кад деца одрасту онда ће родитељима задржавати атлас на месту.

Било је тешко пронаћи како се атлас намешта, јер је за то потребно пет открића. Прво је остварио Рене Шимперли – атлас се не гура, већ се акупресурном масажом врши притисак на лигаменте који га држе у вези са лобањом. Ја сам открио следећа четири открића: углове из којих се атлас намешта; број притисака; јачину притисака и облик акупресурног масажера – штапића.

Атлас се не може наместити прстима, јер нема довољну јачину притиска и зато што је врх прстију шири од простора између лобање и атласа. Врх штапића треба да буде ширине пет милиметара и благо заобљен. Та величина омогућава да се бебама, деци и одраслима намести атлас.

Током масаже не гура се атлас већ лигаменти. Стога је неоправдана забринутост оних који не желе да им се дира кичма. Током намештања не дирају се ни кичма ни атлас, а атлас и није део кичме. Ми намештамо и лобању, премда ни њу не гурамо, него масажом све враћамо тамо где треба да буде.

На крају ће бити усвојен један начин намештања, који ће заменити све остале. Тврдим да је **HumanUP** метод једини прави начин намештања атласа, а тврдњу заснивам на чињеници да после других покушаја намештања људи долазе код нас да им коначно наместимо атлас.

HumanUP

Од рођења се броје дани, месеци, године и деценије живота, али живот почиње у тренутку зачећа. Првих девет месеци смо добро заштићени у материци, али баш у том периоду настаје један сићушан, готово немерљив поремећај, који ће нам читав живот угрожавати здравље.

Данас постоје процедуре о порођају, а стотинама хиљада година жене су се порађале без процедура. У тим временима су важила природна правила, која данас изгледају сурово.

Ипак, живот је настао и опстао у природи, а због удобности и вештачког начина живота здравље нам постаје све осетљивије. Сада нам се чини немогуће да ће наша врста нестати, али је због савременог начина живота тај процес већ у току. Због људских активности и хемијског загађења свакодневно нестају разне врсте биљног и животињског света. Ако овако наставимо и наша врста може нестати.

Упркос свим потешкоћама, живот се развијао милијардама година, а резултат тога је Хомо сапиенс. Требало би да смо најбољи од свих, али управо ми постајемо највећа претња и себи и другима.

Разлика између речи „настанак” и „нестанак” је суштинска. Назив **HumanUP** подразумева опстанак, а што је још важније, и враћање природном закону – да нове генерације буду боље од претходних. Тај закон омогућава даљи развој наше врсте, али је у људском роду већ неколико генерација присутна деградација.

Преокрет је коначно могућ и наступило је крајње време за **ПРЕПОРОД ЖИВОТА.**

Сваки порођај је подсећање на врсте које су напустили водено окружење и почеле нови живот на копну и ваздушном окружењу. Пре рођења материца контракцијама гура фетус ка порођајном каналу. На тај начин га нежно масира да избаци воду из плућа, како би беба могла први пут да удахне ваздух.

Хиљадама година људи знају да је тренутак рођења од пресудног значаја за живот и назвали су га „печат судбине“, али нису знали зашто је тако. Атлас се током порођаја додатно измешта и од тога зависи какав ће бити живот и здравље.

Мушки фетуси су крупнији, па им се приликом порођаја атлас више измешта. То је један од разлога због чега су мушкарци лошијег здравља. Већ од првога дана им се скраћује дужина живота. Рађа се два процента више дечака, мушкараца има два процента мање него жена. Разлог за то је што се током живота мушкарцима атлас још више измешта.

Генерације човечанства су тражиле начин како да се атлас врати на место. Судбином човечанства коначно се дошло до првог начина намештања.

Моје откриће о намештању првог пршљена је завршна етапа открића до којих су дошли Палмер и Шимперли. Решења која сам открио су оригинална и први пут се примењују.

Најбоље је да препород човечанства почне од тренутка доласка на свет. Појам **HumanUP** се односи на нови почетак, али је важно да се задржи све добро из прошлости. Савремени начини порођаја су увели побољшања, али нису задржали хиљадугодишња искуства.

Некада су бебе одмах после рођења хватане за ноге и подизане да висе наглавачке. Тако би им једним трзајем нагоре био избачен остатак плодове воде из плућа. То изгледа насилно, али су људи опажали да су деца због тога бивала здравија. Ипак нису схватили због чега су здравија. Трзајем се исправља бебино тело, а атлас поставља на боље место. Данас, ако беба не почне да дише, бабице је дижу за ноге и лупкају по леђима да избаце плодову воду из плућа, мада се тиме атлас не враћа на место.

Трзање новорођенчета изгледа сурово, а лупкањем по леђима атлас може јој више да се измести и да дете зато постане болесно. Бебино тело је нежно, а садашњи начин живота нам од рођења угађа и све олакшава, па смо и због тога све болеснији. Уз постојеће погодности за рађање, у процедуру порођаја треба увести трзај бебиног тела. Атлас се тако не може поставити на сасвим прецизно место и зато је неопходно да се намести пре него што дете прохода.

Бабицама је лакше да врше порођај кад су труднице у полулежећем положају, ипак у том положају се бебин атлас може више изместити. Зато је потребно вратити природан чучећи положај, какав је био стотинама хиљада година.

Породиљама током порођаја гурају главу унапред, да би им заштитили штитасту жлезду од напона. То је потпуно погрешно.

После порођаја жене имају проблема са штитастом жлездом, јер им је током порођаја глава гурана унапред. Тако им се атлас изместио, па добију већу лордозу у вратном делу кичме. Гурање главе породиље треба забранити, јер за одгајање бебе потребно је да мајка буде здрава, а не болесна.

Бебама је потребно наместити атлас у осмом месецу, јер им се због падова током пузања још више изместио. Ако је беба пре осмог месеца болесна значи да јој је атлас много измештен, па га треба наместити да би оздравила. Атлас се може намештати чак и у првим сатима после рођења. Бебама и дечици се атлас намешта само са по једним нежним притиском на левој и десној страни потиљка.

Пре третмана родитеље детаљно упознајемо са масажом и предлажемо да прво они наместе атлас и да касније доведу децу. Кад након третмана осете побољшања и увере се колико је све једноставно и безбедно, тада нам доводе децу. Масажа се изводи у угодној атмосфери, а то је нарочито важно када се деци намешта први пршљен.

Како би се деца навикла родитељи их прво благо масирају по телу и зато су деца током намештања опуштена. Нека деца се смеју, јер их штапић голица, али понеко дете се ипак стегне и зато га мало заболи. Одмах после намештања заборави ту непријатност. Деца су због падова или удараца имала много веће болове, а приликом тих удараца атлас им је још више измештан. Родитељи не треба да имају дилему да ли децу да доведу, стога што ће након намештања атласа живети здравије.

Током одрастања деца су живахна, па је могуће да се атлас мало помери и поред тога што је намештен. Децу треба намештати једном месечно, како би им атлас увек био на месту. Уколико дете у међувремену добије снажан ударац у главу тада треба да се намести. Метод је од 2021. године толико унапредовао да чланови породице могу једни другима да намештају, чак и деца старија од десет година. У марту 2023. године сам написао књижицу – Поправак људске врсте, и у њој сам први на свету објаснио како се атлас безопасно намешта.

Када се има предзнање о намештању атласа, лако је разумети како је могуће живети здравије без лечења. У овом случају се ради о другачијем приступу здравијем животу и стога су потребне праве информације. Док смо здрави не мислимо о лечењу, а то је право време да се атлас намести, како не бисмо ни били болесни.

За намештање првог пршљена је чуло мало људи, али су и они слабо информисани. Постоји много заблуда и предрасуда, зато је најбоље да се распитате код нас.

Преко телефона не можемо видети облик вашег тела и кичме, ни ви не можете видети штапић којим се врши намештање. Зато је боље да дођете код нас. Установићемо колико је атлас измештен, разговараћемо о вашим здравственим проблемима и показаћемо како се атлас намешта.

Третмани су јавни, па можете чути о побољшању здравља код људи који су наместили атлас. Уз ову књигу ћете добити и наша остала издања: „Формирање атласа на погрешном месту“, „Намештање атласа“, „Препород живота“ и „Искуства препорођених“.

О намештању атласа доста ћете сазнати и преко сајтова: **preporod.org** или **humanup.pro** на којима можете сазнати како да ступите у контакт са нама који намештамо атлас.

У часописима, телевизијским емисијама и преко интернета представљамо **HumanUP** метод. Поред свега тога, људи нам најчешће долазе по препоруци ближњих и пријатеља који су наместили атлас.

Многи су испробали сва могућа лечења и на крају су дошли код нас, а да су најпре наместили атлас, већ би им нестали здравствени проблеми.

На третман треба доћи својом вољом, са свешћу да је то најважнији догађај у животу. Када одлучите да наместите атлас, даћемо вам упитник да убележите основне податке и попуните рубрике о свом здравственом стању. Понеко се не сети свих потешкоћа или здравствених проблема. Наводи само оно што га највише мучи, јер не очекује да ће му се после третмана смањивати опадање косе, бубуљице, пеге на кожи, хркање, чукљеви, равни табани, болови и друге потешкоће.

Ми не морамо ни знати какво је ваше здравствено стање, јер знамо да ће након намештања атласа доћи до побољшања или до нестанка болести. Ипак боље је да упишете све чега се сетите, да бисмо вам навестили могуће реакције и објаснили процесе који почињу после намештања атласа. Из праксе знамо како нестају потешкоће и дајемо савете како да што пре оздравите.

После разговора посматрамо ваше тело у стојећем ставу, јер се кривљење одвијало годинама или деценијама током стајања и ходања због измештености атласа. Када вас погледамо спреда и са стране и кад опипамо облик кичме, углавном знамо како и колико је атлас измештен. Затим гледамо колико можете дићи руке на леђа, а када седнете окренућете главу на десну и леву страну, како бисмо видели колико вам је окрет ограничен. Код већине је мањи окрет у леву страну, јер им је атлас тако измештен да ограничава окрет улево.

Док пипамо како је атлас измештен, сами можете осетити разлику на десној и левој страни у односу на лобању и вилицу. Тек када опипамо, сасвим смо сигурни како је атлас измештен. Додатно измештање је могло настати у претходним месецима, а тело и кичма су другачије искривљени од ранијих измештања.

Масажа се изводи у седећем положају, а током третмана се треба опустити, као што се опушта приликом било које друге масаже. Масажа ће пријати ако не стежете вратне мишиће.

Када завршимо намештање, поново ћемо опипати и сами ћете осетити да је атлас коначно на тачном месту, а затим се глава окрене десно и лево. Уочићете да је окрет већи и глава ће се временом враћати уназад ка уздужној оси тела. Грудни кош се поставља унапред, а вратни пршљенови ће се пресламати и глава ће моћи да се још више окреће.

Током масаже почињу разна побољшања и настављају се одмах после намештања. Понеко осети кратко струјање кроз неки део тела, а то је знак да су нервни сигнали почели да се простиру у потпуности и да се циркулација крви побољшава.

Неком се озноје дланови, због тога што је ослобођен нерв кроз који се простире сигнал за знојење. После масаже већином жене пријављују да бистрије виде, зато што им је боље прокрвљен центар за вид. Та бистрина се дешава и код осталих масажа, али се касније изгуби. После намештања атласа вид се трајно побољшава, а понеком је и диоптрија боља.

Код већине људи одмах почињу разна олакшања. Многи се осећају као да им је збачен некакав терет са леђа. У врату, раменима, ногама, рукама и леђима попуштају болови и смањује се напетост. Седање и устајање је лакше, а ако неко није могао да чучне и устане, одмах после масаже може.

Дисање је боље, а понеко први пут дише кроз нос. Убрзо после масаже многим се побољшава спавање, а приметно је и опуштање тела, као и боље расположење.

Ова побољшања се дешавају код већине, зато што им је атлас био слично измештен, а код осталих редослед побољшања зависи од тога како је атлас био измештен и како је тело било искривљено.

У следећих годину дана се долази на наставак масаже још три пута. Најбоље је доћи после месец дана, за четири месеца и за годину дана. У првих неколико месеци је највише промена у организму. Приликом наставка масаже разговараћемо о реакцијама и објаснити разна дешавања у телу. Касније се реакције мање осећају, али процес самоизлечења траје и даље, доприносићи све бољем здрављу.

Болесним људима је после намештања атласа неопходна подршка и саветима ћемо помоћи да им нестане већина здравствених проблема. После тога читавог живота нема других обољења, а на вама је да умереном исхраном, активностима и одмором одржавате добро здравље. Ако се придржавате савета, ми вам можемо дати продужено доживотну гаранцију.

Како буду пролазиле године и деценије, ваше здравље ће бити све боље, а ви све сигурнији да је намештање атласа најважнији догађај у вашем животу.

Предности **HumanUP** метода намештања атласа су величанствене, а најважније је да се једино овим начином може вратити на анатомско место. Помоћу масаже потиљка атлас се намешта апсолутно безопасно, јер га померају лигаменти. Стога је то сасвим природан процес.

Намештање атласа се врши у погнутом положају главе. Зато је **HumanUP** метод најнежнији и најкраћи начин намештања. У том положају су лигаменти приступачни и довољна је мала сила притиска да се атлас прецизно намести.

Пре третмана није потребна медицинска дијагностика, а та једноставност поступка је још једна од предности овог метода.

Наше активности су јавне, јер имамо за циљ да што више људи сазна да постоји решење здравствених проблема.

Колико год читали о **HumanUP** методу, тек када наместите први пршљен осетићете да је то више од онога што сте прочитали или чули.

Мајке вас рађају, а ми вас препорађамо.

РЕАКЦИЈЕ

Познато је да после неке акције настају процеси који се називају реакције. Када се први пршљен врати на место, тада долази до враћања свега у организму на право место и зато настају реакције – у обрнутом смеру од настанка болова и болести.

Потешкоће и болести су настајали годинама и деценијама, а процес њиховог нестајања после намештања је неупоредиво краћи. Реакције су свакоме другачије, а трајање индивидуално. Након неколико месеци реакције се не осећају, али трају и даље, јер организам себе непрекидно доводи у боље стање.

Здрави људи после намештања атласа осећају олакшање и пријатност. Болесни у првим данима такође осећају побољшања, али касније настају непријатности које су знак да се у организму дешавају промене.

Доњи мозак први пут у потпуности прима сигнале из тела и почиње да врши побољшања, без обзира што у том процесу може бити непријатности. Горњем мозгу та дешавања не пријају, ипак када се ови процеси разумеју реакције се лакше подносе.

После намештања атласа већини се побољшава спавање и потребно им је мање сна, а током дана имају више енергије. Болесни у првим данима после масаже више спавају, а касније ће и њима бити довољно мање сна. Организам најбоље обавља самоизлечење током спавања и зато у прво време обратите више пажње на његове потребе. Ако осећате потребу за више воде или хране, онда пијте и једите више, али је најважније спавање. Било би најбоље да најболеснији у првим данима после намештања атласа не иду на посао, како би могли да се посвете себи и подрже покренуте процесе самоизлечења.

Код старијих и болеснијих реакције су најјаче у првих месец дана. Процеси нестајања болести су сложени, па их понекад не разумеју ни медицински образовани људи. Зато нас позовите телефоном или дођите да објаснимо реакције. Свакоме су другачије, а не можемо претпоставити шта ће се дешавати у организму. После месец дана је први наставак масаже и тада причамо о реакцијама које су почеле и дајемо савете како да што лакше прођете кроз те процесе. У зависности од тога како су реакције почеле, рећи ћемо вам шта још можете да очекујете.

Изузетно ретко се дешавају тако бурне реакције да неко помисли како се због намештања атласа разболео. А тај утисак се стиче стога што сигнали о болестима претходно нису стизали до мозга, зато је само изгледало да их нема. Намештањем атласа није могуће погоршати здравље, него само побољшати, мада је потребно време да се то догоди.

Код болеснијих се после намештања ослобађа вишак енергије, који је намењен за самоизлечења, а не за веће физичке активности. Зато треба сачекати да се заврши процес излечења. Понеком почињу болови на местима где их није било, а то се дешава због исправљања тела. Како би се тело исправило, супротне групе мишића почињу да се затежу и јављају се болови због тога што су ти мишићи претходно били мање активни. Ипак, ови болови су слабији и трају краће од некадашњих. Због тих болова се понекад стиче утисак да намештање није помогло и да је изгубљен новац. Остале терапије и лечења ублажавају болове, али то су краткотрајни ефекти који олакшавају, али не отклањају болове трајно. За разлику од осталих третмана, после намештања атласа болови се из месеца у месец смањују и скоро сасвим нестају.

Одмах по намештању атласа, због боље статике тела, ослобађају се нервни путеви и понеком болови тренутно нестану.

Код већине се процес исправљања тела дешава неколико месеци и зато је процес нестајања болова спорији. Кроз живот је долазило до кривљења тела, а болови су се премештали из врата ка дну леђа, а после намештања болови прво нестају на дну леђа, а касније на средини леђа и у врату.

Главобоље се смањују, али је потребно смањивати лекове, како се тај процес не би одужио. И пити више воде.

Понекад се осети бол у неком од унутрашњих органа, због враћања на своје место. Трајање и јачина болова зависе од тога колико је тело било искривљено, а код већине трају краће од месец дана.

Понеком се јавља бол у грудној кости, па се уплаши, јер помисли да срце ради неправилно. Ипак, тај бол није од срца већ због враћања грудног коша унапред.

У првих месец дана побољшава се варење хране, али као реакције могу се јавити подригивање, више гасова и ређи измет. Чиреви на желуцу и дванаестопалачном цреву нестају у првом месецу после намештања атласа. Тада се не осећају реакције, али понеко има сукрвицу у измету.

Ретко се дешава да се не осећају промене у првом месецу после намештања атласа. Када почне да се поправља облик кичме пршљенови се постављају у бољи међусобни положај и ослобађају нервне сигнале, па тек тад почињу реакције. Доњи део мозга први пут прима неке од информација и почиње да лечи, без обзира што су реакције понекад непријатне.

У првим месецима после масаже и мушкарцима и женама је бољи квалитет коже и косе, али жене то примећују јер обраћају више пажње на своје тело и изглед. Масноћа косе и перутање се смањују, а то примећују сви који су имали те проблеме.

Синуситис нестаје, а реакција је повећана секреција из синуса. Тај процес се убрзава уколико се обустави унос свих млечних производа.

Отоци на зглобовима ногу и руку се понекад повећавају. То је знак да лимфни систем боље функционише и да врши чишћење организма. Када се тај процес оконча, више неће бити отицања. Како би се организам брже очистио, потребно је избацивати из исхране млечне производе, што је најефикаснији начин да се умање алергије и екцеми.

Ожиљци давно зацељених рана од операција могу да се зацрвене и да се осети голицање, а то је реакција која значи да се ткиво боље регенерише. Ако је некада у животу добијен јак ударац у неки део тела, то место може реаговати благим сврабом, што је знак да се опоравља.

У првих годину дана после намештања реакције настају низ тело све до чукљева, који могу да отеку или зацрвене, али ће се због боље статике тела постепено смањивати.

Ко има равна стопала, понекад може осетити краткотрајне болове, што је знак да стопало добија закривљење. Од намештања атласа равна стопала добијају лук, па тај процес код деце траје месецима, а одраслима годинама.

Немогуће је само добијати, а ништа не дати. У овом случају је подношење реакција оно што дајете, али то је неупоредиво мање од оног што добијате. Добићете здравље које ће се стално побољшавати. Реакције трају даље годинама, али се не осећају, јер су то фина подешавања свега у организму.

Навео сам најчешће реакције, али оне могу бити различите, зависно од тога како је атлас био измештен и каква је све оштећења изазвао.

Најбоље је да организам сам себе доводи у боље стање, а понекад је потребна подршка природне или званичне медицине, како би брже оздравили. Код већине се све дешава само од себе, а болеснији треба да се придржавају савета, које дајемо на првом делу третмана и касније током наставака масаже.

САВЕТИ

Када наместимо атлас саветујемо болесне како што пре да оздраве и да одржавају здравље. Та подршка је изузетно важна, нарочито код хроничних болесника. Није тешко придржавати се савета, јер су сасвим једноставни, а из праксе знамо да су и делотворни.

Здравствени проблеми су трајали годинама или деценијама, а лековима се здравље одржавало. До излечења није могло доћи због лекова и због измештености атласа. У неколико првих месеци после намештања, организам се враћа у функцију и долази до трајног излечења. У том периоду хронични болесници настављају са коришћењем лекова, а у зависности од побољшања треба да смањују количине лекова уз консултацију са лекаром. Када се за неколико месеци здравље побољша, најбоље је престати са лековима, зато што више нису потребни и могу пореметити природну функцију организма.

Кад у организму настане неки поремећај јавља се бол, који упозорава да нешто не функционише како треба, па се ствара низ: БОЛ, БОЛест, БОЛница. Кад се атлас врати на место, нема болести и болнице, а болови ће постепено нестајати.

Постоје једноставни начини како себи помоћи да после намештања атласа што пре регулишете крвни притисак, шећерну болест, болове, обољење штитасте жлезде, главобоље или психичке потешкоће.

Да би се тај процес убрзао, одмах треба одбацити све млечне производе животињског порекла. Болови у мишићима су већи због калцијума који је наталожен у мишићима и смањује циркулацију крви.

По престанку уноса млечних производа треба неколико месеци да организам преко коже избаци вишак калцијума из меких ткива. Избацивање из хрскавица, дискова и подручја захваћених артритисом потрајаће још неколико месеци или година.

Да бисте смањили бол и убрзали избацивање штетних материја, болна места која можете сами дохватити притисните јако прстима по десетак секунди неколико пута дневно. Места која не можете да дохватите, нека вам неко други снажно притисне. Болови се могу ублажити и чајевима за опуштање или парчетом вунене тканине прислоњеним на болно место.

Високи крвни притисак је један од најчешћих здравствених проблема, а настаје од пригњечења центра за притисак у првом мозгу. Последњих деценија људи пију све мање воде и користе превише соли. Стога настају проблеми са притиском, а со штети и бубрезима. У два парчета хлеба већ има довољно соли за дневну потребу организма. После намештања атласа ослобађа се центар за притисак, па бољом циркулацијом долази до чишћења крвних судова. Првих месец дана после намештања и даље се користе лекови за притисак, а затим лекове треба смањивати да се притисак од њих не би превише снижио. Када се за неколико месеци притисак нормализује, лекове треба одбацити.

У зависности од дневних активности нормално је да притисак варира, а кад притисак расте довољно је лактове поставити под млаз хладне воде. Притисак ће се снижити и када се поједу две јабуке, а најбоље је да петнаест минута пре доручка попијете два гутљаја природног јабуковог сирћета. Сирће треба да пију и здрави људи, јер чисти крвне судове, регулише метаболизам и гојазнима топи вишак сала.

Неколико месеци од намештања шећерна болест нестаје, и тада се може престати са лековима. Они који користе инсулин могу да смањују дозе у зависности од тог колико је шећер нижи. Како би се ниво шећера трајно побољшао, не сме се јести кувано и пржено поврће, јер диже ниво шећера. Треба јести свеже поврће, зато што снижава шећер. Из исхране потпуно избацили намирнице у којима има пшенице. Изазива дијабетес два пута више од рафинисаног шећера.

Најбоље је сваки дан појести по једну свежу шаргарепу и мало цимета, тако ће се ниво шећера још више спустити.

Након намештања атласа, штитастој жлезди се враћа функција и потребно је налазима проверити њен рад. Временом ће налази бивати бољи, пак ће вам лекар смањивати унос лекова. А када јој се врати функција, лекови више неће бити потребни.

У сарадњи са лекаром, људи који имају психичке сметње, постепено треба да смањују дозу лекова. Како би се организам што пре детоксиковао од лекова, најбоље је у води растворити медицинску глину и пити по неколико гутљаја дневно.

Један од кориснијих изума човечанства је – нагнут кревет. На страни где је глава, кревет је виши за петнаест центиметара. Египћани су то знали пре неколико хиљада година, а у византијским болницама су болесници спавали на нагнутом креветима. До скоро су бебе спавале у нагнутом колевкама.

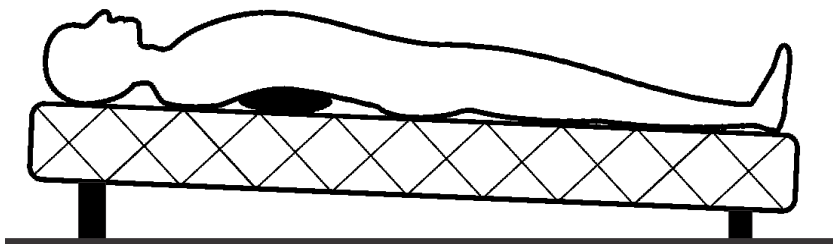
Нажалост, та знања су изгубљена или је некеме одговарало да спавамо на хоризонталним креветима. За теже болеснике је у болницама пола кревета или цео кревет нагнут. Медицини је познато лековито дејство спавања у нагнутом положају, али не обавештавају људе како би били болеснији и како би медицинска индустрија имала већу зараду.

Од спавања у нагнутом положају крвни притисак се нормализује, а гојазни мршаве. Смањују се: шећерна болест, целулит, вене, отеклине ногу и подочњаци. Правилније се регенеришу кости, органи и мишићи. Јетра, бубрези, лимфа и систем варења боље функционишу. Ефекат таквог спавања је већи од вежбања или спортских активности.

Свакоме је другачији организам и процес излечења. Зато ћемо давати савете сваки пут кад дођете или нас позовете телефоном.

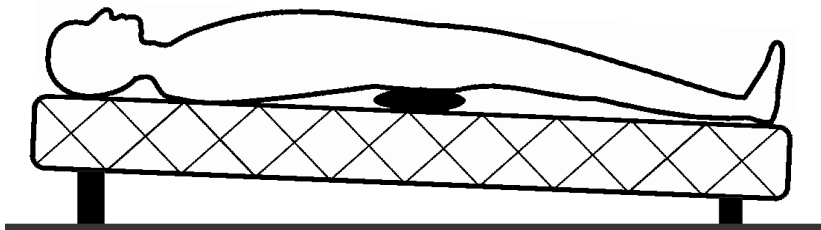
Коме је кичма у грудном делу превише уназад, под тај део треба да подмеће јастук десет минута пре спавања. За то време под главом нема јастука, а тако ће се постепено смањити кифоза у грудном делу кичме и лордоза у врату.

СМАЊИВАЊЕ КИФОЗЕ И ЛОРДОЗЕ



У случају кад на дну кичме постоји превелика лордоза, сваке ноћи пре спавања, по десет минута под задњицу подметати ћебе, па ће се на тај начин карлица брже исправљати и смањити лордозу.

СМАЊИВАЊЕ ЛУМБАЛНЕ ЛОРДОЗЕ



Истезање тела и кичме постоји у медицинским установама, али су побољшања привремена, јер се због измештеног атласа кичма враћа у првобитно стање. Кад је атлас намештен, коначно је могуће да кичма поприма правилне облике. Током стајања или ходања гравитација ће поправљати облик кичме. Ипак коме је више искривљена треба сваки дан да истече кичму како би се убрзало поправљање њеног облика.

Људи који имају веће сколиозе, лордозе и кифозе требало би по три минута пре спавања да истезу кичму, како би убрзали поправљање облика. Ово је важно радити пре спавања, јер се кичма током дана скупља од дејства гравитације. Тако се убрзава поправљање облика кичме, а дискови и пршљенови ће се боље регенерисати.

Истезач за кичму може свако да направи од две траке чврсте тканине. Траке закачите за ексер који је причвршћен на надвратак собних врата, главу забаците мало уназад и једну траку ставите испод вилице, а другу испод потиљка, па затегните траке. Свако вече по три минута савијте колена и опуштено висите. Стојте на стопалима и тако нећете читавом тежином тела истезати кичму. На овај начин можете смањити болове у потиљку и врату, а смањиће се и главобоље.

Док се поправља облик кичме најпре ће бити непријатно, а касније ће почети да прија. За тај процес је потребно неколико месеци или чак годину дана, што зависи од животне доби и од тога колико је облик кичме био неправилан. Најважније је бити упоран, јер је то једино решење, а награда је правилнији облик кичме и мање болова.

ИСТЕЗАЧ КИЧМЕ



Намештање атласа допринеће да здравље постане боље, а на вама је да не грешите са одржавањем организма, па ћете бити трајно здрави.

ОДРЖАВАЊЕ

Свако треба да брине о организму, јер ако не брине онда ће га неко други лечити. Треба правилно одржавати тело, зато што нико, па ни лекари не могу прецизно да знају потребе туђег организма.

Мало је људи који осећају потребе организма, а ни они који осећају не знају како да се баве својим телом. Посвећујемо више пажње апаратима него телу. Знамо да одржавамо апарате, али не знамо како да одржавамо тело и чудимо се због чега почиње да оболева. И поред свих знања и обиља информација, сада се мање зна како се одржава организам, него што се некада знало. Од убрзаног начина живота немамо времена да му се посветимо колико би требало. Да бисмо стигли да завршимо обавезе, аутомобил је постао важнији од властитог тела. Више новца, па и времена улажемо за одржавање аутомобила, него за одржавање здравља.

Када се неки апарат поквари, тада се поправља или се угради резервни део. Ви немате резервно тело, па је најбоље да га правилно одржавате, да се не би разболело. Није неко други одговоран за ваше стање, јер сте га сами погоршали и само га ви можете побољшати. Брига о телу је ваша одговорност, а тело ће узвратити бољим здрављем. Посветите се себи, јер нико други не може да вам се посвети, колико можете сами.

Организам треба правилно одржавати, без обзира на то да ли је атлас намештен. Али, уколико је атлас на тачном месту, лакше се одржава организам и чува здравље.

Телу је за нормалано функционисање потребно квалитетно спавање, довољно воде, правилна исхрана и умерена физичка активност. Ово изгледа једноставно и уверени сте да испуњавате те услове, али у следећим поглављима ћете схватити где грешите и како правилно да одржавате организам како бисте били све здравији.

СПАВАЊЕ

Највећа грешка је неправилно спавање, због тога што се током спавања организам самоизлечује и регенерише.

Трећину живота проведемо у спавању, па то изгледа као губљење времена, али није тако. Мислимо да дан почиње када се пробудимо, ипак дан почиње док спавамо, јер се тело припрема за дневне активности. Преко ноћи се организам обнавља и сакупља енергију за следећи дан, а ти процеси се могу одвијати само у стању мировања.

Људски организам је савршенство природе, али чак ни наше тело нема довољно енергије да се истовремено регенерише и врши физичке и менталне активности. Изгледа као да се ништа не дешава док спавамо, ипак током спавања унутрашње активности организма су неупоредиво веће, него током дана.

Једино крв има приступ ћелијама, јер им доноси шта је потребно и чисти продукте ћелијског метаболизма. Крви у телу има колико треба за дневне и ноћне активности, али те активности не могу истовремено да се одвијају. Велики мозак и мишићи су највећи потрошачи кисеоника, па нас први мозак успављује. Тако се наизменично мења улога крви, за ноћни метаболизам и дневне активности.

Спавање је лековито и зато се током болести више спава. Када смо болесни, смањује се апетит да крв не би одлазила на пробаву хране него на лечење. Енергија за живот и излечења се добија из резерви масних ткива. Болесни спавајући умањују потрошњу енергије на менталне и физичке активности.

Превише је оних који не спавају довољно, па је то један од узрока настанка болести. Од краћег спавања организам није довољно спреман за дневне активности, а када то траје месецима или годинама, организам се исцрпљује. Добробит од електричне енергије је изузетна по човечанство. Али не постоји ништа што је само корисно. Вештачко осветљење је пореметило природни циклус дана и ноћи, зато поспани, уморни и све болеснији.

Здравље је лошије код људи који раде у ноћним сменама, а највише се оштећује док се мењају дневне и ноћне смене.

Ми смо оно што је Хомо сапиенс био претходних двеста хиљада година. Кад се у само неколико генерација догоде промене, онда то није добро. Некада се спавало ноћу, али се спавало и у подне. Тиме је прикупљана снага за поподневне активности.

На почетку индустријске револуције радило се по дванаест сати, а кад радници дођу кући одмах би заспали од исцрпљености. После поноћи су се будили и обављали кућне послове, а пре зоре би још мало спавали, како би могли да раде на послу. Од тог неприродног начина живота бивали су болеснији и краће су живели.

Почетком двадесетог века радно време је скраћено, али ни тада се није могла задовољити природна потреба за подневним спавањем. Јапан је крајем деветнаестог века унео промене по угледу на Велику Британију. Ипак је успео да задржи традиционални начин живота. Један од разлога што Јапан постиже успешан економски развој и што су Јапанци најздравији, управо је тај што током радног времена могу да одспавају после ручка.

Након оброка пада концентрација, јер више крви одлази у желудац. Због подневног спавања мање је повреда на раду, а продуктивност Јапанаца је добра и после подне.

Бебе много спавају због бржег раста. Деца краће спавају, али су физички активна, па и током дана спавају како би сакупили снагу за поподневне активности. Требало би сви у подне да мало одспавамо због бољег здравља и да бисмо имали више енергије за поподне и вече. Али савремени начин живота то не дозвољава.

Ако немате могућности да у подне одспавате, онда лезите на леђа, подигните ноге и затворите очи, јер је систем за виђење и памћење велики потрошач енергије. Када сте на послу немате кревет, па током паузе седите опуштено и жмурите десетак минута. На тај начин ће се тело мало опоравити. А када се вратите кући лезите десетак минута, па наставите са активностима.

Најбоље је у подне кратко одспавати, или када год се јави поспаност треба спавати, јер је то неопходно телу.

Када се деца врате из школе и родитељи са посла тада су сви уморни. Али, још није време за ноћно спавање, а због умора

су мрзовољни и зато су поремећени породични односи. Гледањем забавних телевизијских емисија покушавају да отклоне мрзовољу и да остану будни до ноћног спавања. Али, да би одгледали оно што су започели, не искористе време када се из првог мозга јави потреба за сном. Касније, кад оду на спавање, не могу одмах заспати, јер је прошло време поспаности. Најбоље је од десет сати увече бити спреман за спавање и искористити тренутак кад се јави потреба за сном.

Било би добро да се из станова избаци телевизор, иако се то данас чини немогуће. Треба се дружити са људима, а не са дводимензионалним ликовима на екрану.

Развој живог света је омогућен због удруживања једноћелијских организама у вишећелијске. А биљне и животињске врсте живе у заједницама, како би опстанак био могућ.

Јапанци се друже са пријатељима, колегама и суседима, па су зато задовољнији животом од других народа. Ми смо друштвена бића, а од савременог начина живота све више је депресивних и усамљених. Мањак људске комуникације ствара вишак болести. Живимо међу милионима људи, а усамљенији смо него икада.

Како бисмо се одморили од дневних обавеза, увече седимо и гледамо телевизијски програм. То само изгледа као одмарање, али док седимо венски систем је слично оптерећен као и док стојимо, а када гледамо телевизију у центру за вид се троши много енергије. Човек је визуелно биће, ипак је некад боље жмурити.

Изведите мали експеримент за бољи живот. Преко телевизора ставите огледало и гледајте себе и чланове породице. Видећете како постојите и да можете бити сценариста, редитељ и главна улога у свом животу. Томе ће се обрадовати и ваша деца, а када је тако једно вече, онда може увек.

Човек је предодређен за хоризонталан положај током спавања и за усправан став током дневних обавеза. Имамо утисак да се током седења одмарамо, а и у том положају је венски систем оптерећен.

Они који неколико сати лежећи гледају телевизију превише искриве врат и зато имају здравствене проблеме. Боље је да се телевизор окачи на врх зида и да се иза леђа подметне јастук. На тај начин се кичма неће кривити. А ако је већ искривљена, у том положају ће се брже исправљати.

У прошлости се понекад седело како би се организам мало одморио, али у садашњости превише седимо у обданишту, школи, факултету, аутомобилу, на послу и пред телевизором. Данашњи телевизори су пљоснати, па предлагем да се окаче о плафон и да се гледа лежећи на леђима, јер је тај положај бољи од седећег.

У време Римског царства и Отоманске империје лежало се и приликом обедовања, а да су имали телевизор и они би седели и буљили. Чини нам се да разни апарати и удобне фотелје олакшавају живот, ма због њих се живот само погоршава.

Као да већ није превише телевизијских екрана, појавили су се и компјутерски монитори. Сада учимо, послујемо и забављамо се док гледамо монитор, а седећи у удобним столицама још више кривимо тело. Ако не можете то да промените, онда подигните монитор изнад правца очију и тако ћете мање кривити кичму. Сваких петнаест минута жмурите по један минут, како бисте одморили мозак и потом лакше радили.

Ограничите време које проводите испред разних екрана и та самоконтрола ће вас вратити из виртуелног света у реални живот.

Положај тела током спавања је изузетно важан за опоравак. Како би организам могао нормално да врши функције, најбоље је спавати потрбушке. Али тако се најмање спава, јер нам мајке још од детињства подмећу јастук.

Током спавања се несвесно окрећемо како би органи боље радили. Најчешће се спава на десној страни, док је под главом дебљи јастук него што би требало. У том положају се спава да би се смањили болови на десној страни потиљка, али то је најгори положај, зато што се атлас тако још више измешта.

Од детињства треба спавати без јастука. Тако атлас остаје на бољем месту.

Инфаркти и мождани удари чешће се дешавају током спавања. Разлог је што атлас тад још више притиска нервне и крвне путеве. Под врат не треба никада потурати јастук, јер се тако не смањује доток крви до мозга.

Због важности процеса који се током спавања одвијају у организму, неопходни су нам одговарајући услови. Наука је доказала да је идеална температура за спавање 26°C. Те услове већина људи не може себи да приушти, па је најбоље спавати на вуненом душеку и покрити се вуненим покривачем.

Вуна је најбољи природни изолатор. Синтетички материјали су јефтинији и пријатнији, али су и штетнији за процесе који се дешавају у телу док спавамо. Реуматски болови су током двадесетог века већи него раније. Разлог за то су вештачки материјали. Због хладне и влажне климе, у Великој Британији би реуматски болови могли бити и већи, али Британци спавају у вуненој постељи, па немају реуму.

После намештања атласа спавање се скоро свима побољшава због мање болова, али и због смањеног притиска атласа на први мозак, одакле се одређује када ћемо заспати и када се пробудити.

ВОДА

Кад се ујутру пробудите прва грешка је што не попијете чашу воде. Кисеоник добијамо из ваздуха, а органи упијају молекуларни кисеоник и из воде. Воду треба пити ујутру како би се органи припремили за унос хране.

Само вода омогућава процесе у телу и чисти тело изнутра. Ми живимо на копну, али смо водена бића, јер се тело углавном састоји од воде. Не можемо живети у води, ипак без воде у телу нема живота. У ћелијама је вода и ћелије су окружене течностима, која је сличног састава као и океан у којем је настао живот.

Књиге о здрављу почињу истицањем значаја воде за тело и наглашавањем њених лековитих својстава. Кад имамо прехладу или грип треба да пијемо много воде како би из организама лакше избацили вирусе. Када неко падне у несвест одмах га квасе водом по лицу и потиљку, па када се освести најпре пије воду. Понеко пије воду само када узима лекове, а у тој комбинацији је у ствари вода лековита. Некад су се људи лечили снегом, ледом, росом и паром.

Гојазност је естетски проблем, али и здравствени. Један од најефикаснијих начина за мршављење је водена дијета којом се смањује вишак тежине и здравље побољшава. Људи се не гоје само од вишка хране, већ и од мањка воде. Сало се већином састоји од воде. Они који пију мало воде имају вишак сала, јер тело прави резерве.

Већина људи мисли да пије довољно воде, а истраживања су показала да деведесет девет одсто деце и одраслих не пију довољну количину воде. Последице такве непажње су висок притисак, артритис, лоша циркулација крви, успорен метаболизам, вртоглавица, главобоља, гојазност и друге здравствене потешкоће. Здравствени фонд је превише оптерећен, а људи скупо плаћају лечења. Било би неупоредиво боље и јефтиније, када бисмо пили више воде, јер би се тако болести проредиле.

Наука и даље проучава природу воде и свако ново откриће доказује изузетне могућности ове наизглед обичне материје, али са незаменљивим дејством.

Поражавајуће је да у двадесет првом веку немамо прави однос према води и не унемо правилно да је користимо. Некада је вода била светиња и чувала се од загађења, а сада је све више токсикujemo. Због тога постоји могућност да је не буде довољно. Да бисмо обезбедили довољне количине хране исцрпљујемо резерве воде за одгајање биљака и животиња. Парадокс је да живимо на воденој планети, а да због својих активности смањујемо количину употребљиве воде, па тако угрожавамо и сопствени опстанак.

Само вода може да нас чисти изнутра и споља. Превише воде користимо током туширања, а премало је пијемо. Ако је тело прљаво изнутра, не помаже ни када се свакодневно туширамо. Имунолошка заштита коже се развијала стотинама хиљада година, али ми је током туширања уклонимо за неколико минута. Јапанци се краће туширају, а дуже седе у чистој води и тако отклањају хемијске додатке од средстава за хигијену. Поре на кожи служе да се кроз њих организам чисти, а не да се уносе хемијски препарати.

Да би се организам чистио изнутра најбоље је пити довољно воде. А за спољашње чишћење довољно је једном седмично топлом водом наквасити пешкир и трљати кожу, па затим под тушем спрати. Неколико пута наизменично пустите врућу па хладну воду да се побољша циркулација крви. Тако ће из коже изаћи нечистоће, а туширање завршите хладном водом. Ако је то непријатно, можете само шаке да подметнете испод млаза вруће, па хладне воде. Главобоље и бол у врату се смањују кад се потиљак полије хладном водом.

Пијемо воду, али не знамо када, колико и какву воду пити. Понеко не пије нимало воде и чуди се зашто је болестан и због чега има главобоље. Вода из поврћа, воћа и хране није довољна и не може да замени чисту воду. Већина људи пије доста сокова, чајева, кафе, алкохолних пића, али ни то није вода. Све су то течности у којима је структура воде измењена.

Вода нема укус, а произвођачи праве укусне сокове од хемијских вештачких арома. Деца пију заслађене сокове, а било би боље да су их родитељи навикли на воду, него да их воде лекаrima.

Данас је све загађено, па и вода. Веома је важно какву воду пијемо. Храном у тело уносимо штетне материје, а вода је једини чистач организма.

У водоводу хлоришу воду како би одстранили бактерије, а воду коју флаширају третирају антибиотицима. Садржај хлора и антибиотика је мали, али је довољан да убије бактерије. Хлор и антибиотици су отрови, а у води су веома разблажени. Не умиримо од такве воде, али се организам постепено оштећује хлором, а антибиотици слабе имунитет. Утицај хлора је још штетнији када се вода загрева. Зато мајке праве велику грешку кад бебама дају прокувану воду.

Морамо сами побољшати квалитет воде коју пијемо и у којој спремамо храну. Немамо извор савршене воде, али можемо да утичемо на воду која нам је доступна. Довољно је набавити неки од апарата за пречишћавање воде. Новац којим се плати филтер, дестилатор или озонизатор побољшаће вам здравље. Тако ће бити јефтиније, него да купујете флаширану воду.

Научници као најбољу препоручују дестиловану воду, зато што поврће и воће у себи већ садрже све потребне минерале. Ако немате новца или времена да купујете или спремате дестиловану воду, онда сипајте у стаклене посуде, па сутрадан користите. Хлор ће испарити, а у талогу ће остати штетне материје

У капиларима је превише микронског калцијума, који успорава проток крви, што је један од разлога да смо све болеснији. Пијење дестиловане воде је двострука корист. Тако не уносимо калцијум и испирамо вишак калцијума који потиче из хране.

Воду треба пити пре него што се ожедни. Свакодневно се мора попити најмање два литра, а највише три. Мање од тога је штетно за организам, а више од три литра штети бубрезима који од тога претерано раде. На врућини се може пити више, јер се тада вишак одстрањује кроз кожу.

Вода се пије пола сата пре јела, како би се органи припремили за пробаву хране. Погрешно је пити воду у току јела и један сат после оброка, јер се на тај начин разблаже желудачни сокови. Ипак после јела се уста најбоље очисте гутљајем воде.

У деветнаест часова престаните са уносом воде и течности како бисте се пре одласка у кревет измокрили, али добро је пре спавања попити чашу воде. Метаболизам је ноћу интензивнији, а вода је помагач тих процеса. Током спавања се издахом одстрањује вода, па не заборавите да је попијете пре спавање.

Мозак не разликује глад и жеђ, а и то је један од разлога што се превише једе. Пре него што одлучите да нешто поједете, попијте чашу воде, јер вероватно нисте гладни, већ жедни.

Ко пије довољно воде, мање једе.

Х Р А Н А

Средином двадесетог века светске резерве хране су биле довољне за следећих шест дана, а данас само за један. Храна се производи више него икада, али се сада једе више. Ето разлога зашто залиха хране има за један дан.

Сада имамо обиље хране и не морамо превише јести, али та грешка се прави због уживања у јелу. Закон равнотеже нема милости – срећа од ситости се претвара у несрећу од болести.

Некад смо се хранили да бисмо живели, а сада живимо да бисмо јели. Некад је здравље улазило на уста, а данас болест улази кроз уста. Савремене болести већином настају од преједања хемијски загађеном храном. Једно истраживање је показало да се четрдесет одсто више једе док се гледа телевизија.

Док једемо желуцу је потребно доста крви и зато треба јести у мирном окружењу. Мозгу треба много крви да види и обради информације, зато пре оброка треба искључити телевизор.

Превише времена проводимо у седећем положају. Било би боље да стојимо док једемо. Тешко је јести у стојећем ставу, али желудац би тако лакше примао храну.

Постали смо седеће-једућа цивилизација и стога смо болеснији од претходних генерација. На почетку двадесет првог века преплављени смо информацијама, па мислимо да много знамо. Али сад не умемо ни воду да пијемо, а још мање знамо шта да једемо. Часописи, телевизија и интернет нас саветују какву храну јести. Превише информација нас само збуњује, па читамо књиге о правилној исхрани и слушамо нутриционисте и лекаре. Ипак, још смо више збуњени и не знамо кад, колико и шта јести. Мода у исхрани се мења брзо, као и у одевању. Оно што је било добро убрзо постаје погрешно, а одећа постаје тесна. Тада почињемо са дијетама које краткорочно помажу, а дугорочно смо све тежи.

Пећински човек није имао саветнике за исхрану, већ је јео храну из окружења у складу са потребама организма, а избор је зависио само од чула мириса и укуса. Првобитно смо били биљоједи, што се зна по облику вилице и зуба, а временом смо постали сваштоједи. Током насељавања планете људи су се прилагодили храни у разним поднебљима, па се мењао и систем за варење.

Ми јесмо сваштоједи, али ни наш стомак не може истовремено да вари разне намирнице. Некад није постојало обиље хране, већ се јела једна по једна намирница. Сад у моду улази правилно комбинована храна, а прачовек се тако хранио јер је проналазио једну по једну намирницу. Савремени човек има разне намирнице, али би морао да једе као што је јео прачовек. Наш желудац не може у истом obroку да вари протеине и угљене хидрате. Воће се једе засебно, чак се и не меша са другим воћем. Ако вам је ово компликовано, онда свој јеловник упростите и једите по једну намирницу. Можда вам тако неће пријати, ипак ће пријати вашем стомаку.

Савремени човек се разликује од пећинског, али је систем за варење остао исти. Ако желите да будете здрави и витки, онда прилагодите исхрану својој крвној групи. Ова исхрана можда изгледа компликовано, али је и то једноставно.

Основна храна човека је свеже воће и поврће, а све остало је додатак исхрани. Месо је додатак нултој крвној групи, а житарице су додатак А крвној групи. Људи са крвним групама Б и АБ могу да једу све врсте намирница, али не треба да једу месо и житарице у истом obroку. Крвна плазма везује хранљиве чести-

це и разноси их до ћелија у организму. Ипак, када се једе храна која не одговара крвној групи, тада хранљиве честице не могу да се споје уз крв, па остају у танком и дебелом цреву где труле и једу их паразити и бактерије. Зато су гојазни људи болеснији и несрећнији од осталих. Они што једу храну која одговара крвној групи су витки. Други су од детињства или током живота навикли на храну која им не одговара, па су гојазни.

После намештања атласа метаболизам се свима побољшава због ослобођених сигнала за пробаву хране. Али, и поред тога је неопходно да се исхрана усклади према крвној групи и да се намирнице правилно комбинују. Основно правило је да се месо и хлеб не једу у истом оброку. Када је атлас намештен коначно може да се једе више, а да се килажа смањује.

Неком се гојазни људи допадају, али гојазност није питање естетике, већ здравља. Последњи пршљен носи две трећине тела, а носи и додатни терет који држимо у рукама. Није само последњи пршљен оптерећен, већ и пршљенови изнад. Због тога је, пре него што настану дискус херније, умањен проток нервних сигнала према припадајућим органима и ногама.

Са превише хране ми у ствари хранимо бактерије и паразите, којих у телу здравог човека треба да има око пола килограма. Данас просечан човек носи више од једног килограма бактерија и паразита, а носи и храну за њих. Запитајте се – ко је домаћин, а ко гост у вашем телу.

Вегетаријанска и веганска исхрана сада улазе у моду, а наши далеки преци су се тако хранили десетинама хиљада година. Неки су јели само биљке, неки биљке и месо, а неки само месо. Они нису знали за различите врсте исхране, већ су јели у зависности од врста намирница различитих поднебља. Крвне групе су настале од разних врста хране. Од преовлађујуће хране, другачији је спој крвне плазме и хранљиве честице.

Вегетеријанци не подносе људе који једу месо, а они кажу да су вегетаријанци слабићи. Овај сукоб се још више компликује веганском исхраном, која препоручује да се једе сва храна у сировом стању. Ипак, ти сукоби су бесмислени, јер су сви у праву. Наш систем за варење је изузетно прилагодљив, па смо могли да се настанимо свуда по планети.

Вегани тврде да су наши преци јели само сирову храну, али није тако. Да бисмо то разумели, вратимо се у време док су сисари били мали, а диносауруси велики. У то време су диносауруси господарили, а хранили су се и сисарима. Тада су на Земљи живе разне врсте диносауруса. Огромни диносауруси нису били претња сисарима, јер су били биљоједи. Али, мањи диносауруси су ловили и јели месо, па су јели и мале сисаре. Сисари су уточиште пронашли у крошњама дрвећа и јели су воће, које је давало доста енергије за напорно верање.

Са нестанком диносауруса сисари су постајали већи, јер су почели да једу и друге намирнице, а воће је и даље било основ њихове исхране. Кад је престала опасност од диносауруса, неке врсте сисара су се вратиле на тло, а неке су остале у крошњама дрвећа.

Пролазиле су десетине милиона година и од сисара који су живели у крошњама настали су мајмуни, а воће им је било главна храна. С временом су мајмуни постајали већи, па су силазили са дрвећа, јер им је величина омогућила да се мање грабљивице плаше од њих.

Ватра се користила и пре Хомо сапиенса, али је он усавршио њену примену. Између осталог, ватра је служила за печење и кување хране. Нису само пекли и кували месо, него су омекшавали корење разних биљака. Термички обрађена храна се лакше жваће и смањује се потрошња енергије за жвакање, а таква храна је лакша и за пробаву. Вегани нису баш у праву кад тврде да се у давно доба јела само сирова храна. Од када постоји човек, храна се припрема и помоћу топлоте.

У древно доба је проналажење и спремање хране било основна људска активност, која је развијала мисаоне процесе и мозак, па се може рећи да нас је однос према храни уздигао до савременог човека.

Сакупљање и припремање хране је довело до поделе послова на женске и мушке, али и до везе једне жене са једним мушкарцем. Жена је сакупљала воће и кртоле, а муж је сакупљао мед и ловио. Тако су имали разне намирнице за себе и децу, а заједнички обед је развио породичне односе.

Појединци су се удруживали због сакупљања хране и лова, па је на тај начин настала сакупљачко-ловачка заједница, која је правила резерве хране за годишња доба кад је нема у природи.

Развој мисли је допринео да се почне и са земљорадњом. Вишак хране је омогућио вишак слободног времена. То је довело до нових активности које су олакшавале услове за живот, али и до креативности, од које касније настаје уметност.

Лупање у шупље стабло и цртање по пећинама у то време није имало утицаја на преживљавање. Ми данас не можемо живети без музике, сликарства и других врста уметности. Сада је, поред уживања у храни, потребно више уживати и у покретима тела током игара. Тако би се вишак хране претварао у енергију, а не у вишак сала. Некада се свако вече играло, а ми сада седимо испред телевизора, уживамо у грицкалицама и гледамо гипке плесаче.

Почетком двадесетог века живело је две милијарде људи, а данас живи осам милијарди. Тај брзи пораст популације омогућили су пестициди, који се добијају из нафте.

Обрађује се скоро сва плодна земља да би се задовољила све већа потреба за храном. Природни ресурси су једва довољни, а број људи се и даље увећава. Због тога технолози измишљају вештачке врсте хране, а не знају како ће то утицати на систем варења код будућих генерација.

Некада се живело једноставно, али се из најбољих намера живот закомпликовао. Развој мисли је омогућио да се намирнице сакупљају и чувају. Да би се храна заштитила од бактерија и штеточина сад се хемијски третира, а таква храна штети и нама.

Проблем је и превише термички обрађена храна, грејање и хлађење. Замрзавање успорава труљење, али се због ниске температуре губи хранљива вредност, а пржењем и кувањем се још више умањује. Како би се то надокнадило потребно је јести све веће оброке.

Један од разлога доброг здравља Јапанаца је што користе доста свеже рибе. Они имају срећу да их окружује највећи океан, који још увек није загађен. Јапанци не припремају храну у кући, већ обедују у оближњим ресторанима и друже се са комшијама.

Због убрзаног начина живота у западним државама нема се времена за дружења, па је све више депресивних и усамљених, а човек је друштвено биће. Зато само недељни ручак спаја чланове породице, а одувек смо се окупљали за трпезом неколико пута дневно. И у Јапану се живи убрзано, ипак они у ресторану једу заједно с члановима породице и комшијама, па на тај начин развијају породични дух и људске односе. Депресивни људи превише једу док се друже с комичарима на телевизији.

Нагон за јелом је већи од свих нагона. Понеко једе из досаде или да поправи расположење. Ипак се највише једе да би се задовољило чуло укуса. Боље би било да се смањи нагон за јелом и да се повећа сексуални нагон. Тако би људи били расположенији. Зна се је да је секс добар за утрошак вишка калорија.

Кулинарство је постало и више од науке. Спремање хране је постало уметност. У кухињама су гомиле хране, која лепо изгледа, али је њена хранљива вредност мала. Због тога морамо јести више, како бисмо довољно унели у тело. Храна је све укуснија, али и опаснија. Прехрамбена индустрија уз помоћ хемије може да производи вештачке укусе, па су бољи од природних.

Наш организам је савршен природни мотор, који ствара доста енергије са малим уносом горива. Наука још не зна како се у ћелијама ствара енергија. Али зна се да већи део енергије, коју добијамо из хране, одлази на пробаву те исте хране.

Главни извор енергије је сунчева светлост. Биљке добијају енергију само од Сунца и воде. Енергија коју биљке сакупе је почетак ланца исхране.

Ми смо на крају ланца исхране. Ипак и ми добијамо доста енергије од Сунца и воде. Ипак, морамо се хранити како бисмо се регенерисали. За изградњу нових ћелија потребне су материје које добијамо из хране.

Међу осам милијарди људи постоји само неколико њих који могу да живе без воде и хране. Научници проучавају како је то могуће, а та истраживања праве због будућих космичких летова, а не како би осталима доказали да превише једу.

Највише енергије за физичке и мождане активности добијамо из меда и воћа. Најбоље је да из ових природних намирница организам добија шећер и да се једу пре подне, али мед треба растопити у устима без воде и прогутати. Није добро мешати воће са другом врстом воћа, већ свако јутро јести оне врсте које су зреле у одређено доба године. Ручак треба да буде у подне, и прво да се поједу разне врсте свежег поврћа, па главно јело. Поврће је најважније за метаболизам, стога се оно прво поједе у већим количинама. После ручка је корисно лежати пола сата, а још је боље ако се тада мало одспава.

Током поподнева треба јести сирово зрнелвје, семење и суво воће, а око осамнаест часова минимално вечерати. Уз ручак и вечеру јести поврће и мање количине хране. Штетно је јести током ноћи.

Први и Други светски рат су донели патњу људском роду, али је најгоре што је женама измењен природни начин живота. Док су мушкарци били на ратишту жене су производиле оружје, а када су ратови завршени жене су остале да и даље раде. Од тада жене раде у две смене, на послу и код куће. Оствариле су право на рад, али су себи и породици нанеле штету. Док су на послу неко други васпитава и храни децу. Тако је женама одузет основни смисао постојања – брига о потомству. Тиме се губи однос деце и родитеља, а то је погубно за васпитање деце.

Током ратова заробљеници су изгладњивани, а остали су живи. Кад су ослобођени понеки би умро због преједања и то је показатељ да храна може бити опасна.

Жене задржавају мужеве сексом и храном. У почетку брачног живота сексуална активност је већа, а током брака се смањује. Женама се смањује сексуални апетит, а мужевима повећава апетит за храном. Жена жели да удовољи мужу, зато прави разноврсну храну. Тако само штети себи и ближњима. Истраживања су показала да мужеви професионалних куварица краће живе. Спремање хране разноврсних укуса је губљење времена и живота.

Свима би било боље када би се спремала једноставна јела, а жене погрешно мисле да би то мужевима било монотono. У ствари, женама је досадно да кувају слична јела и тако свима компликују живот.

Воће и поврће су најважније намирнице. У традиционалној кинеској кухињи поврће је веома заступљено. Кува се кратко, тек да би се одстраниле бактерије и паразити, а задржала хранљива вредност. У Кини је у току убразан економски раст, али са новим технологијама стиже и западни начин исхране, па они који једу такву храну постају болесни. Заблуда је да се у Кини једе све. Кинези не једу производе од пшеничног брашна и не користе млечне производе, па зато имају добро здравље.

Статистички подаци показују да су сада људи неколико пута болеснији него пре пола века. Томе није разлог више измештен атлас, јер је измештен исто као и пре пола века. Људи су из године у годину све болеснији због веће употребе млечних производа животињског порекла. Пораст обољења се подудара са порастом коришћења млека.

Без обзира на врсте намирница и начине исхране, нико не би смео да користи млеко и млечне производе. Ми јесмо из рода сисара, али смо једина врста која користи млеко и кад се заврши период дојења. Уз то, једино ми користимо млеко других животиња. Не пију све мачке млеко, него само оне које су навикнуте и зато постају болесне.

Бебин систем варења не може да вари животињска млека, а после треће године губи способност варења и мајчиног млека. Једино мајчино млеко може да омогући имунолошку заштиту и да покрене развој мозга, костију и мишића. Када мајка пије млеко, тада беба добија грчеве у желуцу, и зато неке бебе престају да сисају. Због тога у дојкама нестаје млека, па бебе морају да пију вештачко млеко, а ништа не може заменити мајчино млеко.

Хранљива вредност мајчиног млека је довољна за бебино тело. Од прве године више није довољно, па се додаје и остала храна.

Хранљива вредност животињског млека је мала, тако да би одраслим особама требало неколико килограма млечних производа уместо неколико стотина грама неке друге хране. У млечним производима нема хранљивих састојака, јер су их бактерије већ искористиле за свој метаболизам.

Садржај млечних производа углавном чине остаци мртвих бактерија, а мањи део су живе бактерије. Остало је измет мртвих и живих бактерија. Смрдљиви сир је деликатес који се скупо плаћа, а у желуцу сир се вари неколико сати дуже од меса.

Људи плаћају млечне производе да би се разболели.

Јогурт, кисело млеко, павлака, сиреви и остали млечни производи само штете организму.

На медицинским факултетима се учи о штетности млека за људско здравље, али је маркетинг млекарске индустрије моћнији од научних знања.

Млечни производи су веома опасна храна. Због вишка бактерија из млека имунитет постаје све гори. Наш организам препознаје протеине млечних производа као вирусе или бактерије, и реагује тако што производи више антитела. Природни механизам одбране слаби, па смо све болеснији. Антитела се усмеравају и према здравим ткивима. Панкреас може бити трајно оштећен за пет година, па се доживотно мора користити инсулин.

Млечни производи изазивају дијабетес, остеопорозу, отокавање, артритис, падање зуба, повећање штитасте жлезде, гојазност, срчане сметње, карциноме – дојки, материце, дебелог црева и простате. Млеко изазива дијареју, а млечни производи опстипацију. Микронски уситњен калцијум смањује проток крви кроз капиларе и зато се повећава крвни притисак. Због наслага настају проширења ткива артерија, а кад ткиво артерије постаје крто оно пуца. Због тога наступа смрт од инфаркта срца или од излива крви у мозак. Јетра и бубрези су више оптерећени, па не успевају да пречисте отпад од млечних производа и полако оболевају. Беланчевине из млека се опасно таложе у телу, а у очима стварају катаракту. Сада чак и понека деца добијају катаракту, деменцију и Паркинсонову болест, а то се раније није дешавало.

Увећање триглицерида, холестерола и масноћа у крви настаје од млечних производа. Ови производи изазивају алергије, синуситис, астму, бронхитис и неплодност код оба пола.

Млеко је идеалан преносник бактерија, паразита и вируса. Коришћење млечних производа повећава болове, крвни притисак, главобоље и умор, а диже и киселост организма.

Током муже крава, музилице повлаче крв из вимена и оштећују кожу вимена, а млеко добија црвенкасту боју. У такво млеко се убацује хлор, како би се избелело. То је само једна од неколико отровних супстанци које се користе у технолошкој обради млечних производа.

Решење за већину здравствених проблема је да се одмах сви млечни производи потпуно избаце из исхране.

Измештен атлас уврће и криви тело, па се смањује проток хранљивих материја, а додатно смањење протока настаје због таложења млечних нечистоћа. Стога смо болеснији од предака. Ремети се проток хране између органа, а у органима нема правилне размене материја. Атлас различито гњечи центар за цир-

кулацију крви и нервне путеве и зато настаје разлика у варењу појединих намирница. Различито су пригњечена ткива за размену хранљивих материја, па се другачије реагује на млечне производе. У зависности од тога како је пригњечен центар за циркулацију крви неке почиње окоштавање, а неке остеопороза.

Кад настане неки поремећај организам покушава да се усклади, па се појединим органима смањује или увећава функција, а коришћењем млека ти се процеси убрзавају. Зависно од врсте поремећаја понеко због млека добије остеопорозу, неко остеопатију. Штитастој жлезди се повећава или смањује функција, у зависности од тога како је због измештеност атласа поремећен метаболизам.

Информације о млечним производима су збуњујуће – час је препоручљиво, а час није. Жене су често збуњене, па из страха праве грешку. Деци дају млеко и зато су болесна, а због млечних производа смањују им се менталне способности, па су лоши ђаци. Женама се кости чешће ломе од мушкараца, јер више користе млечне производе.

Велика је заблуда да је калцијум из млека само користан. Четвртина калцијума се искористи, а већи део троши енергију током изbacивања из организма. Болови у мишићима су јачи и дуже трају, јер калцијум успорава циркулацију крви.

Калцијум из млечних производа је сувишан, јер га већ уносимо храном, водом и ваздухом. Деца и старије особе треба да једу што више свежег поврћа. Али и суве смокве и сусам, јер садрже добар калцијум за градњу коштане масе.

Систем за варење не може да избаци из тела продукте, који настају варењем млечних производа, па се углавном избацују кроз кожу. У пубертету и младости бубуљице су велики естетски проблем, а понекад и здравствени. Козметичари покушавају да реше проблем, ипак не успевају. Када се престане са коришћењем млечних производа потребно је још неколико месеци да из коже исцуре млечни продукти. Толико је времена неопходно и да се смање болови у мишићима. Још више времена треба да се избаци калцијум из хрскавица и ткива, која су захваћена артритисом.

Гастритис и надимање су већином због млечних производа. Те потешкоће су проблем, али су мањи проблем од леукемије и мултипла склерозе, које се погоршавају због коришћења млечних производа.

Изгледа да млекарска индустрија постоји да би медицинска индустрија имала више посла, а људи плаћају и млечне производе и лечења. Наука је потврдила изузетну штетност млека, а нико ништа не предузима да се укине млекарска индустрија.

У машти рекламних креатора „млеко је здраво“, а у реалности млеко је изазивач болести.

Здравствени фондови су сувише оптерећени и у сиромашним и у богатим земљама, а једно од решења је – укинути млекарску индустрију. Финансијски стручњаци могу доказати да ће држава тако више добити него што ће изгубити, а боље здравље становника не може се проценити новцем. Укидање млекарске индустрије неће угрозити сточаре, јер треба да узгајају стоку због меса. Ипак, узгајиваче морају строго контролисати и спречавати да стоци дају хормоне, јер то месо наноси штету и деци и одраслима.

Краве природно дају дневно три до пет литара млека, колико је телету довољно. Сад краве примају синтетички хормон, од којег дају више од четрдесет литара млека. Хормони их исцрпљују и постају болесне. Онда их лече антибиотцима, а ми пијемо млеко болесних животиња и уносимо бактерије, хормоне и антибиотике који нам погоршавају здравље.

Од загађене атмосфере нема чистих пашњака и зато млеко није као некад. Пастеризовано млеко има више бактерија и паразита од свеже помуженог. Теле које пије пастеризовано млеко умире за неколико месеци. Ми не умиремо стога што једемо и другу храну, али се због таквог млека разболевамо. Млекације не користе млеко, јер знају чиме хране краве.

Када би људи знали како се производи индустријска храна, радије би гладовали. Радници који ту храну производе, не једу је, и не дају је својој деци.

Навика коришћења животињског млека може се надокнадити разним врстама биљног млека. Таква млека постоје у продаји, али сигурније је да их правите сами. Домаћице могу да нађу рецепте на интернету, а праве се једноставно и брзо.

Биљна млека побољшавају здравље и штеде новац, јер су јефтинија од животињских. Та млека се праве од овса, хељде, проса, сусама, бадема, ораха, лешника, јечма, кокоса, конопље, пиринча, ражи, семенки сунцокрета и тикве. Ове намирнице су корисне, јер садрже састојке који су потребни организму и још увек нису хемијски загађене. Биљна млека се добијају хладним цеђењем како би им се сачувала природна вредност, а садрже и витамин Б17.

Биљна млека су укуснија од животињских, а да би укус био бољи треба додати меда, цимета и неко воће, па све измиксати. Деца ће бити одушевљена разним природним укусима, па ће избегавати вештачке укусе млекарске индустрије.

Не треба пити биљна млека од пшенице и соје зато што се хемијски третирају, а земљиште трује. Пшеница се у силосу пестицидима штити од бактерија, па зато не треба јести пшенични хлеб. Сада се не може наћи природна соја, па треба избегавати и производе од соје.

Свака породица би требало да има блендер због спремања биљног млека и због уситњавања поврћа. Како би се током ручка и вечере унело довољно поврћа било би потребно двадесет минута за жвакање, а данас се нема времена за то. Гутљај поврћа треба задржати у устима да би помоћу плјувачке почео пр-цес варења.

Употреба пестицида доводи до истребљења многих животињских и биљних врста. Биосфера је јединствен систем, па пестициди доспевају и у наше организме. Тиме вршимо геноцид и над сопственом врстом.

Хиљаде година смо селекцијом прилагодили биљке и животиње, па смо их за само неколико деценија генетским инжењерингом модификовали. Инсекти не једу такве биљке и стога су приноси повећани, а такве намирнице сметају организму. Модификованим биљкама је мала хранљива вредност, па морамо јести више како бисмо задовољили потребе организма.

Модификовањем се мења молекуларна структура биљака и прилагођава се облик због технолошке прераде. То одговара машинама за прераду, али не одговара нашем систему пробаве. Исправљене шаргарепе се лакше гуле, али теже се варе.

Маргарин се прави од биљних масти и чини се да је мање штетан од млечних производа. Ма маргарин је најштетнији, јер више запушава ткива.

Храна може бити узрок многих болести, а може бити и лековита ако се правилно уноси. Киселост или базност организма зависи од врсте намирница и припреме. Наш организам треба да буде благо алкалан, јер ако је превише кисео тада се покрећу болести. Киселост организма одговара бактеријама које живе у киселом окружењу, па се множе и оштећују нам тело.

Међућелијски простор није ни кисео ни базан, а у нама живе корисне бактерије којима одговара таква средина. Организам успешно одржава количину бактерија. Проблем настаје када је простор између ћелија превише кисео, јер смо од тад подложни бактеријама које живе у киселој средини. Зато оболевамо, а уколико организам не може да се одбрани, онда наступа смрт.

Животни циклус бактерија је кратак и оне брзо мутирају, па антибиотици који су пре неколико деценија били ефикасни, сада више нису. Фармацеути праве све јаче антибиотике, па тако све више слаби природни имунитет. Тај начин борбе са бактеријама може довести до понора из којег нема спаса.

Људска врста је на ивици понора, а ако овако настави може упасти у бездан.

Савремена индустријска производња и обрада намирница превише закисељују храну, а таква храна у комбинацији са млечним производима је смртоносна. Нико не умире брзо, али се годинама и деценијама мучи са обољењима, док млекарска, прехранбена и фармацеутска индустрија добро зарађују, па изгледа и да добро сарађују.

Таквом храном у ствари хранимо бактерије, а антибиотици нам слабе имунитет. Храна, млеко и лекови нас уништавају. Ако желимо да живимо, морамо што пре изаћи из тог зачараног троугла.

Човечанство себи брзо копа раку. Некада су осуђеници на смрт морали себи да ископају раку. Ми не морамо, а ипак је копамо. Довољно је да из исхране избацимо млечне производе и бићемо здравији. У чоколадама и слаткишима има млека и зато се може јести само црна чоколада. Можемо лако избацити млечне производе, али нешто морамо јести. Сад је тешко направити добар избор хране, јер је све загађено.

Најсигурније је да сами узгајамо намирнице, мада не знамо како се узгајају, а и законима је забрањено да у свом дворишту гајимо воће и поврће. У Кини не важе западни закони, а Кинези знају да гаје усеве и од тога су здравији од западњака. Кинеза има највише, али немају довољно обрадиве земље. Зато су вековима усавршавали вртове, од којих годишње имају по три рода разних намирница.

Узгајање биљака је вишеструко корисно по здравље и живот. Контакт са земљом, ваздухом и сунчевом светлости је лековит. Однос са биљкама је смирујући, а квалитет намирница је бољи, па таква храна прија организму.

Да би схватили како, колико и шта треба да једемо, није нам потребан времеплов да нас врати неколико хиљада година унатраг. Довољно је отпутовати неколико хиљада километара до разних племена, у којима се људи још увек правилно хране. И њихове усеве загађује ваздух наших прљавих индустрија. Ипак они не једу лепо упаковану хемијски загађену храну, па су зато здравији од нас.

Ми смо оно што једемо. Сада једемо прекиселу храну, али је не можемо избећи. Зато морамо смањити оброке, а киселост неутралисати алкалним намирницама. Ако вам је то компликовано, онда сваки дан пијте лимуну. Лимун је кисео, мада се у желуцу алкализује и смањује киселост организма.

Процесом варења у стомаку храна се закисељује, а храна се алкализује кад пијемо лимунаду, јабуково сирће или соду бикарбону, размућену у води.

Због међућелијског простора треба ускладити унос сланог, слатког, киселог, горког и љутог. Превише уносимо слано и слатко, а премало кисело, горко и љуто. Стога је нарушена хемија међућелијског простора. Чулу укуса не пријају, ипак се морају уносити у тело. Свако јутро пре доручка треба попрати два гутљаја природног јабуковог сирћета, разблаженог водом.

Организму је за бољи метаболизам потребан магнезијум, а у храни га нема довољно. Магнезијум из таблета или из воде не везује се у ткива. Пре спавања треба попрати два гутљаја воде у коме је растворен магнезијум хлорида. Неће вам пријати његов горак укус, али ће вам побољшати регенерацију.

Једемо превише слаткиша, а и у сланим производима има шећера који се не осећа. Произвођачи га додају да би нам изазвали зависност. Деца су активна и зато воле слаткише и сокове који им дају енергију, али та се енергија брзо потроши. Када је потроше тада су нервозни, па постају зависници од шећера. Родитељи и деца треба ујутру да поједу кашику меда без воде. Шећер из меда се током дана полако ослобађа и даје енергију за рад мозга и мишића. Тако ће деца имати довољно енергије за активности, па неће бити нервозна нити тражити слаткише. Археолози су налазили ћупове са медом, који је стар неколико хиљада година и сасвим је јестив.

Цимет је савршени природни антибиотик који побољшава имунитет, а уништава бионападаче. У Индији је клима повољна за бактерије, вирусе и паразите, а Индијци су здрави јер користе цимет.

Да не бисте залазили у апотеке, направите сируп од једног литра јабуковог сирћета, килограма меда, шест кашика цимета и две кашике наренданог ђумбира, па сваки дан пре доручка узмите два гутљаја. Са овим сирупом и намештеним атласом бићете трајно здрави. Та комбинација је савршен природни еликсир.

Смањите унос хране и прилагодите исхрану према крвној групи. Тако ћете бити још здравији и виткији, а јабуково сирће ће гојазнима топити вишак сала. Не заборавите да пре доручка попијете сируп, а током ручка се сетите да је депресија већа, када је гојазност већа.

Ручак треба да буде најобилнији оброк, али сигнал о ситости из желуца до мозга стиже за двадесет минута. Зато једите спорије.

Некад је храна окупљала породицу, али сада сви журе и не стижу заједно да једу. Искористите време током ручка како би побољшали породичне односе.

Ускладите унос хране са уздизањем и западањем Сунца. Хиљадама година је систем варења био томе прилагођен и не може се променити кроз неколико генерација. Пре и после подне једите мало, а у подне највише. Довољна су три obroka, а између пијте само воду. То је потребно да би се органи одморили и сакупили неопходне састојке за варење следећег obroka.

Гојазни треба да једу један оброк дневно, док не смршају.

Наш метаболизам треба да се усклади са циклусом дана и ноћи. Организам није апарат, али и он има своје време за пуњење, коришћење и пражњење. Апарати не зависе од доба дана, а организам зависи. Савремени начин живота је померио дневни циклус метаболизма, па организам ради неправилно, а већ дуго ради неправилно због померености атласа.

И када се први пршљен врати на место, због метаболизма је неопходно да усталимо циклус дана и ноћи по угледу на претке. Током дана се ради и једе, а ноћу се спава. То је једноставно, али изгледа компликовано због савременог начина живота.

Све је више деце и одраслих који су ноћу будни, и пре подне спавају, па је и то један од разлога што смо болеснији.

У подне треба појести највећи и најкалоричнији оброк, како би храна на време стигла до танког црева, а то време је око десет сати увече. Тада треба заспати, јер се током ноћи из танког црева узимају материје за регенерацију организма.

Сви нам причају како да се хранимо, а о значају правилног пражњења се мало прича. Можда због нелагоде, али и то је део метаболизма. Ако се унесе више хране него што се одстрани, то постаје сметња метаболизму. Мокрењем се избацује мање воде него што се унесе. Вода се губи знојењем и издахом, али вишак чврсте материје не може да изађе преко коже и кроз нос.

У дебело црево може да стане доста отпадних материја, али је боље када је празно. Право време за пражњење је пре подне. Ко се празни више пута током дана, живи здраво и дуго. Птице се често празне како не би носиле вишак терета, а када бисмо ми тако могли, живели бисмо здравије. Једите више воћа и то ће омогућити да се сваки дан празните.

Опстипација је озбиљан проблем савременог човека, стога што ујутру журимо и не стижемо да испразнимо дебело црево, а у школи или на послу не желимо. Тако прође време пражњења, па сутрадан исто. Онда чекамо суботу, али је већ сувише касно. Тако буде неколико година или деценија, а то је један од узрока рака дебелог црева.

Физиолошки положај за пражњење је чучећи. Ми смо седећа цивилизација, па морамо и тада да седимо. Током седења се крај дебелог црева савије и зауставља измет. У Јапану немају шоље на којима се седи, већ се чучи. Јапанци мање оболевају од рака дебелог црева и имају мање проблема с хемороидима. Док се чучи бутине притискају доњи стомак, тако се измет лакше избацује.

Није довољно да поједини органи за варење раде добро, већ је потребно да се из првог мозга усклади целина. Варење се побољшава после намештања атласа, јер је ослобођен центар за варење и сигнали кроз нервус вагус. Атлас треба наместити због доброг здравља, али и да се лакше подноси загађена храна.

Наши преци су преживели двеста хиљада година са мало хране, а јели су једноставна јела. Ако су они успели у суровим условима, онда можемо и ми у много бољим. Ипак, сада више људи умире због превелике количине хране, него од недостатка хране.

Храна нас је створила, а превише хране може да нас уништи. Ако наставимо да превише једемо, храна ће нас појести. У Кини постоји изрека: „Разлог болести лежи на дну тањира.“

Када је пропало Западно римско царство, Источно је трајало још хиљаду година. Један од разлога за пропаст Западног царства је уживање у животу и у преједању. Византија је била моћна држава. У њој су живели најбогатији људи тога доба, али су били скромни као њихови поданици и нису се преједали.

Аналитичари будућности предвиђају да би будући светски рат могао да отпочне због недостатка воде и хране, али тај рат се не би одвијао између држава. Било би то међусобно истребљење. Зато појединци спремају склоништа и купују оружје, како би сачували резерве хране.

Ваздух и вода су још увек доступни већини, а ко буде контролисао храну – владаће светом. Да би нас спречили да сами узгајамо намирнице, модификују семење из кога не може да изникне нова биљка. Сада експериментишу са животињама, и ако им успе, можда ће и нас модификовати.

Књига о исхрани има на хиљаде, али и поред тога људи стално греше. Жене знају да треба ускладити исхрану са активностима, а мушкарци знају да моторима треба ускладити унос горива са потрошњом. Мушкарци знају како одржавати машине, али ни жене ни мушкарци не знају како ускладити унос хране са активностима.

А К Т И В Н О С Т

Реч „активност“ се најчешће односи на физичке активности, а у нашој врсти је и мождана активност велики потрошач енергије.

Усправан положај тела током ходања омогућава мању потрошњу енергије, него кретање на четири ноге. Приликом хода се несвесно нагињемо напред и то нам даје подстицај покрету. Усправан став штеди енергију, а вишак енергије се у нашој врсти користи за мождане активности.

Усправан став и мозак нас издвајају од осталих животиња, а за рад мозга је потребно доста глукозе. Наши преци су живели у климатским условима у којима су читаве године имали воће које им је давало енергију за физичке активности, али и за мисаоне процесе. Као што је било у прошлости, тако треба да је и данас. Најпре се једе воће због тога што је слатко, а када се заситимо организму је потребно поврће, како би могао да се регерише.

Кажу да је рад створио човека, али је супротно – лењост је створила човека. Појединци су били лењи и размишљали су како да нешто лакше ураде, а ти мисаони процеси су развили наш мозак. Савремени човек је превише лењ и зато проналазачи и научници измишљају апарате и технологије које би удовољиле лењости. Али сад се претерало са лењошћу, па је и то један од разлога за убрзану деградацију људске врсте.

Није лењост једини разлог због чега нас на радним местима замењују роботизоване машине. Људска радна снага је скупа, а жеља за профитом огромна. Некада се радило шест дана недељно, а сада пет. Индустријалци то нису увели зато што су хумани, већ да би се суботом трошила зарада и куповали разни производи.

Радно време се скраћује, па чак постоји предлог да се ради три дана у седмици. Маchine нам олакшавају живот, али нас и избацују из живота. Сад машине замењују људску радну снагу и због тога смо све мање физички активни. Неактивност је постала значајан фактор ризика по здравље. Истраживања показују да је физичка активност током претходног века смањена деvedесет девет одсто.

Због машина и робота смо све мање физички активни, па мишићи атрофирају, а због превише хране се таложе масне насlage. Мишићи ногу не могу да носе тешко тело. Зато превише седимо и постајемо болесни. То је клопка у коју је ухваћен огроман број деце и одраслих.

Лењост нас је градила, а претерана лењост нас деградира. У прошлости су врсте нестајале због природних катаклизми, а ми можемо нестати због претеране лењости. То у овом часу изгледа немогуће, али никад се не зна шта ће будућност донети. Ако човек нестане, онда ће се некој другој врсти указати прилика да га замени.

Технолошки развој је пребрз. Због брзине се дешавају грешке које могу угрозити опстанак људске врсте. Футурологија је наука којом се баве озбиљни научници. Они предвиђају да ће у будућности животни век моћи да се продужи до сто година, али под условом да људска врста опстане у следећих сто година.

Без рада се не може живети. Рад не постоји само да би се зарадио новац, већ да би тело било активно. Због доброг здравља треба радити до краја живота, нарочито послове који доносе и задовољство. Неким људима су престали болови тако што су радили тешке физичке послове. Са намештеним атласом, у будућности ће људи моћи и желети да раде читав живот. Физички рад је лековит и зато је боље имати хоби који покреће тело, него хоби који покреће само мождану активност.

Када мушкарци стекну пензију постају неактивни, а то је један од разлога што живе краће од жена. Већи део времена седе и гледају телевизију, па због неактивности оболевају и леже. У лежећем положају постају још болеснији, а разним лечењима живот им се продужи неколико година и затим умиру. За разлику од мушкараца, жене су активне и када се пензионишу.

Док играју виртуелне игре, деци је потребно доста енергије за мождане, а мало за физичке активности. Деца не једу воће, да не испрљају тастатуру, него су им при руци слаткиши. Рафинисани шећер се претвара у фруктозу, која се лако складишти у масним ткивима и деца постају све дебља. На клозетској шољи је неупоредиво мање бактерија него на тастатури. Деца уживају у видео игрицама, па чешће оболевају.

Данашња деца не знају игре које су њихови родитељи играли у детињству. У виртуелним играма све је могуће, осим да деца имају правилан физички развој. Због тога се током седења покрећу само прсти и активирају се једино мишићи подлактице. Мишићи ногу омогућују ход, а данас деци мишићи атрофирају. Када одрасту, запошљавају се и раде у седећем положају. Зато људи све више постају инвалидски пензионери.

Физичка активност је данас потребнија него икада, јер превише једемо и седимо. Родитељи упућују децу на разне спортове, али тиме праве грешку. Приликом падова или удараца атлас се спортистима измешта више него другима, а претеране физичке активности исцрпљују тело.

Мишићима и зглобовима је потребна умерена физичка активност уобичајених дечјих игара, а не од претераних спортских активности. Током младости већина спортова слаби организам. Кошаркашима, одбојкашима и осталим спортистима се истање дискови у доњем делу кичме и хрскавице у зглобовима кукова, колена и стопала. У старости су професионални спортисти болеснији од вршњака.

Некад су најснажније младиће вежбањем спремали за ратнике, а данас за врхунске спортисте. Спортисти су искоришћени од власника клубова, а медаље и новац им не могу надокнадити штету коју наносе организму.

Многи рекреативно вежбају како би исправили тело. Не успева им, јер је атлас измештен. Боље је за један минут наместити атлас, него годинама вежбати.

Током трчања и вежбања у мишићима се сакупљају кристали киселине, али се теже одстрањују због наслага калцијума из млечних производа. Зато су болови интензивнији и дуже трају. Човек има способност да потрчи, али је превише трчања штетно по здравље. Наши прапреди су понекад бежали од опасности или јурили док лове, али нису сваки дан трчали по неколико километара.

У старости се не може трчати. Зато неки иду у дуге шетње, али и то је губитак времена и хрскавица у зглобовима. Идеалан спорт за младе и старе је брзо ходање. Довољно је сваки дан брзим ходом прећи један километар. Мишићима ће то користити, а знојем ће се избацити штетне материје.

Не морате одвајати посебно време за брзи ход, већ можете искористити одлазак до продавнице. Комшијама ће то бити чудно, ипак ћете имати боље здравље од њих. Понеко изводи пса у шетњу и тако активира своје мишиће, мада то није довољно. Пас жели да трчи, али не може, јер човек иде полако. Псима би било боље када би њихови власници схватили значај брзог хода.

Људски мозак стално мисли. Код жена је то неколико пута израженије, него мушкарацима. Женама то смета и стално су активне да би што мање размишљале. Физичке и менталне активности исцрпљују жене и зато имају више главобоља и вртоглавица од мушкараца. Жене већином стоје док раде и не одмарају се лежећи. Мушкарци раде теже послове, па прилегну.

Због бољег здравља жене би требало неколико пута дневно да седну и одморе се. Тело се током седења опушта, ипак је боље лежати на леђима како би се уравнотежила циркулација крви и лимфе.

Човек је велико дете, али кад одрасте престаје да се игра. Током дечјих игара се природно активирају тело и дух, а то деци омогућава правилан психофизички развој. Кад одрастемо телу и даље треба покретљивост, мада физичке активности на радном месту нису довољне да би организам складно функционисао.

У прошлости није постојала телевизија и људи су се забављали на игранкама. Тиме су активирали тело и развијали друштвене везе. Хиљадама година су плесом и фолклором славили живот, што је сада потребно више него икада због статичног живота.

Све је мање времена и жеље за сексом, а секс је физички и психички лековит. Због мањка физичке активности постоји и врста дијете која се назива „Секс дијета“. Много новца и времена се троши на разне дијете, справе за вежбање и психологе, а најбоља дијета је вољена особа. Мушкарцима одговара јутарњи секс, а жене више воле ноћни секс. Најбоље решење је и ујутру и увече, зато ћете читавог дана бити расположени. На тај начин се луче хормони среће, активирају мишићи и губи вишак сала.

Жене се више ослањају на разум, а мушкарци на природне потребе. Женски принцип је носилац врсте, а мушкарци су подршка. Наука је потврдила да су мушкарци у праву за јутарњи секс, јер је код оба пола ујутру већи ниво хормона за сексуалну жељу. Парови који дан почињу сексом срећнији су и живе дуже. Човек је једна врста подељена у два пола и зато смо целина само када смо спојени. Наравно да је јака духовна веза важна, а и телесно спајање је баш важно. Парови који имају секс ујутру осећају већу блискост и радост.

После намештања атласа свима се повећава жеља за сексом. Мушкарцима се побољша потенција због боље циркулације крви и што нервни путеви према пенису нису притиснути.

Само делфини и људи имају могућност да секс упражњавају из задовољства. Делфини живе природно и не журе на посао, па често упражњавају секс и зато су весели. Ми покушавамо да будемо срећни, али смо све несрећнији, јер живимо вештачким животом.

Нама је глава као у стези због напетости у потиљку и грча у мишићима доње вилице. Из читавог тела се сакупља напетост у потиљку, а мишићи вилице су напети јер нам у усправном ставу виси само доња вилица. То нам ствара осећај нервозе, мада тога нисмо свесни. Кад је атлас намештен, овакве напетости се смањују, а како би се још више смањиле треба снажно притиснути палчевима испод лобање.

Најпознатија слика је Мона Лиза. Леонардо да Винчи је насликао благи осмех Ђоконде и тиме човечанству оставио врхунску поруку. Неколико пута током дана подигните углове усана и вратиће се расположење. Масажа потиљка и осмех су мале физичке активности које ће улепшати дан и живот.

Апарати и машине нам олакшавају живот, али је немогуће направити робота који може да намести атлас. Третмани су слични, ипак је свако намештање атласа различито, јер је сваки организам другачији. Уз то, робот не може остварити комуникацију и не може да даје савете како да болести брже пролазе.

Роботи немају хумане особине. Само људи помоћу штапића могу да наместе атлас. **HumanUP** метод ће омогућити здравији и срећнији живот појединцима, али и читавом људском роду.

У М Е Р Е Н О С Т

Потребно је у свему пронаћи праву меру, како би здравље и живот били квалитетни. Сви смо иста врста, али смо и различити. Зато свако треба да открије границе своје умерености.

Грешке се исправљају умереношћу у спавању, води, храни и активностима, па се тиме здравље побољшава.

Премало или превише спавања лоше утиче на организам. Ако се ујутру пробудите уморни, то значи да нису завршени процеси који се сваке ноћи одвијају у телу, па треба још одремати. Када се не спава три дана, здравље постаје веома угрожено.

Чак и воду треба пити с мером. Премало или превише воде је грешка, која се одражава на здравље.

Потребна је умереност у свему, а умереност у храни је од пресудног значаја за добро здравље. Усклађеност уноса и потрошње калорија је најважнија. Бесмислено је да се много једе и да се вишак калорија троши вежбањем. Од превише хране уживање у јелу се претвара у напорно вежбање, па затим плаћамо и храну и справе за вежбање.

Активности су потребне за мишиће и зглобове, али ни превише ни премало активности није добро за тело.

Хедонисти и аскете муче тело до граница издржљивости и на тај начин кваре здравље. Како би се пронашле границе умерености треба открити шта телу одговара. У животу треба и уживати, па стога понекад можемо краће спавати или више јести. Али следећих дана треба бити умерен, да се организам опорави. Живот неће имати смисла ако се претвори само у дисциплину и зато треба бити умерен.

За већину људи граница живота је три минута без ваздуха, три дана без воде и три седмице без хране. Углавном живимо у градовима где су загађени ваздух, вода и храна, али је и сеоска средина загађена. Некад се живело у природи где су владали сурови услови. Данашњи услови изгледају боље, а заправо су још суровији од свеопште загађености. Због загађене хране је гојазност постала велики проблем и најбоље је један дан у недељи гладовати. То је начин да се увиди да је могуће јести мање и да умереност у јелу може смањити телесну тежину.

Понеком се гаде други људи, а има и оних који не воле ни своје тело. Мада ако га не волите, тело ће вам тако и узвратити. Лоше мисли слабе имунолошки систем и покрећу болести. Своје тело треба волети, и то највише на месту где постоји проблем. Организам се мора заштитити, посебно тамо где је осетљив, јер је боље чувати тело него лечити болести.

Током дана тело је заштићено одећом, а ноћу покривачем. Глава се греје косом, али је потиљак и дању и ноћу незаштићен. Већина људи мисли да је стомак најосетљивији део тела, а то је у ствари потиљак. Нарочито је мушкарцима незгодно, јер им је глава погнута због нагнутости атласа и обично имају мање косе. Понеко греје врат крагном, али ни тако потиљак није сасвим заштићен.

Потиљак увек треба добро заштитити. Изложеност хладноћи, сунцу, киши или ветру, може довести до упале мождане овојнице и тад долази до пригњечења првог мозга. Та врста упале се веома ретко дешава. Ипак ако се потиљак не заштити и најздравији могу да оболе и тиме трајно оштете здравље.

Организму не одговарају врућина и хладноћа. Умереност у облачењу и покривању се регулише према годишњем добу, а потиљак је углавном изложен атмосферским приликама. Женама је потиљак заштићен дугом косом, али и поред тога око врата носе мараму или шал. Некада су и жене и мушкарци имали дугу косу, а сада су због моде мушкарцима већи болови у врату. Раније је било у моди да и мушкарци носе шал, мада се и та мода променила. Како би током зиме заштитили потиљак, мушкарци би требало да имају дужу косу или да не излазе на хладноћу без капуљаче.

Наша врста је изузетно прилагодљива. То нам је омогућило да живимо у екстремним временским условима. Када би црнци и ескимима заменили станишта, брзо би се привикли на другачије услове. Ипак, ако би то често радили, почели би да оболевају.

Током зиме улазимо и излазимо из топлих простора и тако за један секунд променимо топлотно окружење за неколико десетина степени.

Сад нас током врућина расхлађују клима уређаји и од тога смо преко лета болеснији од предака. Човек јесте прилагодљив, али не може да поднесе крајности. Свако треба да се прилагоди окружењу у којем живи.

Златна средина је најбоља, а умереност је тешко наћи као и злато. Умереност је вреднија од злата, али морамо је пронаћи због бољег здравља.

Већина људи обраћа више пажње на материјалне вредности него на своје тело. Без праве потребе се издваја много новца за велике стамбене просторе и ствари које нас привремено усреће, а касније само сметају. Мало је оних који улажу време и новац у одржавање здравља. Људи чекају да се разболе, па са много новца покушавају да врате здравље, али тада је касно. Боље је умерити живот према стварним потребама и ускладити жеље са могућностима.

Због убрзаног живота не стижемо да ослушкујемо потребе организма. Треба ускладити брзину и потребе, како би здравији стигли до краја живота.

Умереност је кључ којим се отварају врата бољег здравља и срећнијег живота. После намештања атласа организам лакше подноси крајности, али и даље треба бити умерен.

УДОБНОСТ

Од кад постоји људска врста прати је тежња ка удобности. Данас се живи све удобније – па нам је организам постао преосетљив, а ми болеснији од предака.

Пријатно нам је да живимо и радимо у удобним вештачким условима, али тако штетимо организму. Не могу нам помоћи освеживачи ваздуха, ако живимо окружени бетоном и пластиком. То не можемо променити, а може се викендом ићи у природу и тиме ће се тело опоравити. Боље је током године педесет дана бити у природи, него се двадесет дана смарати у урбаном туристичком насељу.

Кубанци и Јапанци су најздравији и најдуговечнији. И поред разлике у економској моћи, на Куби и Јапану људи живе скромно. Кубанци су принуђени да живе у мањим стамбеним просторима, а Јапанци нису, али и они живе скромно. На Куби је топла клима, што је један од разлога доброг здравља, али у Јапану је оштра клима. Они су пример да здравље и дуговечност не зависе од новца и климатских услова. Другим народима би било боље да се угледају на њих, без обзира у каквим условима живе.

Људском организму највише одговара лежећи положај, али не можемо стално лежати. У стојећем ставу је венски систем оптерећен. Зато седимо, а тако се крв мање враћа из вена. Здравље је више пута прилећи, него дуго седети.

Између јабуке и банане већина бира банану, јер се лакше жваће. Између воћа и слаткиша већина бира слаткише, зато што су укуснији. Свако има право избора, али због угађања чулу укуса рука узме оно што организму штети. Прехрамбена индустрија заснива посао на људској потреби за пријатношћу, па се тиме кратко задовољство претвара у дугорочан проблем.

Наши преци су живели у топлим пределима и могли су спавати на земљи. Кад су населили хладније пределе почели су да спавају на дрвеној подлози, која је пружала топлотну изолацију. Земља и дрво су тврди, па су подметали меке простирке. Сада се спава на премеким душецима, а то је лоше по здравље.

У Јапану се углавном задржало традиционално спавање на тврдим подлогама. У западном начину живота се спава на меким душецима, па их замене још мекшим, али им буде горе. На крају преко скупих душека ставе јефтину дрвену плочу, од које здравље коначно буде боље.

Вруће или хладно окружење није пријатно, али је лековито, јер тако организам постаје отпорнији. Током зиме одећа нас штити од хладноће, али не треба се превише облачити да се тело не прегреје.

За време врућина простор се сувише хлади клима уређајима, па ремети здравље. Модерном човеку се претераним угађањем слаби имунитет и од тога постаје све болеснији.

Људи су се одувек дрогирали, а то је сада постао озбиљан проблем. Дроге умањују представу о реалности и на моменте могу да створе утисак да је здравље добро. Дрогирање је једна врста угађања, али то стање траје кратко, па се зато понавља. После намештања првог пршљена код већине се зависност од дроге смањује, јер се здравље побољшава и хормони среће се нормално луче.

У неким земљама се болови легално третирају медицинским канабисом. Људи болове смањују и меким фотељама или удобним креветима. Ипак, због те удобности тело се још више криви и болови постају јачи. Од болова се тело нагиње ка рупи, која се зове гроб. Када би то нагињање трајало кратко, било би подношљиво. Али већина живи нагнуто неколико деценија, мучећи се са боловима и обољењима.

Кажу да се од неке болести мора умрети, али то није тачно. Они који имају намештен атлас неће умирати због болести, већ од старости. Наравно да живот има почетак и крај, али је најважније да нас болести не муче и да нам не скраћују живот.

Регенерација има век трајања. Зато је дужина живота ограничена. Живот престаје кад тело престане да се регенерише.

РЕГЕНЕРАЦИЈА

Од тренутка зачећа почиње деоба јайне ћелије. Нове ћелије настају деобом сваке нове генерације ћелија. Тај процес се назива регенерација.

Регенерација почиње док се фетус развија у материци, па траје све док смо живи. Организам се обнавља регенерацијом, која омогућава дуговечност. Када би се регенерација несметано одвијала, животни век би могао да износи сто двадесет година. Због измештеност атласа веза мозга са организмом није потпуна, па се умањује могућност регенерације и настају дегенеративне промене. То је основни разлог зашто не можемо живети сто двадесет година.

Сваке секунде у нама умре десетине хиљада ћелија, али се истовремено стварају нове. Процес регенерације има крај, стога живот има рок трајања.

Ћелије се деобом неконтролисано множе. Зато мозак врши контролу регенерације. На крају пубертета се завршава раст и тада у организму просечно има шест билиона ћелија. Од двадесете године живота број ћелија се умањује и већ тада почиње старење, а регенерација се умањује из деценије у деценију.

Једино атлас доживотно има потпуну регенерацију, јер је то најважније место у телу, па може да се намешта и најстаријима. Због важности зглоба лобање и атласа, ту је и задње место где настаје потпуно окоштавање.

После намештања атласа почиње боља комуникација мозга са читавим телом и побољшава се циркулација крви. Нервни сигнали из мозга се несметано простиру, а крв доноси материје за грађу нових ћелија. Боља комуникација и циркулација омогућавају бољу регенерацију. Од тога се организам опоравља и дешавају се излечења која се другачије не могу остварити.

Боља регенерација побољшава квалитет коже, косе и noktију. Та спољашња побољшања се виде, а у телу се осећају промене набоље.

Кад је атлас намештен организам се правилно регенерише и зато се већина планираних операција отказује. Ипак, ако се закаснило са намештањем, тад оштећени орган не може да се регенерише и мора се оперисати. Операција и анестезија се лакше подносе, ткива брже зарастају, па је и опоравак бржи.

Трансплантацијом органа живот се продужава, а неки органи могу да се замене апаратима. Али ново научно откриће о матичним ћелијама је природније решење, јер је најбоље да се организам сам регенерише. На почетку живота имамо одређену количину матичних ћелија које се, када дође време, активирају на месту где је потребна регенерација. Кроз живот се смањује број матичних ћелија и зато се у старости губи моћ регенерације.

Бебама се узима део матичних ћелија, које се чувају да би се једнога дана употребиле за регенерацију оштећених органа. Због намештеног атласа и коришћења матичних ћелија, у будућности ће моћи да се живи двеста година.

Регенерација нервних и коштаних ћелија траје дуго, па се због тога нервни систем и кости најспорије регенеришу.

Сви органи се регенеришу, али задржавају своју величину. Једино јетра може да се увећа, што зависи од тога колико је организму потребно да се чисти од штетних материја.

Ј Е Т Р А

Поглавље о садашњости почео сам атласом, а завршавам јетром. Због увећане и отежале јетре у прошлости је настао највећи проблем човечанства. Увећана јетра је узрок, а последица је измештен атлас. Та једна последица је постала узрок за превише последица по здравље. Болести су мучиле наше претке, а данас муче милијарде људи.

У организму су сви органи важни, а јетра је изузетно важна. Има изрека „Од јетре зависи колико је живот вредан живљења“. Јетра је у енглеском и немачком језику добила назив по животу: Live – Liver, Leben – Leber.

Када се Хомо сапиенс почео преједати, и кад је постао сваштојед, јетра се увећала. А све ново има добре и лоше стране. Већи избор хране је омогућио веће шансе за преживљавање, а здравље је постајало све горе. Додатно се погоршало због преједанја, које је у прошлости било оправдано, јер хране није увек било довољно. Тако је било у прошлости, али сада хране има у изобиљу, па је преједанје постало непотребно и још штетније по здравље.

Због хемијских додатака храни јетра се у неколико претходних деценија двоструко увећала. У прошлости јетра није имала задатак да пречишћава такву хемију. Повећала се и величином покушава да се супротстави отровима. Ни двоструко увећана не успева да очисти организам, а штетне материје се складиште у телу и постајемо све гојазнији.

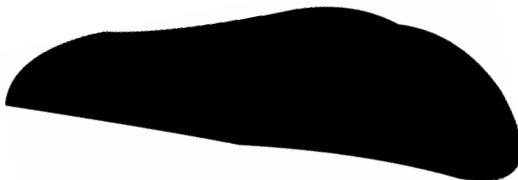
У прошлости је одувекане јетре поремећен распоред унутрашњих органа, па је у претходним деценијама још горе. Десни бубрег је још више спуштен, а срце и десно плућно крило су још више подигнути. Упркос напорима медицине расте број срчаних обољења и инфаркта, али и других обољења, јер јетра притиска и остале органе. Истовремено органи притискају јетру, па ни она не може нормално да функционише.

Како бисмо били здравији, боље је да једемо органску храну и да потискујемо нагон за јелом, тежећи ка умерености.

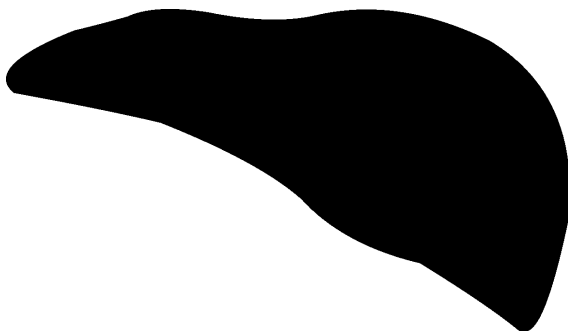
Јапанско упутство за исхрану: „Никад сит, никад гладан.“

Владама држава би било исплативије да присиле прехранбену индустрију да узгаја органску храну, него што издвајају толико новца за лечење становништва.

ЈЕТРА У ПРАИСТОРИЈИ



ЈЕТРА У САДАШЊОСТИ



Због тога што превише једемо, јетра не може да се избори са хемијом коју уносимо храном, па не постиже да очисти тело.

Штетне материје се таложе у организму и чекају да их јетра очисти. А то се не дешава, јер и даље уносимо превише штетне хране.

Како би ћелије могле да опстану, међућелијски простор би требало да буде чист. Крв ћелијама доноси хранљиве честице, али и односи продукте ћелијског метаболизма. Поред тога, бела крвна зрнца чисте остатке изумрлих ћелија и биолошких нападача. Крв је чистач организма, али коначно јетра очисти крв.

Бубрезима и панкреасу треба захвалити, јер по дневном распореду регулишу метаболизам. А јетри треба седам пута више захвалити, стога што по седмичном распореду чисти тело.

Нерви за јетру се простиру између четвртог и осмог пршљена грудног дела кичме и пролазе поред ребара. Јетра се налази на десној страни, а већина људи спава на тој страни и притисак ребара још смањује нервне импулсе. Јетра ноћу највише ради, а не може да обавља своју функцију, јер су сигнали пригњечени.

Дегенеративне промене настају од таложења токсичних материја. Промене се виде на шакама и рукама, а постоје и у телу. По кожи се појављују флеке које се називају старачке пеге. Понеко их нема ни у дубокој старости, али неком се појаве у тридесетим годинама. То се дешава због разлике у измештености атласа, различите исхране и стања јетре.

После намештања првог пршљена кичма добија правилније облике и пропушта сигнале ка јетри. Због тога се јетра боље регенерише и лакше пречишћава организам, па се пеге смањују или нестају. Флеке на лицу се такође смањују или нестају.

Велика концентрација штетних материја оштећује јетру, па зато она може брзо да се регенерише. У зависности од врсте и количине хране, јетра се повећава или смањује. Ако јетра може да се смањи код једног човека, могла би да се генетски смањи и човечанству. И тако би се отклонио почетни узрок здравствених проблема. Ако би се смањила за две генерације, онда би се смањила и фетусу, а атлас се више не би формирао на погрешном месту.

Народ каже „Глуп као гуска“. Гуске превише хране, како би им повећали тежину, и зато им се јетра увећава и постаје опасно масна. Због тога би гуске оболеле, ипак то се не дешава, јер их поједемо. Нас не гоје да би нас продали и појели, али је све више гојазних. Нагон за јелом и чуло укуса су највећи непријатељи живота и налазе се у нама, а не на неком ратишту.

Сами смо криви за стање у које је човечанство запало, а прехранбена индустрија је само искористила људске слабости. Профит им се заснива на угађању потреби за уживањем у храни и преједањем. Најбоље решење је да се одмах вратимо на правилну исхрану, а то је – једна намирница у једном оброку. У давним временима људи су се тако хранили зато што су проналазили једну по једну намирницу. Ми сада уживамо у обиљу хране разних укуса и не можемо да се суздржимо. Животиње су здравије од нас, јер им атлас није измештен и што једу једну по једну намирницу.

Немогуће је пригушити чуло укуса, па сузбити нагон за је-лом. Једино решење је да се садашњим генерацијама што пре намести први пршљен. То је огроман задатак, а биће лакше да се атлас намести код осам милијарди људи, него да се вратимо на правилну исхрану. После намештања атласа побољшава се варење, па јетра почиње боље да функционише и чисти загађе-ни организам.

И у прошлости су појединци уживали у храни и алкохолу, а данас је то масовна појава. Људи се опијају да би ублажили на-петости услед савременог начина живота и на тај начин оштећу-ју јетру. Након намештања атласа алкохолисано стање се лак-ше подноси, а мамурлук се мање осећа.

Сада се највише новца издваја за исхрану и лечења, а то ће се у будућности променити. После намештања атласа људи мање једу, јер организму није потребна додатна енергија за одр-жавање болести, а трошкови лечења се свODE на минимум зато што се живи неупоредиво здравије.

HumanUP метод омогућава да се здравље побољша сада-шњим и свим будућим генерацијама.

Проблем човечанства је настао у далекој прошлости, па зато сада и ми испаштамо. Откриће намештања атласа коначно може поправити грешку из прошлости, због боље садашњости и будућности.



БУДУЋНОСТ

Због грешака које смо починили, до сада смо се мењали нагоре. Због намештања атласа од сада се можемо мењати набоље.

Од неколико милиона врста ми смо једина која може свесно утицати на свој развој, а ако данас погрешимо, испаштаћемо и ми и наше потомство.

Свесност о намештању атласа може и треба да побољша људски род у будућности.

МАШТА

Машта покреће људе, али није довољно само маштати, већ треба и остварити. Захваљујући открићу намештања атласа, боље здравље коначно може постати реалност за све људе. Али, нажалост, то није у интересу многих индустрија, па ће се спорије остварити.

У будућности нико није био. Зато је немогуће знати како ће се једнога дана живети. Већина људи машта о властитој бољој будућности, а понеко машта о бољој будућности људског рода. Има и оних који не маштају, него планирају како ће други живети. Проблем је што креатори планирају због сопствених интереса, а не како би другима било добро. У прошлости су појединци креирали садашњост, а сада њихови наследници уживају у привилегијама и планирају да тако буде и њиховој деци.

Изгледа да је тешко маштати о свету у којем сви добијају и, што је још важније, нико не губи. За сада прехрамбена индустрија добија, а људи све више оболевају због хемијске припреме хране. Медицинска индустрија се бави лечењем, али јој није у интересу да излечи већину људи. У фармацеутској индустрији постоји изрека „Излечен пацијент је изгубљен потрошач“.

Тешко је живети у свету у којем они што треба да брину о људском здрављу, брину о својим интересима. Данас се чини да је немогуће живети у хуманијем свету. Покушаји остварења бољег друштвеног уређења су спречени од разних индустрија. Ти покушаји су проглашени утопијама, али утопија је већ постојала у првобитној заједници. А ако је некада постојала може поново да се оствари.

Не желимо и не морамо живети у првобитној заједници, али када сви наместе атлас можемо живети здравије и дуже. Са бољим здрављем и са више крви у мозгу постаћемо свеснији и нећемо зависити од разних индустрија.

Можете ли замислити живот без болова, болести, лечења, патње, операција, кварења зуба, наочара, без бора по лицу, ћелавости и свакаких здравствених и естетских проблема?

Маштајте о свету у којем ћемо моћи живети здраво и срећно сто двадесет година.

Можда ћете се запитати, шта радити и зашто живети толико дуго, али ако пустите машти на вољу, пожелећете да живите и двеста година. У првих сто година би могли испунити већину жеља, а касније живети и уживати на другим местима ове прелепе планете. Тако би у једном животу проживели неколико садашњих живота.

Креатори будућности не треба да брину, јер ће здрави људи бити продуктивнији и неће бити боловања. Понеко ће желети да ради доживотно, а радиће и због зараде и задовољства.

У будућности ће бити довољно времена за лични и породични живот, и за забаву и хобије. Није потребан времеплов да би се схватило да живот без обољења омогућава задовољство, срећу и уживање.

АСТРОЛОГИЈА

Ова књига је заснована на чињеницама. Али, можда ће се неко упитати, какве везе има астрологија са темом књиге. Сваки атом у организму је из овог Сунчевог система, и зато све може утицати на живот. Највећи утицај има Сунце, а да нема Месеца живот не би могао постојати у овом облику. Ми смо минијатурни, али Сунце, Месец и остале планете утичу на нас преко планете на којој живимо.

У читавом универзуму све истовремено међусобно утиче једно на друго. Ми смо мали, али је развој мисли довео до тога да можемо мењати путање астероида. У будућности ћемо моћи да мењамо и путање планета. Наши потомци ће Марс приближити Сунцу, па ће тако човечанство добити још један дом.

Реч „астрологија“ је настала спајањем две речи – „астра“ и „логос“, а то значи – наука о звездама. Сада већина људи сматра да је филозофија прва наука. Али астрологија је прва наука из које је настала филозофија, па из ње и све остале.

Прачовек је гледао у звезде и тако развијао мисаоне процесе, који су зачели филозофију. Астрологија се и сада развија, али ни сада није призната као наука.

Време мења све, па и однос према науци. У зависности од интереса, неке су потиснуте, а друге искоришћене. Због интереса се праве грешке у оба случаја. Ипак, грешке се временом исправљају. Тако ће бити и са астрологијом, па се за сада у неким земљама изучава на факултету.

Астрологија је сметала и разним религијама, а већина религија је настала из астрологије. Није одговарала ни разним наукама, а и оне воде порекло од астрологије. Сада је астрономија призната наука о универзуму, премда је и она настала из астрологије.

Није ни први ни последњи пут да због интереса нисмо захвални првим мислиоцима. Да они нису постојали не би било ни њихових наследника, који су нас уздигли до Месеца, а у будућности ће нас уздићи и до других планета.

Религијама не одговара астрологија, због тога што се бави предвиђањем будућности. Нарочито жене желе да знају шта ће се десити у будућности, а мушкарци хоће да одлучују. У религијама мушкарци доносе одлуке, па су против жена и астрологије.

Астрологија објашњава појаве, догађаје, природне циклусе, могућности и предодређености. Због свега овога астрологију ни не треба користити за предвиђања, већ за разумевање зашто се шта дешава. Цивилизација Маја се бавила астрологијом, и знали су да ће им доћи крај, али нису знали зашто. Стотине шпанских војника нису могли да убију десетине милиона домородаца, већ вируси и бактерије које су са собом донели у Америку.

Хиљадама година Кинези и Индијци су знали које болести припадају појединим астролошким знацима, а савремена наука је то статистички потврдила. Најчешће су болесни људи из знака Шкорпије. Ипак најлакше оздраве, јер имају изузетну моћ регенерације. Није случајно што у медицинској професији има највише оних који су рођени у знаку Шкорпије.

Ере појединих знакова трају две хиљаде година. Завршава се ера Рибе, а следећих две хиљаде година трајаће ера Водолије. Пред крај ере Рибе су вођена два светска рата, а горе од тога је што је у двадесетом веку дошло до катастрофалног загађења природе. Прелази из ере у еру су драматични и трају сто четрдесет година, а ми живимо у том преломном времену.

Нема бољих и горих астролошких знакова, па зато нема ни добрих и лоших ера, већ свака са собом носи предности и мане. Ера Рибе је омогућила манипулације и због тога је већина била искоришћена од стране мањине. Природни закони космоса стреме ка стању равнотеже, зато ће током ере Водолије бити више једнакости међу људима.

Елемент знака Водолије је у стратосфери. Није случајно да су људи почели да лете у космос на почетку прелаза у Водолију. Намештање првог пршљена, коначно, омогућава да гравитација не криви људе, стога можемо усправљени и здрави кренути ка другим планетама.

Астрологија наговештава могућности – које људска воља може да промени. Измештен атлас отежава доток крви у мозак, па је тако и код оних који одлучују како ће други живети.

Атлас треба да наместе сви на свету, али је најпрече да га наместе политичари и креатори наше стварности. Тако ће имати више крви у мозгу и доносиће боље одлуке. Вољом оних који о томе одлучују и уз помоћ ере Водолије, људски род ће коначно бити ослобођен од проблема са здрављем и од експлоатације.

У универзуму постоје периоди сличности, али никада ништа није исто. Људи се хиљадама година баве атласом и коначно се планете и звезде постављају у положај који ће омогућити бољу будућност људског рода.

Дошло је време да се најстаријој науци астрологији, и осталим наукама, придружи најмлађа наука – атласологија.

АТЛАСОЛОГИЈА

Атлас је најмањи од свих пршљенова, а по величини припада мањим костима. У људском телу има двеста шест костију. У делу кичме од лобање до карлице налазе се двадесет четири. Изгледа невероватно да се, од толико костију, прави наука о само једној кости. Ипак, због значаја за живот и здравље, постоји изузетна потреба да се створи наука о атласу.

Предлажем да се оснује наука АТЛАСОЛОГИЈА. Ова књига и моја теорија о пренаталном измештању атласа су почетак те науке. Већ постоји доста наука и све брже се стварају нове. Неке су важне, а неке мање важне. Ипак, због значаја за живот, атласологија ће постати најважнија.

Морфолошка студија доктора Рајнера Зајбела је основ за атласологију, али је потребно да и други медицински стручњаци праве научне студије и клиничка испитивања о болестима пре и после намештања атласа. То би допринело да се **HumanUP** метод што пре примени, да би човечанство најзад почело да живи здравије.

Људи су хиљадама година покушавали да наместе атлас. Најчешће су сами себи масирали потиљак, не знајући да тако у ствари покушавају да наместе атлас, а појединци су тражили начин како другима да наместе. У прошлости није постојао назив за ту делатност, иако је то једна од најстаријих људских активности. Током двадесетог века је настало неколико назива, али ниједан није постао познат.

Атлас се може наместити једино **HumanUP** методом. Зато та професија треба да добије назив, како бисмо се разликовали од оних који га неконтролисано померају.

Одговарајући назив је АТЛАСОЛОГ. То звање се добија кад се заврши обука за **HumanUP** метод. Постати атласолог је изузетна част и привилегија, али и велика одговорност. Атласолог је сада непознато занимање. То ће ускоро постати најпоштованија и једна од најплеменитијих професија, јер помажемо људима у ономе што им је најважније. Има медицински образованих атласолога, али ми се не бавимо лечењем и зато нисмо ни лекари ни надрилекари. Ипак, код нас долазе и лекари и надрилекари да им наместимо атлас.

Све је мање поверења у институције и системе који треба да омогуће бољи живот појединцима и друштву. У науку се још верује, па је то додатни разлог да се што пре установи наука о атласу. Тако ће се јавност упознати због чега настају проблеми са здрављем, а још је важније да се сазна да постоји решење за потешкоће и обољења.

Како би се атласологија развијала, медицински стручњаци треба да праве научне студије и од тога ће неки од њих постати славни. Атласологија ће побољшати медицинску науку и људско здравље. Временом ће постати најважнија област медицине, јер је намештање атласа најбоља превентива. И уз то, атласологија ће исправити грешке анатомије, науке о људском телу.

Када се све то догоди, бићу захвалан свима који су уздигли атласологију, а већ сам срећан што сам покренуо те процесе.

ПРОЦЕСИ

Оно што је у прошлости изгледало немогуће, сад је могуће. Оно што сада изгледа немогуће, у будућности ће постојати.

Да би се нешто остварило, потребни су процеси који ће то омогућити. На пример, пре двеста година нисмо могли летети, а сада авионима свакодневно лети неколико милиона људи. Данас изгледа да је немогуће живети без болести, а у будућности неће постојати.

Будуће генерације ће живети здраво и неће схватати какве смо то болести ми имали. Добро здравље будућег човечанства ће бити могуће због намештања атласа, природних лечења, производње органске хране, коришћења матичних ћелија и развоја медицинске науке.

Основни узрок обољења се отклања намештањем атласа, а то је најбржи начин да коначно постанемо здравији. За све је потребно време, а у овом случају је то нарочито важно, да што пре почне боља будућност.

Многа открића нису лако ни брзо прихваћена, а потреба за бољим здрављем је сада већа него икада. Због тога је нужно да се откриће о намештању атласа што брже реализује, а да би се то догодило потребно је неколико паралелних процеса.

Пре свега је потребно да људи чују за ово откриће. А када се разгласи, биће проблем што још нема довољно атласолога. Ово знање може брзо да се преноси, али је потребно неко време за процес обуке нових атласолога.

Постоје десетине начина намештања атласа. Да би се дошло до најбољег решења, пожељна је конкуренција, па је тако и у овом случају.

Атлас може да се намести једино **HumanUP** методом, али требаће времена да наука то докаже. Само атласолог може да намести први пршљен. Стога је изузетно важно да процес доказивања траје што краће, јер се другим начинима атлас измешта и људи постају болеснији.

У медицинској и фармацеутској индустрији сад је запослено десетине милиона људи. Још десетине милиона ради у индустријама које производе апарате и помагала за те индустрије, а радници који раде у свим тим индустријама одгајају још десетине милиона деце. С намештеним атласом биће све мање болесних и радници ће имати све мање посла. Требаће времена да садашње генерације медицинских радника пронађу други посао. А то је још један разлог што ће процес намештања атласа свим људима на свету трајати деценијама.

Ово данас изгледа немогуће, али је неопходно како би се у будућности живело без болести. Они који имају жељу да студирају медицину, вероватно неће имати довољно посла. Стога је боље да размишљају о неком другом занимању. Најбоље је да заврше обуку за атласолога, јер ће тако заиста помоћи људима да живе здравије.

Професори медицине стварају студентима илузију како су „мали богови“, јер држе људске животе у рукама. Када се младима то „усади“ у главу, није добро за њих, ни за оне које лече. Лекари се кроз живот осећају као надљуди, па не могу остварити нормалан контакт са пацијентима.

Делује невероватно да је чак деведесет седам процената операција непотребно и штетно по људско здравље. То је чињеница коју су објавили медицински стручњаци који су напустили тај посао. Милиони хирурга су напорно студирали и раде оно што су научили. Ипак, то није оправдање да непотребним операцијама пацијентима погоршавају здравље.

Постоји изрека: „Спасли живот, а погоршали здравље“.

Кад већина људи намести први пршљен биће мање повреда, због боље концентрације и оријентације. Ипак, медицина ће и даље бити потребна, ама мање него сада. Повреде ткива ће оперисати хирурзи, а ломове костију ће лечити ортопеди.

Због разних обољења медицина се сада бави лечењима, а у будућности ће се бавити одржавањем здравља. И људи са намештеним атласом су угрожени од вируса, бактерија и паразита, па ће и убудуће бити потребе да се заразе спречавају и лече. Стање организма ће се проверавати лабораторијским налазима, а у институтима ће се обављати истраживања, како би се медицина и даље развијала. Данас је превентива запостављена, а у будућности ће медицински радници саветовати како да се живи још здравије.

Док се сви ти процеси буду одвијали милијарде људи ће се мучити са боловима и обољењима. Сад постоји решење за њих, па неопходни процеси не смеју дуго да трају.

Запослени у медицинској индустрији не треба да брину за своју будућност, јер ће процес намештања атласа свим људима на свету трајати неколико деценија. За то време ће већина стећи пензију, а нове генерације, оних који би желели да се запосле у медицини, радиће у другим индустријама.

Са намештеним атласом људи су здравији, па имају више потреба од оних који су болесни. Ствараће се другачија тржишта и отворати стотине милиона радних места за нове технологије и за производњу органске хране. Због бољег здравља људи ће желети да се баве путовањима и хобијима, па ће се и у индустријама забаве и туризма запошљавати све више радника.

Због веће продуктивности привреда и економија ће бити у успону, а здрави људи ће волети да раде. Понеко ће својевољно продужити радни век. Зато ће пензиони фонд бити растерећенији, а због мање боловања здравствени фонд ће бити мање оптерећен. Због боље економије и бољег здравља, државе ће издвајати мање средстава за социјални и здравствени фонд.

Да би нешто ушло у моду потребан је процес. Ипак, модни тренд има рок трајања, па затим нешто друго постаје модерно. Мода је пролазна, ма **HumanUP** метод неће изаћи из моде док сви не наместе атлас.

После намештања атласа људи желе брзо да оздраве, али код болеснијих је процес излечења спорији и зато треба да буду стрпљиви. Процес настанка обољења је трајао неколико година или деценија, а од намештања атласа процес нестанка болести је знатно краћи и код већине траје неколико месеци.

Како би се било који процес остварио, потребно је време.

ВРЕМЕ

Није могуће вратити време и исправити грешку – фаталну измештеност атласа, која је настала у прошлости. Ипак, сада је коначно можемо исправити због боље будућности.

Живимо у доба опчињености технолошким напретком и новим научним открићима, али у будућности ће људи схватити да су неке Нобелове награде биле погрешне и да су нам поједина открића само штетила. Време је најбољи судија, па ће се једнога дана сазнати да су највећу штету нанела нека открића из хемијске науке.

У прошлом веку се десило да поједина открића нису на време схваћена, што се догодило и са открићем о измештености ат-

ласа, које је остварио Данијел Палмер. Исто се догађа са открићем да се атлас може наместити масажом потиљка, које је осмислио Рене Шимперли. Та открића су најважнија за људску врсту, па би Нобелова награда била мала за ову двојицу генијалних људи. Требало би да је Нобелова награда најзначајнија, али је због разних интереса понекад долазила у погрешне руке.

Палмер и Шимперли нису припадали званичној науци. Ипак су остварили најважнија открића. Да би се исправила неправда, предлажем да се оснује Награда ПАЛМЕР–ШИМПЕРЛИ, а ту награду би добијали научници чија открића заиста доприносе човечанству.

Цивилизација Маја се није бавила науком, али је најпрецизније мерила време. Открили су да постоје епохе чије је трајање по двадесет шест хиљада година. Погрешно тумачење мајанског календара је најавило крај света 2012. године, а који се наравно није догодио, већ је то био крај једне и почетак друге епохе.

Имао сам срећу и част да будем међу четири стотине људи на свету, које је обучио Рене Шимперли, али сам убрзо схватио да његово решење није коначно. Током 2012. године настојао сам да побољшам тај метод, а у јуну 2013. сам најзад открио прави начин намештања атласа. Сасвим је могуће да ће ово откриће донети људском роду прекретницу коју су Маје најавиле. И ако буде тако, време ће заиста моћи да се рачуна по њиховом календару.

У следећој епохи људи ће живети без обољења и време ће сигурно исказати да је **HumanUP** метод епохално откриће.

Деградација људске врсте се догађа у неколико претходних генерација. А откриће о намештању атласа дешава се у минут до поноћи. Ипак још није касно. Време је један од фактора од којих зависи када ће се атлас свима наместити.

Некада је постојало само природно лечење, а развој науке је створио савремену медицину. Због интереса је природна медицина проглашена алтернативном и застарелом, а у ствари је савремена медицина алтернатива природној медицини. Некада су лечења била бесплатна, па онда то не одговара савременој медицини, која је постала један од највећих бизниса.

Научна медицина прави грешке, ама највећа грешка је што нису искоришћена искуства у лечењима која постоје хиљадама година. Када је атлас намештен здравље се побољшава, али и даље смо подложни инфекцијама. Ипак, због намештеног атласа имунитет је бољи и организам се лакше лечи, а уз помоћ медицине ће моћи још брже да се излечи. Ако се у будућности обједине природна и научна медицина, лечења ће бити знатно успешнија.

Почетком двадесет првог века природна лечења опет улазе у моду, мада се ни то не дешава случајно.

Због економских интереса тај процес покреће модерна медицина, али га строго контролише.

Намештање атласа није лечење и зато не може припадати ни званичној ни алтернативној медицини. Али ово откриће треба да се реализује, јер не постоји други начин да се људска врста ослободи већине обољења. Ово није замена за природну нити савремену медицину. Ипак има неупоредиво боље резултате – стога што отклања узрок обољења.

Убрзани начин живота не оставља довољно времена да се посветимо свом организму и здрављу. Током спавања организам се самоизлечује, а са намештеним атласом здравље се побољшава и краће се спава. Тиме се добија много времена за личне потребе или дружења.

Сви људи на свету имају измештен први пршљен и сви имају исти проблем, без обзира које су расе. Намештање атласа је најважнији пројекат. Да би се брже остварио човечанство треба да се обједини, без обзира на разлике у политичким и верским убеђењима.

А ако се то убрзо не догоди, људи ће бити све болеснији и животни век ће се скраћивати и поред тога што се медицина све брже развија. Мада понеком није важно колико ће живети, било би најбоље када би свим људима биолошки сат могао да ради сто двадесет година.

Време траје једнако за све, али биолошки сат свима другачије откуцава. Сви људи у потиљку имају живу темпирану бомбу, која куца брже или спорије, у зависности од тога колико је атлас измештен.

Код једног од десет хиљада људи атлас се налази на добром месту. То се поклапа са дужином живота код оних који живе дуже од сто година.

Садашњем човечанству би било боље да за што краће време сви наместе атлас, а један од разлога што ће требати више времена, јесте – страх.

СТРАХ

Две најјаче емоције су страх и љубав. Страх за живот и брига о потомству постоје и код животиња, али су највише изражени у људској врсти.

Од животиња смо другачији због љубави према себи и другима. Самољубље и љубав служе продужењу врсте. Од друге године девојчицама почиње да се лучи естроген, који развија потребу да брину о другима, а када постану мајке да брину о деци.

Дечацима се више лучи тестостерон, који појачава агресивност и сексуалну жељу. Продужетак врсте је основна животна потреба, а у људској врсти се развија од детињства.

Брига о потомству, сексуалност и агресивност су у функцији заштите породице и продужења врсте. Заљубљеност постоји само у нашој врсти, а основна сврха тог пријатног стања је стварање потомства.

Код наших предака је љубав према потомству била већа, него сада. Некада је било незамисливо да неко други васпитава и одгаја децу, а сад је то нормална појава. Породични односи су погоршани и због недостатка љубави деца су несрећна и подложна болестима. Само се љубав не може купити, а родитељи плаћају да им неко чува децу. Кад деца одрасту, плаћају да им неко чува родитеље и да се брине о њиховом здрављу.

Да би дете постало човек, потребно је читаво село. Сад се већином живи у градовима, а током одрастања је ограничена комуникација деце са околином, иако су окружена са много људи. Деца ретко виђају своје бабе и деде, па је тако ограничена чак и међугенерациска комуникација.

Љубав је корисна све док је умерена. Превише или премало љубави би штетило другима. Због самољубља садашње генерације природне ресурсе користе као да су последњи људи на свету. Ма, као да будућим нараштајима неће требати ваздух, вода, земљиште и нафта.

У прошлости је страх од глади створио највећи проблем нашој врсти, па тај страх постоји и сада. Преједамо се и поред тога што хране има баш у изобиљу. Животиње живе инстинктивно и не једу више него што им је потребно. И у нашој врсти постоје инстинкти, ипак су комбиновани са оним што су нас родитељи научили у детињству. Страх од глади је инстинктиван, а помало гладовања је у ствари лековито. Стога би мајке требало да уче децу да мање једу. Треба имати страх од преједања, ма не од глади. Здравии су они који мање једу, а најдуже живе људи који једу нискокалоричну храну.

Страх од болести је већи, него страх од смрти. Људи немају страх од смрти, схватајући да су рађање и умирање природна стања. У старости је страх од болести оправдан, јер би потомци требали да брину о својој деци, а не о болесним родитељима.

Оптимизам и песимизам су људске особине. Оптимизам је део младости, а песимизам је више изражен у старости. Садашње генерације младих су песимисти и поред тога што имају боље услове од ранијих генерација. У средњем добу виђају старије како се муче са обољењима и због тога оптимисти постају песимисти. Током пете деценије здравље се погоршава и постаје све лошије. У будућности ће због намештеног атласа људи живети здраво читавог живота, па ће и у старости бити оптимисти.

Наши преци нису били ни песимисти ни оптимисти, него су живели једноставно у складу са природом. И они су имали страх за живот, јер су били изложени суровим условима, али нису били забринути за опстанак. Сада живимо у још суровијим условима, загадили смо станишта и са разлогом смо све забринутији.

Мораћемо да очистимо природу, како би будуће генерације имале где да живе.

У двадесетом веку је било незнатно карцинома, а сада сваки трећи човек умире од карцинома. Прогноза је да ће за десетак година умирати сваки други. То се дешава због хемијског загађења станишта и хране, али је и страх покретач карцинома.

Некад су се плашили природних катастрофа, грабљивица и насилника. Те појаве су се дешавале ретко, а људи су живели у заједници, па су једни друге штитили.

Сад су страхови свакодневни и има их неупоредиво више. Људи живе у градовима, али су усамљени и без заштите породице. Док одрастамо плашимо се васпитача, учитеља, наставника и професора, па када се запослимо шефова и директора. Возачи се плаше да не повредe пешаке, а пешаци се плаше аутомобила. Људима којима је атлас намештен, у тренутку стреса стиже више крви у мозак и страхови су мањи, па ће бити и мање карцинома.

Страх од новог и непознатог је оправдан. Стога је најбоље да се упознамо са оним чега се плашимо како бисмо проценили да ли опасност заиста постоји. Сврха ове књиге је упознавање са **HumanUP** намештањем атласа, али је најбоље доћи код атласолога и уверити се да нема разлога за страх.

Подручје потиљка је осетљиво. Зато сви имају урођени или стечени страх за тај део тела. Медицинари имају још већи страх, који су стекли зато што су их учили шта се налази на том месту. Лекари се плаше за свој потиљак као и за потиљке пацијената, па их шаљу на снимања и код разних специјалиста. Али ни они на крају не знају како да реагују и немају храбрости да било шта предузму.

На медицинском факултету се учи о атласу, али то су само основне информације из анатомије. Рендгенологе углавном не уче како се снима први пршљен. Понеко уме да направи снимке из три позиције и на тим снимцима се могу видети измештања. Али ни рендгенолози ни други лекари не виде у односу на шта је атлас померен и какав то утицај има на здравље.

Лекари понекад траже снимке првог пршљена када је пацијент у коматозном стању. Тада се само констатује стање и врат се имобилише, али се атлас не дотиче. Они ни не знају да кома настаје због превише измештеног атласа, јер смањује нервне сигнале и проток крви кроз мозак. Зато тим људима треба што пре наместити атлас, па ће се поједини брзо повратити из коме.

Излишан је страх од намештања атласа **HumanUP** методом, због тога што не постоји ни најмањи ризик. Људи не треба да се плаше намештања, него треба да имају страх што им је атлас измештен. Немогуће је да се било коме догоди било шта лоше, а после намештања атласа најзад почиње бољи живот.

Затиљак се налази испод лобање. То је танак појас између главе и врата, а у средини се налази најопасније место на телу. Само кожа и тетива штите први мозак и зато сви треба да чувају затиљак од оштрих предмета, који би могли да пробију кожу. Због осетљивости затиљка, фризере обучавају да буду пажљиви са маказама, како неке не би угрозили живот.

Намештање атласа **HumanUP** методом је потпуно безбедно и безбедно, јер се обавља помоћу дрвеног штапића, који има облик врха прста.

Затиљак се масира на десној и левој страни, јер се ту налазе лигаменти. Масажа се не врши усред затиљка на најопаснијем месту. Не стога што је опасно, него што се ту не налазе лигаменти. Ни кад би се масирало на том месту, не постоји могућност озледе. Врх штапића је заобљен, тако да не може да продре у кожу ни делић милиметра.

Због измештености атлас гњечи кичмену мождину и остале нервне путеве. Помоћу **HumanUP** метода први пршљен се враћа на место. Од тада престаје да притиска нерве и кичмену мождину. Атласолози су једини који склањају атлас од кичмене мождине и нервус вагуса. Масажа се обавља у подручју затиљка где нема нервних ни крвних путева и зато је то још један од разлога што нема опасности од намештања.

Током масаже се не врши притисак на атлас, али и кад би се притиснуо, не постоји могућност да се повреди, због тога што је кост атласа чврста.

На месту масаже се налази вертебрала, која доводи крв у доњи мозак, али ни на њу се не врши притисак. Током масаже су притиснути кожа и лигаменти, али вертебрала није притиснута, па због тога крв несметано тече.

Лаж и превара су саставни део људске природе. Лукавство и преваре постоје и код животиња, а наша врста их је усавршила. Преваре су увек постојале, али су сада веће него икада, јер се средствима информисања манипулише читавим народима.

HumanUP намештање атласа је једна од ретких појава, које нису преваре. Одмах после третмана скоро сви осећају да им се први пршљен налази на добром месту у односу на лобању и вилицу. Осим тога, могу више да окрену главу у страну, а најважније је, да већина одмах осећа разна олакшања. Потешкоће и обољења постепено нестају и због тога су људи из године у годину све здравији и сигурнији да нису преварени, као и да је намештање атласа најважнији догађај у њиховом животу.

Страх може бити користан, али може бити и штетан – у случају када смо уплашени погрешним информацијама. Недоумица је коме се може веровати, кад праве информације немају ни они који би требало да знају нешто о атласу. Због стеченог страха и стрепње у вези са првим пршљеном, многи лекари, углавном из незнања, плаше пацијенте и одвраћају их од намештања. Најчешће их упозоре да поред атласа пролазе двадесет четири нерва и да то може бити веома опасно. Знамо да се поред атласа простиру најважнији нервни путеви, али је невероватно да лекари не знају да су људи болесни баш зато што измештен атлас смањује нервне сигнале.

Ради смањења болова и отклањања разних потешкоћа, хиљадама година постоје намештања костију, зглобова и кичме. Та намештања су већини помогла, али су понеком донела још више проблема. Људи су помало уплашени зато што упоређују намештање атласа са намештањем кичме. Ипак, то нема сличности. Током масаже затиљка се не изводе трзаји, нити икакви нагли покрети главе, и не гура се кост атласа.

Постоје разни начини намештања делова тела, а зависе од талента и осећаја оних који намештају. Хиропрактика је постала део медицине, али намештања и даље зависе од вештине и искуства хиропрактичара. Па због тога не постоје стандардне процедуре, али постоји изрека – колико је на свету хиропрактичара, толико је и врста хиропрактике.

Слично је и са намештачима атласа, јер постоје десетине начина намештања. Али, у зависности од вештине намештача, постоје хиљаде различитих неконтролисаних третмана, па се дешава да понеко падне у несвест или повраћа. Те непријатности ће проћи, али ће се, због још више измештеног атласа, здравље погоршати. Зато треба имати страх од којекаквих намештања.

Намештање атласа **HumanUP** методом је контролисано, а не зависи од тога како и колико је атлас измештен, па је мој савет да вам само атласолог намешта атлас. Наравно да ово изгледа као реклама, али је чињеница да после покушаја другим начинима намештања, коначно атласолог враћа први пршљен на тачно анатомско место.

Фобија је стање страха које прелази у стање панике када атлас додатно смањи доток крви у мозак. Измештеност атласа је узрок већине фобија. Једино решење је да се атлас намести.

Страхови и стања панике углавном настају због померања атласа који је већ измештен. То се може десити и у кревету када се глава незгодно наслони на јастук, јер тада атлас додатно смањује проток крви кроз мозак и нервне сигнале. Због тога се тражи медицинска помоћ, али ни лекари тачно не знају шта може бити узрок таквих стања.

Постоје стотине врста страхова, а страх од болести је највећи. Медицински бизнис је заснован на највећем страху. Потреба за бољим здрављем је све већа, а индустрија лечења је то добро искористила и баш наплатила. Лекари често постављају погрешне дијагнозе, а због страха од болести и погрешних лечења постајемо још болеснији.

Застрашивање и манипулација лакше успевају када се ради о појединцу, него о групи људи. Медицинска тајна се чува са изговором да су обољења лична ствар пацијента.

Већина људи има слична обољења и потешкоће. Стога се намештања атласа **HumanUP** методом изводе пред групом људи и тако се постиже потпуна јавност. Пријатељско расположење и опуштеност чине масажу пријатним искуством.

Намештање атласа није лечење, а за масажу нису потребни специјални услови и зато су намештања јавна. Људи су мање уплашени када су у групи, а ако неко жели да током масаже буде сам, ми му то омогућимо.

Старије жене гледају надоле док ходају, јер се плаше да не падну и поломе кук. Али тако више оптерећују доњи део кичме и добијају јаче болове. Кроз живот треба ићи усправно, а поглед да буде усмерен право напред, јер се тако мање пада. Са намештеним атласом тело се исправља и падова има мање, јер се у првом мозгу ослобађају центри за оријентацију и концентрацију.

Из првог и из малог мозга се издају команде мишићима, а са намештеним атласом та комуникација је боља. Зато се мање пада и мање је повреда, зато први пут можемо ићи храбро кроз живот.

Већина живи у градовима и зависи од добављача свега и свачега што служи животним потребама. Живот у градовима изгледа лакши него у селима, ипак у граду је велики проблем зависност од разних система, која ствара осећај немоћи и страха. Да бисмо имали новца за намирнице и остале потребе, морамо бити стално запослени и зато постоји страх од губитка радног места.

Покретачка снага модерног друштва је нафта. Она је нарочито значајна за пољопривреду, зато што се од ње праве пестициди. Оправдан је страх од потпуног нестанка нафте, јер без пестицида не би могло да се произведе довољно хране.

Сналажљивост и храброст су особине наше врсте, а страх изазива потребу да се отклони узрок страха и да се пронађе решење. Људски род је хиљадама година покушавао да отклони узрок обољења – коначно је пронађено трајно решење.

У прошлости су предвиђања краја света изазивала масовне страхове, а свет и даље траје. Сад постоји могућност да због не-

станка нафте нестане уобичајени начин живота, али ни то неће бити крај света. Појединци се припремају, а на зло се спремају и богатије државе. Изграђени су подземни градови с резервама воде и хране, али је проблем што неће моћи сви држављани да се сместе и зато се праве спискови људи за опстанак.

То су привремена решења, па је боље да се организујемо на другачији, природнији начин. Стотине хиљада људи и даље живе у складу с природом, тако да нису зависни од произвођача хране. Крајње је време да се угледамо на њих.

Људи који живе у урбаним срединама могу да купе мање имање у околини града, па да суботом и недељом сами узгајају намирнице. На тај начин би добијали храну која није загађена и не би имали страх од будућности. Људи су опстали у природи и не би било страшно ако бисмо опет тако живели.

Човечанство би требало да из нараштаја у нараштај живе све боље. Ипак, савремене генерације живе све горе, јер се све више одвајају од природе. Ми имамо утисак да живимо боље од предака, ама то је само утисак, а реалност је сасвим другачија – не може бити боље, ако смо све болеснији. Све више карцинома настаје због хемијских загађења, али и због разних страхова. Ајкуле су једине животиње које немају страх, па не оболевају од карцинома.

Страх изазива и појачава болести, а позитивне мисли делују лековито. Веровање у боље је корисно, али када се ради о намештању атласа, не морамо веровати, зато што се све дешава само од себе – веровали или не. Гравитација нас исправља и постајемо здравији, хтели ми то или не.

СИСТЕМИ

Људски односи су се развијали захваљујући организацији живота у племенској заједници. Прва правила су настала због усклађивања потреба појединаца с потребама заједнице. Циљ системског организовања је добробит појединца и друштва, али то се претворило у корист оних који одлучују.

Временом су једноставна првобитна правила прерасла у законе, који све више ограничавају људске жеље, вољу и слободу. Претеривање с правилима је створило компликоване законе који су постали сопствена супротност. Правни систем би требало да омогући лакши живот за већину, али у реалности штити интересе разних групација и система.

У претходном веку професионална удружења су прерасла у моћне системе – електроенергетски, саобраћајни, водоводни,

економски, банкарски... Системи су постали моћни, а нама сада изгледа као да је немогуће живети без њих.

Међузависност разних система је постала претња одржању живота. Кад би било који систем престао да функционише и остали системи би отежано деловали, зато би већина људи била угрожена.

Системи стварају монополе од којих људи постају зависни и губе слободу. Највећу корист од система имају они који креирају наш свет и њиме управљају, па неће дозволити да се системи укину, без обзира што већини само штете.

Сваки систем има специфичности, тако је и са медицином. Због тога што се бави здрављем, медицина би требало да буде најхуманија али, нажалост, све више постаје бизнис. Поверење у здравствени систем прераста у огорчење. Стога се људи враћају природним начинима лечења.

Али природна и савремена медицина се баве лечењем, па је најбоље спречити настанак обољења, како не би било потребе за лечењем. У људској нарави је тежња да се отклони постојеће лоше стање и да се не препусти судбини и системима.

Хиљаде година људи су покушавали да отклоне узрок болести, али нису били свесни да то раде.

Коначно је пронађен узрок већине потешкоћа и обољења, а још је важније што је откривено како да се ефикасно отклони. Човечанство је хиљадама година чекало откриће о намештању атласа, и најзад је дочекало. Сада постоји решење како да сви живе здравије, а то треба што пре да се догоди, без обзира што ће то смањити потребу за медицинским системом.

Конфликт са медицином не треба да постоји, већ је потребна сарадња, како би људи брже оздрављали.

Намештање првог пршљена није лечење. Зато не може ни бити у сукобу са интересима медицинског система.

ИНТЕРЕСИ

Постоје лични и државни интереси. Појединци желе да задовоље личне интересе, а државне институције штите друштвене интересе, па зато постоји сукоб интереса.

Устав и закони би требало да омогуће најбоље услове живота становништва, што у реалности није могуће, јер се животне околности мењају. Зато се постојећи закони мењају или се доносе нови. У зависности од околности, свака држава има сопствени начин како да побољша живот и здравље становништва.

У Јапану постоји Закон о гојазности, а то је једина држава која има такав закон. Научним истраживањима је утврђено да су гојазни људи болеснији, па је неопходно да држава издваја много новца за њихово лечење. У Јапану су природни ресурси исцрпљени, зато влада мора пажљивије да располаже државним новцем. Закон о гојазности је један од разлога зашто су Јапанци најздравији и што је Јапан једна од богатијих држава, без обзира на интерес медицинске индустрије. Занимљиво је да се против тог закона није изјаснила ни једна организација за заштиту људских права.

Америчка влада заступа људска права, али су њихови грађани најгојазнији и спадају међу болесније нације, упркос томе што имају најбољу медицинску индустрију. Американци све више одлазе на Кубу да се лече, јер је тамо лечење јефтиније, а уз то је кубанска медицина успешнија од америчке.

Када је Куба остала без иностране помоћи, кубанска влада је била принуђена да се сналази, тако је било и са медицином. Враћали су се традиционалним лечењима, па су створили комбинацију природне и научне медицине, што је дало изузетне резултате. Куба је и даље међу сиромашнијим државама, али оно што је лоше, понекад може бити добро за нешто друго. Кубанци немају много новца, па немају вишак килограма.

Свако доба доноси промене на које реагују појединци, тек и државна руководства. Појединци брже реагују на нова открића од државних институција, а такав је случај и са намештањем атласа. Државне власти имају моћ, али су ограничене постојећим уставом и системима, па зато успорено реагују. Промене најпре захватају становништво, а државне институције их касније прихватају. Ако је здравље најважније, онда је највиши државни интерес да се атлас намести свим грађанима. Одмах.

Кад год се дешавају промене неко добија, а неко губи. Због побољшања здравља, намештање атласа је ретка појава којом сви добијају. С временом ће се смањивати потребе за лечењем, па ће се смањити и број запослених у медицинској индустрији. Зато државне власти треба да направе процену шта добијају, а шта губе. Запослени у медицини плаћају порез, али држава издваја више новца за лечење грађана, него што добија од тог пореза.

Сада су вакцинације регулисане законом, а било би боље да се ускоро уведе законска обавеза да се бебама и деци атлас намешта. На тај начин ће се здравствени фонд растеретити, па ће се вишак новца употребити у образовне сврхе.

Саможивост је део људске природе. То је нормално, али је у модерном друштву саможивост превише изражена. Сви живе

као да су најважнији њихови интереси. Након намештања атласа људи постају здравији и хуманији, па причају другима о овом открићу. Сумњичави почињу да верују да није реч о превари, већ се једноставним третманом стварно може задобити здравље. И лекари после намештања почињу да живе здравије, али због личних интереса не обавештавају пацијенте да постоји решење за њихова обољења.

Од настанка живота неколико пута је био угрожен опстанак живог света, а због катаклизми је долазило до истребљења неких врста. Људска врста је највећа катастрофа за биљни и животињски свет. Не могу интереси наше врсте бити већи од интереса других, а ми се понашамо као да је планета само наша.

У природи је све међузависно, па уништавајући друге врсте смањујемо могућност опстанка и наше врсте. Брзина нестанка врста је невероватна, сваког дана нестане по неколико. Биљке, животиње и инсекти, подржавају једни друге, а ми делујемо и против других људи и свих осталих живих бића. Пчеле постоје стотинама милиона година, а сада су због пестицида угрожене. Оне су битне за опстанак живота, а када би нестале, ускоро би нестало и воћа, које је најважнија храна за птице и сисаре, па и за људе.

Приноси индустријских биљака су увећани, јер се пестицидима уништавају биљне штеточине. Ипак, тако се преко намирница токсикuje и људско тело. Квалитет земље је све лошији, а за сада не постоји решење овог проблема.

Пре два века на планети је живело једна милијарда људи, а сада нас је осам милијарди. Нагло повећање броја људи било је могуће од изобиља хране и због интереса и профита прехранбене индустрије. Од брзих промена настају грешке и лоше последице. Вештачко ђубриво и механизација омогућили су да се од малих инвестиција добијају велики приноси намирница. Због тог је земљиште загађено, а људи све болеснији.

Они који планирају будућност, мисле да је једино решење за опоравак земљишта да се смањи број људи на пола милијарде, па би се тако током следећа два века планета очистила. Брже решење за чишћење земљишта је засађивање конопље, која је у стању да за три године потпуно неутралише хемијско загађење. Тако би на сваке три године могло да се очисти по десет одсто обрадиве земље, а целокупно земљиште планете за тридесет година.

На Земљи може да живи сто милијарди људи. Услов је да се намирнице производе органски и да их људи сами одгајају. То је бољи план, али није у интересу прехранбене индустрије.

Због својих интереса, планери и креатори намећу производе који понеком ни не требају. Различите потребе постоје због другачијих животних околности или због разлике у поднебљу.

Неком није потребан капут, аутомобил, позориште, ципеле, кафа или нешто друго, али је због бољег здравља намештање атласа свима потребно.

Потреба за намештеним атласом је јединствена појава, јер је атлас измештен код свих осам милијарди људи. За сваког појединца и за читав људски род је најважнији интерес да што пре сви добију намештен атлас.

Ко влада светом? Ово питање изгледа компликовано, али је одговор једноставан – ИНТЕРЕС. Многима није у интересу да људи живе здравије, па ће покушати да пружи отпор намештању атласа. Ипак, мораће да смање отпор због тога што је и њима измештен.

О Т П О Р

Људи су кроз историју прихватили боља решења од постојећих, што је омогућило развој човечанства. Радозналост и обазривост су особине које доприносе развоју људске врсте, али се, због страха од промена, понекад пружа отпор новим појавама.

Те особине поседују и садашње генерације, ал' су сад обазривије, јер живе у времену кад има превише превара. Због тога је више оних који желе да задрже постојеће стање, а мање оних који желе да пробају нешто ново. Само изгледа да смо отворени за промене, ипак у реалности нисмо, стога се плашимо.

Постоје лични отпори према новим појавама, али постоји и отпор услед утицаја околине. Када верују да је постојеће стање добро, људи имају лични отпор према свему новом, али се отпор ствара и од утицаја оних који немају довољно знања.

Као што се дешава са осталим новим појавама, тако је и са **HumanUP** методом. То ће се због бројних позитивних последица убрзо променити. Један од разлога за неверицу је што се догађају изненадна излечења, која се граниче са чудом, мада људи у чуда не верују.

Ако се после намештања првог пршљена не разумеју процеси који доводе до излечења, тада то делује као чудо. У ствари је чудо да смо болесни, а требало би да смо најздравија врста.

Пре намештања атласа многи су покушавали разна скупа и компликована лечења, али нису осетили побољшање здравља. После намештања атласа болести нестају, а масажа је једнос-

тавна и краткотрајна. Све то изгледа немогуће, али кад се схвати да је боље отклонити узрок болести, него лечити последице, онда се чуда чине могућа.

Отпор према намештању атласа јавља се и од постојећих погрешних знања. Доста је људи који верују медицинској науци, ипак то су непотпуна и већином нетачна знања.

Скептицизам је корисна особина – ако није превише изражен и ако није заснован на погрешним информацијама.

Медицинској индустрији није у интересу да пацијенти буду здрави и могуће је да ће пружати отпор и спречавати људе да наместе атлас. Спонтане промене постоје свугде у природи, а то се дешава и са људским спознајама. Вештачко задржавање превазиђених догми може само успорити процес којим ће се свима побољшати здравље.

Медицина само може успорити добробит човечанства, али не може ни спречити и боље је да се медицинска индустрија не супротстави тој добробити, јер је већ нанела превише штете.

Будуће човечанство ће схватити да је садашњој науци недостајало знање о атласу. Опростиће им фаталне грешке које су настале због погрешних лечења, али ако би медицина спречила откриће о намештању атласа, направила би неопростив грех.

ВИЗИЈА

Увек су постојали визионари који су мењали животе других и утицали на развој човечанства. Неки од њих су због користи погоршали живот својих савременика, а неки су из добрих намера побољшали услове за живот будућих генерација.

Када су Европљани открили Америку имали су визију како да створе нови свет, али су због користи погоршали живот домородаца, који су до тада живели у складу с природом. У двадесетом веку су покушали да наметну своје интересе и читавом свету и у томе су делимично успели. Стварање побољшаног света не може да се догоди ако једни губе, док други добијају. Бољи свет је могуће створити само када се усагласе интереси свих народа.

У деветнаестом веку Велика Британија је обухватала четвртину копна планете. Јапан је такође острвска земља, ипак је остајао у развоју, иако је постојао више хиљада година. Зато су Јапанци одлазили у Британију на школовање и почели свашта да копирају, али су задржали традиционални начин живота.

У двадесетом веку Јапанци су покушали да освоје четврти део планете. За то време је престала и британска доминација у

колонијама, а данас Британци и Јапанци живе добро без експлоатације других народа. Јапан има брз економски раст, а Јапанци су здрави и дуговечни, па би сада Британци могли да се угледају на њих.

Због планова визионара из деветнаестог века страдало је превише људи у двадесетом веку. Визије и планови су за већину штетни, а људи живе лоше док не схвате да су искоришћени. И сада смо жртве креатора који су планирали да нас искористе, како би они и њихови потомци живели добро.

Кад су научници открили телевизију, нису знали да ће креатори помоћу ње манипулисати људима. Као да то није довољно, сад нас преко интернета још лакше убеђују да нам чини добро, оно што нам штети. Телевизијом се намећу туђе визије, зато је боље да искључите телевизор и да својом визијом побољшате властити живот.

Због интереса креатора људи живе све болесније, а бољи живот није могућ докле год се планира да мањина добија на несрећи већине. Робовласнички систем је укинут, а суштина је остала иста. Машине и роботи олакшавају физички рад, а радници их контролишу и тако постају део механизације. Нажалост, нисмо свесни да се робовски систем претворио у роботски живот.

Родитељи морају да зарађују да би могли да одгајају децу, а због убрзаног темпа живота не стижу да се посвете породици. Визионари су обећали бољи живот, па ипак је све више страха, забринутости, мрзовољности и недостатка љубави и среће. Наравно, креатори су желели срећнији живот за себе, а ни они нису срећни. Новцем се не може купити оно најважније – љубав.

Још увек постоје племена у којима су сви задовољни, без обзира на скромне услове живота. За срећу је довољно да се људи друже и да живе у слози. У градовима је велика концентрација становништва. Али људи су усамљени и безвољни, док се на селу живи боље због контакта с породицом и природом.

Кад се намирнице узгајају органски, људско тело и животна средина се мање токсичују, а смањује се и зависност од индустријске хране. Са добром храном, водом и ваздухом, на Земљи могу живети стотину милијарди здравих, дуговечних и радосних људи. С намештеним атласом се може читав живот радити без болова и болести.

Ово је најбоља визија, која се може лако замислити. Ипак, како би се остварила, потребно је неколико деценија. Атлас не може брзо да се намести свима на свету, а још ће бити теже да се прехрамбена индустрија одрекне профита.

И најбољи планови могу постати заблуда ако нису засновани на чињеницама. Једна од чињеница је да када отац и мајка имају намештен атлас, могу добити децу са атласом на добром месту. После неколико хиљада генерација, коначно је могуће да се атлас поново формира на анатомском месту.

Од намештеног атласа трудницама је добар метаболизам, али и поред тога жене током трудноће треба да једу храну која није загађена. Тако ће и фетус добијати квалитетну храну, па му јетра неће бити увећана и неће спавати десном страном наниже. То су услови који омогућују да се атлас формира на природном месту.

Ипак током порођаја се бебама атлас може изместити, па треба одмах после порођаја ухватити бебу за ноге и једним трзајем јој исправити тело и вратити атлас на боље место. На тај начин ће бебе бити здраве, а током проходавања ће мање падати и лакше проходити. Док су деца здрава, атлас им је на месту, а ако почну да оболевају то је знак да је измештен. Родитељи не виде све падове или ударце деце у детињству, па чим приметите да дете почне да оболева, треба да му наместе атлас.

Ова књига својом визијом више припада будућности, а људи увек могу изабрати да живе боље и у садашњости. Најбоље је не утицати на избор, већ га само подстаћи правим информацијама. Очекујем да ће **HumanUP** метод бити прави избор, зато што побољшава живот садашњим и будућим генерацијама.

У природи се стално дешавају промене, а том природном закону је подложна и људска врста. Сада се дешавају промене нагоре, које сами подстичемо погрешним изборима.

Из сваког тренутка времена и сваке тачке у простору, могу се отворити бројни правци у којима ће се живот наставити. Ми смо једина врста која може бирати како да живи. Од разних могућих избора, поменућу само два. Први је – погрешан пут, који се управо дешава, а други је – бољи пут, којим још увек није касно да пођемо.

Наш се мозак најбрже увећава током развоја фетуса и у првој години живота. Због тога кости лобање срастају почетком друге године. У претходних неколико деценија мајке све краће доје бебе, а вештачка храна за бебе има сувише калцијума. Зато кости лобање срастају превремено, па мозак нема довољно простора да се увећава. То је један од разлога убрзане деградације људске врсте.

Наш организам је скоро савршен, али су могућа побољшања. Горњи мозак може у следећих неколико хиљада година да се увећа, под условом да се лобања издужи увис. Због измеш-

теног атласа нема довољно крви у мозгу, па је могућност увећања мозга за сад тешко остварљива. И кад би то могло да се деси, издужена лобања би тежиште главе померила увис и атлас би се још више измештао, а људи би били све болеснији.

Садашње генерације не интересује шта ће се дешавати са развојем људске врсте, али се ни први Хомо еректус није усправио због човечанства, већ због себе. Доносећи одлуку да вам се намести атлас, побољшаћете своје здравље и живот.

Па кад већини људи буде намештен атлас, то ће омогућити да наша врста опстане и да се даље развија. Коначно је могуће начинити прави избор.

Гравитација је највећа сила у универзуму. Због раста увис, живот је једина појава која јој успешно одолева. Издужене лобање, које се проналазе на разним локалитетима, потичу из различитих доба. Научници су збуњени, а могуће је да је то својеврсна најава следеће етапе развоја човека.

Сада више него икада можемо утицати на развој наше врсте. Али можемо и угрозити сопствени опстанак. Уграђивањем технолошких изума у људски организам, створићемо нову врсту Хомо-техно-сапиенс. На тај начин би нестао човек, какав сада постоји. Од кад постоји живи свет, први пут би једна врста уништила саму себе.

Боље решење је да сви наместе атлас, па тако не би било потребе да се делови тела замењују вештачким направама.

Пре сто хиљада година је постојало девет врста хоминида. Данас постоји само Хомо сапиенс, а неке од осталих врста смо ми истребили. Те друге врсте смо назвали по локалитетима где су пронађени њихови остаци. Себи смо дали назив САПИЕНС – што значи РАЗУМАН. Мозак се нашој врсти најбрже увећао, али због погубног деловања на остале биљне и животињске врсте, назив разуман није више одговарајући.

У садашњости постајемо опасност и за нас саме. Од тренутка зачећа, и до краја живота, постајемо жртве разних индустријских групација. Прехрамбена и медицинска индустрија довеле су до ситуације да ће у блиској будућности сваки други човек умирати од карцинома.

Медицина лакше манипулише појединцем, а држава се понаша као да су наша деца њихово власништво. Закони који штите децу од родитеља су неприродни и нехумани.

У будућности би здрав Хомо сапиенс могао природним начином да побољша самог себе. И у прошлости и сада поједини људи не једу храну, нити пију воду. Такве људе називају бреторијанци, јер енергију за живот добијају из ваздуха и окружења.

Ако појединци могу тако да живе, вероватно би могли и сви остали. Тако би се ослободили хране, а биљке и животиње више не бисмо држали у ропском односу.

Због користи у претходних педесет хиљада година непрекидно истребљујемо биљне и животињске врсте, а данас се то дешава убрзано. Човек који је тога дубоко свестан стиди се што припада врсти Хомо сапиенса. Ми се налазимо на врху ланца исхране, па ако бисмо макар и у некој даљој и бољој будућности успели да се ослободимо потребе за јелом, престали бисмо да будемо гори и од животиња.

Хомо еректус је омогућио настанак Хомо сапиенса, а први људи који не користе храну омогућиће да се уздигнемо до нове врсте, која се може назвати „Homo humanus“.

Људи мање-више имају визију како да живе боље, али не знају како и сви остали да боље живе. Имам визију како да живим добро, а знам како и сви људи на свету могу да живе здраво и срећно. Откриће о намештању атласа сам остварио захваљујући открићима до којих су дошли Палмер и Шимперли. Зато сам свестан да највеће откриће људске врсте није само моје. Још је важније што схватам да ово откриће припада читавом човечанству. Зато сам почео да образујем друге како се атлас намешта, а то ће свима омогућити да живе здравије.

ОБРАЗОВАЊЕ

Због изузетне потребе за бољим здрављем, најхитније је да се образује што више нових атласолога.

Увек су постојали исцелитељи или лекари који су могли успешно да лече. Ипак, своја знања нису могли лако да пренесу другима, стога је ограничен број пацијената које су лечили.

Атлас је потребно наместити свим људима на свету и зато треба обучити неколико десетина милиона атласолога. Срећом, знање **HumanUP** метода се може лако и брзо преносити другима. Наравно, нисам у стању да обучим тако велики број људи, па ћу обучити један број полазника, па ће они обучавати нове кандидате. Тако је могуће за десет година образовати милионе атласолога.

Знање намештања атласа је најдрагоценије људском роду, па је то разлог што ћемо са посебном пажњом бирати кога обучавамо. На обуку се могу пријавити сви који верују да могу послати добри атласолози, без обзира да ли су медицински образовани. Поступак намештања атласа могуће је брзо и лако савла-

дати, али је неопходно имати и основна знања о људском организму и обољењима.

За намештање атласа није потребна посебна вештина, па скоро свако може да научи. Најважније је да кандидати имају жељу да помажу људима и да имају хумане особине, а не да им зарада буде основни мотив.

Без обзира на исто медицинско образовање, лекари имају различите приступе лечењу истих болести, а кад атласолози заврше обуку, сви једнако намештају атлас. Зато је свеједно који ће атласолог примењивати **HumanUP** метод.

Ова књига је уџбеник за нове атласологе, али помоћу књиге није могуће научити како се намешта атлас. Да су књиге довољне, не би постојали учитељи и професори. Понеко покушава да схвати како се намешта док гледа видео снимак или током третмана. Од изума да се атлас најбоље намести дрвеним штапићем снимићу филм, па ће свако моћи да научи. Објаснићу како се намешта бебама, деци и одраслима. Чак и како сами себи да га намештате.

Образовање нових атласолога је изузетно значајно, али је још важније да се становништво упозна са предностима које се стичу кад је атлас намештен. Живимо у времену превара, а циљеви се постижу разним обманама. Намештање првог пршљена није превара, а због тога се углавном не рекламирамо, него се кроз образовне кампање оглашавамо и помоћу њих упознајемо становништво са **HumanUP** методом.

Комплетан процес намештања атласа траје годину дана, а код нас се за то време долази четири пута. Када је коначно на месту, атлас има тежњу да се помало нагиње унапред. Могуће је и да се од јаког ударца у главу мало помери и стога га треба месечно наново намештати.

У будућности ће атласолози обучавати милионе људи, како да једни другима током живота задржавају атлас на месту, а то ће се радити штапићем, који свако може направити.

„Хумано“ и „хуманитарно“ не значе исто. Хуманитарне организације бесплатно помажу људима, а постоје и хумане професије. Атласолози су хумани, али нису хуманитарни. Баве се најхуманијим послом, али своју услугу наплаћују, јер од тога живе и покривају трошкове.

Намештање атласа је непроцењиво, али цена је за већину приступачна. Здравље нема цену, а током живота се за лечења и одржавање здравља издавају велике своте новца. Када је атлас намештен здравље се побољшава, па више нема потребе да се плаћају лечења и лекови, а уштеђени новац се троши на лепше ствари.

Потреба за новим атласолозима је велика и зато позивам све људе који желе да се баве овим племенитим послом да дођу на обуку, а позивам и оне који се баве разним начинима намештања првог пршљена да их научим. Током читања књиге су схватили где греше, али читањем нису могли научити како да грешке отклоне.

Ако је књига допринела да пожелите да наместите атлас, онда је испунила сврху, а мене испунила срећом због вашег будућег здравијег живота.

Једино намештањем атласа човечанство може да се трајно ослободи болова, обољења и патње.

Свестан сам да ово откриће припада читавом човечанству. Због тога ћу чинити све да људи сазнају како могу живети здравије и уживати у животу.

**ЖЕЛИМ ВАМ УСПЕХ И РАДОСТ
У ПРЕПОРОЂЕНОМ ЖИВОТУ**

ПОГОВОР

Ова књига дијагностикује стање људског рода и предлаже сасвим природну терапију – намештање атласа.

Настојао сам да пишем што краће, како вас величина књиге не би одвратила од читања, а тиме и од жеље да наместите атлас. Надам се да су они који су прочитали књигу награђени новим сазнањима.

Извињавам се ако је некеме засметало што сам најважније ствари понављао више пута, али обнављање је мајка науке. Нећете полагати испит, али ћете положити најважнији животни испит када наместите атлас.

Можда понешто у књизи изгледа превише смело за садашњост, али без храбрости нема напретка. Представио сам нова знања која ће побољшати људску врсту, али и властиту будућност сваког човека.

Почетком двадесет првог века неплодност људске врсте је четрдесет одсто, а и даље се погоршава. Та застрашујућа вест се крије од јавности, али и поред тога се примећује да све више парова не могу имати децу. Лечења стерилитета много коштају, а резултати су незнатни. Узрок толике неплодности је калцификовање организма. Ако се јајна ћелија и оплоди, ембрион не може стићи у материцу од калцијума у јајоводу. Спонтани побачаји су све чешћи, јер је и плодова вода пуна штетних материја.

Када трудница има намештен атлас њено тело се лакше брани од токсичних материја и зато лакше изнесе трудноћу.

Од претходних генерација смо наследили несавршену везу лобање и атласа. Можда ће се у будућности та веза сама поправити, али је вероватније да неће. Садашње генерације немају времена да чекају спору еволуцију.

Срећом, **HumanUP** методом се атлас враћа на своје анатомско место, а тиме је омогућен ЕВОЛУТИВНИ ПРЕСКОК.

Да би се живело здравије и дуже, намештање и задржавање атласа на анатомском месту мора постати део здравствене и животне културе човечанства. Атласолози ће намештати први пршљен, а милијарде људи ће свима другима доживотно задржавати атлас на тачном месту. Тако ће бити неопходно још неку хиљаду година, а да ли ће се веза лобање и атласа побољшати, и да више неће требати да се намешта, то за сада нико не може знати.

У будућности ће медицински стручњаци бранити докторате и радити научна истраживања заснована на мојим открићима, па ће вероватно осећати захвалност какву ја данас осећам према свима који су допринели да дођем до нових спознаја драгоцених за људски род.

Неки од вас су већ на почетку књиге схватили да морају наместити атлас, али можда има и оних који до краја нису осетили потребу. Никога не наговарам да дође на третман, јер свако својом вољом треба да одлучи, а боље је да то буде пре него што болови и болести поодмакну.

Током претходне две године уживао сам у писању књиге и то ће ми недостајати. Али сам једва чекао да завршим, како бих покренуо пројекте који ће свакоме олакшати живот и допринети још бољем здрављу. Чланови Удружења Препород живота реализоваће пројекте, који у први мах могу изгледати чудно, али ако размислите схватићете да постоји природна потреба за њиховим остварењем.

У будућим деценијама ћемо реализовати следеће пројекте: Стоп хемији, Стоп загађењу, Стоп млеку, Стоп телевизији, Стоп усамљености, Стоп седењу, Стоп кувању, Стоп преједању, Стоп спортовима, Стоп медицини, Стоп обданишту... Својим учешћем у овим пројектима допринећете да ваш живот и живот ваших потомака буде здравији и срећнији.

Ови пројекти су неопходни, да бисмо се вратили у сагласје са природом. Али, најпрече је да се свима намести атлас, јер ће са више крви у мозгу људи постати разумнији и здравији.

Једино тако је могућ преокрет набоље.

Остварењем ове визије коначно је могуће да се побољша живот не само људске врсте, већ и осталих житеља заједничке планете.

Само на овај начин је могућ **ПРЕПОРОД ЖИВОТА.**

А У Т О Б И О Г Р А Ф И Ј А

Рођен сам 23. марта 1958. године. Отац Кристифор ми је оставио у наследство презиме Ђорђевић, а мајка Миљанка ми је поклонила име Предраг.

Педесет једну годину, шест месеци и три дана су ме мучиле болести.

Препорођен сам 26. септембра 2009. године у подне, па од тада живим све здравије.

Д Е Ц А З Н А Ј У

Код деце горњи мозак није преузео превласт над доњим, па зато, како је казао шестогодишњи Матија Кајтез:

„ОДРАСЛИ ЗНАЈУ ОНО, ШТО ДЕЦА НЕ ЗНАЈУ, А ДЕЦА ЗНАЈУ, ОНО ШТО ОДРАСЛИ НЕ ЗНАЈУ!“

Као трогодишњак, иако болестан, одбио је да попије лек:

„НЕЋУ ЛЕКИЋ. ЈА ВАС ВОЛИМ, А ВИ МЕНИ ДАЈЕТЕ ОНО ШТО НЕЋУ!“

Са четири године се опирао вртићу веома убедљиво:

„САМО ДА НЕ МОРАМ НИКУД, КАД СЕ ПРОБУДИМ!“

Са пет година је схватио једну строго чувану тајну одраслог света:

„ПОСТОЈИ ГЛУПА ПАМЕТ И ПАМЕТНА ПАМЕТ!“

Коју више користимо?

БОЛНИЦА, ДНО ДУГОГ ХОДНИКА

То су та врата
из којих ноћу
у визиту излази смрт,
прегледа уснуле,
куцка им по грудима,
разврстава,
одваја за себе тињалице,
благо трепереће животиће
што о танушним кончићима висе.

Смрт има слушалицу и каже:
Удахни. Издахни. Издахни. Издахни.
До-бро. Пређи у мој кабинет.

Како су послушни умирући!
Само се један недавно одважио,
бануо у собу поспане смрти
и заврнуо јој угљен-диоксид.
Имала је још толико снаге
да му на омиљеном
мртвом језику
испише отпусну листу:
„Здрав. Ужасно здрав.“

Мирјана Булатовић

СПИСАК АТЛАСОЛОГА:

СРБИЈА

Београд, 011 71 29 279

Тијана Прокић Ђорђевић, 064 250 6316

Јовица Савић, 0641515930

Раде Стоковић, 061 20 14 059

Добрица Милковски, 063 76 22 534

Катарина Попов, 065 3739 061

Бајина Башта, Слађана Карадаревић, 061 66 25 878

Бечеј, Мирјана Радаковић, 064 32 46 897

Болеч, Катица Ђорђевић, 064 17 57 982

Ваљево, Снежана Илић, 069 50 51 784

Вршац, Славица Чокорило, 063 87 81 086

Јелена Рабијац, 062 80 25 164

Дуб, Милован Милошевић, 065 85 76 999

Ђурђево, Милана Тешић, 064 48 12 358

Зајечар, Гордана Здравковић, 069 20 58 349

Земун, Милан Црноглавац, 065 58 92 222

Зрењанин, Владан Томашевић, 063 543 534

Крагујевац, Зоран Јанковић, 060 02 05 701

Краљево, Милан Будимир, 061 30 94 383

Крупань, Драгица Васиљевић, 063 83 53 956

Лазаревац, Драган Мирковић, 064 95 09 214

Лозница, Огњен Кајтаз, 064 41 60 678

Неготин, Душан Јовановић, 063 462 375

Ниш, Небојша Младеновић, 063 584 287

Нова Варош, Бојана Матијевић, 061 616 55 60

Нова Пазова, Милан Робал, 063 42 88 01

Нови Бановци, Саво Дабић, 063 56 67 38

Нови Сад, Нада Богојевић, 062 279 835

Обреновац, Силва Мишковић, 063 77 588 44

Оџаци, Милорад Ђумић, 061 23 76 331

Панчево, Синиша Врговић, 060 031 70 77

Милан Исаиловић, 065 371 17 10

Прокупље, Драган Бабић, 060 52 41 258

Рума, Бранка Јеремић, 066 479 002

Драган Јеремић, 063 74 66 486

Сомбор, Драган Блануша, 065 23 26 716
Сопот, Данијела Великинац, 060 16 61 464
Суботица, Вера Драча, 061 21 86 736
Топола, Марко Лукић, 064 21 31 074
Фекетић, Вера Павловић, 061 69 69 146
Чачак, Бојан Тодоровић, 062 238 723

БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА

Бања Лука, Бранкица Андрић, 065 969 087
Бијељина, Блаженка Јеросимић, 066 981 270
Сара Зец, 065 677 416
Добој, Милан Брестовац, 065 752 969
Дрвар, Душко Пухача, 065 321 332
Зворник, Бојан Кузмановић, 066 770 929
Модрича, Војка Зец, 065 691 333
Сарајево, Мрки Х. Мустафић, +381 64 12 35 246
Требиње, Добрила Ратковић, 065 577 207

ЦРНА ГОРА

Бар, Зилха Бакић, 068 302 176
Колашин, Владимир Ракочевић, 069 237 995
Никшић, Веселинко Голубовић, 069 602 330
Подгорица, Драгана Илић, 067 437 946

ХРВАТСКА

Загреб, Дражен Јанчић, 091179919
Славонски Брод, Петар Боројевић, 091 50 58 847
Вуковар, Стефан Зорић, +385 977 77 16 23
Осијек, Силвија Јосиповић Бероња, 099 19 34 364

МАКЕДОНИЈА

Струга, Ристо Чуркоски, 072 622 477

СЛОВЕНИЈА

Љубљана, Дамњан Дамњановић, 070 871 384

Душан Стрнад, 041 641 067

Васо Кузмановић, 041288139

Жири, Ања Кавчић, 040425113

Луковица при Домжалах, Наташа Дрганц, 068198012

Цеље, Јожица Рамшак, 041 289 632

Драго Зупанц, 041477000

Рогашка Слатина, Нивес Дровник, 070 777 775

Словењ Градец, Дарко Јеромел, 041400409

Крањ, Никола и Марко Цало, 041562898

Мурска Собота, Владимир Војводић, 031657381

Клавдија Хубер, 031717086

Кочевље, Санда Календер, 070552588

Ново Место, Станислав Жагар, 040203815

ВЕЛИКА БРИТАНИЈА

Лондон, Наташа Мочник, +447 982 442 744

ШВАЈЦАРСКА

Радивоје Лазић, +41 79 636 36 29

АУСТРИЈА

Беч, Дијана Прерад, +436 647 907 831

Драгица Васић, +436 764 41 54 54

Ђурица Јокић, +436 603 22 05 05

Салцбург, Јелена Савић, +43 677 62 025 166

Ст.Веит ан дер Глан, Миладинка Усорац,

+43 676 94 77 722

ИТАЛИЈА

Рим, Зоран Јокић, +39 333 724 52 32

СЛОВАЧКА

Братислава, Борис Суботић, +421 905 389 616

КАНАДА

Торонто, Бранко Петровић, +1 416 895 0061

Ксенија Стековић, +1 647 248 5779

Марина Радоњић, +1 647 216 2070

Споменка Тадић, +1 416 274 8672

Монтреал, Лили Радаковић, +1 514 435 4669

Лондон, Зоран Драговић, +1 519 615 1969

Актон, Дејан Миловановић, +1 708 446 9233

НЕМАЧКА

Минхен, Братислав Лачњевац, +491 76 206 230 88

Франкентал, Горан Абичић, +491 520 92 11 216

СИНГАПУР

Др Зоран, +6592729097

ЈУЖНА АФРИКА

Јоханесбург, Драгана Амиџић, +27795113596

САДРЖАЈ

1	Препоруке	109	Лечења
4	Предговор	113	Историја
7	Потрага	119	Измештања
10	Постојање	122	Намештање
10	Заблуде	127	HumanUP
		132	Реакције
16	ПРОШЛОСТ	135	Савети
17	Настанак	139	Одржавање
18	Развој	140	Спавање
21	Опстанак	144	Вода
21	Грешке	146	Храна
22	Притисак	161	Активност
23	Уздизање	165	Умереност
25	Падање	167	Удобност
26	Цивилизације	169	Регенерација
		170	Јетра
28	САДАШЊОСТ	174	БУДУЋНОСТ
29	Атлас	175	Машта
39	Материца	176	Астрологија
45	Чињенице	178	Атласологија
48	Еликсир	199	Процеси
49	Узрок	181	Време
61	Последице	183	Страх
63	Позиција	189	Системи
69	Деформације	190	Интереси
71	Разлика	193	Отпор
76	Неравнотежа	194	Визија
83	Скелет	198	Образовање
85	Кичма	201	Поговор
98	Здравље	203	Аутобиографија
100	Болести	205	Списак атласолога
104	Самоизлечење		

Издавач

Удружење грађана

ПРЕПОРОД ЖИВОТА

www.preporod.org

www.humanup.pro