

MIKHAIL TOMBAK

Vindecarea bolilor incurabile *prin metode naturale*

Natura are
tratamente
pentru
toate bolile

Lifestyle

CITESTE
sănătos

M I K H A I L T O M B A K

Vindecarea
bolilor
incurabile
prin
metode
naturale

Traducere de
Liviu Mateescu

Lifestyle

sănătos

Editori:

SILVIU DRAGOMIR

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:

MAGDALENA MĂRCULESCU

Design:

ALEXE POPESCU

Director producție:

CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:

GABRIELA CHIRCEA

Corectură:

RODICA PETCU, EUGENIA URSU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TOMBAK, MIKHAIL

Vindecarea bolilor incurabile / Mikhail Tombak ; trad.: Liviu Mateescu. - București : Lifestyle, 2011

ISBN 978-606-92804-0-9

I. Mateescu, Liviu (trad.)

613.2

Copyright © 2005 by Mikhail Tombak, 2005 by Healthy Life Press Inc.

Titlu: Cure the Incurable

Autor: Mikhail Tombak, Ph.D.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2011

pentru prezența ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

C.P. 27-0490, București

Tel./Fax: +4 021 300 60 90

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-92804-0-9

Cuprins

Cuvânt înainte către cititor.....	9
Nu vă temeți de „bolile civilizației“.....	11
O șansă reală în lupta împotriva osteoporozei	16
Două forme de calciu.....	18
Ce produce deficitul de calciu?	20
Zahărul — cel mai mare dușman al calciului	21
Vitamina D — aliatul calciului	24
Cum se formează sărurile nesolubile de calciu în corpul nostru.....	30
Remedii împotriva osteoporozei	33
Acidul uric — asasinul tăcut	37
Podagra (Guta)	38
Reumatismul cronic	39
Anemia	39
Pietrele la ficat și la rinichi	40
Bolile de piele	40
Diabetul și obezitatea	41
Afecțiuni neurologice	41
Metoda de purificare care elimină acidul uric din organism.....	41
Când suferim de dureri de spate...	48
Minte puternică în trup puternic.....	51
Purificarea (detoxificarea) trupului prin post.....	53
Nu vârsta ne distrugе coloana vertebrală.....	58

O coloană vertebrală sănătoasă este baza unei sănătăți bune	65
Poate veni și de la minte...	67
Dureri de articulații, oase și mușchi	72
Vreme urâtă? Ce e aia?	77
Masaj relaxant al mânii	78
Dușuri succesive fierbinți și reci	78
Masaje succesive calde și reci	79
Apa tămăduitoare	80
Exerciții terapeutice de respirație.....	81
Prizarea de picături de valeriană	82
Ajutați-vă inima	83
Colesterolul — indicatorul longevității tale	88
Evitați să luați pastile!	92
Uleiuri pe bază de plante	94
Regresul cancerului	98
Farmacia din interiorul propriului nostru corp (metodă de autovindecare).....	103
Boli pe care le contractăm și care ne ucid	
cu rapiditate	108
Cancerul îl creștem noi însine...	112
Sistemul Nishi de preîntâmpinare a cancerului.....	115
Câte ceva care să vă dea de gândit.....	131
Radiația mortală	137
De ce este dăunătoare radiația electromagnetică?	137
Riscuri pentru sănătate	
în propria noastră casă.....	138
Încărcați-vă bateriile propriului corp	140
Radiația dăunătoare — cauza multor boli	141
Tămăduire prin contact cu copacii	142



Alte probleme de sănătate	145
Câteva cuvinte despre diabet	145
Clisma și tehnica ei — irigarea intestinului gros.....	149
Vivat cartofii	154
Puterea tămăduitoare a merelor	158
Curățarea ficatului cu suc de mere.....	159
Oțet din cidru de mere	160
Tratamente cu oțet din cidru de mere	160
Cum producem oțet din cidru de mere	162
Când răcești.....	163
Zmeură în locul pastilelor de aspirină.....	165
Preveniți toxinfecțiile alimentare	169
Ce ziceți de o ceașcă de ceai...?	171
Spuneți adio cheliei.....	172
Mecanismul chelirii.....	173
Masajul capului	176
Sfaturi de încheiere	180
Anexa A	181
Bolile de la A la Z	181
Alcoolismul • Anemia • Aritmia • Arsuri • Arsurile stomachale • Arterioscleroza • Artrita • Ascaris (paraziți intestinali) • Astm bronșic • Balonare • Bronșita • Constipația • Diabetul • Dureri de articulații, oase și mușchi • Dureri de cap • Eczema • Furuncule • Gripa • Hemoroizii • Infecții cu fungi • Infectii cu staphylococcus aureus • Inflamațiile sfârcurilor • Insomnia • Lipsă de poftă de mâncare (la copii) • Menopauza • Obezitatea • Roșu în gât • Tensiune sanguină scăzută • Tensiunea sanguină ridicată • Transpirație nocturnă excesivă • Tulburări ale glandei tiroide • Tulburări la	

Anexa B	227
Rețete sănătoase	227
Salate de primăvară • Salate de vară și de toamnă	
• Salate de iarnă • Sosuri și maioneze • Supe reci	
• Deserturi	



Cuvânt înainte către cititor

Panaceea și Hygeea, fiicele lui Asklepios, care la greci era zeul medicinei și al vindecării (la romani, el se numea Esculap), abordau în mod diferit sănătatea umană. Panaceea („Panacea“ la romani) voia să ajute oamenii prin descoperirea unei poțiuni miraculoase, care să vindece toate bolile. „Oamenii nu au nevoie să învețe nimic despre bolile lor. Este suficientă preocuparea mea“, îi plăcea ei să spună. Hygeea (al cărei nume este originea cuvântului „igienă“) era interesată mai mult de prevenirea bolilor și de menținerea stării de bună sănătate, încercând să le explice oamenilor că bolile sunt o reflectare a stilului lor nesănătos de viață. Ea îi sfătuia pe oameni să observe natura și să învețe de la ea, să trăiască în armonie cu natura. Fiecare dintre cele două surori credea că ea are dreptate, aşa că s-au despărțit: una în căutarea unui medicament miraculos, care să vindece orice, iar cealaltă pornind în lunga ei misiune de a-i învăța pe oameni principiile unei vieți sănătoase.

Când nu ne simțim bine și ne plângem de inimă, de stomac sau de articulații, avem tendința să ne gândim la cauze exterioare. De obicei, ne grăbim să dăm vina pe un factor din afară și ne pricepem de minune să ne ascundem propria ignoranță în ceea ce privește principiile unui stil sănătos de viață. Nu e ușor să recunoști că adevărata cauză este, de fapt, în tine.

Noi însine suntem singurii răspunzători pentru durerile, bolile și îmbătrânirea noastră prematură. Ducem o viață

nesănătoasă și îi permitem energiei vitale a organismului nostru să scadă. O alimentație nesănătoasă contribuie la acumularea în corp a unor toxine greu de eliminat. Acestea ne otrăvesc, producând foarte multă durere și manifestându-se în organele noastre sub formă de boli.

Dacă suntem dispuși să depunem mai multe eforturi, s-ar putea să trăim mai mult și să ne bucurăm de o sănătate mai bună. Stilul de viață nesănătos ne aduce o îmbătrânire prematură și suferințe neneceșare.

Sunt absolut convins că în multe situații de boală putem fi propriii noștri doctori și terapeuți. Pentru asta, trebuie să învățăm destul de multe lucruri despre cum funcționează organismul nostru, pentru a identifica și elmina cauzele reale ale suferințelor noastre.

Am verificat în cabinetul meu medical multe remedii provenind din diverse tradiții și orientări. Cartea conține ceea ce am selectat, ceea ce am crezut că va fi de cel mai mare ajutor din multitudinea acestor remedii naturale. Vă rog să profitați din plin de ele.

Remediile, procedurile și rețetele prezentate aici nu au niciun fel de efecte secundare. Dacă aveți griji sau îndoieri în privința lor, vă rog să consultați un doctor de orientare holistică, dintre aceia care consideră că terapiile naturale sunt un bine-venit supliment pentru medicina convențională.

Septembrie, 2005

MIKHAIL TOMBAK

P.S. Vă recomand să citiți cartea de trei ori:

1. Citiți întregul text.
2. Citiți numai acele părți care se aplică situației dumneavoastră particulare.
3. Citiți numai acele remedii pe care le-ați ales pentru a le verifica.



Doctorul viitorului nu va oferi medicamente, ci va determina pacientul să se intereseze de îngrijirea acestui organism uman prin alimentație, de cauzele bolilor și de prevenirea lor.

Thomas Edison

Nu vă temeți de „bolile civilizației“

Înainte să investigăm cauzele „bolilor civilizației“, aş dori să vă prezint rezultatele a două studii independente, efectuate în două locuri și momente diferite. **Ele confirmă fără urmă de îndoială înțelepciunea medicinei orientale, care afirmă că nimeni nu a murit vreodată mâncând moderat, în vreme ce supraalimentația este cauza principală a morții premature.**

O comisie a Organizației Mondiale a Sănătății a efectuat niște studii la câteva mânăstiri din Tibet. Nouăzeci la sută dintre călugării prezenți acolo au fost examinați, unii dintre ei fiind foarte bătrâni. A reieșit că, indiferent de vîrstă lor, călugării erau în bună formă fizică și se bucurau de o sănătate aproape perfectă. În 60% dintre cazuri, nu existau niciun fel de carii, niciun semn de tulburări de circulație sau digestive. Ei au o alimentație foarte modestă. Nu au frigidere și nici cuptoare cu gaz natural. Nu mănâncă niciodată carne, zahăr sau oricare alt produs rafinat. Principalele elemente ale alimentației lor sunt turtele de ovăz, ceaiurile din plante și apa limpede. Vara, ei își suplimentează alimentația cu napi, morcovi și orez.

Conform datelor furnizate de Organizația Mondială a Sănătății, în țări dezvoltate, cum ar fi Statele Unite, Germania sau Franța, unde consumul de lapte, carne și produse rafinate este cel mai mare, nivelul general al sănătății este mult mai precar. În Statele Unite, de pildă, două familii din trei au fost atinse de cancer, doi oameni din cinci suferă și vor muri din cauza problemelor cardiace și mulți au diabet. Bolile cronice afectează 19% din populație — asta înseamnă aproape un om din cinci.

În Germania, 20% din populație suferă de diabet și 20% din copiii cu vârste între opt și șaisprezece ani au probleme de dezvoltare — atât intelectuală, cât și fizică. Reumatismul și inflamația articulațiilor afectează 15-17% din populație.

În Franța, alergiile afectează 15-20% din populație. În țară există 450 de mii de copii sub 18 ani care au probleme de văz și auz, iar 1,5 milioane de copii de șase ani sau mai puțin suferă de astm. În toate țările puternic industrializate, numărul copiilor născuți cu probleme de sănătate de un tip sau altul s-a dublat în ultimii 25 de ani.

După cum a reieșit, adesea ne săpăm propriul mormânt cu furculițe și linguri.

Numeroase studii au încercat să identifice și să examineze misteriosul microb care, se presupune, ar produce răceala obișnuită. Abia în anii 1940 oamenii de știință au explicat de ce studiile acestea nu aveau succes: **microbul în chestiune era prea mic pentru a fi observat cu microscopale din epocă.** Spectaculoasele tehnici ulterioare, între care și microscopul electronic, nu au schimbat situația. Echipamentul optic sofisticat a permis descoperirea a sute de noi microorganisme, dar niciunul dintre ele nu a putut fi legat direct de producerea răcelii obișnuite.

Astăzi, se consideră că peste 200 de virusi diferenți produc simptomele răcelii comune: rinovirușii, coronavirușii, adenovirușii, coxsackievirușii, echovirușii, orthomixvirușii (inclusiv virusii de tip A și B care produc gripă), paramixovirușii, enterovirușii... iar lista continuă la nesfărșit... cauzele a 30 până 50 la sută dintre răcelile suferite de adulți au rămas necunoscute.

De ce nu putem identifica microbul care produce răceala comună? Pentru că nu există aşa ceva. Fiecare dintre microorganismele suspectate nu face decât să se hrănească cu mucusul produs de organismul care este atins de răceala comună. Acest mucus, rezultat al unor obiceiuri alimentare greșite, se află tot timpul în organism. Primăvara și toamna, corpul începe să se curețe de cantitățile excesive de mucus. Atunci apar germenii, care încep să dizolve și apoi să distrugă sau să îndepărteze mucusul, ajutându-ne de fapt să ne curățăm organismul. Ce facem noi atunci? Luăm medicamente ca să scăpăm de microbi. Astfel, ajutăm la omorârea a ceva ce ne ajută și-i permitem mucusului să rămână în organism. După un timp, ne îmbolnăvим din nou; fie facem o răceală, fie gripă. Sursa cauzelor rămâne aceeași, doar că de data asta cu mucusul nostru se hrănește o categorie diferită de microorganisme.

An după an, primăvara și toamna, un număr uriaș de oameni suferă de rinite, de dureri de oase și alte simptome ale răcelii comune. Avem tot mai multe medicamente menite să omoare microbi. Germenii, oricât ar fi ei de mici, nu sunt proști. Ei vor să trăiască și găsesc metode de a deveni imuni la medicamentele noastre. Nu e nevoie să fii profet ca să prevezi rezultatul unui asemenea „război“. Cu cât sunt mai puternice și mai eficiente medicamentele pe care le inventăm, cu atât mai virulenți sunt microbi cu care avem de-a face. Cine va fi învins în acest război? Sănătatea noastră.

Toate medicamentele, inclusiv cele considerate foarte sigure, au efecte secundare.

Bun, totuși ce produce răceala comună? E vorba de reziduuri acumulate în organismul nostru. Dacă nu suntem în stare să eliminăm aceste cantități de reziduuri, intestinul gros va deveni un depozit de gunoaie. De acolo, gunoiul este distribuit peste tot prin organism, formând nesănătosul mucus. Când cantitatea de mucus toxic devine prea periculoasă, organismul nostru încearcă să se curețe singur, prin nas. Este ceea ce noi numim răceala comună. Vîrușii și bacteriile invadează mucusul și aduc cu ele inflamații și febră. Aceste fapte merită să ne gândim puțin la ele.

Pentru a vă convinge că multe dintre bolile noastre sunt produse de o alimentație nepotrivită, vă invit să reflectați puțin la recordul de longevitate stabilit de locuitorii Văii Hunza din India. Între cei 32 000 de locuitori, longevitatea medie este de 120 de ani. Care este secretul lor?

Sir Robert McCarrison — doctor scoțian care a trăit în zona Văii Hunza timp de 15 ani — a tras concluzia că factorul principal al longevității locuitorilor este alimentația lor. Ei sunt vegetariani și alimentația lor obișnuită constă vara din legume și fructe crude; iarna, ei consumă în principal cereale germinate, caise uscate și brânză de oi.

Întors acasă, McCarrison a efectuat o serie de experimente pe animale, pentru a se convinge definitiv că există o legătură între alimentație și longevitate. Un grup de animale a primit alimentele tipice unei familii londoneze (pâine albă, heringi, zahăr rafinat, legume conservate sau gătite și aşa mai departe). Rezultatul a constat în diverse afecțiuni „umane“ în rândul animalelor. Celălalt grup de animale a urmat „dieta din Valea Hunza“, rămânând sănătos de-a lungul tuturor experimentelor.



Se crede că și clima influențează longevitatea. Este interesant de amintit că alte grupuri de persoane care trăiesc în condiții climatice similare cu cele din Valea Hunza suferă de multe tulburări ale sănătății, iar speranța lor de viață este de două ori mai mică. Clima de munte nu îi ajută să nu se îmbolnăvească, deoarece alimentația lor este nesănătoasă.

Spre deosebire de grupul etnic învecinat, locuitorii din Valea Hunza au caracteristici foarte asemănătoare cu cele caucaziene. Istoricii au avansat o ipoteză conform căreia negustorii și soldații care s-au așezat în Valea Hunza în timpul expediției lui Alexandru Macedon de-a lungul fluviului Indus ar fi înființat acolo comunități tribale. Astă înseamnă că până și albi pot trăi mult timp dacă mănâncă adevarat.

Hipocrat spunea: „Toate bolile intră în trupul nostru pe gură“. Această strălucită observație a fost făcută acum câteva mii de ani, dar încă nu suntem dispuși să o utilizăm. Nu a spus-o destul de tare ca să o ia în seamă oamenii? Oricum am lăua-o, obiceiurile alimentare sunt transmise generație după generație de la părinți la copii, iar odată cu aceste obiceiuri se transferă și multe probleme de sănătate. Ne scuzăm tot timpul, spunem mereu că vremurile sunt grele, că progresul civilizației a așezat peste noi o uriașă povară. Da, dar de fapt suntem împovărați de greutatea noastră excesivă, de lene și de totală trecere sub tăcere a regulilor fiziológice după care funcționează corpul nostru. Știm cum să tratăm complicate probleme economice, cum să folosim computerele sau cum să reparăm un instrument electronic cu mii de circuite, dar nu putem răspunde la o simplă întrebare, cum ar fi de câte ori urinăm pe zi și ce culoare avea urina. Pentru a înțelege ce este bun și ce este nociv pentru noi, trebuie să urmărim modul în care funcționează organismul nostru. Este regula fundamentală a menținerii unei bune sănătăți.

Corpul omenesc este proiectat în conformitate cu legile fizicii și ale chimiei. Aceste legi nu se schimbă niciodată. Ele sunt impregnate în fiecare dintre nervi și în fiecare dintre mușchi. Ele organizează celulele, țesuturile și organele, acordându-le funcții specifice.

O șansă reală în lupta împotriva osteoporozei

Când vine iarna, multe persoane în vîrstă devin anxioase. Le îngrijorează frigul, zăpada și trotuarele lunecoase. Riscul de a cădea și de a-ți rupe un os este foarte real. În special persoanele care suferă de osteoporoză sunt predispuse la fracturi.

Statisticile ne spun că fracturile cele mai periculoase sunt cele din zona articulației șoldului. Acestea produc, în cam jumătate din cazuri, un handicap permanent. În țările dezvoltate, osteoporoza începe să se plaseze tot mai mult în vîrful tuturor „bolilor civilizației“. Înainte se credea că în mod obișnuit ea atacă în special femeile. Cercetări recente arată că ea afectează în mod egal bărbații și femeile. Mai mult, copiii cu vîrste de 8-11 ani sunt tot mai frecvent diagnosticați cu această boală. Pentru cei mai mulți dintre locuitorii marilor orașe, primele simptome ale osteoporozei pot fi de obicei detectate la vîrsta de 30 de ani.

Ce este osteoporoza? De ce niște oase puternice și sănătoase devin slabe și predispuse la fracturi sau fărâmițare?



Osteoporoza înseamnă deficit de calciu în oase. După cum știm, principalul ingredient al țesutului osos este calciul. Dacă, dintr-un motiv oarecare, corpul nostru este sărac în calciu, oasele noastre devin poroase și încep să semene cu șvaițerul.

Conform medicinei convenționale, osteoporoza este o boală incurabilă, cu o componentă genetică. Medicina nu știe cu adevărat cum să trateze bolile genetice. Asta înseamnă că un asemenea diagnostic lasă foarte puține șanse de vindecare. Cel mai bun lucru este să oprești înaintarea bolii. Pentru a realiza aceasta, specialiștii recomandă să bem mai mult lapte și să mâncăm mai multă brânză. Sfatul obișnuit pentru bărbați este să consume mai puțin alcool și mai puțin tutun și să-și administreze formule conținând calciu sintetic și vitamina D3. Femeile primesc aceleași sfaturi, plus terapie cu estrogen.

Practica medicală demonstrează că formulele care conțin calciu și hormoni pot întârzia avansarea bolii. Totuși, cei mai mulți dintre specialiștii pe care îi cunosc sunt de acord că o vindecare completă este imposibilă. Nu am căderea să evaluez eficiența terapiilor existente. Zeci de institute de cercetare din lumea întreagă studiază cauzele osteoporozei și moduri de tratare. Un lucru este sigur: la ora aceasta, terapiile se concentrează asupra livrării de calciu în organism și a forțării organismului să asimileze acest supliment de calciu.

La un seminar pe tema unui stil de viață sănătos, o femeie mi-a spus o poveste foarte tristă. Oasele ei sunt fragile, deși toată viața ei a băut între un litru și un litru și jumătate de lapte pe zi, pe lângă că o dată la două zile consumă supe pe bază de lapte și cereale, plus cantități mari administrate de calciu și de vitamina C, ori de câte ori răcește. Cu alte cuvinte, corpul ei primește mai mult calciu decât îi trebuie. Cu toate

acestea, după ce și-a fracturat brațul, fractura nu s-a vindecat. Atunci a fost diagnosticată cu osteoporoză.

Unii cititori care consumă o mulțime de produse lactate zilnic și iau pastile de calciu sunt probabil surprinși când sunt diagnosticăți cu osteoporoză sau deficiență de calciu. De ce se întâmplă așa ceva?

Noi introducem calciul sub formă de lapte pasteurizat și smântânit, formule sintetice, pastile și alte surse; iar aceste forme de administrare trec prin corp fără a fi asimilate. Oasele nu primesc practic nimic din acest calciu. De câte ori avem nevoie de cantități mărite de calciu pentru procesele biologice (de pildă, când se schimbă vremea), săngele nostru ia aceste cantități suplimentare din oase. Din această cauză oamenii se plâng adesea de dureri de oase când vremea este pe cale să se schimbe. Alimentarea organismului nostru cu forme de calciu greu de asimilat seamănă cu roțile unei mașini blocate în zăpadă: cu cât se rotesc mai mult roțile, cu atât se vor îngropa mai tare. Motorul funcționează la întreaga capacitate și risipește o mulțime de carburant, dar nu ne mișcăm deloc.

Două forme de calciu

În produsele noastre alimentare există două forme de calciu. Calciul organic — ușor asimilabil în oasele noastre — se găsește în legume, fructe (în special în coajă), în sucurile proaspăt stoarse, ouă, tărâțe, grâu și ovăz germinat, miere, nuci și laptele proaspăt de vacă sau de capră. Formele de calciu non-organic, greu de asimilat, se găsesc în toate produsele rafinate, pâine, lapte pasteurizat sau procesat și produsele lor, apa fiartă, toate produsele procesate la peste 100 de grade Celsius (fierte, fripte etc.) și în formulele sintetic



produse de calciu. Dacă alimentația noastră constă în principal din produse rafinate, lapte pasteurizat sau fier, pâine crocantă, produse fierte sau fripte, iar apa pe care o folosim este de obicei fiartă (lucru valabil pentru foarte mulți oameni), este evident de ce oasele noastre sunt atât de des afectate de osteoporoză.

Calciul organic formează în corpul nostru săruri ușor dizolvabile, esențiale pentru procesele circulatorii. Aceste săruri protejează săngele de bacteriile care ajung în vasele de sânge, joacă un rol în creșterea sănătoasă a oaselor și a dințiilor, îmbunătățesc funcționarea sistemului nostru nervos, măresc imunitatea și au multe alte funcții utile.

Forma non-organică a calciului este folosită doar într-o mică măsură la creșterea oaselor. Ea servește în principal ca material pentru producerea sărurilor greu solubile de calciu, care devin nucleul tare al pietrelor la rinichi, la ficat sau la vezica biliară. Persoanele care se omoară după pâinea albă proaspătă și după chifle (care sunt principala sursă de calciu non-organic) se supun riscului producerii de pietre de calciu, în special la vezica biliară. Pentru a asimila calciul non-organic, organismul trebuie să recurgă la rezerva de micro- și macro-elemente, ceea ce are un efect negativ asupra altor procese fiziologice.

Unii cititori nerăbdători s-ar putea întreba de ce ofer atâtea detalii. S-ar părea că e suficient pur și simplu să dai niște sfaturi de tipul mănâncă asta și evită asta. Dar „pur și simplu“ nu înseamnă neapărat „eficient“. Fiecare dintre noi are o personalitate unică; nu există un remediu universal împotriva osteoporozei. Această boală și altele pot fi învinse doar dacă înțelegem suficient de bine care sunt slăbiciunile „dușmanului“. O descriere detaliată a tuturor proceselor legate de asimilarea calciului și de toate erorile pe care le

comitem în alimentație ne ajută să dobândim o asemenea înțelegere.

Trebuie să înțelegem că organismul nostru este un sistem complex, în care toate celulele sunt conectate prin nenumărate interacțiuni. Din această cauză, numai o abordare complexă a tuturor organelor și sistemelor vitale este în măsură să vindece toate problemele de sănătate, indiferent de localizarea lor specifică — în oase, inimă, ficat sau în degetul mare de la piciorul drept.

Ce produce deficitul de calciu?

Între diversele elemente din corpul nostru, cantitatea de calciu este pe locul cinci, după cele patru elemente de bază: carbon, oxigen, hidrogen și azot. În medie, avem cam 1,2 kilograme de calciu în corp, iar 99% din această cantitate este conținută în oase.

În țesuturile noastre osoase au loc două procese:

1. Descompunerea, însoțită de eliberarea de calciu și fosfor în sânge.
2. Reconstrucția, care constă în depunerile proaspete de săruri de calciu.

Într-o zi, țesuturile osoase ale unui adult pierd până la 700 de miligrame de calciu. Aceeași cantitate de calciu proaspăt ar trebui să fie depozitată la loc. Întregul sistem scheletic al copiilor în creștere este complet reconstruit în 1-2 ani. Pentru un adult, același proces durează 10-12 ani.

Pe lângă susținerea greutății corpului (și menținerea poziției verticale), țesutul osos are funcțiunea de a acumula calciu și fosfor, pentru ca organismul să aibă o rezervă de urgență din aceste elemente, când nu primim o cantitate



adecvată prin hrana consumată. Nivelul calciului din sânge este constant. Chiar și în ultimele stadii ale osteoporozei, sângele menține 99,9% din concentrația necesară, luând calciu din oase. Dacă sângele ia calciu din oase zi de zi, masa osoasă începe să descrească.

Se știe că produse precum carne, brânza, zahărul și grăsimile animale produc cantități mari de acizi dăunători (lactic, oxalic, uric și alții) când sunt digerate. Sărurile de calciu sunt folosite pentru a neutraliza acești acizi și pentru a proteja corpul nostru împotriva otrăvirii. Cu cât consumăm mai multe asemenea produse, cu atât mai puțin calciu ne rămâne în oase.

Zahărul – cel mai mare dușman al calciului

Una dintre principalele cauze ale deficienței de calciu este consumul exagerat de zahăr și de produse care conțin zahăr. Zahărul este o substanță sintetică, iar digerarea lui produce în corp mulți acizi otrăvitori. Cantități uriașe de săruri minerale, care conțin în principal calciu, sunt necesare pentru a neutraliza acești acizi. De unde provin acestea? Ele sunt luate din oase și dinți, unde se găsesc în cea mai mare concentrație. În copilărie dobândim plăcerea consumului de dulciuri și chiar și adulții consumă în fiecare zi de sute de ori mai mult zahăr decât este prudent. Este evident de ce copiii suferă de carii dentare, adulții au boli ale gingiilor, iar oasele bătrânilor sunt poroase ca un șvaițier (osteoporoză). Este osteoporoza o boală genetică? Aș zice că nu. Proastele noastre obiceiuri sunt mai degrabă lucrul transmis din generație în generație care produce bolile.

În concluzie, una din principalele cauze ale osteoporozei este plăcerea noastră exagerată de a consuma dulciuri. Aud adesea părinții spunând: „Cum aș putea să-i refuz copilului

meu o bomboană? Copilăria ar trebui să fie dulce.“ Îi sfătuiesc pe părinți să se gândească mai bine când e vorba de copilăria sănătoasă și fericită a odraselor. Când copiii cresc, micile plăceri ale copilăriei lor dulci s-ar putea să-i coste ani de suferințe, sub forma durerii de spate și de oase.

Cercetări recente au descoperit trei principii esențiale ale asimilării calciului:

1. Calciul este eliminat din organism atunci când avem un exces sau o deficiență de grăsimi.
2. Excesul sau deficiența fosforului ori a magneziului în organism are efecte negative asupra asimilării calciului.
3. Continutul de vitamină D din produsele alimentare este important pentru asimilarea calciului.

Acstea descoperiri explică de ce oamenii care beau lapte pasteurizat sau fierb introduc în organism mult mai puțin calciu decât își închipuiau.

Doresc să discut încă puțin despre lapte, pentru că o mare parte din alimentația noastră constă în produse lactate. Cititorii care au citit capitolul „Dependența de lapte“ din prima mea carte (*Cum să trăim 150 de ani**) cunosc părerea mea în această privință. Dacă doriți totuși să continuați să beți lapte, beți-l cât mai proaspăt posibil și numai de la vaci care pasc pe pajiști curate din punct de vedere ecologic. Aceasta ar putea aduce oarece beneficii pentru sănătate, dar cei mai mulți oameni nu au acces la un asemenea lapte. Corpul nostru asimilează integral calciul atunci când raportul calciu/fosfor din produse este de 1 la 1,3, iar raportul calciu/magneziu este 1 la 0,5. În laptele pasteurizat sau fierb, aceste rapoarte sunt de 1 la 0,7 și respectiv

* Editura Paralela 45, 2008. (N.red.)

1 la 0,1. Pe lângă aceasta, 40-60% din vitamina D este distrusă prin procesul de pasteurizare. Astfel, 80-90% din calciul conținut în laptele pasteurizat nu este asimilat. Ce primește organismul nostru dacă bem lapte pasteurizat? Primește cazeină (o proteină greu de digerat, folosită în industrie drept materie primă pentru producerea de clei), grăsimi animale care conduc la niveluri ridicate ale colesterolului și izotopul radioactiv stronțiu 90, care contribuie la formarea celulelor cancerioase. Adesea, laptele este considerat „asasinul tăcut”. Eu, personal, susțin total acest punct de vedere.

Doctorii care au participat la un congres internațional asupra impactului mediului în care trăim și muncim asupra sănătății au fost surprinși să afle că europenii au nevoie de 900 de miligrame de calciu pe zi. Nouăzeci la sută din calciul pe care îl introduc în ei provine din lapte și din produsele acestuia. Locuitorii din India, Chile, Africa de Sud și Turcia au nevoie de doar 300 de miligrame de calciu pe zi. Produsele lactate constituie doar 10% din alimentația lor zilnică. Restul constă în grăunțe, legume, fructe, nuci și germenii. Aceste descoperiri nu m-au luat prin surprindere. Toate substanțele necesare pentru asimilarea calciului se găsesc în proporții ideale în produsele naturale. Aceste proporții sunt puternic tulburate în alimentele prelucrate, în special în laptele pasteurizat.

Pornind de la aceste fapte, putem trage concluzia că obiceiul de a bea lapte de vacă — obicei format de timpuriu în copilărie și transmis de la o generație la alta — duce la serioase deficiențe de calciu. Pagubele produse de consumul de lapte sunt de sute de ori mai mari decât foloasele aduse.

Vitamina D – aliatul calciului

Principala funcție a vitaminei D este reglarea deplasării calciului prin organismul nostru. Rinichii transformă vitamina D într-un compus care ajută la asimilarea calciului. și vitamina C joacă un rol important în această reacție. Atât vitamina D, cât și vitamina C sunt, prin urmare, esențiale pentru asimilarea calciului în sistemul osos.

Produsele alimentare singure nu pot furniza cantități suficiente de vitamina D. Ouăle reprezintă unul dintre principalele produse alimentare care conțin vitamina D. Ele nu sunt recomandate de obicei, din cauza conținutului înalt în grăsimi și a nivelului ridicat rezultat al colesterolului — o părere cu care eu personal nu sunt deloc de acord. Altă sursă bună este untul, dar acesta este adesea înlocuit cu margarină, care este sintetică și eliberează cu dificultate vitamina D. De asemenea, ficatul și peștele sunt bogate în vitamina D. Oricum, nu le consumăm în formă brută. Prelucrarea termică a ficatului și a peștelui lasă foarte puține cantități de vitamina D în aceste produse.

Vitamina D este uneori numită și „Vitamina Soarelui”, pentru că este produsă în organism sub influența razelor ultraviolete. Ni se tot spune de o vreme să evităm lumina soarelui, pentru că ea mărește probabilitatea de a face cancer. Lumina soarelui este acuzatul principal în multe probleme de sănătate. Numeroși experți repetă avertismentul: „Evitați luminoasa soarelui — face rău sănătății”. Uități că energia soarelui este esențială pentru tot ce este viu pe planeta noastră.

Să vorbim puțin despre lumina soarelui, concentrându-ne nu asupra pericolelor potențiale, ci asupra beneficiilor pe care ni le oferă. Organismul nostru produce vitamina D sub influența razelor soarelui. Principala funcție a acestei vitamine

este înlesnirea asimilării calciului. De asemenea, este esențială pentru coagularea săngelui și pentru funcționarea inimii și a sistemului nervos.

Deficiența de vitamină D (cauzată de expunerea neadecvată la soare) afectează serios procesele metabolice și duce la o funcționare slabă a vaselor sanguine. Acestea nu vor putea împiedica bacteriile să pătrundă în sânge, ceea ce slăbește mecanismele de apărare ale organismului. Devenim mai sensibili la schimbările climatice și mai predispuși la infecții. Astfel, nivelul general al sănătății noastre este în pericol din cauza unor cantități nepotrivate de vitamină D, din care rezultă deficiența calciului și a sărurilor lui.

Atât vitamina D, cât și calciul sunt disponibile permanent la farmacii sub formă de pastile, dar este foarte dificil să stabilim dozele adecvate, pentru că necesarul poate fi foarte diferit de la persoană la persoană. Trebuie să înțelegem că asimilarea calciului este afectată negativ atât de lipsa, cât și de excesul vitaminei D. Din această cauză, pastilele de vitamina D pot să producă mai mult rău decât bine.

Nu putem să ne bazăm pe hrana consumată sau pe formule pentru a asigura un flux adekvat de vitamina D. Aceasta trebuie să fie produsă pe cale naturală, de către propriul nostru organism, sub influența luminii solare.

Strămoșii noștri primitivi, care își trăiau mai toată viața în aer liber, nu suferă de deficiență de vitamina D. Unele triburi primitive care există în zilele noastre nu sunt nici ele afectate de această problemă. Cu ea se confruntă în principal oamenii din orașe, unde cantitatea de lumină solară care intră în locuințe prin ferestre este foarte scăzută.

Trebuie să nu uităm că expunerea la lumina soarelui ar trebui să se producă în doze reduse, de 20-30 de minute pe zi.

Folosiți-o pentru beneficiile pe care le aduce sănătății, nu pentru o frumoasă piele bronzată.

Cercetările dovedesc că perioada cea mai potrivită pentru plajă este dimineața, între răsăritul soarelui și ora 10. Între 10 dimineața și 5 după-amiaza, razele soarelui sunt prea intense și ne ard pielea, ducând la îmbătrânirea ei prematură. Profesorul japonez Nishi a descoperit că anumite exerciții acvatice și aerobice pot stimula producția de vitamina D din organismul nostru. De aceea, ar fi foarte bine să ne facem obiceiul de a alterna zilnic dușurile fierbinți și reci de dimineața și de seara. Folosirea cu regularitate a saunei ajută și ea la sintetizarea vitaminei D.

Când bronzul nostru ajunge închis la culoare, producerea vitaminei D devine mai lentă. De aceea, atunci când pielea noastră s-a bronzat îndeajuns, este mai bine să petrecem mai mult timp la umbră.

Atunci când ești în vacanță și capeți un bronz întunecat, mănâncă mai multe ouă, unt, ficat, pește, fructe și legume. Acestea sunt bune surse de vitamina D.

Lumina Soarelui este un neprețuit dar al naturii. Folosită cu înțelepciune, energia ei este benefică pentru sănătate.

Mai există un amănunt important legat de vitamina D. Ea se găsește în glandele din pielea noastră. Cu cât ne spălăm mai mult pielea cu produse cosmetice artificiale, cu atât mai multă vitamina trimitem în afara organismului. Asta nu înseamnă că trebuie să renunțăm la igienă. După ce folosim produse sintetice pentru spălare, este o bună idee să frecăm pielea cu produse vegetale naturale care conțin uleiuri. Dacă nu întregul trup, cel puțin mâinile și picioarele, pentru că acolo se petrece în principal sinteza vitaminei D. Este chiar mai bine să pregătim uleiul prin adăugarea a doi pumni de petale de trandafir într-o sticlă de 200 de mililitri de ulei vegetal,

lăsând întregul complex la întuneric timp de cam șapte zile. Sticluța poate fi ținută la îndemână și folosită după spălarea vaselor sau a rufelor. Pielea noastră acționează ca un filtru dublu. Ea elimină toxinele din organism și absoarbe calciul.

Acum aş dori să vă prezint câteva fapte legate de vitamina C. Şi aceasta este esenţială pentru menținerea unei bune sănătăți. Nicio reacţie de oxidare nu are loc fără participarea vitaminei C. Am muri, lipsiţi de orice apărare împotriva virusilor care ne atacă permanent organismul. Vasele noastre de sânge ar fi incapabile să transfere sângele. Ele s-ar transforma într-un sistem de tuburi goale.

Veți afla mai multe despre calitățile vitaminei C în cartea de față. Deocamdată, aş dori să mă concentrez nu asupra rolului ei în funcționarea corpului nostru, ci asupra proprietăților ei fizice și chimice.

Din nefericire, vitamina C este o substanță foarte volatilă. Ea se dezintegrează sub influența razelor solare directe sau chiar la lumina obișnuită a zilei. Este distrusă și prin fierbere la temperaturi peste 100 de grade Celsius. De pildă, când gătim o supă de legume, 50 la sută din vitamina C este distrusă. Dacă lăsăm supa pe foc încă trei ore, mai pierdem 20%. Dacă o lăsăm încă șase ore sau dacă o reîncălzim, se pierde practic tot conținutul de vitamina C. Dacă vom curăța cartofii de coajă, pierdem dintr-un foc 30% din conținutul de vitamina C. Astfel, dacă mâncăm în principal mâncare gătită și o mai și reîncălzim de câteva ori, vom obține doar cantități minime de vitamina C din acea mâncare.

Din fericire, putem compensa aceste pierderi consumând fructe și legume, care conțin foarte multă vitamina C. Beneficiile aduse de consumarea fructelor și legumelor crude au fost descoperite relativ târziu. Înainte (în anii de după 1960), aceasta alimentație nu era recomandată, în special bătrânilor,

pentru că o mulțime de persoane avuseseră diverse forme de tulburări digestive. Bătrâni aveau oricum probleme în consumarea de fructe și legume crude, din cauza stării proaste a dințiilor lor. Pentru a preîntâmpina problemele la stomac, oamenii evitau fructele și legumele crude, sau cel puțin le decojeau, pentru a scăpa de nitrații din coajă, care produceau probleme digestive. Dar coaja conținea și cel mai mult calciu. Prin urmare, s-a recomandat consumul de lapte și carne. Paradoxal, cu cât consumăm mai multe proteine animale, cu atât mai multă vitamină C este necesară în organism...

Doresc să menționez încă un fapt extraordinar despre vitamina C. Studiile au dovedit că o țigară distrugă 25 de miligrame de vitamină C corporală, adică un sfert din necesarul zilnic normal. Astfel, fumatul distrugă complet conținutul în vitamina C al organismului nostru. E destul să existe un singur fumător în familie și tot restul familiei va suferi consecințele prin fumatul pasiv, în special cei care inhalează fumul din copilăria timpurie. Vitamina C ne face imuni la răceli. În fiecare primăvară și toamnă, apar nenumărate cazuri de gripă și de răceli atipice. Acest lucru sugerează că posedăm deficiențe serioase de vitamina C.

Dar cum rămâne cu pastilele de vitamine? Nu numai de vitamina C, ci și toate celelalte vitamine sintetice sub formă de pastile sunt dăunătoare. În primul rând, cele mai multe vitamine sunt compuși formați de plante în procesul de biosinteză, sub influența razelor soarelui. Vitaminele din plante sunt în forme numite provitamine, ușor asimilabile de către corpul uman. Plantele conțin și toate săturile minerale și alți compuși (unii încă necunoscuți) care ajută la asimilarea completă a vitaminelor.

În al doilea rând, vitaminele artificiale sunt substanțe cristaloide non-organice, tratate de organismul nostru drept

corpuri străine. Ele sunt asimilate cu dificultate sau nu sunt asimilate deloc (în special în cazul tulburărilor metabolice). Aceasta este cauza pentru care oamenii au remarcat faptul că urina lor are aceeași culoare și același miros cu vitaminele. Adesea, respingerea vitaminelor se face sub formă de amețelă, slăbiciune sau mâncărimi.

În al treilea rând, unul dintre efectele secundare ale administrării de vitamine artificiale este o poftă de mâncare crescută. Aceasta se întâmplă deoarece organismul, pentru a asimila vitaminele, are nevoie de cantități suplimentare de săruri minerale, glucide și proteine. Spre deosebire de alimentele provenind din plante, vitaminele sintetice nu posedă asemenea ingrediente, iar organismul cere instinctiv mai multă hrană, ceea ce duce la obezitate.

Pentru cei mai mulți oameni, vitamina C este un supliment inofensiv. Totuși, în studii recente, doctorii au început să remарce tot mai multe efecte secundare produse de supra-dozele de vitamină C. Nu este neobișnuit ca oamenii să consume vitamina C la discreție, uneori 4-6 grame pe zi, drept remediu împotriva gripei sau a unor infecții virale. Cantitatea recomandată este de 100 de miligrame pe zi.

Oamenii de știință din multe țări au căzut de acord că administrarea de vitamină C sintetică nu mărește imunitatea împotriva răcelilor, iar în doze mari simptomele unor boli infecțioase/alergice (în special ale reumatismului) devin mai grave.

Efectul cel mai periculos al dozelor mari de vitamina C este coagularea mai ușoară a sângei, care conduce la cheaguri de sânge. Alt efect secundar poate consta în formarea de pietre la rinichi și la vezică, din cauza acidului oxalic.

Vitamina C sintetică distrugе alte vitamine. Din această cauză, pacienții care primesc injecții de vitamina B2 sunt sfătuiri de doctori să înceteze să ia vitamina C pentru o vreme.

Cantități mari de vitamina C pot afecta producerea de insulină în pancreasul diabeticilor, mărind nivelul zahărului din sânge și urină. Un studiu recent arată că supradozele de vitamina C încetinesc transmiterea impulsurilor nervoase către mușchi, producând oboseală musculară accentuată și scăderea coordonării dintre ochi și mușchi.

Este o bună idee să te consulți cu doctorul tău asupra efectelor vitaminei C sintetice. Vitaminele care apar în cantități mari în fructe și legume sunt cele mai benefice: cu ele, supradozele sunt imposibile.

Cel mai serios factor care împiedică metabolismul normal al calciului în organismul nostru este totuși apetența noastră pentru produsele din făină albă. Acestea conțin cantități mari de calciu, într-o formă foarte greu de asimilat. Acest tip de calciu formează compuși durabili și insolubili cu unii acizi (acidul oxalic și acidul uric). Durerile frecvente de coloană, articulații și mușchi nu sunt surprinzătoare, dacă ținem cont de faptul că pâinea și alte produse din făină albă constituie baza alimentației noastre.

Cum se formează sărurile nesolubile de calciu în corpul nostru

Cei mai mulți dintre noi mâncăm prea mult. Asta pentru că o facem mai mult din obișnuință decât de foame. Suntem condiționați încă din copilărie că trebuie să mâncăm de câteva ori pe zi, indiferent de cum ne simțim. Corpul nostru este copleșit de necesitatea de a digera, prelucra și asimila cantități excesive de alimente. Drept urmare a consumului proteinelor animale, apar cantități mari de acizi. Acești acizi formează împreună cu calciul compuși cristaloizi, toxici și insolubili. Este un proces lent, care durează ani de zile. Cei mai mulți dintre

năi nici nu-ști dau seama, până când încep să aibă dureri de articulații. Natura a furnizat încheieturilor noastre mijloacele necesare pentru a fi flexibile, sub forma unei substanțe speciale, un soi de unguent. Iar cantitatea disponibilă din acest unguent nu descrește, indiferent de vârstă. Atunci când compușii insolubili ai calciului încep să împingă unguentul și să „cimenteze“ articulațiile, avem dureri, mișcările noastre sunt mai puțin ample și flexibilitatea are de suferit.

Picioarele noastre sunt prima țintă a „atacului“. Ele au cel mai mare număr de oase, comparativ la alte părți ale corpului (fiecare picior conține 26 de oase). Cristalele toxice urcă de la gambe, producând dureri la genunchi. Apoi urcă spre articulațiile lombare. Pe măsură ce anii trec, cristalele de săruri se deplasează tot mai sus, de-a lungul coloanei vertebrale, ajungând la gât, umeri, coate, chiar și la degete. Când ne sculăm dimineața, ne plângem de tot felul de dureri de încheieturi. Auzim pocnituri când răsucim capul. Unii oameni nici măcar nu pot să strângă pumnul.

Avem tendința să dăm vina pe bătrânețe, dar când ne uităm la tineri vedem adesea că și ei au aceleași probleme cu flexibilitatea articulațiilor. Copiii nu petrec suficient de mult timp jucându-se activ în aer liber. Stau prea mult în fața computerului și nu au parte de suficient de multă mișcare care să le mențină articulațiile și oasele în bună stare de sănătate. Cu cât mai puțin timp petrecem în activități fizice, cu atât mai mare este riscul de a ne îmbolnăvi de osteoporoză.

Factorii care contribuie cel mai mult la mărirea riscului osteoporozei, pornind de la observarea pacienților (inclusiv a celor care au fost vindecați), sunt următorii:

1. Deficiența de vitamina D și vitamina C.
2. Alimentație bogată în produse alimentare prelucrate termic.

3. Folosirea apei fierte.
4. Cantități insuficiente de fructe, legume și sucuri proaspăt stoarse în alimentație.
5. Consumarea de fructe și legume fără coajă.
6. Mâncăruri pregătite neadecvat (fierte sau prăjite mult timp).
7. Supraalimentația.
8. Fumatul.
9. Lipsa exercițiului fizic.
10. Consumul de cantități mari de lapte.
11. Consumul de pâine și alte produse din făină albă în cantități mari.
12. Consumul de zahăr și dulciuri în cantități mari.
13. Consumul de grăsimi animale în cantități mari.
14. Administrarea de cantități mari de vitamine sintetice.
15. Consumul de produse rafinate, care conțin calciu isolabil (non-organic): cereale pregătite, paste făinoase, supe de-a gata și altele.

Dacă veți analiza sincer lista de mai sus, probabil că cei mai mulți dintre dumneavoastră vor bifa mai toate punctele.

Asta înseamnă că respectivele persoane au o mare șansă de a se îmbolnăvi de osteoporoză.

Pe scurt, noi suntem cei care aducem asupra noastră osteoporoza, prin stilul nostru de viață nesănătos. De asemenea, transmitem acest stil de viață și copiilor noștri. Problema nu este în genele noastre, ci în proastele noastre obiceiuri, care duc la osteoporoză și la alte „boli ale civilizației“.

Pentru a lupta eficient contra osteoporozei, trebuie să consumăm o mulțime de fructe și legume și sururile lor. Cele mai bune pentru noi sunt cele care conțin mult calciu, vitamina C, vitamina D, fosfor, potasiu și magneziu. (Vezi tabelul alăturat și rețetele de salate din pp. 227-232).

Iabelul 1

Produse alimentare bogate în microelemente și vitamine

Calciu	Fosfor	Potasiu	Magneziu	Vitamina C	Vitamina D
Coajă de fructe și legume	Mazăre Spanac Nuci Ovăz Fava Secară Orz Grâu Castraveti Varză Ceapă Pătrunjel Sparanghel	Spanac Castraveti Cartofi Morcovii Sfeclă Salată verde Salată verde Ovăz Orz Grâu Spanac Pătrunjel Păpădie Urzică Pere	Varză Morcovii Sfeclă Salată verde Spanac Varză Verde Cartofi Sfeclă Spanac	Roșii Morcovii Salată verde Spanac Varză Cartofi Napii Cartofi Sfeclă Spanac	Roșii Morcovii Varză Cartofi Fava Mazăre Păpădie
Tărășe					
Pava					
Spanac					
Morcovi					
Napi					
Salată verde					
Mazăre					
Păpădie					
Țelină					
Mere					
Cireșe					
Agrișe					
Câmpuni sălbaticice					

Remedii împotriva osteoporozei

Cojile de ou nu sunt de aruncat. Ele sunt foarte utile în tratarea osteoporozei, constituind o sursă ideală de calciu, care poate fi asimilat de oase în proporție de 90%. În afara carbonatului de calciu, cojile de ou conțin microelemente necesare organismului: cupru, fluor, zinc, fier, mangan, molibden, sulf, siliciu, zinc și altele — în total, 27 de elemente. Compoziția unei coji de ou este foarte similară cu cea a oaselor și dinților noștri. Oameni de știință din Germania și Ungaria, care au cercetat influența terapiei cu coji de ou asupra organismului uman, au tras concluzia că aceasta are

un efect pozitiv asupra copiilor, dar și adulților, împotriva unghiilor friabile, a părului despicat, a gingeilor săngerânde, a constipației, hipersensibilității, insomniei, răcelilor cronice și astmului. Terapia întărește țesutul osos și elimină elementele radioactive din organism.

Terapia cu coji de ouă este simplă și nu presupune niciun fel de cheltuieli.

REMEDIUL NR. 1

Introduceți o coajă de ou în apă care fierbe timp de cinci minute, lăsați-o să se usuce, apoi introduceți-o în mașina de râșnit cafea. Consumați cam 0,5-1 gram pe zi. Puteți să o amestecați cu sucul stors dintr-o jumătate de lămâie sau să o adăugați la cerealele și brânza cottage, pentru prevenirea osteoporozei. Folosiți această terapie de două ori pe an (în ianuarie și noiembrie).

REMEDIUL NR. 2

Sucul din frunze de ridichi negre este un remediu foarte eficient împotriva slăbirii anormale a dinților și țesutului osos la copii și adulți (osteomalacie). Pentru a obține cele mai bune efecte, folosiți un amestec de sucuri stoarse din frunze de nap (90 de grame), păpădii (90 de grame) și morcovi (280 de grame), în două porții — dimineața și seara.

REMEDIUL NR. 3

(Folosirea ridichilor negre pentru curățarea corporală)

Acest remediu ajută nu numai la încetinirea osteoporozei, ci și la eliminarea cantităților excesive de săruri din întregul sistem osos. Cumpărați 10 kilograme de ridichi negre, spălați-le bine (în scopul dezinfecției, se pot ține 15-30 de minute într-o soluție de permanganat de potasiu, după care se



șterg bine). Tăiați toate fibrele și petele nesănătoase, fără a decoji. Puneți ridichile negre într-un aparat de preparat sucuri (juicer). Veți obține aproximativ trei litri de suc. Strecuți de mai multe ori sucul și turnați-l în sticle (de sticlă!), puneți-le dop și acoperiți-le cu o cărpă neagră. A se păstra în frigider. (N.B.: este foarte important — nu le păstrați în niciun alt fel!) Consumați câte 30 de grame, de trei ori pe zi, independent de orele de masă. Evitați supradozele — consecințele pot fi periculoase. Pentru obținerea rezultatelor dorite, continuați tratamentul până când se consumă întreaga cantitate de suc provenind din cele 10 kilograme.

Pe tot timpul tratamentului, evitați complet pâinea albă, produsele alimentare grase, carne și ouăle. Rezumați-vă la produsele alimentare bazate pe plante.

Doresc să avertizez persoanele cu multe depozite nesănătoase în sistemul osos: veți avea parte de dureri osoase, unele dintre ele foarte intense. Nu vă fie teamă și nu luați analgezice. Pur și simplu continuați tratamentul. Acest fenomen este normal în timpul procesului de curățare. Un tratament reușit vă poate scuti de multe dureri în viitor.

În timpul tratamentului cu ridichi negre, băile cu extras de fân sunt foarte benefice. Asemenea băi sunt recomandate și în orice alte situații, pentru că ele reîntineresc corpul, calmază sistemul nervos, curăță sistemul limfatic, pun capăt durerilor de oase și de mușchi, curăță porii pielii și îmbunătățesc circulația sanguină.

REMEDIUL NR. 4

Puneți un pachet de fân (se găsește la magazinele de animale de casă) într-o oală de cinci litri și turnați peste el trei litri de apă fiartă. Puneți capacul și fierbeți la foc mic timp de 1,5-2 ore.

Pregătiți o baie la temperatura de 45-50 de grade Celsius și turnați în ea extrasul de fân. Pregătiți o foaie de plastic, suficient de mare pentru a acoperi cada de baie, și tăiați în ea o gaură pentru cap. Intrați în baie și puneți folia de plastic cât se poate de etanș, astfel încât să iasă cât mai puțin aer. (Folia are rolul de a împiedica evaporarea uleiurilor eterice, permitându-le să fie absorbite de piele, prin pori.) Faceți o asemenea baie de 15-20 de minute în fiecare zi sau o dată la două zile (în total, 10-12 asemenea băi).

Să trecem în revistă toți pașii care ar trebui făcuți dacă suferiți de osteoporoză

1. Schimbați-vă alimentația — evitați produsele care elimină calciul din oasele dumneavoastră (cafea, grăsimi animale etc.).
2. Beți sucuri de fructe proaspăt stoarse (cel puțin două pahare pe zi).
3. Asigurați-vă că alimentația dumneavoastră conține o cantitate adekvată de vitamine naturale (în special vitaminele C și D).
4. Consumați zilnic o coajă de ou făcută pulbere, un ou fierb moale și un măr.
5. Consumați în mod regulat fasole, mazăre, broccoli și fulgi de ovăz — toate acestea sunt bogate în estrogeni.
6. Faceți dușuri reci și fierbinți alternativ, dimineața și seara.
7. Întăriți-vă oasele prin exerciții zilnice (de pildă, dansați și săriți pe ritmul muzicii dumneavoastră preferate timp de 10-15 minute).
8. Purificați-vă trupul periodic, folosind metodele de purificare prezentate în cartea de față.

Acidul uric – asasinul tăcut

Dumnezeu a creat hrana, iar diavolul a creat primul bucătar. Se pare că uităm adesea această veche zicală. Ne place atât de mult să mâncăm, încât această plăcere a devenit un obicei, dacă nu cumva chiar o dependență, care ne răpește capacitatea de a gândi rațional. Corpul nostru nu poate face față necesității de a prelucra cantități excesive de hrana. Obligăm organismul să stocheze resturi nedigerate de alimente în diverse locuri ale corpului. De-a lungul anilor, acestea se descompun și ne otrăvesc din interior, producând boli și o imbatranire prematură.

Capacitatea stomacului este diferită de la om la om. Putem determina cu aproximație capacitatea fiziologică adecvată a stomacului dacă împreunăm palmele, pentru a forma o mingă. O masă nu trebuie să fie mai mare de jumătate din capacitatea acestei mingi, iar cantitatea fluidelor băute în timpul acestei mese nu trebuie să depășească un sfert din volumul mingii. Tot ce este peste aceste volume este în exces și trebuie stocat cumva. Chiar dacă alimentele ingurgitate în exces într-o zi nu sunt prea multe, ele se acumulează cu trećerea timpului.

Aproape toate bolile noastre cronice își au originea în acumularea de acid uric, care, treptat, precum rugina, ne mănană sănătatea. De unde vine el? În primul rând, este în general rezultatul consumului excesiv de alimente; în al doilea rând, vine din consumul exagerat de alimente bogate în proteine (carne, lapte, sendvișuri cu carne etc.).

Sângele conține în mod normal acid uric la niveluri foarte scăzute. Când conținutul în acid uric al săngelui crește peste nivelul normal, acidul uric se va combina cu anumite componente ale săngelui, formând geluri care obturează vasele de sânge. În acele locuri, circulația săngelui se încetinește sau se oprește complet. De obicei, sunt afectate vasele cele mai mici și mai îndepărțate de inimă (de la mâini și picioare). Acele locuri (mâinile și picioarele) sunt neobișnuit de reci, dată fiind circulația redusă a săngelui. Rezultatul poate fi de fapt o foarte gravă blocare a circulației săngelui.

Problemele articulare și osoase, durerile de spate, reumatismul cronic, artrita, podagra și.a.m.d. sunt produse de excesul de acid uric din organismul nostru. Vom suferi aceste dureri atât timp cât vom avea cristale dure îndesate în mușchii și oasele noastre. Persoanele suferințe de reumatism și podagră trebuie să înțeleagă: ca să scapi de durerile care te-au chinuit ani de zile, trebuie să întrerupi procesul de formare a acidului uric și să provoci dizolvarea depozitelor acumulate în articulații și mușchi.

Remediile sugerate mai jos au ajutat mulți oameni să-și vindece bolile care îi imobilizau. Una dintre aceste persoane este chiar mama mea, doctor cu 45 de ani de experiență. Ea a suferit de un reumatism grav timp de 30 de ani, până când s-a arătat dispușă să înceerce și sfaturile utile ale medicinei alternative. Prezența acidului uric provoacă diverse tipuri de simptome, identificate drept unele boli comune.

Podagra (Guta)

De obicei, această boală atacă degetele mari de la picioare și ceva mai rar degetele opozabile ale mâinilor. Simptomul obișnuit constă în durerile cumplite ale gutei. Depozitele de



cristale provoacă durere, umflarea și înroșirea zonelor din jurul articulațiilor. Sărurile depozitate de către sânge produc excrescențe care ne deformeză articulațiile, a căror mobilitate va scădea. Dacă depozitele de acid continuă să crească, articulații întregi vor fi acoperite de straturi de săruri tari ca cimentul, care împiedică orice fel de mișcare. De obicei, boala se manifestă la început sub forma unei ușoare dureri și a unei mobilități scăzute a articulațiilor atacate, în special după o lungă perioadă de inactivitate (de pildă, somn sau stat pe scaun).

Reumatismul cronic

Reumatismul cronic trebuie deosebit de reumatismul acut, care este o complicație a răcelii sau a gripei. Reumatismul cronic este înrudit cu podagra, deoarece ambele sunt rezultatul acumulării depozitelor de acid uric. El afectează rareori tinerii. Persoanele mai în vîrstă vor plăti prețul pentru toate măncărurile copioase consumate de-a lungul vieții.

Putem spune că reumatismul este oglinda în care se reflectă obiceiurile noastre alimentare proaste. Reumatismul cronic produce umflături și excrescențe care seamănă foarte mult cu cele produse de podagră, dar durerile reumatice sunt mai puțin intense decât cele pricinuite de podagră. Cauza reumatismului este metabolismul redus, datorat excesului de acid uric, provenit din consumarea produselor care îl conțin sau din consumarea în cantități mari a alcoolului, tutunului, cafelei, ceaiului și țigărilor.

Anemia

Concentrația redusă de celule roșii în sânge este probabil legată de consumul exagerat de alimente gătite și rafinate, de

proteine animale și lapte pasteurizat. Formele de calciu greu de asimilat produc cu acidul uric săruri nedizolvabile, care vor schimba compoziția sângeului.

Pietrele la ficat și la rinichi

Acidul uric se depozitează nu numai în articulații și mușchi, ci și în rinichi și în bilă. Sărurile formate de acidul uric și calciul non-organic cristalizează în ficat sau în rinichi. Aceste cristale se găsesc inițial sub formă de nisip, care se poate acumula în canale. În suficient timp, se formează pietre, care produc dureri acute (colici) în ficat sau rinichi. Senzația de durere din timpul urinării este primul semnal al formării nisipului. Totuși, de obicei ignorăm asemenea semnale și nu le acordăm atenție, până când se formează pietrele și suferim atacuri acute de durere.

Bolile de piele

Depozitele de acid uric sau de săruri ale acidului uric în țesuturi sunt, de asemenea, cauzele multor boli de piele, în special cele localizate pe o suprafață limitată (de pildă, eczemele).

Diabetul și obezitatea

Acidul uric este o toxină, iar organismul nostru trebuie să își consume propriile resurse pentru a-l neutraliza. Metabolismul normal este încetinit din cauză că mineralele, vitaminele și macro- și micro-elementele sunt implicate în acest proces. Aceasta conduce la tulburări în economia zahărului din organism (diabet). De regulă, consecința următoare este o tulburare a schimbului de grăsimi și o acumulare anormală



de grăsime. Aceasta este cauza pentru care mulți diabetici suferă și de obezitate.

Ecțiuni neurologice

Dacă fiind că acidul uric este în contact direct cu sângele, efectele lui nu se limitează la articulații, țesuturi și mușchi. Creierul și centrii nervoși sunt, de asemenea, afectați negativ de toxicitatea lui. Tensiunea ridicată a săngelui, durerile de cap, migrenele, neurasteniile, insomnia, chiar și epilepsia pot avea o cauză comună: proprietățile toxice ale sărurilor acidului uric.

Am avut pe vremuri o pacientă care avea dureri de cap atât de îngrozitoare, încât nici măcar analgezicele cele mai puternice nu puteau să-i ofere o ușurare. **I-am recomandat două lucruri:** să renunțe la carne și să folosească o rutină de curățare pentru a elimina acidul uric din organism. Peste o lună, durerile de cap nu o mai îngrijorau deloc. Fiica și prietenele ei au început să folosească aceleași remedii. Am recomandat multor persoane metoda de-a lungul anilor. Toți au spus că au scăpat nu doar de durerile de cap, ci și de alte neplăceri, cum ar fi durerile de încheieturi, de oase sau de mușchi.

Metoda de purificare care elimină acidul uric din organism

Metoda poate fi utilizată în caz de osteoporoză, podagră (gută), reumatism cronic, pietre la rinichi sau la vezica biliară, anemie, unele probleme neurologice, diabet, obezitate, tensiune sanguină ridicată, gastrită și probleme la ficat. **Metoda cea mai bună** pentru a scăpa de otrăvirea cu acid uric și organismului este să consumăm suc obișnuit de lămâie.

Terapia nu necesită schimbări de climă (recomandate adesea în cazul reumatismului cronic), este relativ ieftină și produce rezultate fantastice.

E nevoie doar de lămâi obișnuite, de preferință cu coajă subțire, pentru că acestea conțin mai mult suc. Sucul proaspăt de lămâie își schimbă rapid compoziția, sub influența aerului și a luminii solare. De aceea este necesar să preparăm de fiecare dată o porție nouă.

Există o părere larg acceptată, în special în rândul persoanelor care nu suportă prea bine gustul acru, anume că o cantitate prea mare de suc de lămâie va produce iritații stomacale. Dacă înțelegem procesele fiziologice ale sistemului digestiv, vom înțelege și că această îngrijorare nu este deloc justificată. Sub influența enzimelor, însuși gustul acru se transformă în gură în gust dulce. Acizii citric și ascorbic care ajung în stomac sunt mult mai slabî decât acidul clorhidric din sâcurile gastrice — deci nu pot produce nicio stricăciune mucoasei care căptușește stomachul. Dimpotrivă: persoanele care suferă de gastrită sau ulcer profită adesea de terapia cu suc de lămâie. Sucul de lămâie este bogat în vitamina C, microelemente și hormoni. El curăță excelent sărurile insolubile și mucusul din organismul nostru. **Consumarea sucului stors dintr-o lămâie în fiecare zi ne ajută să ne menținem tinerețea.** El conține, de asemenea, și substanțe fitochimice asemănătoare cu estrogenul și prin urmare, este foarte benefic pentru femeile în vîrstă. Unii compuși chimici aflați în sucul de lămâie sunt foarte eficienți în prevenirea bolilor infecțioase. Putem bea suc de lămâie ca măsură preventivă împotriva epidemiei de gripă și a răcelilor, la sfârșitul toamnei și la începutul primăverii.

Sucul de lămâie poate fi folosit în tratamente preventive sau pentru vindecare.

Tratament profilactic (preventiv) cu lămâie

Folosiți următoarele cantități de suc de lămâie:

Ziua 1	— o lămâie	— Ziua 10
Ziua 2	— două lămâie	— Ziua 9
Ziua 3	— 3 lămâie	— Ziua 8
Ziua 4	— 4 lămâie	— Ziua 7
Ziua 5	— 5 lămâie	— Ziua 6

Din prima zi până într-a cincea, adăugăm câte o lămâie în fiecare zi, iar din a şasea până într-a zecea, scădem câte o lămâie pe zi. În total, vom bea sucul stors din 30 de lămâie, pe parcursul a 10 zile.

Sucul de lămâie se poate prepara după cum urmează:

Se taie o lămâie în două, se storc ambele jumătăți și se bea sucul fără a se adăuga zahăr. Dacă nu puteți consuma sucul pur de lămâie, adăugați o linguriță de miere. Lămâia stoarsă nu trebuie aruncată. Ea conține prețioase ingrediente fitochimice și uleiuri esențiale, care sunt benefice pentru inimă, vasele sanguine și creier. Tăiați lămâia stoarsă în bucățele mîtitele, puneți-le într-un borcan, adăugați miere și zahăr și puneți borcanul în frigider. În zece ore, veți avea un excelent extras de lămâie, care se poate combina cu apă fiartă sau cu apă minerală și folosi în loc de ceai sau cafea.

Tratamentul terapeutic (de vindecare) cu lămâie

Pentru acest tratament, folosiți doar suc pur de lămâie. Nu îl diluați cu apă! Nu adăugați miere sau zahăr. Ar trebui preparat în exact același mod ca în terapia profilactică (preventivă) cu lămâie. Puteți să-l beți la o jumătate de oră sau o oră după masă, care dintre aceste momente credeți că e mai

potrivit. În timpul acestui tratament, trebuie să bei în total sucul stors din 200 de lămâi. Acest număr mare s-ar putea să vă surprindă. Unii capătă o senzație de acru în gură numai gândindu-se la o asemenea cantitate de acid citric. Ati citit bine: trebuie să fie cel puțin 200 de lămâi (mai multe sunt permise, dar nu mai puține).

În cursul practicii mele de medic, am văzut mii de pacienți care se bucurau de o bună sănătate mulțumită unei cantități mari de suc de lămâie. Am băut până la zece căni de suc de lămâie zilnic (stoarse din cam patruzeci de lămâi). Când încerci, îți dai seama că nu ai de ce să te temi. În cazuri foarte rare, cantități mari de acid citric în stomac pot conduce la o funcționare neregulată a intestinelor. În asemenea cazuri, putem trece temporar la dozele tratamentului preventiv, până când organismul se obișnuiește cu sucul de lămâie, după care se reia din nou tratamentul terapeutic.

În tratamentul terapeutic, se recomandă următoarele doze:

Zilele 1 și 12	—	5 lămâi
Zilele 2 și 11	—	10 lămâi
Zilele 3 și 10	—	15 lămâi
Zilele 4 și 9	—	20 lămâi
Zilele 5, 6, 7, 8	—	25 lămâi

În total, se va consuma sucul stors din 200 de lămâi, pe parcursul a 12 zile. Cantitățile zilnice ar trebui defalcate în trei până la cinci doze. Unii sunt îngroziți de cantitatea de suc (cam un litru) care trebuie consumată în zilele 5, 6, 7 și 8. Și totuși, nu ne temem să bem doi litri de suc de mere sau de coacăze. Lămâia este un fruct ca oricare altul, doar că mai acru.

Tratamentul descris mai sus poate fi folosit pentru tratarea pietrelor de calciu. Sucul de lămâie este unul dintre cele mai bune remedii împotriva acestora. În timpul tratamentului, se observă o creștere a funcției renale. Urina poate deveni ceva mai întunecată, iar dacă este păstrată mai mult timp, poate produce sedimente roșietice de acid uric. La începutul tratamentului, un litru de urină poate produce o cantitate semnificativă de sediment. Asta înseamnă că acidul uric este eliminat rapid din organism, mulțumită tratamentului. Urina capătă o culoare de chihlimbar la sfârșitul tratamentului și nu mai produce sedimente, chiar dacă este păstrată pentru mai mult timp. Aceasta înseamnă că organismul nu mai conține cantități excesive de acid uric.

Tratamentul cu suc de lămâie este cea mai bună cale de a refac stocul de vitamine din organism. Suferim de o cronică lipsă de vitamine, în special dacă fumăm (o țigară distrugе până la 25 de miligrame de vitamină C, adică un sfert din aportul zilnic recomandat). Încă există printre noi mulți fumători. Sucul de lămâie oferă beneficii minunate, dat fiind că acidul citric este unicul acid care reacționează cu calciul din organism, formând o sare unică. Pe măsură ce această sare este dizolvată, organismul nostru primește calciu și fosfor — elemente care regularizează metabolismul și regenerăază țesutul osos.

Acidul citric este unul dintre produsele complexului nostru proces digestiv. Dacă îl introducem în corp sub formă de suc de lămâie, pe lângă că vom reduce setea, vom permite corpului să economisească energie, energie care poate fi utilizată pentru a elimina depozitele de săruri din oase, articulații, mușchi și vasele sanguine. Atunci când reacționează cu aminele, acidul citric formează acidul aspartic, care este încărcat cu sarcini negative. Acidul aspartic apărut în mod

natural în organism în timpul tratamentului cu suc de lămâie este foarte prețios. Formulele farmaceutice folosite la tratarea bolilor, descrise mai sus, conțin acid aspartic în forma lui sintetizată.

Iată alte câteva sfaturi privind beneficiile aduse de lămâi. Dacă aveți gâtul inflamat, sugeți o felie de lămâie la fiecare 15 minute — chiar și în cantități mici și diluat, acidul citric este în măsură să omoare toți germenii. Dacă suferiți de boli ale gingiei sau pur și simplu gingiile dor, clătiți gura în mod regulat cu o soluție de suc de lămâie și apă caldă dimineața și seara, timp de două săptămâni.

Lămâia este foarte eficientă și pentru întărirea părului. Dacă aveți mătreață sau păr slab, frecați pielea capului cu o felie de lămâie, o dată pe zi, timp de zece zile. Aceasta va întări firul de păr și va opri formarea mătreței.

Sucul de lămâie poate fi de asemenea de foarte mare ajutor împotriva transpirației excesive, ca de pildă în următorul remediu.

REMEDIUL NR. 6

Pregătiți o baie fierbinte pentru picioare (doi litri de apă cu patru lingurițe de bicarbonat de sodiu alimentar). Păstrați picioarele în soluție timp de 15-20 de minute. Uscați picioarele și frecați degetele și zonele dintre ele cu o bucată de lămâie. În timpul zilei, puteți pune între degete tampoane de vată îmbibate în suc de lămâie. Repetați această metodă timp de câteva zile. Ea va rezolva problema transpirației excesive. Un beneficiu suplimentar este o mai bună stare a mâinilor și unghiilor, din contactul des cu sucul de lămâie.

Dacă aveți bășici, fixați cu leucoplast deasupra lor o felie de lămâie și lăsați-o acolo peste noapte. Dimineața, bășica va



Moale și ușor de înlăturat. Pentru a reduce numărul de pustri de pe piele, folosiți tratamentul preventiv cu suc de lămâie.

Pe scurt, sucul de lămâie este foarte folositor împotriva multor probleme de sănătate. Vă îndemn să verificați această afirmație pe propriul corp.

Când suferim de dureri de spate...

Greu de găsit o persoană care nu a suferit niciodată de o formă sau alta de dureri de oase sau de încheieturi. Pentru persoana afectată, numele bolii contează mai puțin: reumatism, artră, osteoporoză. Eticheta nu modifică durerea. Am întâlnit mulți suferinzi de-a lungul anilor mei de profesie. Între aceștia, copii, tineri și oameni maturi, de vîrstă medie. Am o slăbiciune deosebită pentru bătrâni, deoarece ei sunt mai nefericiți și mai neajutorați decât oricine altcineva. Ei nu ne mai atrag atenția, pentru că nu-i mai vedem atât de des pe stradă. În cele mai multe cazuri, ei petrec o grămadă de timp acasă, singuri, cu durerea lor. Cei mai mulți s-au săturat deja de viața asta. Nopțile nedormite și mobilitatea redusă le conferă un glas trist și ochi obosiți. Părerea comună este că acești oameni au mare noroc dacă încă trăiesc la vîrstă de șaptezeci de ani. Dar nu îi consolează prea tare să audă cuvinte de genul: „bătrânețea e grea, dar nu-ți face probleme, pentru că oricum nu poți face nimic în privința asta“. Tinerii folosesc asemenea cuvinte, fără să se gândească la faptul că, nedându-și seama, vor ajunge în aceeași situație și li se va oferi exact același tip de „mângâiere“.

Există o părere foarte răspândită conform căreia vîrstă înaintată aduce inevitabil o stare degenerată de sănătate. În



Ultimele câteva decenii, utilizarea medicamentelor a devenit **stat** de comună, încât actuala generație nici nu-și mai dă **seama** de adevăratul scop al medicamentelor: să ofere o **sigurare** în situații de urgență, pe vreme de criză. Ar trebui să ne luăm cu responsabilitate în mâini soarta sănătății noastre. Medicina se concentrează asupra tratării bolilor, dar este mai **bine** dacă ne concentrăm noi însine asupra unor metode de a rămâne sănătoși de-a lungul întregii vieți. Cele patru principii de bază pentru atingerea acestui scop sunt o respirație **corectă**, activitate fizică, alimentație adecvată și igiena **interioară** a corpului. Cei mai mulți oameni au oarece idee despre **primele** trei principii, dar sunt surprinși să audă despre al **patrulea**, cel cu igiena interioară. Adesea ne plângem de **mediul** poluat — râuri murdare, plumb în aer etc., dar nu ne **dăm** seama de nivelul poluării interioare a propriului nostru **corp**, care se reflectă în aspectul nostru exterior. Priviți-vă **puțin** în oglindă. Coloana vertebrală seamănă cu un semn de **întrebare**, spatele este cocoșat, pieptul în interior, iar **abdomenul** reliefat în afară. Avem o senzație neplăcută atunci când îndoim genunchii, auzim pocnete când întoarcem capul și **gâtul** nostru nu are destulă mobilitate. Orice efort fizic produce dureri de picioare sau de spate. Iar asta e valabil și pentru persoanele sub vârsta de patruzeci de ani.

Priviți ce se întâmplă înainte de perioadele sărbătorilor. O mulțime de persoane supraponderale, cu fețe și vene umflate, pot fi văzute cărând cutii uriașe și plase pline cu dulciuri, paste făinoase, carne și junk-food. Din punctul de vedere al principiilor de bază ale sănătății, ceea ce comite acești oameni este sinucidere curată. Nu vor să înțeleagă că **faina** albă rafinată conduce la diabet, că adaosul de lapte din **pastele** făinoase interferă cu digestia și produce ulcere, că **zahărul** alb rafinat împiedică asimilarea calciului și conduce

la osteoporoză, în vreme ce delicioasele sendvișuri junk-food le umplu corpul cu acid uric și cu colesterol rău, care le „cimentează” vârtos vasele de sânge, articulațiile și mușchii. O masă copioasă de sărbători întinde stomachul precum un balon și exercită presiuni asupra organelor învecinate.

Când toate acestea încep să producă un ritm cardiac neregulat și cumplete dureri de cap, întindem mâna și luăm o pastilă, ca să rezolvăm problema. Folosirea frecventă a analgezicelor și a antibioticelor are drept rezultat disbacterioza (o floră microbiană anormală) și un adevărat uragan de reacții biochimice imprevizibile în sistemul nostru digestiv, aduse de paraziți care vor înlocui flora bacteriană normală, sănătoasă. Aceasta înseamnă compromiterea sistemului imunitar și a abilității de a produce necesarele enzime și vitamine.

Când luăm o aspirină, nu ne gândim că ar putea provoca o hemoragie în stomach. Nu comite abraziuni prea mari (doar cam 3 mililitri de sânge), dar efectele se acumulează dacă vom continua să luăm pastile cu pumnul ca să rezolvăm diverse probleme. Aceasta este cauza pentru care în sistemul nostru gastrointestinal drojdiile și alți fungi devin dominanti, ceea ce va duce la intestine cu hemoragie, la probleme stomachale și la pietre la rinichi și la ficat.

Natura nu ne-a furnizat metode de a digera antibioticele, medicamentele psihotrope sau analgezicele. Natura nu ne-a dat niciun mijloc de a contracara efectele toxice ale acestor medicamente. Acești compuși toxici rămân în organism timp de ani de zile și vor tulbura mecanismele de apărare ale acestuia. Dacă vom continua să luăm medicamente pentru orice problemă, vom deveni, inevitabil, dependenți. Această dependență afectează deja 60% din persoanele cu probleme de sănătate. Tratamentele medicamentoase provoacă reacții alergice la circa 20% dintre pacienți. Vreau să fiu bine înțeles:

nu neg total utilitatea produselor farmaceutice. Totuși, orice medicament este o mică doză de otravă și ar trebui luat numai în cazul unor crize majore. Altfel, medicamentele ne șimoară mai curând decât ar face-o bolile.

Mînte puternică în trup puternic

Intr-un oraș canadian, un dentist pensionar condamnat la scaunul cu rotile a participat la un seminar pe tema utilizării terapeutice a sucurilor vegetale. El suferea cumplit de reumatism la toate articulațiile. Nici măcar maxilarul nu putea mesteca hrana cum trebuie. Arăta ca un schelet ambulant și era nevoie să consume doar hrănă lichidă, cu paiul. S-a decis să dea o sansă terapiei naturale, folosind în alimentație sucuri de morcovi și de țelină și făcând băi terapeutice cu țân. Peste un an, era în măsură să-și redeschidă cabinetul și să-și practice în mod normal meseria de dentist. Singurul lucru rămas din vechiul lui reumatism era o ușoară cocoașă.

Am menționat cazul unei fete care a venit să-mi ceară ajutorul. Cu patru ani înainte, ea începuse brusc să sufere de tulburări reumatice care o desfigurau, fără o cauză vizibilă. Degetele ei deformate o făceau să se simtă atât de rău, încât a început să mai iasă în lume, evitându-și chiar și cei mai buni prieteni. Durerea fizică și stresul psihologic au condus-o la apatie și la depresie. A trebuit să mă străduiesc din greu să o conving să nu renunțe și să ia inițiativa în lupta pentru sănătatea ei, iar în cele din urmă am fost fericit să văd că acceptă ideea.

A fost nevoie de trei ani de alimentație strictă (practic fără carne), băi cu diverse ierburi, exerciții de respirație, 1,5-2 litri de sucuri băuți zilnic și câteva metode de purificare totală a trupului pentru a obține rezultatele dorite. Acum, ea este

complet restabilită și are două fice minunate, pe care le învață să respecte principiile unui mod de viață sănătos.

Vă dau acest exemplu pentru a-i ajuta pe toți cei care suferă de probleme la oase și articulații să înțeleagă că sunt în măsură să se ajute pe ei însăși. Boala nu va dispărea într-o lună, dar dacă rezervi suficient timp, în condiții adecvate, organismul nostru poate învinge. Așa funcționează natura. Este nevoie de ani de zile pentru ca o boală să se maturizeze, iar organismul nostru are nevoie de un timp considerabil ca să corecteze problema.

Experiența mea arată că diversele probleme ale sistemului nostru osos au doar câteva cauze principale:

1. Poluarea interiorului corpului, care implică acid lactic, acid oxalic, acid uric și colesterol
2. Inactivitatea fizică
3. Niveluri reduse ale oxigenului (consumăm în principal mâncăruri gătite)
4. Niveluri reduse ale micro- și macroelementelor esențiale
5. Dezechilibru în economia fosfor-calciu (vezi capitolul despre osteoporoză)

Dacă putem corecta aceste deficiențe, problemele din sistemul nostru osos sunt de obicei rezolvate. Vă voi descrie aici, pas cu pas, cum putem realiza acest deziderat. Primul pas care trebuie făcut este detoxificarea trupului, combinată cu un post de trei zile. Eliberarea corpului (și în special a intestinului gros) de depozitele toxice, care adesea ne otrăvesc de mulți ani, este un pas esențial pentru obținerea de rezultate bune.



Purificarea (detoxificarea) trupului prin post

În timpul postului, consumăm doar portocale și grepfruturi și bine cam patru litri în fiecare zi dintr-un coctel de sucuri special preparat pentru ocazie. Cocteul este un amestec format din 900 grame de suc de grepfrut, 900 de grame de suc de portocale, 200 de grame de suc de lămâi și doi litri de apă distilată, care împreună ar trebui să dea patru litri. Beți numai sucuri proaspăt stoarse.

Dizolvați o linguriță de sare într-un pahar de apă caldă și beți amestecul pe stomacul gol, în fiecare dimineață. Soluția conținează ca un magnet pentru impuritățile din sistemul lumenatic. Astfel, toxinele din tot corpul sunt colectate în intestine și apoi eliminate. În procesul de eliminare a toxinelor, organismul nostru se deshidratează. Avem la dispoziție patru litri de coctel de sucuri ușor absorbabile, care vor compensa această pierdere de apă.

Imbrăcați-vă călduros și beți din acest coctel câte 100 de grame la fiecare jumătate de oră, până când se va fi consumată întreaga cantitate. Dacă vi se face foame, mâncăți doar portocale și grepfruturi. Nu vă faceți griji dacă veți transpira abundent. Este normal — transpirația elimină impuritățile din corp. Repetați aceeași metodă în a doua și a treia zi.

Uneori, în timpul tratamentului de detoxifiere se poate să avem dureri de cap, senzație de vomă și slăbiciune. Acestea sunt simptome temporare și, la nevoie, le putem ușura printr-o plimbare, masându-ne urechile sau măstecând o bucată de coajă de portocală sau de lămâie. În fiecare seară, înainte de culcare, ar trebui să bem un laxativ din plante. Aceasta este necesar pentru a ajuta intestinul gros să scape de impurități. În zilele a patra și a cincea, beți numai cocteul de sucuri de fructe, de pildă mere plus morcovi, și mâncăți doar

fructe și legume. În ziua a șasea se pot adăuga la meniu boabe de cereale, ouă și pește.

În următoarele 2-3 luni, excludeți din alimentație produsele care conțin zahăr alb și făină albă, gemurile și dulcețurile, dulciurile și alimentele conservate (în special cele care conțin oțet). Limitați cantitățile de alimente prăjite și produse grase, unt, brânză, ouă, carne și pește. Cel mai bine este să renunțați de tot la lapte. Puteți mâncă până la 50 de grame de brânză dulce (făcută din lapte nedegresat!) și beți cel mult un pahar de lapte bătut. Alimentația dumneavoastră trebuie să se bazeze pe cereale, salate, fructe, legume și sucurile lor proaspăt stoarse. Este foarte important să se utilizeze combinații adecvate de produse alimentare (vezi tabelul 2, pagina 56).

Vă voi prezenta aici doar direcțiile principale pentru combinarea corectă a alimentelor. Trebuie să ne asigurăm că organismul primește toate elementele nutritive necesare și că nicio substanță dintre cele necesare nu este deficentă sau excedentară. Toate componentele unei mese ar trebui să fie digerate în aproximativ același interval de timp. Aceasta elimină posibilitatea ca unele porțiuni nedigerate din mâncare să ajungă în intestin și să producă acolo consecințe nesănătoase. Prințipiiile combinării corecte a produselor alimentare se bazează pe mii de ani de experiență și sunt un neprețuit dar din partea strămoșilor noștri. Aceste principii conduc la rezultate minunate. Ideea de bază este să nu combinăm anumite tipuri de alimente la aceeași masă.

De pildă, digerarea proteinelor se realizează între două și patru ore. Digerarea carbohidraților, între 20-40 de minute. De obicei, masa carbohidraților (glucidelor) pe care îi consumăm este mult mai mare decât masa proteinelor. Bucăți nedigerate de proteine pot să ajungă în duoden alături de cantități mari de carbohidrați, iar acest lucru trebuie preîntâmpinat.

Proteinele sunt digerate de enzime acid-active, în timp ce carbohidrații necesită pentru digerare enzime bazic-active. Acestea se neutralizează reciproc în stomac și va trebui să se formeze cantități suplimentare de enzime acid-active. Dacă stomacul nostru conține un amestec de carbohidrați și proteine (cum este cazul unei mese tipice), cantitatea de enzime acid-active necesare pentru a digera, de pildă, 100 de grame de carne, este de 20-25 de ori mai mare decât cea normală. În același timp, carbohidrații și alții compuși din masa consumată vor rămâne nedigerați.

Toate produsele alimentare se împart în mod obișnuit în patru grupe:

1. Proteine — carne, pește, ouă, fasole, nuci etc.
2. Carbohidrați — pâine, bomboane, cartofi, miere, zahăr etc.
3. Grăsimi — unt, ulei, untură etc.
4. Fructe și legume, sucuri de fructe.

În tabelul sunt descrise principiile combinării acestor grupe de alimente.

Alimentele din coloana din mijloc se pot combina fie cu alimentele bogate în proteine din prima coloană, fie cu carbohidrații din coloana a treia, dar alimentele din prima și a treia coloană nu trebuie niciodată combinate.

Aceste reguli de combinare a alimentelor sunt greu de acceptat pentru unii, pentru că ei obișnuiesc să consume carnea cu pâine, chifle, cartofi sau orez. Totuși, în cele din urmă, criteriul cel mai important este cel al proprietiei noastre sănătății.

În anexă, la pp. 227-234, ofer câteva exemple de mese sănătoase care sunt potrivite atât pentru persoane fără nicio afecțiune, cât și pentru acelea care au diverse probleme de sănătate.

Tabelul 2

Combinarea produselor alimentare

ALIMENTE BOGATE ÎN PROTEINE	PRODUSE GRASE ȘI „VII“	ALIMENTE CU CARBOHIDRATI
Carne și supă de carne, pește, ouă, vinete, fasole, fasole de Windsor, nuci, semințe de floarea-soarelui, iaurt gol, kefir, brânză de casă, lapte gras, lapte băut.	Untură, unt, uleiuri vegetale, fructe (proaspete sau uscate), legume (crude sau uscate, cu excepția cartofilor), sucuri de fructe și legume.	Pâine și alte produse bazate pe făină, cereale, cartofi, zahăr, miere, produse conținând zahăr, paste făinoase, gemuri, dulcețuri, bomboane.
Este întotdeauna mai bine să se consume lapte, vin sec, pepene sau banane separat de alte produse alimentare.		Se pot combina

Se pot combina

Se pot combina

Sugerez să se consume două mese complete în fiecare zi — prima între 8 și 9 dimineața, iar a doua între 5 și 8 seara. Putem consuma, pe post de gustări dintre mese, fructe și legume. De băut, utilizați doar sucuri proaspăt stoarse din legume și fructe și apă de bună calitate. Cel mai bine, beți ceai verde sau ceai de plante (mușețel, urzici, mentă sălbatică etc.)

Mestecați complet hrana, de cel puțin 30 de ori pentru fiecare mușcătură. Nu beți nimic în timp ce consumați hrană solidă. Mesele ar trebui să fie aranjate în următoarea ordine:



1. Suc, ceai sau apă minerală

2. Salată

3. Felul principal (carbohidrați dimineața și proteine seara)

Pentru persoanele sănătoase, un cocteil din suc de morcovi și sfeclă (în proporție de 4:1) este foarte util ca măsură preventivă împotriva problemelor de sănătate. Nu există foarte multe persoane complet sănătoase și combinații ideale de sucuri sunt diferite pentru diferite cazuri. Dând că am discutat problemele de sănătate ale sistemului osos, am să menționez câteva cocteile de sucuri care întăresc oasele. Beți cocteile de sucuri de 2-3 ori pe zi, cu aproximativ 15-20 de minute înainte sau la o oră, o oră și jumătate, după mese. Ele ar trebui să ajute în cazuri de probleme la oase, mușchi și coloana vertebrală, ca și la inflamații ale articulațiilor, la osteoporoză, carii dentare, podagră, reumatism și boli ale gingiei. Cantitățile de suc de mai jos sunt pentru a fi consumate o dată.

1. Morcovi 250 g

2. Morcovi 230 g + lăptucă 140 g + spanac 85 g

3. Morcovi 280 g + spanac 170 g

4. Morcovi 230 g + țelină 115 g + rădăcină de pătrunjel 60 g + spanac 85 g

5. Morcovi 230 g + sfeclă 85 g + castraveți 85 g

6. Morcovi 320 g + sfeclă 85 g + nucă de cocos 60 g

7. Spanac 200 g

8. Morcovi 230 g + țelină 140 g + rădăcină de pătrunjel 60 g

9. Lămâie 200 g.

Cel mai bine este să se prepare cocteile de sucuri cu puțin timp înainte de a fi consumate; oricum, în niciun caz

mai târziu de 8-10 ore, chiar dacă le păstrăm la rece, la 0-8 grade Celsius. Următoarea componentă a mesei noastre ar trebui să fie salatele. Asigurați-vă că sunt gustoase și preferabil făcute din legume locale, crescute în perioada lor naturală de vegetație. Cu cât avem mai multe culori diferite în salate, cu atât ele sunt mai sănătoase (vezi anexa, pp. 227-232).

Nu vârsta ne distrugе coloana vertebrală

Viața în societatea noastră civilizată nu necesită prea mult efort fizic. Inactivitatea și alimentația incorectă au drept rezultat o coloană vertebrală inflexibilă. Vertebrele și discurile afectate duc la deformarea coloanei. Evident, pentru aceste probleme dăm vina pe îmbătrânire. În realitate, bătrânețea ca atare nu are nimic în comun cu aceste probleme. Dacă ne uităm mai cu atenție la modul în care se mișcă mulți copii, vedem uneori un spate cocoșat și picioare țepene. Dacă vor continua pe această cale, se vor acumula modificări degenerative, dar asta nu înseamnă că pentru ele trebuie să acuzăm bătrânețea.

Am întâlnit multe persoane care au trăit peste o sută de ani și încă au o coloană vertebrală solidă și sănătoasă, sunt în stare să muncească și sunt de obicei foarte optimiste. Oamenii se plâng de probleme la coloană, trecând sub tăcere propria neglijență drept cauză. Am avut plăcerea să văd spectacolul dat la vârsta de 80 de ani de Mahmud Isymbayev, un foarte bine cunoscut dansator. Suplu și cu aspect tineresc, dinamic și energetic în mișcări, acesta a dansat aproape în continuu timp de o oră și jumătate. Când, la sfârșit, a făcut o plecăciune în fața publicului, aproape a atins podeaua cu fruntea. Aceasta dovedește că forma fizică a coloanei vertebrale nu depinde de vârstă, ci de o alimentație adekvată și de o doză potrivită de activitate fizică.

Doresc să menționez trei cazuri de probleme de sănătate aparent fără legătură între ele, luate din practica mea medicală. După o examinare atentă, a reieșit că toate au aceeași sursă, ceea ce arată o strânsă legătură între starea noastră generală de sănătate și starea coloanei vertebrale.

CAZUL NUMĂRUL 1

O pereche dorea ajutor pentru fiica lor de 15 ani, care se trezise într-o stare îngrozitoare. Dintr-o cauză deloc evidentă, partea din stânga a feței ei s-a desfigurat, ochiul stâng nu se mai putea închide și nu putea nici să ridice din sprânceană. Puse se tratată cu injectii și fizioterapie timp de o lună, fără rezultat. Pentru Tânăra fată, o desfigurare atât de vizibilă era evident o traumă psihologică. Mai întâi, m-am uitat la modul în care păsește. Mișcările ei erau foarte țepene. O examinare mai amănunțită a implicat ridicarea și coborârea brațelor, aşezarea pe scaun și ridicarea de pe el și în final scoaterea pantofilor și încercarea de a-și păstra echilibrul într-un picior. A putut sta în acea poziție doar câteva secunde.

Călugării tibetani folosesc această metodă de examinare ori de câte ori bănuiesc că alinierea vertebrelor lombare are de suferit, în special în cazul primei vertebre. Aceasta controlează toate mișcările verticale ale corpului: ridicarea și coborârea brațelor, deschiderea și închiderea ochilor, ca și ridicarea în picioare. Dificultățile legate de oricare dintre aceste mișcări indică extenuare și o rigidizare a primei vertebre.

Metodele moderne de diagnosticare nu sunt în măsură să detecteze aceste schimbări. I-am „deblocaț“ vertebra și i-am prescris un set de exerciții pe care le putea face de una singură, pentru a corecta pierderea alinierii vertebrelor și a-și recăpăta funcțiunile controlate de prima vertebră. Am văzut-o de câteva ori pe lună, pentru a verifica progresele.

A fost nevoie de două luni pentru ca totul să revină la normal. Mușchii faciali au început să-i funcționeze normal, iar ochiul se putea închide acum. Doctorul ei a fost uluit de această refacere, pentru că el nu putuse obține niciun rezultat semnificativ cu alți pacienți, suferind de aceleași simptome.

Întâmplător, unul dintre doctorii din clinica respectivă suferea de aceeași problemă neurologică. A fost chiar și mai uimitor să afle că medicamentele prescrise de colegul lui pentru fată erau aceleași pe care le lua și el, dar fără rezultat. Iată un bun exemplu al principiului emis de Hipocrate când a spus: „Orice boală are cauza ei proprie, care nu poate fi înlăturată cu medicamente“.

CAZUL NUMĂRUL 2

Medicina antică are în arsenal sute de moduri de a pune un diagnostic doar bazându-se pe simptome exterioare. Încreșturi ale feței, culoarea și forma urechilor, forma unghiilor, modul în care se uzează pantofii etc., toate acestea ne pot spune lucruri despre boli interne. Chinezii puteau diagnostica peste 300 de boli pur și simplu prin examinarea pulsului, iar preoții lamaiaști din Tibet pot detecta 150 de boli pornind doar de la miroslul corpului.

Am un obicei: fără să-mi dau seama, caut anumite semne exterioare, analizând nivelul de sănătate al persoanelor întâlnite. Uneori, când ne uităm la televizor, soția mea mă întrebă cât de sănătos este politicianul sau artistul de pe ecran. Odată, i-am spus că șchiopătatul cântărețului ei preferat este cauzat de o degenerare a celei de-a doua vertebre lombare. Ea nu m-a crezut, pentru că știa că acest șchiopătat era atribuit unei răni căpătate într-un accident. Eu am susținut în continuare că terapia de aliniere a coloanei vertebrale ar

putea rezolva problema. Peste câteva luni, cântărețul m-a contactat pentru o programare. A reieșit că promise de ziua lui drept cadou una din cărțile mele și îl interesa să obțină un ajutor pentru problemele lui de sănătate. În timpul consulării, mi-a povestit cum a fost cu accidentul și despre problemele lui tot mai mari cu mersul. Doctorii au sugerat o operație la șold, dar el voia să ia în considerare și tratamente alternative. I-am cerut să încerce un prim set de exerciții de diagnosticare, menite să examineze starea celei de-a doua vertebre lombare; exercițiile au confirmat diagnosticul meu anterior. Apoi i-am explicat că a doua vertebră lombară este răspunzătoare pentru menținerea echilibrului corporal la mișcările stânga-dreapta, influențând inclusiv modul în care merge el. Schiopătatul este în cele mai multe cazuri o indicație a unei vertebre lombare secunde dislocate. În final, l-am convins să-și rezolve problema coloanei. Nu a fost nevoie să treacă prin vreo operație, iar acum merge normal, fără ajutorul unui baston. A început să fie mai atent cu sănătatea proprie. Sper să continue să devină tot mai activ și mai plin de energie.

În cealaltă carte a mea am discutat mai pe larg despre întreținerea coloanei vertebrale. Vreau să adaug aici doar că exercițiile fizice care implică șira spinării sunt necesare pentru a menține în bună formă discurile cartilaginoase, ceea ce preîntâmpină aplatizarea lor și o frecare dureroasă a vertebrelor unele de altele.

Când nivelul calciului din discuri scade, coloana noastră vertebrală își pierde calitatea de absorbant al șocurilor. Frecarea și presiunea intervertebrală cauzează ciupirea nervilor care ies, ramificându-se, din măduva spinării, prin spațiile dintre vertebre. Din fericire există exerciții speciale care pot regenera rapid discurile cartilaginoase. Acest lucru este

posibil la orice vârstă, cu condiția să se adopte o alimentație corectă și să se efectueze rutina fizică necesară. Chiar dacă ești la o vârstă avansată, poți să-ți regenerezi discurile și să-ți menții întreaga coloană vertebrală sănătoasă, aşa cum o au tinerii.

CAZUL NUMĂRUL 3

Un bărbat de 34 de ani a venit la mine pentru o consultăție. Avea probleme cu erecția și cu urinarea. Un tratament prescris de urologul lui adusese oarece îmbunătățiri, dar nu îi readusese complet performanțele sexuale. În plus, suferea tot mai des de constipație.

În cazul problemelor de erecție, cel mai probabil „vinovat” este de obicei a treia vertebră lombară. Înțepenirea vertebrelor lombare unu și doi duc de obicei la constipație, probleme de erecție și în final la inflamarea glandei numite prostată. Dat fiind că mulți bărbați se confruntă cu aceste probleme grave și foarte neplăcute, voi încerca să explic care este originea lor comună.

Anatomia sistemului urogenital al bărbatului este bine cunoscută. Între componentele acestuia amintim uretra, careiese din vezică, glanda prostată, veziculele seminale și testiculele. Prostata este o glandă care constă din țesut muscular și țesut producător de hormoni. Testiculele produc spermatozoizii și veziculele seminale secretă mucusul care le permite spermatozoizilor să supraviețuiască. Toate aceste trei elemente se unesc pentru a forma sperma și se întâlnesc în uretră. Când intestinul se extinde, din cauza umplerii cu depozite solidificate (datorate, la rândul lor, consumului de carne și de produse pe bază de făină albă, stilului de viață sedentar etc.), prostata va fi presată puternic de intestinul umflat. Drept rezultat, ea va produce mai mult țesut muscular

¶ cantități mai reduse de hormoni, ceea ce apoi conduce la o producție redusă de mucus și la „uscarea“ veziculelor seminale. Presiunea exercitată asupra prostatei este transferată și ~~trei~~ trei, ceea ce cauzează dificultăți în urinare. Cea mai bună ~~acvență~~ acvență de acțiuni constă în patru pași:

1. Curățarea intestinului gros (vezi pagina 149)
2. Schimbarea obiceiurilor alimentare (tabelul 2, pagina 56)
3. Consumarea de cantități mari de sucuri de legume și fructe (vezi terapia cu lămâi de la pp. 43-44; morcovi, 280 g + sfeclă 90 g + castraveți 90 g — de două ori pe zi; morcovi 250 g — de două ori pe zi).
4. Regenerarea vertebrelor prin exerciții (vezi pp. 66-67)

Această metodă ar trebui să rezolve problemele de urinare ~~în~~ în 15-20 de zile, să vindece inflamarea prostatei curând după ~~aceea~~ și să aducă totul la o funcționare completă în 5-6 luni, ~~fără~~ fără fi nevoie de vreo operație.

Secțiunea lombară a coloanei noastre vertebrale conține ~~cinci~~ cinci vertebre (în unele cazuri, foarte rare, ~~sase~~ şase). Cunoaștem ~~deja~~ consecințele întărirea și obosirii primelor trei. Care sunt celelalte două vertebre implicate? Vertebra a patra se ocupă de mișcările corporale atunci când stăm în scaun și determină și momentele de excitare sexuală. Degenerarea acestei vertebre poate produce dureri atunci când stăm jos, o greutate anormală, o lipsă a excitației sexuale, ca și probleme la uter. A cincea vertebră dirijează mișcările înainte-înapoi, de pildă când păsim, când muncim sau în timpul actului sexual. De asemenea, se ocupă și de funcțiile respiratorii și de ~~starea~~ starea pielii.

Ați citit mai sus o descriere generală a relației dintre starea coloanei vertebrale și anumite funcții motoare. Puteți efectua

un test care constă în aplecări laterale, pe spate și în față, aşezarea pe scaun și ridicarea de pe scaun. Dacă aveți probleme în efectuarea acestor mișcări, dacă simțiți presiune în zona lombară, atunci vertebrele dumneavoastră lombare sunt întepenite și nefuncționale și aceasta influențează negativ multe aspecte ale sănătății dumneavoastră.

Din cauza stilului de viață inactiv, există foarte puțini oameni a căror zonă lombară a coloanei este perfect sănătoasă. De obicei, durerile din zona lombară sunt tratate cu băi, masaje, medicamente administrate prin fricțiune și injecții cu vitamine din grupa B. Aceste metode oferă doar o ușurare temporară, pentru că ele luptă doar cu simptomele. Dacă nu este înălțată adevărata cauză, pe termen lung situația se va deteriora.

Vertebrele lombare sunt strâns legate de șolduri. Oasele și articulațiile regiunii pelviene sunt responsabile pentru toate funcțiunile motoare ale corpului. Șoldurile sunt foarte importante pentru corpul nostru, din punct de vedere structural. Ele pot fi comparate cu temelia unei case sau cu sistemul de rădăcini al unui copac, din cauza modului în care ele susțin partea superioară a corpului. Pelvisul nostru participă la șase tipuri de mișcări: sus, jos, înainte, înapoi, deschidere, închidere. Dificultățile în efectuarea oricărui dintre aceste tipuri de mișcări sunt indicații clare ale unor deformări. Centrul pelvisului se poate deplasa în sus sau în jos, iar coloana vertebrală poate deveni ușor nealiniată. Dacă deformările se amplifică, vertebrele încep să ciupească nervii care se ramifică din măduva spinală. Începem să simțim dureri în organele interne la care se leagă acești nervi. Cu cât sunt mai mari deformațiile, cu atât mai serioase sunt consecințele pe care le suferim.

Efectele deformărilor se pot propaga în sus (amețeli, dureri de cap, țățuit în urechi) sau în jos (dureri la genunchi,

gambie sau călcâie). Într-o anumită măsură, deformările coloanei vertebrale sunt rezultatul mecanismului de autoechilibrare al corpului nostru. Dacă încercăm să înclinăm capul pe spate și să mergem astfel câteva minute, vom continua să ne legăm zile întregi după aceea, să simțim neplăceri psihice, teamă și lucruri stranii ce se petrec în creierul nostru.

Mecanismul nostru de autoechilibrare, care are menirea de a menține creierul într-o poziție nepericuloasă, este legat de proprietatea paralelismului care este intrinsecă ochilor noștri. Coloana își schimbă alinierarea din cauza acestui mecanism. Putem vedea uneori persoane cu o falcă imperfectă, cu o simetrie nepotrivită a umerilor sau cu o cutie toracică deformată. Multe dintre aceste disformități sunt cauzate de o aliniere improprie a secțiunii pelviene a coloanei. De aceea medicina orientală acordă atât de multă atenție acestei zone.

• coloană vertebrală sănătoasă este baza unei sănătăți bune

Alimentație, igienă, factori psihologici, respirație și exerciții aerobice și acvatice: toate acestea sunt importante, dar fără o coloană vertebrală sănătoasă, ele nu vă vor face să vă simțiți deloc sănătoși. Ce poate întreține coloana vertebrală într-o formă cu adevărat bună?

1. Dormiți pe o saltea tare sau pe podea (vezi Cum să trăim 150 de ani)
2. Puneti sub gât o pernă mică și tare sau un prosop făcut sul
3. Mâncăți numai alimente sănătoase și beți cantități mari de sucuri
4. Purificați-vă sistemul osos (vezi Remediile nr. 3, 5 și 21)

5. Faceți băi terapeutice
6. Faceți zilnic exercițiu fizic.

Putem efectua setul nostru preferat de exerciții fizice sau putem folosi unul dintre seturile sugerate mai jos. Acestea ajută la alinierea vertebrelor și la înlăturarea tensiunii din sistemul osos. Încercați unul dintre ele înainte de a continua lectura cărții. Memorați-l și efectuați-l de două ori pe zi, după preferințe (acasă, la muncă, la stația de benzină etc.) La cei mai mulți oameni, coloana vertebrală seamănă cu un mecanism ruginit, pentru că ei petrec 80% din timp fie aplecați, fie pe scaun, fie întinși în pat. Dacă vei dedica timp stării coloanei tale vertebrale, vei fi recompensat printr-o semnificativă îmbunătățire a sănătății.

Setul de exerciții nr. 1

EXERCIȚIUL NR. 1

Întinși pe spate, cu brațele de-a lungul corpului, cu palmele în jos, împingeți genunchii în sus, încercând să vă atingeți fruntea, apoi întindeți genunchii la loc. Repetați exercițiul de 10 ori.

EXERCIȚIUL NR. 2

Ridicați-vă în picioare, aplecați-vă în față și încercați să atingeți podeaua cu degetele (dacă puteți, chiar cu palma). Aplecați capul înainte și înapoi, urmărind mișcările torsului. Stați drept în picioare și strângeți pumnii.

EXERCIȚIUL NR. 3

Rotiți ambele brațe de 10 ori înainte și de 10 ori înapoi.



EXERCIȚIUL NR. 4

Înclinați-vă spre stânga și spre dreapta, făcând mâinile să alunece de-a lungul corpului până ajung la genunchi. În același timp, întoarceți capul spre stânga și spre dreapta.

EXERCIȚIUL NR. 5

Cu picioarele ușor depărtate, ridicați mâna dreaptă și atingeți omoplatul stâng, coborâți mâna, apoi ridicați mâna stângă și atingeți omoplatul drept. Repetați de 10 ori.

EXERCIȚIUL NR. 6

Cu picioarele ușor depărtate, ridicați ambele mâini și rotiți torsul în sensul acelor de ceasornic de 10 ori și în sens invers de 10 ori.

EXERCIȚIUL NR. 7

Cu picioarele ușor depărtate și cu torsul în poziție verticală, încercați să atingeți pieptul cu genunchiul stâng și apoi cu genunchiul drept. Repetați de 10 ori.

EXERCIȚIUL NR. 8

Tinându-vă de spătarul scaunului, faceți cel puțin 10 genunchiuni.

Încercați să repetați fiecare exercițiu de 10 ori la început, apoi măriți treptat numărul de repetări la 20-40.

Poate veni și de la minte...

Durerile de spate și din zona lombară nu își au întotdeauna originea în dislocarea unor vertebre. Sursa poate fi uneori de natură psihologică. Pozițiile asumate de diverse persoane pot

să ne spună multe despre starea lor de spirit. Persoanele încrătoare și relaxate au tendința de a păstra o postură dreaptă și să țin capul sus. Persoanele tulburate, disperate, triste își țin capul plecat și umerii strânși. Acestea pot fi explicate în modul următor: mânia, iritarea, tristețea sau oricare altă problemă de disconfort psihologic declanșează tensiuni, contracții și întepeniri ale mușchilor spinali. Aceștia, la rândul lor, presează rețelele neuronale care traversează acești mușchi și produc o senzație de durere.

Persoanele care se tem, care tratează la modul pasiv situațiile de stres, iau greu decizii (și când le iau, nu sunt hotărâtoare) și au tendința de a se izola sunt predestinate să suferă de dureri de spate. Dacă ce am scris mai sus seamănă cu una din trăsăturile personalității tale, este foarte probabil că durerile tale de spate conțin un factor psihologic. Există unele tehnici, care ajută la reducerea tensiunilor din corp. Aplicând aceste tehnici deloc complicate pentru reglarea stării sufletești, puteți redobândi armonia naturală dintre trup și minte. În 10-20 de minute, veți obține o relaxare totală, eliberându-vă complet de tensiunea din mușchi. Puteți exersa pe fondul unei muzici liniștite, dacă dorîți.

EXERCIȚIUL NR. 9

Coborâți și relaxați brațele. Scuturați-le ușor, ca și cum ați dori să vă debarașați de niște picături de apă. Faceți același lucru cu picioarele. Ridicați mâinile, imaginându-vă că încercați să atingeți soarele. Închipuiți-vă că trupul vă devine greu și se comportă ca un nufăr cu lujer lung. Începeți să vă aplicați spre podea. Închideți ochii și încercați să simțiți cum corpul devine tot mai greu și mai greu. Întindeți-vă pe spate și depărtați brațele și picioarele. Concentrați-vă gândurile



asupra vârfurilor degetelor de la picioare și gândiți-vă cât de linierte și de grele sunt ele. Senzația de greutate va prelua apoi labele picioarelor, apoi gambele și pulpele, ca și cum corpul să ar umple cu o materie foarte grea. Bărbia va cădea în piept. Închipuiți-vă că ceva vă întinde toți mușchii feței, în toate direcțiile. Încercați să credeți că aveți o asemenea greutate, încât vă puteți scufunda în pământ. Relaxați respirația, inspirând și expirând cât mai lent posibil. Acum imaginați-vă că pe cer se deplasează un nor foarte alb. Închipuiți-vă că devineți acel nor și că aveți acum un corp foarte ușor și foarte linistit. Lunecați fără efort pe cer, deasupra câmpurilor, pădurilor și apelor. Încercați să mirosiți florile, copacii sau marea. Rămâneți cât de mult doriți în această stare relaxată.

Vă puteți închipui degetele devenind un fel de tuburi, prin care toate tensiunile, neplăcerile și oboseala părăsesc trupul. Când simțiți că orice tensiune s-a dus, faceți astfel încât să vă simțiți din nou corpul solid. Ridicați brațele deasupra capului și întindeți-vă întregul corp. Rostogoliți-vă încet pe dreapta și întindeți-vă și cabrați-vă ca un copil care tocmai se trezește, apoi faceți același lucru pe partea stângă. Ridicați-vă în sezut, întindeți-vă din nou și deschideți ochii. Ridicați-vă lent în picioare și reluați-vă activitatea normală. Ar trebui să vă simțiți mușchii relaxați, starea sufletească echilibrată și spiritul reînăscut.

Pentru cei care nu prea au timp în mod normal, sugerez următorul set de exerciții.

Cetul de exerciții numărul 2

Acste exerciții sunt ușor de efectuat, chiar și de către persoanele bolnave. Ele vă relaxează în mod minunat și înlătură

senzația de epuizare cauzată de orele lungi de lucru sedentar, când ne simțim capul greu și toți mușchii ne sunt tensionați. Exercițiile pot fi efectuate oriunde — la muncă, într-o stație de autobuz și chiar când vorbim la telefon.

EXERCIȚIUL NR. 1 — Vibro-masaj

Ridicați-vă pe vârfurile picioarelor, astfel încât călcâiele să fie la cam 1-2 centimetri deasupra podelei. După aceea cădeți înapoi la podea pe călcâie, cu întreaga greutate a corpului. Nu vă grăbiți. Efectuați exercițiul cam o dată pe secundă, în total de 60 de ori. Persoanele care stau mult pe scaun la locul de muncă ar trebui să facă acest exercițiu de 3-5 ori pe zi. Este un bun exercițiu preventiv împotriva varicelor și a problemelor cardiace.

Exercițiile care utilizează mecanismele sfincterului urinar și ale celui anal (mușchi care împiedică urinarea și defecația) sunt unice prin simplitatea lor și extraordinare prin eficiență. Secretul lor a fost păstrat mult timp de către maeștrii yoghini. Aceste exerciții promovează relaxarea musculară, îmbunătățesc circulația săngelui și previn problemele sistemului reproductiv, atât la bărbați, cât și la femei. Ele pot fi efectuate oriunde, fără măcar ca cei din jur să-și dea seama.

EXERCIȚIUL NR. 2 — Blocaj frontal (exerciții kegel)

Exercițiul este efectuat prin contractarea mușchiului sfincterului urinar. O facem în mod automat, când trebuie să ne abținem, înainte de a ajunge la baie sau după ce am terminat urinarea. O facem conștient când vrem să înterrupem urinarea. Exercițiul constă în a efectua același tip de contracție musculară, de 5-10 ori. Efectuați acest exercițiu de 3-5 ori pe zi.



EXERCITIUL NR. 3 — Blocaj anal

Acest exercițiu se efectuează prin contractarea repetată a sfincterului anal, ca și cum am vrea să oprim un scaun în curs (de 3-5 ori pe zi).

EXERCITIUL NR. 4 — Blocaj dublu

Efectuați 10 contracții simultane ale ambelor sfinctere (cel mai bine atunci când expirați aerul). Are un dublu efect. Efectuați exercițiul o dată pe zi.

Multe persoane merg cu spatele încovoiat, ca și cum ar fi împovărate cu ceva greu toată viața. Dacă încerci să ții capul ridicat, să ai spatele drept și ochii strălucitori și veseli, multe dintre problemele tale de sănătate vor dispărea. Iată mai jos cîteva exerciții care te ajută să păstrezi o înfățișare fericită și veselă.

EXERCITIUL NR. 5

Sprîjiniți-vă de perete cu călcâiele, fesele și capul, timp de 3-5 minute. Sugeți stomacul, priviți drept înainte și gândiți-vă că nimeni pe lumea asta nu e atât de fericit și de arătos. Aceasta ar trebui să vă umple mușchii cu o senzație de căldură și să vă aducă strălucirea în ochi. Încercați să păstrați tot timpul în minte această senzație.

Următorul exercițiu este pentru aceia care petrec o mulțime de timp în picioare sau în pozițiașezut. Exercițiul are menirea de a înlătura rapid tensiunea din toți mușchii.

EXERCITIUL NR. 6

Stați într-un picior și îndoiați celălalt genunchi până când adingeți fesa cu călcâiul. Susțineți genunchiul cu mâna și

rămâneți aşa timp de 1-2 minute. Apoi faceți acelaşi lucru cu celălalt picior.

Dureri de articulații, oase și mușchi

Până acum, am explicitat câteva dintre cauzele durerilor și metodele de prevenire a acestora. Dacă suferiți de dureri și neplăceri vechi și persistente la articulații, oase și mușchi, încercați unul din remediiile următoare.

REMEDIUL NR. 7

(pentru dureri puternice, cum ar fi inflamațiile terminațiilor nervoase)

Fixați cu leucoplast frunze de hrean pe locul durerii timp de câteva zile (până când durerea încetează). Puteți folosi frunze proaspete în fiecare zi.

REMEDIUL NR. 8

(pentru eliminarea durerilor cauzate de depunerile de săruri)

Fierbeți niște făină de secară și amestecați-o cu o cantitate egală de cartofi fierți, până când obțineți o masă uniformă. Frecați zona afectată de dureri cu ulei vegetal și masați-o bine. Faceți din amestec o turtă. Punetă puțină terebentină pe zona afectată și peste ea puneți turta. Acoperiți-vă cu o pătură groasă și rămâneți aşa cât mai mult posibil (de pildă, toată noaptea).

REMEDIUL NR. 9

(pentru eliminarea durerilor produse de depunerile de săruri)

Radeți trei lămâi (complet, cu tot cu coajă) și 150 grame de usturoi decojît. Amestecați-le și turnați peste amestec o jumătate de litru de apă fiartă. Lăsați să se aşeze timp de 24 de



ore, apoi strecuți și stoarceți tot sucul pe care îl puteți obține, pe care îl veți pune într-un borcan cu capac. Beți în decare zi, înainte de micul dejun, câte 50 de grame.

REMEDIUL NR. 10

(împotriva durerilor de articulații)

Amestecați două pahare de suc de ridichi cu un pahar de miere, jumătate de pahar de vodcă și o linguriță de sare. Precați zonele afectate.

REMEDIUL NR. 11

Amestecați o cană și jumătate de suc de ridichi negre cu o cană de miere, 150 de mililitri de vodcă (tărie 40% sau mai mare) și o lingură de sare. Luați o lingură înainte de culcare. Păstrați amestecul în frigider.

REMEDIUL NR. 12

Tocați suficient pătrunjel (rădăcini plus frunze) cât să umpleți o cană. Puneți tocătura într-un vas, turnați două cani de apă fiartă, acoperiți cu un prosop și lăsați aşa peste noapte. Strecuți amestecul dimineața și stoarceți în suc o lămâie de mărime medie. Beți o treime de cană, de două ori pe zi, după masă, timp de două zile. Lăsați să treacă trei zile, apoi continuați cu remediul până când durerea dispără.

REMEDIUL NR. 13

INGREDIENTE: jumătate de litru de vodcă (40 de grade sau mai tare), cinci ardei iuți, lungi de cam 6-8 centimetri.

PREPARARE: Tocați fin ardeii, puneți-i într-un borcan și turnați peste ei alcoolul. Acoperiți cu un capac și lăsați la loc întunecos timp de o săptămână.

FOLOSIRE: Umeziți în amestec un tampon de bumbac și acoperiți zona afectată timp de 3-4 ore. Chiar și cele mai persistente dureri dispara după 7-10 sedințe.

REMEDIUL NR. 14

INGREDIENTE: 50 grame de camfor, 50 grame de semințe de muștar pisate, 10 grame de vodcă (40 de grade sau peste), 100 grame de albuș de ou neprelucrat.

PREPARARE: Turnați alcoolul într-un borcan, adăugați camforul și lăsați-l să se dizolve. Adăugați și dizolvați praful de semințe de muștar și amestecați până când aveți o pastă groasă. Păstrați la frigider și încălziți ușor înainte de utilizare.

FOLOSIRE: Cu pasta obținută masați mușchiul sau articulația afectată, înainte de culcare. Nu frecați până la absorția totală în piele — lăsați pe piele o peliculă timp de 20 de minute și apoi spălați cantitatea în exces cu ajutorul unui tampon de bumbac înmuiat în apă caldă.

REMEDIUL NR. 15

(împotriva reumatismului)

Tăiați în bucăți foarte mici o floarea-soarelui și puneți bucățile rezultate într-un borcan de un litru, împreună cu 50 de grame de fulgi de săpun. Turnați 500 de mililitri de vodcă, amestecați bine și apoi puneți un capac. Lăsați totul la soare timp de 8-9 zile. Apoi agitați din nou, stoarceți tot lichidul din amestec și turnați-l într-un borcan de sticlă, cu un capac etanș. Frecați zonele afectate.

REMEDIUL NR. 16

(împotriva reumatismului)

Radeți și apoi stoarceți suficient de mulți napi cât să umpleți o cană și jumătate cu sucul rezultat. Adăugați o cană de

miere, jumătate de cană de vodcă și o lingură de sare. Amestecați bine, puneți într-un borcan cu capac etanș și păstrați la loc rece. Folosiți substanța rezultată pentru frecții.

REMEDIUL NR. 17

(împotriva osteoporozei)

Turnați o jumătate de litru de apă fiartă peste două linguri de orez și lăsați să stea aşa peste noapte. Scurgeți apoi apa și gătiți orezul. Mâncăți pe stomacul gol, fără sare, cu două ore înainte de masa propriu-zisă, în fiecare zi, timp de patruzeci de zile. Repetați tratamentul la un interval de câteva luni.

REMEDIUL NR. 18

(împotriva reumatismului și a artritei)

Tăiați mărunt patru lămâi, amestecați cu trei căni de apă și fierbeți-le împreună până când rămâne doar o cană de mixtură. Amestecați cu o cană de miere și cu sucul stors dintr-o lămâie. Păstrați totul într-un borcan cu capac ermetic. Luați cale o linguriță înainte de culcare.

REMEDIUL NR. 19

(împotriva reumatismului și a artritei)

Amestecați 200 de grame de hrean ras cu 200 de grame de făină de secară și două linguri de terebentină. Păstrați amestecul într-un borcan de sticlă cu capac. Faceți o turtiță din aluat și plasați-o pe zona afectată, după care bandajați zona cu un prosop. Stați aşa timp de 5-8 ore (cel mai bine peste noapte).

REMEDIUL NR. 20

(împotriva reumatismului și a artritei)

Adăugați 50 de grame de muguri de mestecătană fin la o jumătate de litru de vodcă. Lăsați să stea 10 zile într-un loc

întunecos. Treceți prin sită și apoi stoarceți lichidul, pe care îl păstrați într-o sticlă pe care o veți ține ermetic închisă. Consumați câte o linguriță, de trei ori pe zi, cu puțină apă.

REMEDIUL NR. 21

(purificarea oaselor și a articulațiilor)

O etapă a acestui tratament necesită trei zile consecutive și folosește aproximativ 15 grame de frunze de dafin.

Ziua 1 — Fărâmițați 5 grame de frunze de dafin, apoi puneți în 300 de mililitri de apă care fierbe. Fierbeți la foc mic timp de 5 minute. Turnați într-un termos și lăsați să se așeze timp de cinci ore. Strecuți într-un alt recipient și beți în înghițituri mici o dată la 15-20 de minute, timp de 12 ore.

Atenție! Nu beți niciodată întreaga cantitate de extract; puteți suferi o hemoragie!

Zilele 2 și 3 — Continuați ca în prima zi.

În timpul tratamentului, eliminați din alimentația dumneavoastră carne, ouăle, brânza de casă etc.

Întrucât în timpul tratamentului se vor elmina nisip și săruri, culoarea urinei dumneavoastră poate suferi schimbări, orice nuanță între verde și roșu-deschis. Este un fenomen normal. Este un tratament în două etape, cu un interval de şapte zile între cele două etape, și ar trebui să fie efectuat o dată pe an. Cea mai bună perioadă pentru efectuarea acestui tratament este sfârșitul verii sau începutul toamnei.

Cel mai mare folos pe care îl aduce o carte nu este doar revelarea adevărului, ci și faptul că inspiră la introspecție.

Vreme urâtă? Ce e aia?

Cercetătorii au calculat că o persoană din trei reacționează la schimbările brusăte ale vremii. Din motive necunoscute, femeile suferă de două ori mai mult decât bărbații. Simptomele obișnuite sunt epuizare, amețeală, transpirație puternică, neliniște și dureri de tipul migrenei. În realitate, vremea în sine nu produce nicio neplăcere, ci doar ajută la evidențierea unor probleme de sănătate. Dacă toate procesele noastre metabolice sunt foarte regulate, sistemul circulator este folosit pentru rapida dilatare sau contractare a vaselor de sânge, avem „nervi de oțel” și gândirea noastră este dominată de idei optimiste, atunci vremea schimbătoare nu are niciun efect asupra noastră. În cele ce urmează, vă propun un test rapid care va evalua at de sensibili sunteți la schimbările vremii.

1. Simți că nu ai astămpăr?
2. Dimineața transpiri din abundență?
3. Te simți obosit dimineață? Îți este greu să te scoli din pat?
4. Te simți mai bine când este răcoare?
5. Presimți când vremea se va schimba?

Dacă vei fi răspuns „da“ la doar una dintre aceste întrebări, nu ești sensibil la vremea schimbătoare. Două răspunsuri pozitive înseamnă că nu ai motive să intri în panică, însă ar trebui să iezi măsuri pentru a împiedica „sensibilitatea la

vreme". Patru răspunsuri pozitive înseamnă o puternică sensibilitate și o acută nevoie de a lua măsuri imediate.

Pentru a dobândi o toleranță la schimbările de vreme, trebuie să lucrăm la „călirea“ sistemului nervos și a vaselor de sânge. Efectuați cu regularitate următoarele metode, care vă vor ajuta să vă punete în funcțiune mecanismele de apărare și să faceți din vreme un aliat.

Masaj relaxant al mâinii

Această metodă de masaj relaxează sistemul nervos, îmbunătăște circulația, îmbunătăște vederea și încetinește procesul de îmbătrânire.

REMEDIUL NR. 22

Așezați-vă confortabil, relaxați mușchii (în special mușchii feței) și închideți ochii. Închipuiți-vă că vă aflați într-un peisaj natural, de pildă cu ocean, păduri sau munți. Inspirați adânc pe nas și expirați ușurel pe gură, cu buzele rotunjite. Când vă veți simți relaxat, începeți să masați degetul mic al mâinii stângi între degetul opozabil și arătătorul mâinii drepte. Mișcarea ar trebui să imite strângerea unui șurub. Continuați să masați celelalte degete ale mâinii stângi, după care faceți același lucru cu mâna dreaptă. Fiecare deget ar trebui să fie masat cam un minut.

Dușuri successive fierbinți și reci

S-a ajuns la concluzia că prin simpla aplicare de apă rece și fierbinte putem obține rezultate neașteptate în lupta împotriva multor boli. Importanța utilizării alternative a apei fierbinți și reci constă în faptul că apa caldă stimulează suprafețele



corpului nostru și mărește fluxul sangvin spre piele, în vreme ce apa rece mărește fluxul sangvin către organele interne. Astfel, tratamentul cu dușuri succesive reci și fierbinți devine o cură miraculoasă pentru multe boli, întrucât regleză circulația sangvină, ne întărește mușchii și inima și ne îmbunătățește sistemul imunitar.

Ajustați temperatura apei astfel încât să fie plăcută, confortabilă, timp de 40 de secunde. Apoi folosiți robinetul pentru apa rece pentru a micșora temperatura (fără a părăsi zona de confort) timp de 20 de secunde, apoi măriți temperatură, folosind același robinet. Urmăriți modelul: 40 de secunde cald, 20 de secunde rece. Repetați timp de 3-5 minute, în funcție de cum vă simțiți.

Când sunteți sub duș închipuiți-vă că tonusul muscular și tensiunea nervoasă sunt luate de apă și duse departe. Obișnuiti-vă să faceți alternativ dușuri calde și reci atât dimineață, cât și seara, dar și când vă simțiți obosită, nervoși sau slăbiți. **Niciun fel de schimbare a vremii nu vă va mai afecta vreodată.**

Masaje successive calde și reci

Masajele alternativ reci și calde scad sensibilitatea organismului la rece și cald și ne reîmprospătează sistemul nervos. Ele sunt recomandate în special persoanelor în vîrstă, pentru că reduc înclinația acestora spre oboseală excesivă și transpirație abundantă, sensibilitatea mușchilor și articulațiilor și reacția acestor persoane la vremea schimbătoare. Efectele sunt cu atât mai benefice dacă în apa folosită pentru aceste masaje se adaugă mușețel, salvie sau alte plante medicinale. Acestea aduc un îndoit beneficiu pentru pielea călăță — beneficiul adus de masaj și cel adus de vitaminele din extractele vegetale.

REMEDIUL NR. 2.3

Umeziți un prosop mic în apă rece, stoarceți-l și apoi masați cu el unul dintre brațe. Repetați pentru celălalt braț, pentru piept, spate și picioare. Timpul total pentru masarea întregului corp ar trebui să fie de 3-5 minute. Cel mai bine este să se folosească acest tratament în fiecare dimineață, după unul din dușurile reci și calde. Lăsați pielea să se usuce puțin, timp de aproximativ două minute, înainte de a folosi prosopul.

Apa tămăduitoare

Toate organismele își încep viața în apă. Un făt uman nu face excepție. Doctorul german Winfried Kneip scrie în cartea sa *Wasser Erleben und Erfahren*: „De câte ori luăm contact cu apă, mai adăugăm un minut la viața noastră“. Cercetări științifice recente dovedesc că organismul nostru își poate reconstrui cu ușurință potențialul electric cu ajutorul apei. Nu întâmplător, în tradițiile multor culturi, sunt incluse rituale cum ar fi ofrande în apă pentru călători sau botezarea copiilor cu apă. Hipocrate din Grecia Antică, dar și Avicenna, doctorul și filosoful persan din epoca medievală, au folosit foarte adesea terapia cu apă, aplicând alternativ apă rece și caldă și apoi masând corpul pacientului. Acest tip de tratament îmbunătășește circulația săngelui și metabolismul, ajută la eliminarea mucusului aflat în organism și, prin urmare, contribuie la accelerarea procesului de vindecare. Adesea, oamenii sunt dispuși să călătorescă sute de kilometri pentru o vindecare miraculoasă, fără să-și dea seama că rezultate mai bune se pot obține folosind apă obișnuită de la propriul robinet. Marele filosof roman Seneca avea dreptate când spunea că esența lucrurilor constă în simplitatea lor.



Cei ce nu cred în proprietățile terapeutice ale apei ar trebui să nu uite că viața este asociată întotdeauna cu prezența apei. Îndată ce vor începe să utilizeze remedii acvatice, ei vor începe să se elibereze de multe probleme de sănătate.

Exerciții terapeutice de respirație

Mulți au dureri de cap, amețeli și neliniște ori de câte ori se apropie un front atmosferic de înaltă presiune. Este în special valabil pentru persoanele cu tensiune sangvină redusă. Dacă știm adesea de astfel de simptome, atunci ar trebui să înțelegem cauzele lor și să învățăm să folosim niște remedii foarte utile.

Pe măsură ce se apropie un front atmosferic cald, corpul nostru produce cantități mai mari de adrenalină. Ritmul cardiac crește și începem să fim neliniștiți. În același timp, vasele de sânge se dilată și avem o senzație de lipsă de aer. Toate aceste simptome sunt legate direct sau indirect de un nivel redus al oxigenului în organism. Alte simptome includ anxietate exacerbată, insomnie sau, dimpotrivă, somnolență, și depresii nervoase. Pe lângă remedii menționate mai sus, efectuarea următoarelor exerciții de respirație o dată pe zi poate ajuta la îmbunătățirea situației.

REMEDIU NR. 24

(util impotriva anxietății, insomniei și durerilor de cap)
Îneci în gură un pai și stați drepti, cu capul ridicat. Inspirați prin nas și expirați prin pai. Efectuați acest exercițiu într-o manieră relaxată timp de 3-5 minute. Paiul se află acolo pentru a încetini expirația, iar aceasta ajută la înlăturarea substanțelor dăunătoare din plămâni. Este o metodă simplă, dar eficientă de a mări nivelul oxigenului din sânge.

Iată încă un exercițiu de respirație:

REMEDIUL NR. 25

(normalizează ritmul cardiac, ajută la înlăturarea atacurilor de panică, ne eliberează de senzația de greutate din zona inimii, mărește circulația)

Respirați numai pe nas. Expirați încet și complet și apoi inspirați rapid, scurt. Încercați să imitați cât mai bine un suspin. Exercițiul ajută la eliberarea tensiunilor musculare și din sistemul nervos, produse de traume sau de situațiile stresante. Repetați exercițiul de cel puțin 20 de ori.

Prizarea de picături de valeriană

Cei mai mulți dintre noi știm că stimularea partii nazale cu mirosuri amoniacale are drept rezultat imediat ieșirea din stările de leșin sau de intoxicație cu alcool. Fosele nazale sunt responsabile pentru echilibrul fiziologic al tuturor organelor corpului. Prin stimularea lor cu diverse mirosuri, putem influența direct și eficient funcționarea multor organe și sisteme. Mirosirea picăturilor de valeriană ajută la reducerea tensiunii sanguine, liniștește sistemul nervos și îmbunătățește somnul și imunitatea. Tratamentul ar trebui efectuat zilnic, înainte de culcare, timp de 3-4 luni. De obicei, efectele sunt remarcate deja după prima lună, sub forma unei întineriri generale și a unei puteri mărite. Nu este neobișnuit ca în timpul acestui tratament părul cărunt să redevină închis la culoare.

REMEDIUL NR. 26

Folosiți numai picături de valeriană în alcool pur, care nu conțin niciun fel de medicamente de inimă. Inhalățiile ar



trebuie să fie lente și profunde. Acoperiți una dintre nări cu un **deget**, țineți picăturile de valeriană lângă cealaltă nară și inspirați și expirați încet de 3 până la 5 ori, apoi faceți același lucru cu cealaltă nară.

Acest tratament este foarte util în cazurile de insomnie. Dacă vă treziți prea devreme, repetați-l. Dacă nu vă simțiți apel suficient de limpede dimineața, măriți numărul de inhalații din seara următoare, până când veți descoperi numărul optim pentru dumneavoastră.

Văutați-vă inima

Persoanele cu probleme cardiace sunt cele mai sensibile la „himbările vremii. Dacă aceste persoane se aşază în pat când nu se simt bine, ele comit o gravă eroare. Acest lucru nu face altceva decât să pună inima la muncă istovitoare, pompând sânge prin vase de sânge ineficiente.

În corpul uman există aproximativ 600 de mușchi. Vasele de sânge formează o rețea în jurul fiecărui mușchi; toate mișcările musculare ajută la pomparea săngelui. Asta înseamnă că avem 600 de „inimi“ suplimentare pe care le putem folosi pentru a ne menține corpul activ. Cu cât sunt mai mulți mușchi angajați în activitate, cu atât este mai bine pentru inima noastră, pentru restul sistemului circulator și pentru sănătatea noastră în general. Fără îndoială, cel mai bun tip de exercițiu care ne ajută inima și scade sensibilitatea la schimbările vremii este plimbarea afară din casă. Aceasta antrenază cei mai mulți mușchi. Până și organele interne reacționează la mișcările noastre (puneți mâna în zona curelei în timp ce vă plimbați și veți simți mișcările mușchilor).

Depărtați-vă de riscul unui atac de cord, în pas de plimbare. Plimbările regulate în pas alert reduc cu 40% riscul

unui infarct sau de apoplexie. Aceasta este concluzia unui studiu american efectuat asupra a 85 000 de femei.

Dr. G. Monson de la o clinică pentru femei din Boston a studiat timp de opt ani sănătatea asistentelor medicale în vîrstă de 40 până la 65 de ani. El a tras concluzia că jumătate dintre ele și-au păstrat sănătatea mulțumită modului lor energetic de a păși. Trei ore de mers țânțoș în fiecare săptămână reduc la jumătate riscul unui infarct, prin normalizarea tensiunii sangvine, reducerea nivelului colesterolului și ținerea sub control a greutății. De asemenea, această activitate reduce și probabilitatea apariției diabetului.

Faptul era cunoscut și în Grecia Antică. De pildă, Aristotel susținea că nimic nu este mai rău pentru sănătatea noastră decât o perioadă lungă de inactivitate. Am avut nevoie de mii de ani ca să ajungem la aceeași concluzie...

Oricine profită de pe urma exercițiilor fizice, tineri și bătrâni. Persoanele bolnave au nevoie de mult mai mult exercițiu decât cele care sunt sănătoase. Persoanele cu probleme de inimă și de circulație pot deveni mai puțin sensibile la variațiile barometrului, la furtunile magnetice, furtunile solare și altele asemenea. Exercițiul fizic promovează sănătatea. Faceți ce puteți — alergați, mergeți sau chiar tărăti-vă — câtă vreme aceasta vă împiedică să stați culcați sau pe scaun.

Toți oamenii de afaceri vor spune probabil că îmi e ușor să dau asemenea sfaturi din casa mea de la țară sau dintr-un birou liniștit, în timp ce ei sunt confruntați zilnic cu stresul și grijile de la birou, își pot permite doar trei până la cinci ore de somn și abia au timp să înghită o pastilă când ceva nu merge bine cu sănătatea lor.

Drept răspuns, îi voi informa că mă gândesc la conținutul viitoarelor mele cărți în timpul marșului de dimineată

(10-12 kilometri), care îmi permite să păstrez o bună formă fizică, o inimă puternică și o excelentă memorie. Am avut perioade dificile în viață, când nu am putut merge, ba doi ani de zile nici nu am putut să mă dau jos din pat, din cauza unei răni la coloana vertebrală. Totuși, dragostea mea de viață și dorința de a fi sănătos mi-au permis să-mi vindec coloana vertebrală și să încep să-i ajut pe alții, care au probleme similare.

Dau mai jos un set de exerciții care au jucat un rol important în recuperarea mea. Aceste exerciții pot fi efectuate la prima oră a dimineții, în timp ce încă vă aflați în pat. Dacă sunt efectuate cu regularitate, ele vă pot pune sistemul nervos din nou în ordine, pot îmbunătăți funcționarea glandelor endocrine, vă pot mări tonusul general și mări capacitatea dumneavoastră de a rezista stresului. Vă sugerez să întererupeți puțin lectura cărții și să efectuați exercițiile chiar acum.

Setul de exerciții numărul 3

XERCITIUL NR. 1

Puneți degetele opozabile ale mâinilor în spatele urechilor și cu celealte degete acoperiți urechile. Masați urechile prin mișcări sus-jos ale degetelor arătătoare.

XERCITIUL NR. 2

Puneți mâna dreaptă pe frunte, cu degetul mic acoperind sprânceana stângă. Apoi puneți mâna stângă peste mâna dreaptă, cu degetul mic acoperind sprânceana dreaptă. Precați fruntea cu mișcări stânga-dreapta (de 30 de ori), menținând degetele mici pe sprâncene.

EXERCIȚIUL NR. 3

Închideți ochii, puneti degetele opozabile pe pleoape și masați ochii cu mișcări circulare (de 15 ori în sens orar și de 15 ori în sens invers).

EXERCIȚIUL NR. 4

Puneti mâna dreaptă pe abdomen, apoi acoperiți-o și apăsați-o cu mâna stângă și masați abdomenul folosind mișcări circulare, de 30 de ori în sens orar. Schimbați mânile și apoi masați de 30 de ori în sens invers.

EXERCIȚIUL NR. 5

Sugeți burta cât puteți de mult și apoi umflați-o ca pe un balon. Repetați de 30 de ori.

EXERCIȚIUL NR. 6

Puneti mânile pe ceafă, cu degetele intercalate. Masați ceafa de 30 de ori orizontal și de 30 de ori vertical.

Se vorbește atât de mult despre atacurile de cord care ar fi cauzate de ritmul alert de viață. Folosim termeni de tipul „stres” sau „tensiuni cotidiene” pentru a explica rata mare de mortalitate având drept cauză atacurile de cord. Nu voi face legătura dintre tensiunile nervoase și atacurile de inimă, în special în cazul populației tinere. Adevărata cauză este mult mai simplă. Trupul este otrăvit din interior, ca urmare a unui stil de viață nesănătos. Sărurile nesolubile de calciu și depunerile de colesterol rău ne distrug vasele de sânge. Pe lângă asta, săngele devine prea dens și prea acid, ceea ce cauzează inevitabil cheaguri. Asta înseamnă că persoanele care nu încep să aibă grijă de propria inimă vor avea parte de un atac de cord, mai devreme sau mai târziu.



Am cunoscut multe persoane care mănâncă și beau fără discernământ privind calitatea sau cantitatea și care stau toată noaptea în birou, în fața calculatorului, încurajați de fum de tutun și de o puternică aromă de cafea. Ei nu au niciodată timp pentru o plimbare și telefonul lor sună aproape 24 de ore pe zi. Adesea, ei se cred în bună formă fizică pentru că nu-i doare nimic. Chiar și când sunt loviți de un atac de cord, ei refuză să dea vina pe stilul lor de viață. Dacă stai să-i asculti, cauza infarctului a fost stresul de la birou, plus grijile zilnice.

După cum știm din istorie, ființele umane au trăit dintotdeauna sub stres. Nu putem nici măcar să ne închipuim sub ce stres au trăit strămoșii noștri când erau în pericol să fie loatați în orice moment de un animal sălbatic. Ei aveau mijloace foarte limitate de a se apăra împotriva cataclismelor cum ar fi uraganele, cutremurele sau inundațiile și nu prea puteau să se adăpostească de elementele naturii ca vântul, soarele, ploaia sau zăpada. Genele noastre au păstrat capacitatea de a rezista stresului — viața a fost dintotdeauna plină de stres, nimic nou sub soare. Să trăiești înseamnă să faci față stresului care se abate asupra ta din toate direcțiile, 24 de ore pe zi.

Unii dintre cititorii mei ar putea veni cu argumentul că strămoșii noștri mureau de obicei înainte să împlinească 40 de ani. Este adevărat, acum trăim mai mult. Dar oare trăim mai bine? Oamenii sunt adesea într-o formă fizică bună până la 40-50 de ani, apoi suferă un infarct sau un atac de apoplexie. Trăiesc parțial handicapăți încă vreo 20 de ani, nu se pot bucura pe deplin de viață și își fac griji că vor fi o povară pentru familie.

Mulți oameni sunt prea ocupați cu câștigatul banilor timp de 15-20 de ani și își distrug în acest timp viața, apoi,

paradoxal, ar vrea să dea bani în schimbul sănătății pierdute. Dacă s-ar fi gândit mai bine înainte, ar fi fost în măsură să se bucure atât de sănătate, cât și de prosperitate. Îmi pare sincer rău pentru cei care au pierdut ani întregi ca să-și făurească o carieră, dar nu sunt dispuși să petreacă cinci minute în care să se îngrijească de propria sănătate.

Colesterolul – indicatorul longevității tale

Cele mai multe grăsimi sunt transformate în ficat în colesterol (din cuvintele grecești *chole* = bilă și *stereos* = gros), iar sângele nostru îl transportă peste tot prin corp. Colesterolul nu trebuie să afecteze negativ funcționarea corpului. Dacă este produsul prelucrării unor grăsimi nesaturate, el se „topește” cu ușurință în timpul unor exerciții fizice care ne fac să transpirăm. Dar exercițiul fizic nu este suficient pentru arderea colesterolului provenind din grăsimile animale, mai ales dacă acestea sunt prezente în organism în cantități prea mari. Aceste particule lipicioase de colesterol ne „gâtuie” fluxul sanguin și rămân fixate de pereții arterelor. Nivelul normal al colesterolului este de 140-180 de miligrame la 10 litri de sânge. Dacă nivelul se ridică la 250-300, situația devine alarmant de gravă. Arterele sunt blocate de dopuri de colesterol lipicios, ceea ce duce la boli cardiovasculare, atacuri de apoplexie și chiar moarte. Ar trebui să ne urmărim cu atenție nivelul colesterolului și să-l menținem în intervalul normal.

Cum putem menține un nivel normal al colesterolului?

1. Limitați consumul de grăsimi animale. Încetați să mâncăți cantități mari de unt, brânză, carne, ouă și dulciuri. Nu depășiți 10 grame de unt și 2-3 felii de pâine pe zi. Trei până la cinci ouă pe săptămână ar



trebuie să fie suficiente. Acestea ar trebui să fie fierte și moi (turnați un litru de apă fiartă pe ouă și lăsați-le aşa timp de 10 minute. Adăugați 2-3 picături de suc de lămâie ca să eliminați posibilitatea infestării cu salmonella.

- 2. Folosiți în principal uleiuri vegetale (de preferință obținute prin presare la rece).**
- 3. Evitați obezitatea.**
- 4. Efectuați mai multe exerciții fizice intense.**

Dacă veți urma aceste sfaturi, nivelul colesterolului va rămâne sub control. Mulți au vasele de sânge blocate după săptămâni de zile de alimentație nesănătoasă, de fumat și lipsă de activitate fizică (prea mult timp petrecut la masa de lucru, în fața televizorului, în mașină etc.). Acești oameni au nevoie de niște pași suplimentari pentru a se elibera de această circulație internă. Anumite tratamente periodice pot dilua săncreala și „curăța“ colesterolul aducător de moarte de pe pereții vaselor de sânge. Iată câteva, dintre care puteți alege.

RI MEDIUL NR. 27

Puneți într-un vas 10 lămâi și apoi turnați apă fiartă peste ele. Lăsați-le aşa timp de 10-15 minute, apoi stoarceți sucul din lămâi, adăugați un kilogram de miere și amestecați bine. Decupați și pisați 10 căpătâni mari de usturoi, puneți usturoiul într-un borcan și amestecați-l cu sucul de lămâie și cu mierea. Înveliți borcanul într-un prosop de culoare închisă și lăsați-l în frigider timp de șapte zile. După această perioadă, amestecați bine conținutul și consumați câte o linguriță, de 1-4 ori pe zi. Cantitatea ar trebui să vă țină cam două luni. Lăsați să treacă un interval de patru luni, apoi pregătiți din nou amestecul, în același mod, și repetați tratamentul. Dacă

repetați cu regularitate acest tratament, nu va trebui să vă mai faceți griji pentru starea vaselor de sânge.

REMEDIUL NR. 28

Amestecați un pahar plin cu semințe de mărar italian cu două linguri de rădăcini de valeriană măcinate și două căni de miere. Puneți amestecul într-un termos de doi litri și umpleți-l cu apă fiartă. Lăsați-l aşa timp de 24 de ore și apoi strecuți lichidul într-un borcan, pe care îl veți păstra în cel mai de jos raft al frigiderului. Consumați câte o lingură de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mesele principale, până când epuizați întreaga cantitate. Efectuați acest tratament o dată pe an.

O rețetă pentru „elixirul tinereții“, un soi de extract de usturoi, a fost descoperit în 1971 de o echipă UNESCO într-o mănăstire tibetană și a fost datată cam prin secolele 4-5 î.Hr. Extractul elimină grăsimea acumulată în organism, calciul nesolubil, îmbunătășește radical metabolismul, curăță vasele de sânge, previne atacurile de cord, arterioscleroza și paralizia, înlătură țuitorile din cap, îmbunătășește văzul și regenerază întregul organism.

REMEDIUL NR. 29 (extract de usturoi)

Luați 350 de grame de usturoi proaspăt recoltat și decojit, zdrobiți-l complet și amestecați-l cu 200 de mililitri de vodcă (40 de grade sau peste). Închideți amestecul într-un borcan etans și puneți-l într-un loc întunecos și rece (nu în frigider!). Apoi strecuți partea solidă și turnați lichidul într-un borcan, pe care îl veți ține la loc întunecos alte patru zile. Acum este gata de consum.

Folosiți extractul conform următorului dozaj:

Ziua	Mic-dejun	Prânz	Cină
1	1 picătură	2 picături	3 picături
2	4 picături	5 picături	6 picături
3	7 picături	8 picături	9 picături
4	10 picături	11 picături	12 picături
5	13 picături	14 picături	15 picături
6	16 picături	17 picături	18 picături
7	19 picături	20 picături	21 picături
8	22 picături	23 picături	24 picături
9	25 picături	25 picături	25 picături
10	25 picături	25 picături	25 picături
11	25 picături	25 picături	25 picături

După aceea, luați câte 25 de picături de trei ori pe zi, până când toată cantitatea este utilizată. Orice cantitate din această substanță ar trebui consumată împreună cu 50 mililitri de iaurt simplu sau chefir.

Multora le displace miroslul puternic de usturoi. Pentru a ușapa de mirosl, mestecați o frunză de pătrunjel, un măr, o căpățâie de lămâie sau o coajă de portocală.

Atenție! Folosiți acest tratament cu extract de usturoi înlocuitor o dată pe an.

Următorul remediu este, de asemenea, eficient în scăderea nivelului colesterolului.

MEDIUL NR. 30

Încălziți 50 de grame de ulei de măslini, puneți-l într-o cană și stoarceți în el sucul dintr-un grepfrut întreg. Beți amestecul, împeriți zona ficatului cu un plăsture termic și întindeți-vă pe

partea dreaptă timp de 45-60 de minute. Nu mâncați nimic timp de două ore. Repetați timp de șapte zile consecutiv, la fiecare trei luni. Cel mai bine este să o efectuați înainte de culcare, la cel puțin trei ore după ultima masă a zilei.

Evitați să luați pastile!

Odată m-a contactat, pentru a-mi cere ajutorul, un om care nu se mai putea ridica din pat din cauza unei îngrozitoare dureri de spate. Mi-a spus că a citit în vacanță una dintre cărțile mele și a fost uimit cât de puține lucruri știa despre propriul lui corp. Încercând să-și mai ușureze durerile, el a decis să-mi ceară sfatul, în loc să apeleze din nou la analgezice. Peste câteva zile avea programare la doctor. I-am recomandat o metodă veche și bine verificată — să sugă uleiul din plante. Peste trei zile, se dădea jos din pat și toate durerile dispăruseră.

Ori de câte ori există o metodă alternativă de rezolvare a unei probleme de sănătate, medicamentele de farmacie ar trebui evitate. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, 30 la sută din persoanele de peste 50 de ani suferă de alergii la produsele farmaceutice sub o formă sau alta. Multe persoane în vîrstă cu un spectru larg de probleme de sănătate trebuie să ia medicamente special concepute ca să ușureze efectele secundare ale altor medicamente. Iar acestea de obicei produc serioase probleme la stomac și ficat. Pentru a evita aceste neajunsuri, se poate încerca următorul tratament, care ajută contra unora dintre problemele medicale.

Remediul de mai jos poate fi folosit la tratarea venelor inflamate, a anemiei cronice, a paraliziei, eczemelor, umflăturilor, neplăcerilor gastrointestinale și a multor altor probleme



medicale, care pot fi mai puțin grave, dar nu mai puțin neplăcute.

Metoda este simplă, total nedureroasă și absolut inofensivă. Generații nenumărate de tămăduitori din Siberia au folosit-o cu bune rezultate.

REMEDIUL NR. 31

Acest tratament ar trebui efectuat pe stomacul gol, dimineața sau seara, înainte de culcare (la 3-4 ore după ultima masă). Folosiți nu mai mult de o lingură de ulei de floarea-soarelui sau ulei de arahide. Țineți lingura în partea din față a gurii și efectuați cu gura, timp de 25-30 de minute, o acțiune similară cu suptul unei bomboane. Acțiunea de sugere nu trebuie să fie prea intensă. Inițial, uleiul va deveni mai gros, apoi va deveni mai lichid și se va albi. Asigurați-vă că după procedură veți scuipa întreaga cantitate de ulei. Uleiul nu trebuie înghiștit, pentru că el conține substanțe care pot provoca multe boli. Puteți folosi metoda oricât de mult timp este necesar. La sfârșit, vă veți simți mai proaspeți, mai plini de energie și mai liniștiți. De asemenea, vă veți recăpăta somnul și memoria. Bolile acute sunt rapid vindecate, în două-trei săptămâni. Bolile cronice au nevoie de câteva luni până într-un an și trebuie să fim conștienți de faptul că acest tratament poate declanșa anumite simptome ușoare (de pildă, o senzație de slabiciune) în timpul primei săptămâni. Fenomenul este asociat cu slăbirea punctelor focale ale bolii. Este un fenomen normal și trebuie să trecem prin această experiență. Dacă terapia este implementată în mod adecvat, vom remarcă semne evidente: mai multă energie la trezire, o sănătoasă postă de mâncare, senzația de prospețime. În funcție de starea sănătății proprii, puteți decide singuri cât de mult va dura acest tratament. Persoanele sănătoase și copiii pot folosi

acest tratament timp de două săptămâni, ca măsură preventivă. Terapia nu numai că va împiedica instalarea bolilor amintite mai sus, dar va și conduce la înlăturarea din organism a metalelor grele toxice, care pot fi găsite chiar și într-un corp sănătos. Cred că nu mai e cazul să conving pe nimeni că prevenirea bolilor este mult mai de dorit decât tratarea lor. Metoda dă rezultatele optime dacă este aplicată zi de zi timp de una până la șase luni.

Uleiuri pe bază de plante

Lumea are de obicei păreri extreme despre valoarea uleiului de floarea-soarelui. Unii consideră că nu au la ce să-l folosească, alții, dimpotrivă, consideră acest ulei un fel de panaceu, care vindecă toate bolile posibile. Eu sunt categoric de părere că uleiurile din plante trebuie să facă parte din alimentația noastră. Ele ar trebui să constituie aproximativ 50% din aportul nostru zilnic de grăsimi (care se ridică la cam 60-80 de grame). Ele conțin substanțe biologic active, care ajută la reducerea nivelului colesterolului din sânge, împiedicând apariția arterosclerozei în vasele de sânge. Acest aspect este important chiar și pentru tineri — mulți dintre tinerii sub 20 de ani au deja niveluri mult peste normal ale colesterolului. Ei ar trebui să limiteze aportul de grăsimi animale și să le înlocuiască pe acestea cu uleiurile vegetale.

Avantajul uleiurilor vegetale față de grăsimile animale constă, între altele, în faptul că ele conțin doi acizi grași ne-saturați — acidul linoleic și acidul linolenic — acizi necesari, pe care organismul nostru îi poate dobândi numai din hrană. Ei sunt esențiali pentru organismul nostru pentru că joacă un rol în sintetizarea multor hormoni și a unor substanțe înrudite cu hormonii. Femeile aflate la menopauză au nevoie de

cu puțin două până la șase grame de acizi grași nesaturați pe zi. Această cantitate este conținută în 10-15 grame de ulei vegetal. Totuși, pentru a ne asigura că primim această cantitate de acizi nesaturați, trebuie să consumăm 25-30 de grame (adică una-două linguri) pe zi.

Multe persoane în vîrstă încearcă să consume cantități mari de uleiuri vegetale pentru a opri avansarea arteriosclerozei. Aceasta poate duce la iritarea stomacului și a sistemului care secretă bila. Cel mai bine este să se consume uleiurile în forma lor cea mai neprelucrată (de pildă, în salate), pentru că temperaturile ridicate produc oxidarea acizilor și și calitatele benefice ale acestora se pierd. Valoarea nutrițională a uleiurilor vegetale este atât de ridicată, încât, dacă le combinăm cu pește și ouă, ele pot înlocui total carne și grăsimile animale din alimentația noastră, fără a produce niciun fel de deficiență în aportul vreunei dintre substanțele esențiale.

Uleiul de floarea-soarelui, unul dintre cele mai larg utilizate, este în același timp și unul dintre cele mai valoroase din punct de vedere nutrițional. Uleiul de soia și cel de arahide conțin mai mulți acizi grași nesaturați, dar sunt mai puțin bogate în vitamine și substanțe minerale utile. Uleiul de floarea-soarelui și cel de măslini au o eficiență optimă când sunt folosite în salate. Uleiul de măslini are un gust neutru și practic niciun fel de miros. El este foarte des folosit, chiar dacă este relativ sărac în vitamine și alte componente biologic active. Uleiul de porumb are un conținut mai scăzut de vitamine decât cel de floarea-soarelui, dar este bogat în vitamina E și reduce în mod miraculos colesterolul din sânge. Mulțumită structurii lui unice, uleiul de porumb este folosit de multă vreme pentru abordarea multor probleme de sănătate, fiind cel mai eficient în tratarea bolilor de piele.

REMEDIUL NR. 32

Dacă pielea începe să producă „fulgi“, poți consuma o lingură de ulei de porumb pe zi, timp de o lună (cel mai bine la micul dejun sau la cină). În cazurile de eczemă care se manifestă sub forma pielii uscate, cu „fulgi“, se poate consuma o lingură de ulei de porumb la micul dejun și una la cină, timp de două luni. Partea neplăcută a acestui tratament este durată lungă, dar efectul lui este permanent: în mod normal, eczele nu te vor mai chinui niciodată, iar pielea îți va deveni netedă și întinerită.

Ori de câte ori am recomandat tratamentul cu uleiuri, rezultatele au fost de obicei foarte bune.

Unul dintre pacienții mei a fost o fată de doisprezece ani, care avea jumătate de față umflată. Nimeni nu cunoștea cauza umflării. I se prescrise sărăcăi creme, dar fără vreun rezultat. Am recomandat consumarea a două linguri de ulei de porumb pe zi, înainte de culcare. Peste doar o lună, umflătura dispăruse, la fel de brusc pe cât apăruse.

Alt pacient, un soldat, începuse să-și piardă părul, de parcă ar fi fost pe moarte. Se presupunea că totul era din cauza stresului legat de profesie. Nu-și putea pieptăna ca lumea părul, iar capul îi era plin de mătreață. Niciun şampon nu avea vreun efect, dar acest lucru nu mă mira, dat fiind că orice cauză a unui dezechilibru trebuie descoperită și corectată în propriul nostru organism. În acest caz, cauza era o alimentație neadecvată prelungită. Stresul nu a fost decât factorul care a declanșat această neplăcută situație. I-am prescris următorul tratament:

REMEDIUL NR. 33

Consumați 50 de grame de ulei de porumb, amestecat cu 10 de mililitri de suc de grepfrut proaspăt stors, o dată la două



zile, înainte de culcare, timp de două săptămâni. Pe lângă aceasta, consumați, atât la micul dejun, cât și la cină câte o lingură de ulei de porumb.

Părul pacientului meu a redevenit lucios în mai puțin de un lună. Mătreața a dispărut complet. El a remarcat faptul că nu a avut în viață lui un păr atât de des și de sănătos.

• Câteva sfaturi practice:

1. Păstrați uleiurile vegetale în sticle etanșe, la loc întunecos și răcoros. Nu le păstrați timp de mai mult de șase luni.
2. Uleiurile nerafinate sunt mai bune decât cele rafinate.
3. Uleiurile în sticle de sticlă sunt de o mai bună calitate decât cele păstrate în sticle de plastic.
4. Este normal să descoperiți oarece sedimente pe fundul recipientului. Ele sunt constituite din substanțele biologic active din uleiuri.
5. Nu refolosiți uleiul din tigaie! Nu prăjiți alimentele prea mult timp. Căldura prelungită poate determina uleiurile să formeze compuși dăunători, care irită stomacul și intestinele, atacă ficatul și duc la formarea de celule canceroase.

Ca să poți lupta cu succes împotriva unui dușman, trebuie mai întâi să-l cunoști.

Regresul cancerului

Am avut de multe ori ocazia să fiu martorul situației în care până și oameni cu voință de fier își pierd liniștea când aud îngrozitorul diagnostic: cancer. Toți acceptă știrea ca pe o condamnare la moarte, fără posibilitate de recurs. Dar chiar și în situații aparent fără speranță, și oamenii foarte grav bolnavi trag de viață până în ultima clipă. Este natura noastră umană — ne dăm seama cât de bună e sănătatea doar când nu o mai avem. Medicina contemporană încă nu poate să ne dea răspunsuri complete privind cauzele cancerului. Ce forțe determină unele dintre celulele noastre să sufere o mutație, să se reproducă extrem de rapid și să proliferize în țesuturile sănătoase, producând cumplite dureri și suferință pe măsură? Doctorii și cercetătorii au avansat o întreagă serie de ipoteze care explică mecanismul formării tumorilor și identifică mulți factori care stimulează dezvoltarea celulelor cancerioase. Totuși, ei nu au reușit încă să pună degetul pe sursa cauzelor. Eu personal cred că știința a eșuat din următoarele motive:

În primul rând, cercetarea medicală tratează corpul uman ca pe un set de organe, în loc să-l abordeze ca pe un sistem biologic unitar. Toate eforturile se concentreză asupra organului bolnav în care s-a descoperit tumoarea. Tratamentul



obișnuit — radiație plus chimioterapie — are în teorie scopul de a mobiliza mecanismele de apărare ale organismului. Din nesericire, organismul este slăbit de boală și otrăvit din interior. Astfel, el nu mai are rezerve care să vină cu o apărare eficientă. Tratamentul însuși produce alte probleme, făcând fluidele corporale mai bazice, ceea ce promovează proliferarea unor bacterii dăunătoare, care solicită în mod suplimentar sistemul imunitar al bolnavului.

În al doilea rând, medicina continuă să caute medicamentul universal sau acea combinație de medicamente care să producă regresul tumorilor (adică să lupte împotriva efectului, nu a cauzei), când de fapt cancerul este o boală care implică întregul corp, de la creier până la intestinul gros.

„Semințele“ cancerului sunt semănate în noi încă din copilărie. Ele încep să „încolțească“ spre stadiile intermediare ale bolii care evoluează. Nasul care curge, răcelile, reumatismul, artrita, alte boli care ne afectează ochii, urechile, gâtul, rinichii, ficatul, inima, oasele sau sistemul nervos, toate sunt niște verigi în lanțul evoluției cancerului. Cât timp nu vom crea împrejurările propice pentru ca organismul nostru să utilizeze propriile mecanisme de apărare, care implică sistemul imunitar, autoreglarea și autoregenerarea, mii de centre de cercetări și milioane de doctori cu toate medicamentele și alte metode vor încerca în zadar să vindece cancerul. Până și pacienții care au avut parte de o operație trușită și au un prognostic bun, tot sunt marcați de groaza permanentă, conștientă sau nu, a revenirii bolii.

Sunt de mulți ani în contact cu o mulțime de pacienți bolnavi de cancer. În spitalele din lumea întreagă se află mii de nemenea oameni. Mulți supraviețuiesc, în ciuda tuturor prognozelor. Dintre aceștia, voi vorbi despre o femeie de 39

de ani, care a venit la mine la consultație la Centrul de Sănătate din Moscova. Fusese diagnosticată cu cancer la pancreas. În decursul a șase luni suferise două operații și acum era foarte slăbită; i se dăduseră cel mult 2-3 luni de viață. Avea permanent o temperatură de 38-39 grade Celsius, iar vitalitatea i se ducea văzând cu ochii. I-am spus: „Ne aflăm aici trei însăși: eu, tu și boala ta. Cu cine vrei să te aliezi? Doi îl vor învinge întotdeauna pe al treilea.“ Nu mi-a spus nimic, dar din privirea ei se vedea clar că o să lupte până la capăt.

Primul pas în tratament a fost o curățare a intestinului gros prin folosirea clismei. Metoda a fost introdusă prima oară în 1946, de către dr. Max Gerson, medic american. A fost folosită cu bune rezultate timp de mulți ani în clinica specializată în cancer condusă de fiica dr. Gerson. Dar mulți doctori din zilele noastre consideră clisma drept o metodă depășită și în cele din urmă utilizarea ei în tratarea cancerului a fost abandonată, apoi uitată.

Esența acestei metode constă în efectuarea a 6-8 clisme pe zi. Soluția de irigare constă în 1,5 litri de apă fiartă, răcită până la 38 de grade Celsius, amestecată cu 3-4 lingurițe de suc de lămâie și o cană de suc de sfeclă. Numărul clismelor din prima etapă depinde de starea pacientului – când cazul este mai grav, se aplică mai multe clisme. În etapa următoare, se aplică o clismă pe zi sau o dată la două zile, până când pacientul va începe să aibă scaune spontane.

Efectul terapeutic al acestei proceduri se poate explica astfel: curățarea intestinului ajută la eliminarea toxinelor produse de celulele canceroase în decursul procesului lor metabolic. Dacă aceste toxine nu sunt eliminate, ele intră în fluxul sanguin și sunt transportate peste tot prin corp, blocând mecanismele de autoreglare ale organismului și conducând la moarte.

În anii 1950, dr. Gerson le-a demonstrat studenților lui că funcționarea intestinului nostru gros este strâns legată de funcționarea sistemului nervos central și a creierului. După parerea lui, cancerul este în fapt răzbunarea corpului pentru alimentația nepotrivită. În 99% din cazuri, invităm cancerul să apară pur și simplu otrăvindu-ne singuri. Doar 1% din cazuri sunt rezultatul unor schimbări spontane în organismul nostru. Asta înseamnă că suntem 1% victimele și 99% autorii cancerului.

Dacă o tumoare canceroasă atacă sistemul digestiv, aleerea alimentației devine o sarcină foarte importantă. Arnea, peștele, produsele lactate, supele și ciorbele nu sunt recomandate. Ce ne mai rămâne? Cerealele, fructele și legumele. Nu este bine să combinăm fructele și legumele, fie ele crude sau gătite, pentru că au timpi diferiți de digerare — două ore pentru fructe și patru ore pentru legume. Totuși, putem bea orice combinație de sucuri proaspăt stoarse din fructe și legume, pentru că acestea sunt absorbite practic simultan. Ele furnizează cantități mari de vitamine, minerale și hormoni, toate aceste substanțe fiind esențiale; în același timp, nu va fi nevoie să cheltuim energia organismului cu procesele digestive. În timpul aplicării clismelor, pacienta nu putea consuma doar orez, hrișcă și cartofi copți. De asemenea, ea bea cam doi litri de sucuri pe zi.

Sucurile de sfeclă și morcovi joacă un rol deosebit în terapia anticancer (vezi cartea mea *Cum să trăim 150 de ani*). Studii științifice efectuate de-a lungul multor ani au dovedit că aceste sucuri frânează creșterea tumorilor, elimină celulele canceroase vechi și îmbunătățesc funcționarea enzimelor respiratorii (sucul de sfeclă poate mări cu 400-1 000% funcționarea enzimelor). Rolul pigmentilor din sucurile de sfeclă și morcovi nu este cunoscut prea bine, dar s-a dovedit

experimental că aceştia încetinesc dezvoltarea celulelor canceroase.

Cea mai bună combinație pentru pacienții bolnavi de cancer este un amestec de patru părți suc de morcovi la o parte suc de sfeclă. Ar trebui consumați zilnic unu până la doi litri din acest amestec de sucuri, de fiecare dată în aceeași cantitate, la intervale de patru ore în timpul zilei, plus o porție la ora 1 noaptea. Unele persoane nu pot tolera sucul de sfeclă, reacționând prin amețeli, slăbiciune, încetinirea ritmului cardiac și scăderea tensiunii sanguine. În aceste cazuri, trebuie să limităm cantitatea la doar două linguri pe zi, măring doza treptat în fiecare zi. De asemenea, putem înlocui sucul de sfeclă cu suc de mere, adăugând două linguri de vin roșu la un litru de amestec.

Experții sunt împărțiți în privința momentului consumării sucului de sfeclă: unii îl consideră mai eficient proaspăt stors, alții mai degrabă după o oră-o oră și jumătate. Sucul de sfeclă proaspăt stors conține de două ori mai mult oxigen activ și fier activ, esențial pentru hemoglobină. De aceea, este mai bine pentru pacienții bolnavi de cancer să bea sucul de sfeclă proaspăt stors. Aș adăuga că este necesar și pentru persoanele în vîrstă a căror respirație celulară este afectată. Consumarea cu regularitate a sucului de sfeclă garantează un trup întinerit, dinți albi și sănătoși și o protecție de 80% împotriva cancerului.

Cancerul nu atacă doar trupul, ci și mintea noastră. De aceea, i-am cerut pacientei mele să petreacă un timp considerabil cu exerciții care să-i stabilizeze starea psihică. Dat fiind că nu era capabilă să se liniștească și să-și elibereze puternica tensiune nervoasă, a trebuit să o învăț să practice autohipnoza. Am trecut de asemenea împreună prin zece regresii hipnotice, care au dus-o înapoi la experiențele copilăriei. (În

multe cazuri, cancerul este rezultatul unei traume din copilărie timpurie.) Am abordat, pas cu pas, „rădăcinile“ psihologice care îi mențineau boala activă. Avusese o copilărie înlocuitor de fericită: tatăl ei era mai tot timpul beat și le bătea, pe ea și pe mama ei. Nu avusese jucării și nici dreptul de a-și aduce mărturii acasă. Pe ansamblu, un tablou foarte urât. Și nici mama ei de adult nu fusese mai bună. I se părea că nu poate realiza nimic decât cu mare greutate. Pentru toate acestea, îndeamnă vina pe părinții ei, în special pe tată, care o nedreptățea de multe ori în copilărie.

Am încercat să o conving în timpul ședințelor de hipnoză să păstreze unor resentimente efectiv îți „consumă“ corpul și în final duce la cancer. Dacă mânia și ura îți domină sentimentele, ele te vor arde dinspre interior. Asemenea emoții nu fac, de obicei, casă bună cu sănătatea.

În următoarea etapă a tratamentului, am învățat-o o metodă de autovindecare menită să declanșeze plenar mecanismele potențiale de apărare ale organismului ei, mecanisme care rămân inactive la aproape toți oamenii, toată viața.

Pharmacie din interiorul propriului nostru corp (metodă de autovindecare)

Natura ne-a dotat pe absolut fiecare dintre noi cu o excelentă „farmacie“ personală, care conține medicamente împotriva tuturor bolilor pe care le putem contracta vreodată. Tot ce trebuie să facem este să învățăm cum să o utilizăm.

Procesul de autovindecare are două etape. Prima etapă constă în relaxarea tuturor mușchilor din corpul nostru. În etapa a doua, lansăm în componenta subconștientă a minții un program de vindecare (exact ca un program de

computer), a cărui menire este să declanșeze procesele de autoreglare din organism. Autovindecarea este eficientă pentru că ea folosește mecanismele proprii de apărare ale corpului nostru.

Etapa 1 – relaxarea

Întindeți pe podea o pătură moale și culcați-vă pe ea, pe spate. Brațele trebuie să fie întinse de-a lungul corpului, cu palmele spre exterior și cu degetele ușor curbate. Labele picioarelor trebuie să fie inclinate puțin spre exterior, capul întors pe o parte, gura deschisă, iar limba sprijinită pe dinții de sus. Ochii trebuie închiși, spre o mai bună concentrare. Încercați să fiți calm, să nu vă gândiți la nimic și, cel mai important, respirați calm și uniform. De obicei, atingerea stării de relaxare totală ia două până la cinci minute.

Etapa 2 – autovindecarea

Celulele corpului nostru au o capacitate mentală elementară, asemănătoare cu aceea a unui copil mic. Trebuie să avem acest lucru în vedere atunci când abordăm un organ bolnav. Încercați să vizualizați cu ochii mintii organul care funcționează defectuos, deschideți o linie de comunicație cu el și concentrați-vă pentru a-i da comenzi. Comenzile trebuie să fie exprimate clar și decisiv, ca și cum ați încerca să corectați comportamentul unui copil pe care îl iubiți.

Fiecare dintre organele noastre posedă o „personalitate” proprie; de pildă, stomacul și ficatul nostru sunt încăpătanate și nu foarte raționale. Aceste organe trebuie abordate sub forma unor comenzi foarte aspre. Inima este mult mai înțeleaptă și ascultă cererile care sunt formulate bland, cordial.

După ce ați completat prima etapă, puteți, de pildă, să vă închipuiți că priviți în interiorul inimii și să încercați să

vedeți în ea o flacără mică și intensă — sursa iubirii și a economiei de energie. Închipuiți-vă că flacără crește, vă umple întreaga inimă și apoi se răspândește în întreg corpul, din creștetul capului până în vârfurile degetelor de la mâini și de la picioare. Încercați să simțiți cum această flacără purifică trupul, înlătură inflamațiile și aduce cu ea sănătate și vigoare. Spuneți-vă în sinea dumneavoastră: „Fiecare inspirație mă aduce mai aproape de o purificare completă. Lumina din trupul meu este energia tămăduitoare.“

Dacă aveți cunoștință despre vreun loc anume care conține o inflamație sau o umflătură, puneți în acel loc mâna dreaptă și închipuiți-vă că lumina vindecătoare este emisă din centrul palmei, topind umflătura, aşa cum razele soarelui topesc primăvara zăpada sau gheata.

V-am dat doar un exemplu. Oricine are suficientă imaginație pentru a crea un scenariu propriu de vindecare. Cel mai important lucru care trebuie amintit este să relaxați mușchii și să rulați programul de vindecare în componenta subconștientă a minții. Puteți alege orice moment pentru ședințele de autovindecare, dar cel mai bine este să le efectuați când nu e nimeni pe aproape, ca să nu fiți întrerupți. Dacă vă place muzica în surdină, ascultați piesa dumneavoastră preferată, pentru o mai bună și mai eficientă relaxare.

Atât bolnavii de cancer, cât și profesioniștii care îi îngrijesc trebuie să înțeleagă că optimismul, dragostea de viață și credința pacientului în posibilitatea vindecării joacă un rol decisiv în victoria împotriva bolii. În prea multe cazuri, bolnavii devin observatori pasivi, care așteaptă miracole din partea doctorilor. Asemenea pacienți stau pasivi în pat, refuză să ia inițiativa și sunt îngroziți că vor muri, în ciuda faptului că li s-a vorbit de sute de ori despre posibilitățile medicinei moderne și despre cât de important este să nu renunță.

la luptă. Câtă vreme atitudinea proprie a pacientului nu se schimbă, toată această „psihoterapie“ provenind din surse exterioare nu are niciun efect.

Înlăturarea prin operație a tumorilor este o procedură invazivă, în care sunt implicate structuri complexe ale organismului nostru. În multe cazuri, operațiile se pot compara cu încercarea de a repara un dispozitiv electronic folosind un ciocan și o rangă. Adesea, operația este ultima șansă, când efectiv nu mai avem alte opțiuni. Dacă și chirurgii decid că nu se mai poate face nimic, pacientul este trimis să moară acasă. Uneori, pacientul nici măcar nu află îngrozitorul adevăr; doar membrii familiei lui știu. Nu ar fi mai bine să fim cinstiți cu ei, în loc să punem în scenă tot felul de spectacole? Asta i-ar permite bolnavului să caute alternative care s-ar putea dovedi cu adevărat ultima șansă. Poate să pară o cruzime, dar adevărul nu poate fi crud. Adevărul nu omoară. Adevărul poate vindeca, dacă persoana afectată găsește suficient curaj și tărie să îl înfrunte și să îl înțeleagă.

Oamenii au ignorat mult timp principiile unei alimentații moderate și exercițiile fizice. Ei își otrăvesc plămânii și sângele cu fum de țigară, beau prea multă cafea și mănâncă dulciuri în cantități uriașe. Toate acestea solicită la maximum capacitatele sistemului nostru de apărare. Corpul nostru ne imploră să cooperăm cu el, trimițându-ne diverse semnale, dar noi le ignorăm sau chiar le amuțim, folosind diverse pastile. Vine un timp când singura opțiune este să ascultăm semnalele obositului nostru corp și să-l ajutăm să se refacă. Avem șansa de a ne prelungi viața și doar de noi depinde dacă vom profita de ea sau nu.

Să revin la pacienta mea: aceasta a trebuit să depună eforturi serioase până când s-a vindecat. Pe lângă toate metodele amintite mai sus, ea a trecut și prin patru rutine de purificare

a făcutului, a făcut diverse băi cu ierburi, a folosit tratamente aerobice și acvatice, a făcut o mulțime de exerciții fizice (inclusiv dintre acelea concepute special pentru pacienții bolnavi de cancer), a urmat o alimentație specială și a băut ceaiuri de plante (zmeură, coacăze negre, urzici). După șase luni în care a muncit intens la sănătatea ei, a mers la doctorul care o declarase pe moarte. Acesta nu a putut decât să bâiguie: „Văd că ești în viață; credeam că...“

Aș dori ca toți cititorii mei să respecte următoarele principii, oricât de gravă poate deveni starea sănătății lor.

1. Credeți cu tărie că aveți suficientă putere să luptați cu boala.
2. Nu abandonați niciodată speranța că vă veți vindeca.
3. Iubiți-vă propriul trup și propria minte.

Oricine ar trebui să înțeleagă: cancerul este veriga finală într-un lung sir de boli. Nu este boala unui organ, este boala tuturor sistemelor organismului nostru, dintre care unul vădează primul. În primul rând, cancerul este rezultatul unui stil de viață nesănătos, al incapacității noastre de a face față stresului, al necunoașterii propriei noastre fiziologii și al nerespectării legilor naturii.

Eforturile care se concentrează asupra luptei contra unor anumite tipuri de tumori au prea puține șanse de izbândă. Cancerul omoară binecunoscuți politicieni, staruri de film și alte celebrități, chiar dacă toți aceștia au suficienți bani ca să-și permită tratamentele cele mai scumpe. Cancerul este rezultatul inevitabil al stilului de viață al mai tuturor oamenilor. Cermenii acestei boli se află în noi toți, din momentul în care ne naștem (el este în memoria genetică a nou-născuților). Boala are nevoie de timp pentru a se dezvolta și a se manifesta. Mulți dintre noi nu trăim suficient de mult — murim

din alte boli, mai devreme. Cancerul apare în diagnostice în special în țările bogate, economic dezvoltate. Și totuși, diagnostica timpurie a bolii nu garantează vindecarea, dacă nu luăm măsuri radicale de schimbare a stilului de viață. Stasticele din țările dezvoltate nu ne dă prea multe speranțe, în ciuda echipamentelor medicale moderne, a substanțelor farmaceutice aflate la îndemâna și a înaltului nivel de pregătire medicală — un american din patru moare de cancer. Locuitorii țărilor subdezvoltate pur și simplu nu trăiesc destul de mult pentru a face cancer. Ei mor din alte cauze, cum ar fi atacul de cord, accidente cardiovasculare și altele asemenea.

Boli pe care le contractăm și care ne ucid cu rapiditate

Încercarea de a cerceta procesul de formare a mai multor boli nu necesită așa de mult timp. Trupul nostru este unic, așa cum sunt amprentele noastre digitale. Și totuși, bolile evoluează, în linii mari, la fel. În termeni simpli, orice problemă de sănătate, de la o simplă alergie sau eczemă până la cancerul instalat într-unul dintre organe, este o deregulare a întregului organism. Putem să-i dăm ce nume vrem, ea este, în fapt, cauzată de o acumulare a toxinelor. Acestea provin din două surse:

1. Din lumea exterioară, prin hrana, aer, apă, medicamente etc.
2. Produse în propriul nostru organism, ca rezultat al proceselor vitale și al proceselor vitale ale bacteriilor care trăiesc în corpul nostru.

Diverse tipuri de alimente nedigerate se depozitează în intestinul gros și devin centre de înmulțire pentru bacteriile producătoare de toxine. Toxinele sunt absorbite prin pereții



intestinali și săngele le transportă la alte organe, unde produc boli. Am să vă dau un exemplu radical, anume experimentele efectuate de naziști în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Ei au luat conținutul intestinului gros de la leținuții suferind de constipație cronică și au făcut din el un ser, pe care l-au injectat în detinuți sănătoși. În funcție de cantitatea de ser, injecțiile au avut drept rezultat tulburări psihologice, vase de sânge distruse și apoplexie.

Profesorul Zepp, de la Universitatea din Moscova, a scris la începutul secolului XX o foarte interesantă carte, care încă nu a fost publicată, ca multe alte lucrări scrise de doctorii ruși. El a determinat, prin experiment, că accidentele vasculare cerebrale sunt produse de inflamații ale urechii, care la rândul lor sunt rezultate ale unor inflamații în gât. Gâtul se înholnăvește pentru că rinichii nu funcționează cum trebuie. Proasta funcționare a rinichilor e cauzată de așternuturile de pat prea călduroase și de hainele călduroase prea etanșe. Bolile de rinichi afectează respirația prin piele și alte funcții ale pielii. Proasta funcționare a rinichilor și a pielii produce boli de ficat, iar acestea sunt urmate de tulburări în sistemul circulator și în cel digestiv. Constipația rezultată produce o autointoxicare (autootrăvire) a organismului, însorită de dureri de cap. Vasele de sânge din creier se dilată și sunt gata să se rupă. Când un vas de sânge se rupe, în cadrul unui microaccident de apoplexie, distrugerile produse în creier pot afecta toate sistemele din organism, având drept rezultate psihoză, schizofrenie, demență, insuficiență auditivă, probleme cu vederea, tulburări în intestinul gros, pietre la rinichi și la vezica biliară, reumatism și multe altele.

Cam în aceeași perioadă și în altă parte a lumii, profesorul Japonez Nishi remarcă faptul că 99% din oamenii care mor de diverse boli au suferit de microaccidente vasculare în acele

zone ale creierului care sunt legate de mișcările membrelor. Această observație l-a condus la explicarea fenomenului mâinilor și picioarelor reci. Persoanele care au permanent mâinile și picioarele reci suferă de tulburări ale funcționării inimii, vaselor de sânge și rinichilor. Plămâni și ficatul lor prezintă, de asemenea, o eficiență scăzută. Și toate acestea sunt produse de constipațiile frecvente. Atunci când hrana nu este suficient de bine digerată și absorbită, bucăți nedigerate se descompun în intestinul gros. Unul dintre produsele secundare este monoxidul de carbon. Acesta se leagă de moleculele de hemoglobină și produce un compus toxic, care se acumulează și produce distrugeri în organism, în special în sistemul circulator. Nishi a tras concluzia că cele mai importante organe din corpul nostru sunt creierul și intestinul gros.

Doctorul american Abbot a publicat înainte de al Doilea Război Mondial un studiu în care făcea legătura dintre anumite boli și schimbările suferite de coloana vertebrală. (Vezi „O coloană vertebrală bolnavă înseamnă un organism bolnav“ de la pagina 13 a cărții mele *Cum să trăim 150 de ani*.)

Diverse mișcări corporale pot produce dislocări aproape insesizabile ale vertebrelor coloanei. Mușchii din jurul vertebei dislocate se întepenesc și o împiedică să revină la poziția ei normală. Rezultatul este o inflamație tot mai accentuată a nervilor și a mușchilor și limitarea posibilității noastre de mișcare.

O vertebră dislocată creează o presiune asupra nervilor care fac legătura cu diversi mușchi și diverse organe. Dacă un nerv este apăsat un timp îndelungat, organul care depinde de acel nerv va căpăta stări patologice greu de vindecat.

Următoarele probleme de sănătate sunt asociate cu dislocațiile din secțiunile corespunzătoare ale coloanei vertebrale:

Zona cervicală: alergii, pierderea auzului, probleme cu vîzul, eczeme, probleme cu gâtul și tulburări ale funcționării glandei tiroide.

Zona toracică: astm, dureri ale părților inferioare ale brațelor, dureri de spate, tulburări ale funcționării vezicii biliare, probleme cu ficatul, ulcere stomachale și duodenale, boli de rinichi, probleme cu pielea (acnee, iritații, eczeme, furuncule).

Zona lombară: hemoroizi, probleme cu vezica urinară, tulburări menstrual neregulat, dureri menstruale, impotență, dureri la genunchi, lumbago, dureri lombare, proastă circulație a sângelui la picioare, glezne umflate, picioare reci, picioare slăbite, crampe musculare la gambe și coapse (cârcei).

Toate tulburările de sănătate reflectă un stil de viață neînțatos — alimentație nepotrivită, respirație incorectă, somn apucate și gânduri negative; toate acestea le purtăm cu noi din copilărie până la bătrânețe. Lungul sir de probleme de sănătate poate fi provocat de schimbări minuscule în coloana vertebrală, produse la rândul lor de poziții incorecte de dormit și de lipsa exercițiilor fizice. Schimbările pot duce la funcționare insuficientă a pielii și la un deficit de oxigen în organism. Procesul se amplifică dacă ne îmbrăcăm prea călduros și dacă neglijăm exercițiile aerobice și acvatice.

Dacă pielea nu respiră suficient, vor fi influențate negativ organe ca ficatul și rinichii (pietre, capacitate de filtrare redusă). De asemenea, vom avea parte de schimbări negative în compoziția sângei.

Calitatea proastă a sângei poate produce distrugeri ale unghilor, crampe musculare la picioare, carii dentare, o proastă stare a părului și unghiilor, insuficiență cardiacă, probleme cu ochii, cu urechile și, în final, probleme la creier.

O funcție ineficientă a ficatului și a rinichilor conduce la tulburări gastrointestinale (indigestii, arsuri stomachale) și

boli la stomac și duoden. Pe lângă acestea, rezultatul constă și în constipație și auto-otrăvirea aferentă, însotite de afecțiuni ale nervilor și tulburări psihologice, dureri, slăbiciune, insomnie și în final ruperea unor vase de sânge din creier. Chiar dacă acestea nu ne omoară, ele ne vor paraliza membrele, pentru că distrug acele zone din creier care ne controlează mișcările.

Membrele paralizate și reci afectează în mod negativ starea inimii, a vaselor de sânge și a rinichilor. Foarte posibil să ne pască în acest caz bolile de inimă, cancerul sau boala Alzheimer. Își astfel cercul se închide.

Evident, ordinea apariției acestor boli poate fi diferită pentru diferite persoane. „Scenariul“ este specific fiecărui individ. Uneori, diverse boli survin simultan. Puteți folosi propriul dumneavoastră exemplu, sau poate cel al unei rude sau al unui prieten, pentru a analiza legătura dintre stilul de viață și starea sănătății.

Cancerul îl creștem noi însine...

Printre pacienții mei s-a numărat și un băiat de doisprezece ani, care suferea de doi ani de atacuri de astm. Avea față umflată și o piele galben-palidă. A fost tratat cu hormoni și a devenit serios supraponderal, drept care nu putea participa la activitățile fizice de la școală. Am remarcat o proastă alieniere a vertebrelor. Pentru el, să se joace cu mingea, să meargă pe bicicletă sau să înnoate erau doar niște vise frumoase.

Aveam în față ochilor un băiat nefericit de doisprezece ani, care nu se putea bucura de copilărie și care era aproape handicapăt. Iar viitorul lui părea și mai sumbru, pentru că astmul bronșic este o boală cronică foarte greu de vindecat. Am întrebat ce îi place să mănânce, iar mama lui

... a informat: carne, supe, produse lactate, produse de patiserie și dulciuri.

Niciodată n-am să-i înțeleg pe acei părinți care își iubesc urbește copiii și îi tratează cu bomboane, înghețată, băuturi dulci și alte produse foarte bogate în zahăr. Ei nu înțeleg că toate aceste produse se transformă în otrăvuri și rămân în corpurile copiilor lor pentru tot restul vieții. Când aud toate discuțiile aceleia despre boli ereditare, adesea îmi stă pe limbă să intervin și să spun că nu bolile sunt moștenite. Moștenim în mod de viață nesănătos.

Am pus altă întrebare, despre exercițiile lui fizice de dimineață și alte activități menite să-i calească trupul. A reieșit că băiatul nu are asemenea obiceiuri. Mulți copii sunt astăzi afectați de obezitate, au probleme cu vederea și infecții pentru că își petrec mai tot timpul uitându-se la televizor sau uicându-se pe computer, în loc să se joace afară.

Am continuat cu întrebările puse mamei băiatului:

„Cum îi place să doarmă?“

„Saltea moale, pernă înaltă, plapumă groasă, călduroasă.“

„Face des roșu în gât sau gripă?“

„Da.“

„Are scaune regulate?“

„Aici mama a ridicat din umeri.

„Sincer, nu știu.“

L-am întrebat pe băiat cum stă cu „ieșitul afară“, ceea ce l-a lăsat să roșească.

„Ies cu greutate și e tare și în bucăți rotunde.

„Cât de des te doare capul?“

„Cel puțin o dată pe săptămână.“

„Și atunci ce faci?“

„Nimic. Stau în pat și mama îmi dă o pastilă.“

Era un copil, un individ care abia își începea viața, și din ceea ce vedeam în modul lui de viață era deja un candidat potențial la pavilionul canceroșilor. Conform statisticilor, în lumea occidentală, un copil din patru are probleme respiratorii, unul din cinci, tulburări gastro-intestinale, unul din cinci, probleme cu văzul și auzul, iar unul din trei, tulburări neurologice. Mulți copii suferă de constipație și de dureri de cap. Este aproape imposibil să mai găsești un copil absolut sănătos. Ce se va întâmpla atunci când ei vor deveni adulți?

Natura are grija de cei care trăiesc în armonie cu legile ei. Când un copil se naște, el inspiră aer și curând î se face o baie — primul lui contact cu apa. Curând după aceea, este expus la lumina soarelui și vine în contact cu solul. Oamenii care mor spun adio luminii soarelui, încetează să mai respire și sunt îngropăți în pământ. Ce se întâmplă între naștere și moarte se leagă în mod indisolubil de lumina soarelui, de aer, de apă și de pământ. Soarele ne dă energie, aerul ne furnizează oxigen, apa ne umple celulele, iar pământul ne hrănește. Aceste legi ale naturii sunt universale și neschimbate.

Oamenii nu vor să trăiască în conformitate cu legile naturii și în schimb au parte de boli și suferință. Am început să creăm medii artificiale și să evităm lumina soarelui. Ne otrăvim aerul și apa și înlocuim hrana naturală cu produse prelucrate și împachetate în ambalaje atrăgătoare. Vrem că toată hrana noastră să fie gustoasă, dulce, gătită și caldă. Valoarea nutrițională a acestor alimente prelucrate este adesea redusă. Întreaga noastră vigoare se duce adesea la vale. Sângele poluat transportă otrăvuri care produc boli, inima este slăbită, iar creierul se deteriorează. Nicio pastilă din lume nu ne va mai putea ajuta atunci când întregul nostru trup va deveni o mlaștină stătută și murdară. Avem o alegere:

ne vom îmbolnăvi și vom muri prematur, fie ne schimbăm stilul de viață și ne bucurăm de o sănătate sclipoare. O veche tradiție spune că: „doctorii tratează, natura vindecă“. Corpul nostru se poate lupta cu orice boală, dacă îi creăm condițiile să-i permită să-și folosească sistemele naturale de apărare.

Sistemul Nishi de preîntâmpinare a cancerului

În lucrul meu cu bolnavii de cancer, am folosit întotdeauna sistemul Nishi ca pe un element esențial în terapie. Acest sistem nu este impresionant precum complexele echipamente cu radiații sau alte mașinării care ajută echipele de chirurgi în sălile moderne de operație; și totuși, el dă rezultate bune. Vă voi prezenta câteva exemple de folosire cu succes a sistemului Nishi (luate din arhiva profesorului Watanabe), să puteți judeca cu propria minte.

- K. Majra, în vîrstă de 76 de ani, a fost diagnosticat cu cancer la plămâni în august 1958. A refuzat de acord cu operația. Analizele efectuate la alt spital din Tokio au confirmat diagnosticul. A fost tratat în spital timp de două luni, ceea ce i-a produs o slăbire generalizată, o pierdere treptată a poftei de mâncare și serioase dificultăți în respirație. O radiografie făcută în luna a doua a șederii lui în spital a arătat aceeași pată neagră pe plămân și una mărită în regiunea inimii. Ultima era un efect secundar al medicamentelor, care afectaseră circulația săngelui și a limfei. Respirația i-a devenit aproape imposibilă. Se părea că nu mai avea nicio opțiune și că nici măcar o operație nu avea vreo șansă de reușită. A fost externat în luna decembrie. O rudă i-a sugerat sistemul Nishi. A folosit în fiecare zi următorul complex:

1. Terapie aerobică
2. Dușuri alternative, reci și calde
3. Consum de băuturi preparate din frunze de palmier (dactyl), foarte bogate în vitamina C (doi litri pe zi)
4. Efectuarea unui set de exerciții creat de dr. Nishi.

După o lună, pofta de mâncare i-a revenit, i-a revenit și vigoarea fizică, respira mai ușor și devenise mai optimist. Pata neagră de pe plămâni, mare cât un ou de găină, a început să se retragă. Peste o lună, în noiembrie 1959, pacientul era complet vindecat. A decis să folosească sistemul Nishi de prevenire a cancerului tot restul vieții.

- După o examinare amănunțită la spital, lui T. Jumiki, în vîrstă de 69 de ani, i s-a descoperit un cancer la stomac. I s-a recomandat o operație chirurgicală, dar el a refuzat. A decis să folosească sistemul terapeutic Nishi.

După o lună de terapie, greața i se ameliorase și nici stomacul nu-l mai supăra. Peste un an, scria o scrisoare în care relata că se simte bine. Era recunosător pentru tratamentul care i-a vindecat cancerul de la stomac fără operație.

- Iszizuko, în vîrstă de 61 de ani, a început să aibă în vara lui 1958 dureri abdominale în timpul meselor. Scaunele îi deveniseră negre, din cauza sânghelui amestecat cu fecale. Doctorii de la spitalul din Osaka i-au găsit un cancer la colon. A refuzat să se opereze și s-a internat în alt spital, unde a aflat de sistemul terapeutic Nishi, care în cele din urmă l-a condus spre o vindecare completă.

- Masapugu, în vîrstă de 68 de ani, și-a pierdut capacitatea de a vorbi și a fost diagnosticat de doctorii din Osaka cu cancer la gât. Radiațiile cu izotopi radioactivi nu au adus nicio îmbunătățire a situației. În noiembrie 1958, s-a internat într-un spital în care a efectuat terapia Nishi. Avea obiceiuri nesănătoase — fuma până la 40 de țigări pe zi și mâncă o mulțime de dulciuri. Aceste obiceiuri i-au iritat și mai mult zonele afectate din gât. După două luni de tratament, îmbunătățirile au devenit vizibile și și-a recăpătat glasul. A fost în măsură să se externeze și să continue tratamentul pe cont propriu. În 1962, el a trimis o scrisoare spitalului, mulțumind pentru ajutorul primit întru restabilirea lui completă.
- Gojono Sato, în vîrstă de 49 de ani, suferea de puternice hemoragii uterine, din cauza unui cancer la uter. S-a internat în spital pentru opt luni, pentru a se supune tratamentului Nishi. Primele rezultate s-au văzut la sfârșitul primei luni: starea ei fizică s-a îmbunătățit, iar hemoragiile mai puternice purtau cu ele bucați de țesut mort. Atunci s-a externat din spital și a continuat tratamentul acasă, ajutată din când în când cu sfaturi prin telefon. Hemoragiile cu fragmente de țesut mort au mai survenit în trei rânduri. Examinările ulterioare terminării tratamentului au arătat că este complet sănătoasă. Doctorul care i-a recomandat inițial operația a fost uluit de această vindecare și a spus: „Ai mare noroc. Probabil că diagnosticul a fost pus greșit.“

Sunt cazuri vechi de peste 40 de ani. Sistemul terapeutic Nishi este folosit cu succes chiar și azi în Japonia

în tratamentul cancerului. Începând cu 1990, multe clinici de medicină alternativă din Rusia au început să folosească această metodă.

Eu și colaboratorii mei o folosim, cu unele modificări (adaptări la altfel de climă, alimente diferite etc.) încă din 1986. Nu am făcut statistici, pentru că pacienții mei aveau oricum dosare medicale, dar am păstrat scrisorile de la pacienți în care aceștia îmi raportau rezultatele tratamentului efectuat acasă. Am să vă prezint aici pe scurt câteva cazuri.

Natalia D., în vîrstă de 44 de ani, a fost diagnosticată în 1986 cu cancer uterin, care se întinsese și la sânii. Inițial, doctorul ei a insistat să se supună imediat unei operații. Pacienta era în foarte proastă formă fizică, avea o piele cenușie, stătea chircită tot timpul, iar gura îi mirosea urât. Văzând că ezită, doctorul a fost de acord cu amânarea operației cu opt săptămâni. El a înțeles șocul unei femei de 44 de ani la gândul că își va pierde organele reproductive și sănii. Natalia a continuat să muncească la slujbă, dar soțul ei a preluat muncile din casă (este foarte important să ai parte de înțelegerea și susținerea celor dragi în perioadele de boală). Ea a continuat terapia efectuând exerciții aerobice de două ori pe zi. A băut ceai făcut din frunze de coacăz negru, măceșe și zmeură. A făcut dușuri alternative reci și calde. A efectuat setul de exerciții din sistemul Nishi. De asemenea, și-a curățat intestinul gros prin clisme și și-a limitat dieta la fructe crude, nuclii, tărâțe, orez, cereale calde și legume fierte, suc de morcov și suc de sfeclă.

Peste trei săptămâni, pielea îi era acoperită cu pete roșii și vaginul ei emana „o putoare îngrozitoare“. Era un semn că trupul ei începe să se curețe singur. Apoi a trecut printr-un post de șapte zile. A băut doar apă, adăugând la fiecare pahar o linguriță cu oțet de cidru și una de miere, pentru a menține

nivelul adekvat al vitaminelor și al mineralelor. După post, corpul are nevoie de o perioadă de readaptare la fel de lungă, lăupă care se poate relua alimentația obișnuită. În următoarele șapte zile, a băut doar sucuri proaspăt stoarse din cinci tipuri de fructe și legume de diferite culori și a mâncat doar fructe și legume.

În ultima ei alimentație, a fost atentă la combinarea corectă a diverselor tipuri de alimente. La sfârșitul perioadei de opt săptămâni s-a dus, temătoare, la doctorul ei. După examinare, doctorul a spus, incapabil să-și ascundă uluirea: „Nu-mi vine să cred ochilor, cum ai făcut-o?” După ce a asistat întreaga ei poveste despre vindecarea ei rapidă și completă, el a exclamat: „Trebuie să le spun tuturor!”

Am primit scrisoarea ei la un an după ce a terminat tratamentul. Se simțea sănătoasă, lucra și se bucura de viață.

În problemele legate de sănătate, unii dintre noi sunt mai lenesi (vă rog să nu vă simțiți jigniți) și unii sunt mai harnici. Cei lenesi aşteaptă să fie ajutați de alții. Ei cred că să-ți îngriji și propria sănătate înseamnă să lași totul în seama doctorului. Cei harnici vor să se ajute pe ei însiși, descoperind adesea cauzele bolilor, dar nu știu întotdeauna cum să o facă. Cărțile mele sunt destinate acestor oameni harnici. Cei lenesi ar trebui să reflecteze la înțeleapta zicală occidentală: „Nimeni nu face nimic pentru tine înainte de a-și satisfacă propriile necesități”. Nu trebuie să lași cele mai prețioase lucruri — sănătatea și viața ta — pe mâinile altcuiva. Vom accepta în zadar venirea unei miraculoase vindecări din partea altcuiva — nimeni nu se poate ocupa mai cu succes de sănătatea ta decât tu însuți. Este nevoie de voință puternică, perseverență, hărnicie, cunoaștere și experiență pentru a descoperi care este drumul care ne duce spre sănătate. Si, lăupă cum se știe, cei care caută vor și găsi.

Medicina modernă folosește trei metode principale de tratare a cancerului: chimioterapia, radiațiile și operația. După cum am spus mai sus, aceste metode se mărginesc la a trata simptomele. Abordarea corectă este aceea în care se identifică și sunt atacate cauzele. În conformitate cu ceea ce se cunoaște în prezent, principala cauză a apariției tumorilor este incapacitatea sistemelor de apărare ale corpului de a se ocupa de celulele canceroase. Aici este punctul în care trebuie să ne concentrăm eforturile de prevenire și tratare.

Sistemul complex pe care vi-l voi prezenta aici nu a fost supus niciodată unei analize științifice. El poate fi judecat doar pe baza mărturiilor persoanelor care au suferit de cancer, au reușit să-l înfrângă și acum sunt perfect sănătoase. Nu l-am publicat nicăieri, dar studenții și colaboratorii mei poate că au folosit unele dintre elementele lui. Remarcă importantă: **Sistemul se poate folosi independent de alte tratamente și medicamente luate. Punctul lui forte este mobilizarea mecanismelor de apărare proprii corpului.** Partea „neplăcută“ a sistemului este că el îi cere pacientului o permanentă concentrare asupra îngrijirii propriei sănătăți. Sistemul necesită mai mult timp pentru a-și dovedi eficiența în cazurile mai grave; cazurile mai puțin grave sunt rezolvate relativ rapid. Persoanele care se supun acestui sistem învață o metodă de a-și păstra o bună sănătate pentru tot restul vieții.

Sistemul a fost proiectat pornind de la:

1. Lucrările lui Ivan Pavlov, fiziolog rus, care a propus ideea că organismul uman este un sistem cu autoreglare, autovîndicare, autosusținere, autoregenerare și autoîmbunătățire.
2. Lucrările lui Ugolev, expert rus în domeniul digestiei.
3. Lucrările doctorilor Norman Walker și Max Gerson în domeniul tratării cancerului.

4. Metodele de purificare corporală folosite de vindecătorii tibetani.
5. Hidroterapia și alte metode de îmbunătățire a imunității, propuse de S. Kneipp și Porfir Ivanov.
6. Exercițiile fizice propuse de dr. Katsuzo Nishi pentru tratamentul cancerului.
7. Propriile mele observații de la secția de medicină neconvențională a Institutului pentru Sănătate din Moscova.

Hipocrate spunea:

Dacă bolile fac parte din ordinea naturală, tot naturală este și vindecarea lor. Nu ne rămâne decât să găsim aceste vindecări.

Cum o vom face? Trebuie să trăim în armonie cu legile naturii. Iată câteva măsuri necesare:

1. Învățați exercițiile de respirație (*Cum să trăim 150 de ani*, p. 86)
2. Schimbați-vă obiceiurile alimentare (op. cit., p. 120)
3. Beți sucuri din legume și fructe proaspăt stoarse
4. Folosiți terapiile acvatice de îmbunătățire a imunității (băi, sauna, dușuri alternativ reci și calde (op. cit., p. 111)
5. Amplificați activitățile fizice proprii (op. cit. pp. 67-68, 76-81)
6. Folosiți rutinele de purificare corporală (op. cit., p. 218)
7. Efectuați setul de exerciții Nishi de preîntămpinare a cancerului
8. Învățați să vă controlați psihicul (emoții, gânduri și dorințe, op. cit., pp. 164-165)

O dezvoltare a tuturor acestor puncte se poate găsi peste tot prin cărțile mele. Iată câteva sfaturi legate de obiceiurile alimentare:

1. Eliminați treptat din dietă toate produsele alimentare rafinate și excesiv de prelucrate (cârnați, sendvișuri, margarină, conserve de orice tip, oțet din alcool rafinat, făină albă, supe instant, sosuri etc.)
2. Limitați cât de mult puteți aportul de zahăr și de produse conținând zahăr, ca și înlocuitorii dietetici ai acestuia (folosiți miere în locul lor).
3. Limitați cât puteți de mult aportul de substanțe stimulante (cafea, ceai negru, alcool — tărie).
4. Mâncăți cât mai puține grăsimi animale (unt, brânză, carne grasă).
5. Limitați la minim consumul de produse de panificație care conțin drojdie.

Puteți include în alimentație cereale, orez fierb (cel mai bine orez nerafinat), fructe și legume (cel puțin cinci tipuri, atât fierte, cât și crude), pește, pasăre, germenii de grâu, brânză (o felie-două pe zi) și ouă (de trei ori pe săptămână).

Când vă planificați meniul, respectați următoarele reguli: **mâncăți alimente oferite de sol, cel mai bine din zona dumneavoastră geografică, crude sau gătite, miere, ouă și lapte băut**. Țineți cont de principiile de combinare corectă a produselor alimentare (tabelul 2, pagina 56). Iată alte câteva sfaturi privind alimentația dumneavoastră:

- Ordinea corectă este suc, salată și apoi felul principal. Mâncăți carbohidrații (cereale, cartofi, fructe, legume și alte produse vegetale) înainte de prânz și proteinele (pește, brânză, alte produse animale) după-amiaza.
- Cel mai bine este să luați două mese pe zi. Dacă vi se face foame între mese, mâncăți fructe și legume sau beți ceai din frunze de zmeură, mure, mestecătan sau coacăze negre.

- Mestecați complet fiecare îmbucătură (25-30 de ori pentru persoanele sănătoase și 50-70 de ori pentru persoanele bolnave).
- Beți sucuri de fructe și legume proaspăt stoarse și mâncăți salatele înainte de felul principal.

Una dintre cele mai importante descoperiri ale secolului XX în domeniul alimentației a fost teoria digestiei. Conform acestei teorii, pe lângă stomac și intestinul subțire, la digestie mai participă și vasele de sânge. Iată de ce o alimentație care nu respectă principiile fundamentale ale nutriției va conduce în mod sigur la probleme de sănătate.

Vechea idee conform căreia intestinul subțire produce un singur flux de substanțe nutritive a fost infirmată de către Ugolev, care a arătat că există de fapt cinci asemenea fluxuri. Unul dintre acești curenți transportă peste 30 de hormoni și alte substanțe înrudite cu hormonii, produse de către intestin și de către flora lui bacteriană și jucând un rol esențial nu numai în procesul digestiv, ci și în alte funcții fiziologice ale întregului organism. Masa celulară combinată a intestinului și a florei lui bacteriene este mai mare decât a tuturor glandelor endocrine. Intestinul subțire și bacteriile lui produc hormoni identici cu cei produși de sistemul endocrin. Pe lângă aceasta, microflora din intestinul subțire poate produce hormoni, vitamine și aminoacizi esențiali. Iată de ce orice tulburare în evoluția microflorei (de pildă, din cauza folosirii antibioticelor) sau crearea oricărei împrejurări patologice în evoluția ei (de pildă, rezultând din folosirea excesivă a produselor alimentare rafinate și gătite) distrug sistemul hormonal al organismului.

Apropo, teoria explică la fel de ușor apariția unora dintre boalaile cele mai răspândite, cum ar fi tulburările de funcționare

la glanda tiroidă. Acestea sunt rezultate ale unor probleme digestive. Principala cauză a dereglațiilor la tiroidă sunt mâncatul prea rapid, combinarea incorectă a produselor alimentare și băutul la masă. Încercați să schimbați aceste obiceiuri și problemele tiroidei vor dispărea.

Este evident că bolile de care suferă cei mai mulți oameni vin din tulburarea microflorei. Bolile apar în copilărie dacă sugarului i se dau lapte de vacă și alte produse, în locul laptelui matern. Acest lucru înlocuiește fermentația normală și sănătoasă a laptelui cu procese de putrefacție care otrăvesc trupul copilului și ulterior dau naștere la alergii, nas infundat, infecții cu stafilococi, probleme la sinusuri și sute de alte probleme de sănătate. Aceasta este cauza pentru care ar trebui să bem sucuri proaspăt stoarse înainte de fiecare masă, pentru a ne întări sistemul hormonal și a aduce suficiente vitamine, minerale și micro- și macroelemente. Sucul ar trebui să fie urmat de o salată din cel puțin cinci tipuri de legume (de pildă, varză, cartofi, sfeclă, morcov și ceapă). Aceste salate conțin toate fibrele și alte substanțe esențiale – importante componente ale alimentației, necesare pentru o funcționare normală a sistemului nostru digestiv și a corpului în general. Deficiența de fibre din alimentație conduce la schimburi neregulate ale colesterolului și ale hormonilor. De asemenea, ea promovează apariția pietrelor. Flora bacteriană se hrănește cu fibre și le transformă în vitamine și aminoacizi esențiali. Aceștia fac ca intestinul gros să funcționeze și să transporte alimentele mai departe. Iar acest lucru este cu atât mai important cu cât mulți dintre noi duc o viață sedentară.

Fibrele accelerează înlăturarea toxinelor din organism și ajută la reținerea ionilor necesari de potasiu, calciu, sodiu și magneziu. Fructele și legumele sunt bogate în fibre. Ele sunt

importante în special pentru persoanele în vîrstă — cea mai bună metodă de a preîntâmpina apariția diabetului și a obezității. Cei care și-au pierdut dinții deja (din cauza consumului exagerat de mâncăruri gătite și dulci) pot să-și radă fructele și legumele de răzătoare de plastic sau să bea sucuri proaspăt stoarse conținând și pulpa fructului, astfel încât să introducă în organism cât mai multe fibre posibil. Poți să-ți ameliorezi simțitor sănătatea dacă vei căpăta obiceiul de a începe mesele în acest mod. Persoanele care mănâncă multe sandwichuri, supe și carne prezintă o deregлare a mecanismului de reglare a poftei de mâncare. Acești oameni sunt tot împul flămânzi. Supralimentația conduce la obezitate și la呕răvirea cu bucătile nedigerate ale mesei.

Sistemul Nishi de prevenire a cancerului include:

1. Dormitul pe o saltea tare, cu capul pe o pernă tare.
2. Efectuarea exercițiului „peștelui“: așezati-vă pe spate, puneți mâinile în zona vertebrelor cervicale a patra și a cincea, îndoiați coatele și mențineți întregul corp cât mai lipit de podea. Lipiți picioarele unul de altul și trageți de degetele picioarelor spre cap. Împingeți capul, umerii, gambele și pelvisul spre podea. Acum începeți să efectuați mișcări rapide, ondulându-vă corpul în dreapta și în stânga, ca și cum ați fi un pește care înoată. Efectuați acest exercițiu dimineața și seara, timp de câte un minut. În ciuda simplității lui, exercițiul produce rezultate uluitoare în înlăturarea nealinierilor din coloana vertebrală. El mută vertebrele la loc în poziția lor corectă, înlăturând presiunea exercitată asupra vaselor de sânge și a terminațiilor nervoase (terminațiile nervoase „ciupite“ sunt cauza multor boli).

- 3. Exercițiul gândacului:** întindeți-vă pe spate, puneți sub gât o pernă semicilindrică rigidă, întindeți brațele și picioarele în sus (suficient de sus astfel încât labele picioarelor să fie paralele cu podeaua). Apoi scuturați picioarele și brațele, ca un gândac răsturnat pe spate. Efectuați exercițiul timp de un minut-două în fiecare dimineață și în fiecare seară. Care este secretul acestui exercițiu? Cu toții cunoaștem beneficiile alergatului pentru starea sănătății. Exercițiul „gândacului“ ne oferă același efect, fără însă a ne solicita inima și articulațiile, lucru foarte important pentru persoanele slabite, cu mobilitate redusă sau forțate să stea la pat. Exercițiul ameliorează circulația sanguină în corp, în special în membre.
- 4. Împreunarea palmelor și a labelor picioarelor:** acest exercițiu se efectuează în patru etape. El ajută la reducerea la normal a balanței energetice a corpului. O persoană sănătoasă posedă aceeași sarcină electrică în partea stângă și în partea dreaptă a corpului. Tulburarea acestui echilibru poate conduce la boală (este modul în care se pun diagnostice bazate pe aură). Etapa 1: Întindeți-vă pe spate, împreunați și despărțiți palmele de zece ori, împingând cu putere vârfurile degetelor unul în altul. Etapa 2: Împreunați-vă palmele. Apoi, cu brațele paralele cu torsul, deplasați mâinile în susul și în josul corpului, ca și cum ati încerca să îl tăiați în două (de 10 ori). Etapa 3: Puneți labele picioarelor una lângă cealaltă, apoi ridicați-le și deplasați-le înainte și înapoi de 10 ori, efectuând în același timp și „tăierea“ descrisă în etapa 2. Etapa 4: Stați întinși cu ochii închiși, cu palmele împreunate și picioarele lipite, timp de 3-5 minute.

5. Exerciții pentru regenerarea vertebrelor cervicale și îmbunătățirea respirației

- Așezați-vă pe un scaun, ridicați și coborâți brațele de 10 ori.
- Înclinați capul spre stânga și spre dreapta de 10 ori, încercând să atingeți umerii cu urechile.
- Înclinați capul înainte și înapoi de 10 ori.
- Întoarceți capul spre stânga și spre dreapta de 10 ori.
- Întindeți brațele în față, cu palmele îndreptate una spre celalaltă, apoi întoarceți capul spre stânga și spre dreapta de 10 ori.
- Întindeți brațele deasupra capului, cu palmele paralele, apoi întoarceți capul spre stânga și spre dreapta de 5 ori.
- Plasați degetele pe partea superioară a umerilor și împingeți umerii înapoi cât mai departe posibil (închipuiți-vă că vreți să stoarceți un măr între omoplați). În același timp, împingeți bărbia înainte (ca o lebădă care își întinde gâtul). Acest exercițiu relaxază vertebrele și mușchii gâtului, ceea ce mai departe va îmbunătăți circulația sanguină în creier și va normaliza funcționarea sistemelor nervos și digestiv. Efectuați acest exercițiu în fiecare dimineață și seară, câte trei minute.
- Stați așezați pe o margine de scaun, sprijiniți palmele pe genunchi, închideți ochii și legănați întreg corpul spre stânga și spre dreapta. Concomitent, umflați și dezumflați abdomenul, urmând același ritm.

Consider că acest set de exerciții este cel mai bun dintre toate, din mai multe motive. În primul rând, niciun alt set de

exerciții nu reîntinerește corpul într-o asemenea măsură. În al doilea rând, se știe că japonezii au capacitatea de a acumula cunoștințe, inclusiv cunoștințe medicale, din alte părți ale lumii, alegând și păstrând ce este mai bun. În al treilea rând, datele statistice japoneze dovedesc înalta eficiență a acestui set de exerciții în cadrul terapiei anticancer. În al patrulea rând, mă bazez pe propria mea experiență cu acest set de exerciții, pentru că l-am folosit pentru a corecta niște probleme foarte serioase la coloana vertebrală, reușind să-mi recapăt buna stare fizică și psihologică.

Pe lângă etapele menționate mai sus, există și unele măsuri suplimentare, care completează această terapie.

1. Sugeți ulei vegetal (de trei-patru ori pe zi).
2. Beți ceai făcut din frunze de zmeură sau coacăze negre (un litru pe zi).
3. Mâncăți în fiecare zi o coajă de ou pisată.
4. Mâncăți foarte multe alimente bogate în fito-estrogeni (boabe de soia, fasole, varză, broccoli).
5. Adăugați usturoi, ceapă, ridichi și semințe de muștar în mâncăruri. Acestea conțin antibiotice naturale.
6. Mâncăți multă varză acră și castraveți murați (bune surse de vitamina C).
7. Includeți în alimentație produse bogate în fier și cupru (mere, căpșuni, zmeură, sfeclă, coacăze negre și morcovi).
8. Mâncăți produse care conțin seleniu, zinc, fosfor, magneziu, vitaminele E și B (germeni de grâu, ovăz, orz, mei și tărâțe).
9. Folosiți iodul – o substanță foarte folositoare în prevenirea și tratarea bolilor (vezi remediul nr. 34).

REMEDIUL NR. 34

(mărește imunitatea și promovează concentrații mai mari de leucocite în sânge, activează leucocitele, micșorează nivelul colesterolului, curăță vasele de sânge.)

Amestecați o linguriță de iod (pentru uz extern) cu 50 mililitri de apă caldă (răcită după fierbere), adăugați o lingură de sănă de cartofi (amidon), puneți totul într-o oală și fierbeți la foc mic, amestecând permanent în timp ce adăugați încă 200 de mililitri de apă fiartă, apoi mai fierbeți încă un minut. Consumați câte 4-6 lingurițe o dată la două zile, până când amestecul este epuizat, apoi preparați aceeași cantitate și repetați rutina.

Notă: Dacă sunteți diagnosticat cu cancer în stadiul trei sau patru, cancer care s-a răspândit și în alte părți ale corpului, iar doctorii nu vă dau nicio șansă de vindecare, încercați următorul remediu.

REMEDIUL NR. 35

Amestecați într-o cană 30 de mililitri de ulei de floarea-soaielui sau de măslini, nerafinat, cu 15 mililitri de alcool rafinat (96%). Puneți un capac pe cană, scuturați-o bine în timp de două minute și beți pe loc amestecul. Nu beți și nu mancați nimic altceva. Repetați de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de fiecare masă. Dacă aveți greșuri, mășteazăți o bucată de coajă de lămâie, pe care apoi o aruncați. Repetați acest ciclu în trei perioade a câte zece zile, întotdeauna la aceleași ore, iar între perioadele de 10 zile luați o pauză de 5 zile. După al treilea ciclu, lăsați să treacă un interval de cel puțin 21 de zile înainte de a începe următoarea serie. Nu urmați niciun fel de alte tratamente în acest interval, doar permiteți-i organismului să se odihnească după tratament.

În timp ce vă administrați acest tratament, este strict interzis:

1. Să urmați orice alt tratament, exceptându-le pe acelea prescrise de un doctor.
2. Să întrerupeți tratamentul înainte de a-l termina.
3. Să reduceți doza fără o consultație prealabilă.
4. Să vă administrați glucoză intravenos.
5. Să beți alcool sau să fumați.

Recomandări suplimentare:

- Folosiți doar alcool rafinat cu o puritate de cel puțin 96%.
- Tratamentul poate fi început în orice stadiu al bolii.
- Folosiți doar un tip de ulei de-a lungul tratamentului.
- Mâncăți în conformitate cu indicațiile (înainte de remediu nr. 34): nu urmați niciun fel de alte diete speciale și nici nu țineți post.
- Reduceți la minimum aportul de grăsimi.
- Puteți lua analgezice care nu sunt opiate puternice. Toate celelalte medicamente prescrise de doctorul dumneavoastră pot fi luate, cu excepția formulelor cu hormoni.

Acet tratament necesită 3-4 luni pentru vindecarea cancerului la stomac în primul sau al doilea stadiu, 8-16 luni pentru al treilea sau al patrulea stadiu, când cancerul s-a răspândit în alte părți ale corpului. Vindecarea este imposibilă dacă pacientul a urmat tratamentul bazat pe urină. Terapia cu urină făcută fără o purificare completă a corpului poate fi considerată sinucidere — ea poate provoca ciroză la ficat în 3-4 luni.

În primele 4-10 zile, s-ar putea să simțiți în gât o senzație de arsură și de umflare. Aceste neplăceri vor dispărea în 14-18 zile.

Câte ceva care să vă dea de gândit

Cercetările legate de cancer implică o mulțime de oameni de știință din toată lumea. Și totuși, cancerul rămâne cauza decesului într-un caz din trei. Boala a fost prima dată menționată în sursele antice, în documente din secolul al XII-lea înaintea erei noastre. Cercetările serioase au început în secolul al XIX-lea al erei noastre. Astăzi avem o listă cu peste 150 de tipuri de cancer. Există multe metode moderne de tratament, folosind ultimele tehnologii apărute. Din nefericire, în prea multe cazuri oncologii nu pot face nimic.

În „Hud-szi“, o veche scriere tibetană despre vindecarea bolilor, doctorii din Antichitate considerau cancerul un fel de microorganism parazit, care otrăvește gazda cu propriile produse fiziologice toxice. Sistemul circulator și cel osos sunt primele afectate, ceea ce duce la dureri și neplăceri în articulații, oase și inimă. Doctorii tibetani numeau acei paraziți „moartea albă“. Pe măsură ce timpul trece, paraziții se transformă și cresc în alte părți ale corpului, formând tumori – „moartea neagră“ sau cancerul.

Pornind de la această teorie, biochimiștii din Sankt Petersburg au încercat să identifice acel parazit. Cercetările lor au dovedit că celulele canceroase nu sunt celule umane care au suferit mutații, ci Trichomonas, un organism parazit monocelular, care trăiește în noi toți – una dintre cele mai vechi țințe de pe planetă. Cercetările au arătat că Trichomonas are „capacitate uluitoare de a se transforma și a se adapta la condițiile în permanentă schimbare și de aceea este dificil de identificat. De pildă, doze puternice de radiație, care sunt fatale oamenilor, au asupra lui Trichomonas un efect stimulator, producându-i o dezvoltare mai rapidă și făcându-l mai agresiv“. Scăpând de radiație, paraziții se deplasează din

țesut în sânge și limfă, răspândindu-se astfel în întregul organism și începând să se dezvolte în alte locuri. Poate de aceea metodele cele mai folosite de tratament, chimioterapia și radiațiile, ușurează temporar simptomele, dar în cele din urmă amplifică boala. Analizând dosarele pacienților care sunt supuși acestor tratamente, descoperim că atunci când *Trichomonas* invadează țesuturile, invazia produce tumori, în timp ce în sânge vor apărea cheaguri.

Există și o ipoteză conform căreia virusul HIV este conținut în aceste protozoare monocelulare, nu în celulele linfo-macrocitice, aşa cum se consideră în mod obișnuit. Faptul că medicamentele antivirale sunt total ineficiente în combaterea SIDA susține această ipoteză. Aceasta înseamnă că eforturile noastre împotriva SIDA vor rămâne în van dacă nu rezolvăm problema cancerului.

Cum intră *Trichomonas* în organismul uman? Experimentele efectuate pe animale și pe embrioni umani de două săptămâni au depistat prezența parazitului în inimă, creier, plămâni, ficat, rinichi și intestinul gros. Colonii care seamănă cu chisturile sunt descoperite de dentiști în gingeile pacienților. Femeile cu vîrste între 16 și 58 de ani care au participat la studiu prezintau infecții vaginale cu *Trichomonas*. Cercetările efectuate pe un eșantion extins al populației, cuprinzând multe profesiuni și zone geografice, au dovedit că suntem cu toții purtătorii acestui parazit. El trăiește în gură, în stomac, în sistemul uro-genital. Poate călători dus de sânge și de limfă spre toate organele corpului. Produsele proceselor lui fiziológice otrăvesc sistemul nervos, articulațiile și ficatul gazdei și multe altele. Aceasta compromite imunitatea gazdei, tulbură metabolismul și conduce la nenumărate probleme de sănătate.

Curentul medical principal contemporan nu recunoaște validitatea acestei teorii, chiar dacă nu există dubii asupra

validitatea teoriei științifice care o susține. Cele mai mari instituții de cercetări din Rusia (Institutul Pasteur de Epidemiologie și Microbiologie, Institutul pentru Roentgenologie și Radiologie și Institutul Otto pentru Maternitate și Ginecologie) au confirmat toate faptele, într-un studiu desfășurat pe cinci ani.

Acceptarea acestei ipoteze ar însemna o schimbare radicală în conceptele deja încetătenite asupra tratării cancerului, și toate cheltuielile aferente de timp, bani și alte resurse.

Nu doresc ca prezentarea acestor fapte să facă cititorul să intre în panică. Ipoteza respectivă susține că toți suntem purtătorii cancerului, dar ce rol joacă el în viața noastră depinde doar de sistemul nostru imunitar.

La începutul secolului XX, dr. Passet a demonstrat că există 23 de tipuri de bacterii numai în țesutul nostru cerebral, între ele numărându-se stafilococii și bacteria tuberculozei. Asta nu înseamnă neapărat că vom muri din cauza bolilor cauzate de aceste bacterii. Un corp sănătos posedă mijloace de apărare împotriva a mii de boli. Mulți sunt factorii care contribuie la sănătatea noastră, între ei numărându-se igiena, alimentația și atitudinea mentală. Până când doctorii vor descoperi întregul adevărul despre cancer, oamenii care au chiar și o mică sansă de supraviețuire trebuie să ia ei însăși niște măsuri.

În timp ce analizam cazurile de remisiune a cancerului din cabinetul meu și din afara lui, am remarcat un anumit model repetitiv. Persoanele care văd moartea cu ochii sunt obicei suficient de motivate pentru a-și modifica radical modul de viață (purificare corporală, alimentație judicioasă, fast, transformarea atitudinii, schimbarea abordării diverselor probleme etc.) și îmbunătățesc semnificativ imunitatea și, drept rezultat, înving boala. Nu mai risipiți timpul. Începeți să luați măsuri. Totul depinde numai de noi.

Ce putem face pentru a ne mări şansele de a evita apariţia cancerului în corpul nostru? Într-unul din interviurile pe care le-am dat la radio, am răspuns la această întrebare în următorul mod:

1. Mâncăti fructe şi legume cultivate în propria dumneavoastră regiune geografică şi beţi sucurile proaspăt stoarse din acestea. În alimentaţia zilnică ar trebui să se găsească cel puţin un măr şi legume crude sau fierte. Cele mai valoroase sunt legumele şi fructele care prezintă un verde, portocaliu sau roşu intense (spanac, salată verde, castravete, fasole, mazăre, roşii, sfeclă, morcov, dovleac, pară, măr etc.). Acestea furnizează corpului toate vitaminele, fibrele şi mineralele esențiale, plus oxigen.
2. Cunoaşteţi deosebirile dintre multele tipuri de grăsimi? Grăsimile sunt necesare în organism, în special la o vîrstă înaintată. Ce fel de grăsimi sunt mai bune? Uleiurile vegetale, în special cele presate la rece, conţin acizi şi vitamine care ne prelungesc viaţa. Este o idee bună să consumaţi în fiecare dimineaţă şi seară o lingură de ulei şi, de asemenea, să adăugaţi o lingură de ulei în salate. Trebuie limitat aportul de carne, lapte şi margarină.
3. Efectuaţi mai multe activităţi fizice în afara casei şi în vătaţi să respiraţi corect. Oxigenul din aer este esențial pentru fiecare dintre miliardele de celule din corpul nostru şi le ajută să se regenereze, încetind procesul de îmbătrânire. Activitatea fizică îi permite oxigenului să ajungă la toate celulele. De aceea este cel mai bine să efectuăm exerciţii în aer liber.
4. Fiţi veseli! Emoţiile ne afectează nu doar mintea. Ele influenţează cele mai multe reacţii fiziologice din

corful nostru. Când suntem îngrijorați sau iritați, sistemul nostru imunitar (sistemul natural de apărare al organismului) încetează să mai producă hormonii T și B care, printre altele, ne protejează de infecții și de cancer. Atunci când suntem fericiți și ne bucurăm de viață, sistemul nostru imunitar devine mai puternic și ne poate apăra mai bine sănătatea.

- 5. Găsiți timp pentru relaxare.** Viața din lumea modernă este plină de tensiune și stres. Acestea nu pot fi evitate, dar nici nu ar trebui să le lăsăm să se acumuleze. Permiteți-vă puțin timp pentru a face lucruri care vă plac — mergeți în camera dumneavoastră și ascultați muzica preferată sau plimbați-vă prin pădure. Este util să petreci un timp de unul singur (3-5 minute), să te relaxzi și să uiți de toate necazurile.
- 6. Mențineți-vă mintea ocupată.** Cu cât mintea lucrează mai mult, cu atât este mai capabilă să facă față stresului. Indiferent de vîrstă, stimulați centrii cerebrali care sunt responsabili pentru memorie. Citiți cărți, vizitați muzee, luați lecții, jucați săh — cu alte cuvinte, folosiți-vă capul.
- 7. Dormiți suficient de mult.** Un somn odihnitor limezește mintea, relaxează mușchii, reduce tensiunea sanguină, regenerează sistemul hormonal și mărește imunitatea. Chiar și rănilor se vindecă mai bine în timpul somnului. Persoanele private de somn timp de câteva zile prezintă simptomele unor boli psihice. Necessarul de somn pentru diversi oameni este diferit. Pentru unii, 4-5 ore sunt suficiente, în timp ce alții au nevoie de 8-10 ore. Ar trebui să ne putem permite tot somnul pe care îl necesită corpul nostru. Asta înseamnă că ar trebui să ne simțim odihniți și proaspeți atunci când ne trezim.

8. Învătați să vă bucurați de o plimbare. Este una dintre căile de menținere a unui sistem imunitar puternic. Mențineți temperatura dormitorului în jur de 16-17 grade Celsius și faceți în fiecare dimineață și seară dușuri alternative reci și calde, pentru a ajuta la întărirea imunității.
9. Mâncăți mai puțin. Aplicați principiul „mâncăm ca să trăim, nu trăim ca să mâncăm“. Mestecați alimentele încet și ridicați-vă de la masă înainte de a vă simți sătul. Mâncăți mai multe produse naturale care nu sunt supuse unei prelucrări termice (în special prăjitură indelungată).
10. Râdeți mai mult. Râsul angajează mai mulți mușchi decât ați crede. El masează organele interne și stimulează sistemul digestiv. El ușurează durerile și înlătură inflamațiile. Când râdem, respirăm mai profund, furnizând plămânilor mai mult oxigen. Creierul nostru produce serotonină – „hormonul fericirii“. În sfârșit, râsul contribuie adesea la spargerea gheții în relațiile cu alții oameni.
11. Faceți dragoste. Medicina din Antichitate consideră că în uniunea dintre bărbat și femeie există elemente alcătuitoare de nemurire. Actul erotic contribuie cel mai bine la refacerea armoniei corpului nostru.
12. Purificați-vă trupul. Nu uitați că starea lui interioară se va reflecta în aspectul dumneavoastră exterior.
13. Acordați-vă la ceea ce vă spune propriul trup. Corpul poate aprecia această grija. Dacă vreți să rămâneți sănătoși, luați acest lucru în calcul înainte ca boala să lovestească.

Radiația mortală

Radiațiile electromagnetice au devenit un adevărat pericol pentru sănătatea noastră. Ele sunt pretutindeni. Putem să ne punem la adăpost de razele dăunătoare? Da, atunci când cunoaștem și respectăm anumite reguli.

De ce este dăunătoare radiația electromagnetică?

Problema a fost ignorată de știința oficială până de curând, pentru că trebuia recunoscut un fapt controversat: corpul uman posedă bio-polii. Numai câțiva fizicieni au studiat fenomenul și de obicei numai ca un hobby.

S-a determinat deja cu precizie că fiecare organ al corpului nostru prezintă o anumită frecvență de lucru: inima — 700-800 Hz, ficatul — 300-400 Hz, creierul — 10-15 Hz (în funcție de gradul de stimulare). Dacă inima este expusă unei radiații cu o frecvență similară, aceasta poate mări ori micșora frecvența inimii dincolo de intervalul ei normal. Acest lucru se poate întâmpla și cu alte organe. Expunerea la câmpuri electromagnetice de înaltă intensitate sau chiar expunerea prelungită la câmpuri de intensitate redusă pot conduce la boli grave.

Viața de pe Pământ a început și a evoluat într-un mediu cu o radiație electromagnetică relativ slabă. Sursele acesteia erau propriul câmp electromagnetic al Pământului, radiația cosmică și radiația solară. Descoperirile tehnologice au făcut să crească intensitatea totală a câmpului cu câteva unități peste aceste condiții naturale. Bio-polii noștri (numiți și aură) sunt avariați în principal din cauza liniilor electrice aeriene, a radiocomunicațiilor, a dispozitivelor de radiolocație (radar) și a altor elemente de infrastructură industrială.

S-a stabilit, de asemenea, că persoanele care trăiesc în apropierea liniilor de înaltă tensiune sau a substațiilor de transformare prin care trec 500 kW sau mai mult se simt mai rău atunci când puterea crește. Cercetătorii au descoperit că riscul de a face cancer sunt de câteva ori mai mari pentru persoanele care trăiesc în apropierea liniilor de înaltă tensiune.

Riscuri pentru sănătate în propria noastră casă

Poate că nu ne dăm seama, dar chiar și în casă avem multe surse de radiație dăunătoare.

- Filtrele puse pe monitoarele computerelor sunt în general destul de bune pentru a ne apăra, dar radiația nu dispare complet. Ea s-ar putea concentra într-un singur punct, de pildă patul unui copil, aflat în spatele operatorului computerului. Iată de ce este important să poziționăm acest dispozitiv modern astfel încât radiația să nu afecteze pe nimeni. De pildă, în spatele unei ferestre sau al unui perete.
- Televizorul trebuie urmărit de la o distanță de cel puțin 2-3 metri. Puțini știu că un televizor pus în fața patului poate produce dureri de oase. Să adormi cu televizorul aprins este chiar mai rău, pentru că, atunci când dormim, corpul este mai puțin apt să se apere de radiație. Cel mai bine este să programăm televizorul să se închidă automat, dacă simțim că o să adormim.
- Cuptoarele cu microunde ar trebui să aibă încorporat un dispozitiv de monitorizare a radiației. Circuitele acestor cuptoare se pot dezechilibra din când în când, producând o creștere bruscă a intensității radiației. Un dispozitiv de monitorizare ne-ar alerta când acest

lucru se întâmplă, pentru a duce aparatul la service, ca totul să revină la normal.

Chiar și dispozitive banale, care nu sunt prea avansate tehnologic, cum ar fi *lustrele și candelabrele*, pot să constituie un pericol într-o anumită măsură. Forma candelabrelor determină direcția radiației. Nu este o idee bună să stai direct sub un candelabru. Paturile noastre ar trebui să fie plasate astfel încât capul să nu se afle sub o lampă montată în perete. Cel mai bine este folosim lumini semisferice îndreptate spre tavan.

Este mai bine să nu avem o masă de machiaj în dormitor. Dacă totuși există una, asigurați-vă că toate oglinziile sunt aliniate într-un singur plan, altfel ele pot crea zone de radiație puternică. Oglinziile montate pe perete sunt în general mult mai sigure.

Proiectul arhitectonic al casei noastre poate și el duce la crearea unei puternice radiații dăunătoare în anumite zone. Forma ideală pentru o cameră este cea rotundă. Dar acest desiderat este nerealist; putem totuși cel puțin să evităm să stăm pe scaun sau pe pat într-un colț al camerei — colțurile sunt locurile cele mai periculoase. Evitarea colțurilor meselor nu este, de pildă, neapărat o superstiție. Acestea acționează ca niște antene care colectează radiația. Mesele de formă ovală sunt mult mai bune.

Ca regulă generală, este o idee bună să rearanjăm mobila din casă cel puțin o dată pe an, pentru a evita să fim expuși permanent aceluiași model repetitiv de radiație.

Aproape că am uitat un dispozitiv important, foarte utilizat în zilele noastre: telefoanele celulare. Bărbații le poartă adesea în buzunarele interioare ale hainelor, ceea ce înseamnă o expunere prelungită la radiații a inimilor și a plămânilor.

Este mult mai sigur să ţii telefonul într-unul din buzunarele laterale, sau, și mai bine, în servietă.

Putem trage concluzia că orice contact cu influențele din mediul înconjurător afectează într-o măsură sau alta bio-polii noștri. Chiar și când punem pe noi o pătură, putem să ne supunem unei sarcini electrostatice pozitive de 600-700 de volți. Mersul pe un covor sintetic ne poate încărca până la plus 1 000 de volți. Asemenea influențe duc la acumularea de electricitate pozitivă în corpul nostru, aceasta fiind una din principalele cauze ale tulburărilor cardiace și neurologice. Mulți oameni de știință consideră că excesul de sarcini pozitive din corpul nostru poate constitui un factor în formarea cancerului.

Am suferit cu toții mici descărcări electrice, care uneori au loc când dăm mâna cu cineva sau când atingem un obiect. Natura ne-a furnizat o cale de a ne neutraliza potențialul electric, prin atingerea pământului cu picioarele goale, atingere care permite accesul sarcinilor încărcate negativ.

Încărcați-vă bateriile propriului corp

Spre deosebire de alte mamifere de pe Pământ, oamenii pășesc pe două picioare. Corpul nostru acționează ca o baterie cu o sarcină pozitivă în părțile superioare, care includ și capul, și o sarcină negativă în partea inferioară a trunchiului și în picioare. Sarcina pozitivă ne vine de la Univers, iar cea negativă de la Pământ. Cu cât este mai puternic fluxul de energie, cu atât persoana este mai sănătoasă și cu atât corpul ei este mai robust. Dobândim energie cosmică prin respirație, prin contactul cu apa (de pildă, când petrecem mai mult timp la malul unui lac) și prin consumarea de alimente bazate pe plante. Hipocrat scria: „**Cea mai bună încălță-minte este să nu încalță nimic.**“

Strămoșii noștri nu aveau încălțări fistichii cu tălpi produse din materiale sintetice. Ei își petrecea mai toată viața desculți și de aceea se bucurau de o mai bună sănătate și de un sistem imunitar mai puternic decât noi, cei de azi.

Trăim în condiții diferite, create de civilizația noastră avansată; să stai desculț o perioadă mai îndelungată este imposibil. Dar putem face câte ceva: să ne plimbăm desculți prin roua dimineții, sau pe plajă sau prin zăpadă, măcar un minut-două pe zi. Sau să ne punem picioarele sub un jet de apă rece. Astfel, vom crea o imunitate împotriva răcelilor, a gripelor și a multor altor boli.

Mersul desculț nu numai că ne călește corpul și ne întărește sistemul imunitar, dar în același timp previne durerile de spate, de umeri și musculară (la picioare). Indiferent de vîrstă, este indicat să faceți plimbări terapeutice, desculț, cât mai des posibil. Veți remarcă de la o zi la alta schimbări pozitive în starea dumneavoastră de sănătate: un plus de energetic, somn mai bun, un spirit vesel și o reînnoită poftă de viață.

Radiația dăunătoare — cauza multor boli

Capul este încărcat pozitiv, iar picioarele sunt încărcate cu o sarcină electrică negativă, dar numai în teorie. Echilibrul este tulburat permanent de puzderia de doze mici de radiație pe care le încasăm de la televizoare, computere, mașini, haine etc. Dau mai jos câteva metode simple de înlăturare a efectelor acestei radiații, care produce o mulțime de tulburări ale sănătății și de refacere a echilibrului electric natural.

REMEDIU NR. 36

Luați un cablu electric flexibil, care nu este foarte gros (cel mai bine, din cupru) și înlăturați izolația de la ambele capete.

Conectați unul dintre capete la un punct bine legat la pământ (de pildă, instalația de apă sau cea de încălzire centrală — caloriferul). Când aveți de gând să petreceți mai mult timp în același loc (de pildă, să urmăriți televizorul, să citiți sau, pur și simplu, să vă odihniți), înfășurați celălalt capăt al firului în jurul încheieturii mâinii stângi (încheietura din stânga este mai bună pentru că pe acolo trece meridianul energetic al inimii). Stați așa, „împământat”, 2-3 ore, timp care vă va calma sistemul nervos central și vă va îmbunătăți somnul, făcându-vă mai eficient la locul de muncă și în general mai sănătos.

REMEDIUL NR. 37

Această metodă nu este la fel de eficientă, dar aduce un beneficiu suplimentar prin înlăturarea toxinelor din corp. Preăgătiți o soluție de sare (un gram de sare la un litru de apă) într-un bazin și puneti picioarele în ea, împreună cu celălalt capăt al firului împământat. Puteti să adăugați în bazin și pietricele sau boabe mari de fasole. Păsiți pe pietricele sau pe boabele de fasole: este un bun masaj al tălpilor, care ajută la refacerea echilibrului electric al corpului.

Tămaduire prin contact cu copacii

Contactul cu copaci este, de asemenea, menit să ne îmbunătățească echilibrul electric. Unii copaci pot ajuta la încărcarea corpului cu energia benefică, în timp ce alții fac posibilă eliberarea energiei dăunătoare. Ambele categorii de copaci sunt utile pentru lupta împotriva diverselor probleme de sănătate sau în general pentru ameliorarea stării de sănătate.

Stejarul, pinul, acacia, arțarul, mestecănatul, mărul, cireșul, prunul și părul sunt unele dintre varietățile care aduc energie în corp.



REMEDIUL NR. 38

Pentru a încărca trupul cu energie sănătoasă, stați la 20-40 centimetri depărtare de un arbore, cu spatele la el. Relaxați-vă mușchii și închideți ochii. Întoarceți palmele spre copac, timp de 3-5 minute, închipuindu-vă că energia arborului curge în dumneavoastră prin degete.

Castanul, plopul, salcia, alunul, plopul tremurător au capacitatea de a elimina energia dăunătoare din corpul nostru.

REMEDIUL NR. 39

Stați la 20-30 centimetri de arbore, cu fața și cu palmele îndreptate spre el. Întindeți brațele către el. Relaxați-vă mușchii, închideți ochii și închipuiți-vă cum copacul extrage energia nesănătoasă din corp, prin vârfurile degetelor. Ședința ar trebui să dureze 10-15 minute.

Am trăit la prima mână experiența puterii tămăduitoare a copacilor. Am avut pe vremuri puternice dureri de spate și nici măcar analgezicele nu puteau să-mi ușureze suferința. Câteva ședințe cu niște meri m-au scăpat complet de dureri.

Contemporanii noștri sunt obișnuiți să se bazeze pe știință modernă și s-ar putea să accepte cu greutate faptul că simplul contact cu niște copaci poate rezolva mai bine o problemă de sănătate decât sofisticata noastră știință medicală. Natura încă prezintă multe mistere. Ar trebui să acceptăm acest lucru și să ne folosim de faptele de netăgăduit, chiar dacă nu avem o explicație pentru ele.

Pieptănatul părului cu un pieptene de lemn este un străvechi leac pentru insomnie și pentru epuizarea nervoasă. Vracii siberieni le spuneau pacienților să țină în gură o bucată de lemn de plop tremurător, drept ușurare în caz de dureri de dinți. Bucăți de lemn de mestecătan erau folosite pentru a

vindeca multe probleme femeiești, dar și hemoroizi. Plasarea de bucăți de lemn de plop tremurător pe anumite locuri de pe cap ajuta împotriva schizofreniei, a epilepsiei și a durerilor de cap.

În încheierea acestei descrierii incomplete a puterii tămăduitoare a copacilor, doresc să menționez încă un remediu interesant. Acesta se ocupă de *staphylococcus aureus* – o infecție care este foarte greu de învins cu mijloacele curente ale medicinei. Am avut câțiva pacienți cu infecții cu *staphylococcus aureus* la ochi, gât și nas. Pacienții suferă de dureri serioase. Nici antibioticele, nici alte medicamente scumpe nu au adus nicio ușurare. Bacteria părea imună la orice. Remediul meu i-a surprins la început. Totuși, când l-au încercat, au aflat că soluțiile care sună simpliste pot uneori fi cele mai strălucite.

REMEDIUL NR. 40

(împotriva infecțiilor cu *staphylococcus aureus*)

Faceți focul cu câțiva bușteni de mesteacăn (de preferință, îmbibați cu apă de ploaie). Stați lângă foc și permiteți fumului să intre în căile respiratorii și în ochi. Fumul vă va produce oarecare neplăceri, dar trebuie să suferiți puțin. Pentru a ușura usturimea de ochi, puteți să-i frecați cu mâinile. Aceasta întărește efectul terapeutic, pentru că probabil aveți pe mâini resturi de la manevrarea buștenilor de mesteacăn. A doua zi ar trebui să fiți complet eliberați de orice simptom de infecție. Dacă nu funcționează de prima dată, repetați rutina.



Alte probleme de sănătate

Când medicina modernă declară că o boală este incurabilă, singura soluție rămasă este să recurgem la Mama Natură.

Câteva cuvinte despre diabet

Acum treizeci sau patruzeci de ani, când nu aveam abundență de azi de alimente cu grad înalt de prelucrare, produse de patiserie, produse de panificație conținând făină rafinată, dulciuri, băuturi dulci, diabetul era o boală rară. Oamenii care făceau diabet erau de obicei înaintați în vîrstă, iar pancreasul lor nu mai funcționa din cauza bătrâneții.

Astăzi, apar cazuri de diabet și la generațiile mai tinere, chiar și în rândul copiilor. Cauza principală a bolii, indiferent de vîrstă, este alimentația noastră, bogată în carne friptă sau fiartă, prăjituri și lapte de vacă pasteurizat sau fierat.

Administrarea de insulină nu este eficientă în vindecarea diabetului. Insulina este un hormon produs de pancreas și permite organismului să asimileze zaharurile organice naturale. Energia căpătată astfel este folosită în procesele metabolismice și pentru hrănirea și regenerarea pancreasului însuși. Celulele noastre sunt capabile să folosească zaharurile naturale aflate în cantități mari în fructe și legume, dar nu și în zahărul prelucrat și nici în amidonul din cartofii prăjiți, nici în făina albă din produsele de panificație sau în grăunțele supergătite. Toate acestea sunt produse dăunătoare; totuși, corpul nostru trebuie să le prelucreze cumva și

pe ele. Mai întâi, ele trebuie descompuse în zaharuri mai simple. Prelucrarea termică distrugе toate enzimele active din aceste alimente (moleculele enzimelor se rup la temperaturi de peste 54 grade Celsius, astfel încât organismul nostru va trebui să folosească tot mai mult din propriile lui resurse. Pancreasul devine suprasolicităt, pentru că cererea de insulină este mult mai mare decât producția normală. Pe lângă aceasta, produsele rezultate din digestie sunt substanțe anorganice, care nu se pot folosi pentru regenerarea pancreasului, ceea ce conduce la diabet. Injecțiile cu insulină se pot compara cu niște împrumuturi pe care le facem atunci când ne cheltuim banii mai rapid decât îi câștigăm. Banii împrumutați sunt purtători de dobândă. În cazul injecțiilor cu insulină, prețul pe care îl plătim constă în tulburări cardiovasculare, pietre la vezica biliară și pietre la rinichi.

Cei mai mulți dintre diabetici sunt și supraponderali. Aceasta din cauză că insulină sintetică, produsă industrial, favorizează mai degrabă acumularea grăsimii, decât arderea ei. Grăsimile și toxinele acumulate produc probleme de circulație. Sângele devine mai gros și mai acid, ceea ce conduce la probleme cardiace și la depuneri de calciu.

Diabetul este adesea rezultatul unui puternic stres psihologic. De obicei, el apare la persoanele cu un ficat slăbit. În general, stresul ne afectează ficatul, care este „laboratorul chimic” al organismului. Orice deregлare a ficatului se manifestă prin deregлări ale altor organe, care cooperează cu ficatul: pancreasul și organele sistemului digestiv. Această poate conduce la ulcere ale stomacului sau duodenului sau la diabet. Persoanele cu diabet care nu își administrează insulină au șanse mai mari în lupta cu boala. Cei mai mulți dintre pacienții mei, în special cei care nu și-au administrat insulină, s-au restabilit complet.

Stim cu toții că sistemul nostru digestiv, dacă este hrănит în mod natural, cu alimente neprelucrate, poate produce toți hormonii necesari pentru organism, inclusiv insulina. Aceasta înseamnă că putem scăpa de diabet prin simplul efort de schimbare a alimentației. Ce măsuri ar trebui să luăm? În primul rând, să excludem sau să reducem la un minimum cantitatea de produse prelucrate care conțin zahăr și amidon în concentrații mari, cum ar fi pâinea, cartofii decojiți și fierți, zahărul rafinat și produsele care îl conțin (de pildă, sucurile de fructe din comerț), cerealele supergătite, carnea gătită, lăptele pasteurizat sau fierit și produsele lactate (iaurtul din comerț, chefirul, brânza și untul). Consumați doar brânză, unt și iaurt de casă. Pregătiți-vă propriile cereale, ca să vă asigurați că nu sunt supragătite. Aveți nevoie zilnic de grăunțe. Cele mai sănătoase boabe sunt cele de hrișcă, grâu, porumb, ovăz și orez (în special varietățile sălbaticice, nerafinate). Cel mai bine este să le gătim cu puțină apă. O treime din alimentația noastră ar trebui să conste în grăunțe de cereale. Când le gătim, cel mai bine este să folosim metoda gătitului întrerupt. De pildă, putem găti hrișca în felul următor:

1. Se clătește hrișca și se lasă apoi în apă timp de 3-4 ore.
2. Nu schimbați apa; fierbeți hrișca timp de 3-5 minute.
3. Tăiați niște ceapă în bucățele mici și adăugați-o în oală.
4. Înfășurați vasul cu un ștergar, pentru a-i menține temperatură timp de 15-30 de minute.
5. Adăugați ulei presat la rece înainte de a mâncă.

Partea principală a alimentației noastre ar trebui să fie din fructe și legume proaspete sau uscate, sucuri proaspăt stoarsă din fructe și legume, alte feluri bazate pe fructe și legume (cel mai bine, gătite în cuptor), grăunțe de cereale, nuci, alune și miere, în loc de zahăr. Pe post de grăsimi, folosiți

numai uleiuri vegetale presate la rece. Face bine să bem un litru pe zi din următoarele amestecuri de sucuri: 360 grame de morcovi, 240 grame de salată verde, 180 grame de fasole germinată și 180 de grame de varză (proporțiile fiind 6:4:3:3), plus jumătate de litru de amestec de sucuri produse din 280 grame de morcovi și 120 de grame de spanac. Rezultatul tratamentului va fi și mai bun dacă vă veți elimina intestinul gros folosind un vas de clismă și veți trece printr-o procedură de curățare a ficatului o dată la trei luni. (Vezi pentru asta *Cum să trăim 150 de ani*, pp. 226-236).

Doresc să tratez subiectul clismei (al irigării intestinale) mai în detaliu, pentru că este una dintre procedurile cele mai eficiente pe care le putem efectua acasă pentru a curăța toxinele din corpul nostru.

Unii specialiști ne avertizează că irigarea intestinului gros distrugă microflora benefică. Nu sunt de acord cu ei. Este aproape imposibil să găsești o persoană cu o floră intestinală sănătoasă, din cauza alimentației, a lipsei de exercițiu fizic și a cantității de medicamente (în special antibiotice) pe care le introducem în noi. Sunt dispus să pariez că în jur de 90% din populație posedă un tract digestiv degenerat, cu o floră deteriorată. Dr. Norman Walker, medic american cunoscut în toată lumea (a trăit 106 ani), a folosit timp de 50 de ani clisma pentru tratarea a diverse boli. El a considerat clisma cea mai simplă și cea mai eficientă de curățire a gunoaielor din interiorul corpului. Obișnuia să spună că persoanele care nu cred în eficiența clismei au cea mai mare nevoie de ea.

Practica ne arată că mulți nu sunt dispuși să folosească metoda de irigare a intestinului gros pentru că o consideră respingătoare. Acești oameni ar trebui să înțeleagă că este unică metodă de a înlătura straturile de materii fecale sătute acumulate în intestinul lor. Materiile sătute sunt și

mai respingătoare, iar miroslor este și mai rău decât cel al oricărui sistem de canalizare posibil. Alții consideră poziția foarte incomodă sau nu au suficient de mult spațiu acasă pentru a efectua procedura. Pretexte vom găsi întotdeauna. Dar amenințarea operației sau a morții ne furnizează o motivație instantanee ca să încercăm să punem oarecare ordine în intestinul nostru gros. Comportamentul cel mai rezonabil este să începem să folosim procedura înainte de a ne afla în fața unor serioase amenințări la adresa sănătății noastre.

Înainte de a începe să descriu în detaliu procedura, doresc să vă amintesc două lucruri. Mai întâi, motivația dorinței de a scăpa de depozitele stagnante este faptul că acestea pot produce multe probleme de sănătate. În al doilea rând, trebuie să urmați în cel mai mic detaliu metoda prescrisă, pentru a evita rănirea și obținerea unor rezultate optime.

Clisma și tehnica ei – irigarea intestinului gros

Faceți o soluție din doi litri de apă fiartă și apoi răcită la temperatură corpului și una-două linguri de suc de lămâie (filtrati pulpa de fruct și semințele!). Turnați soluția în punga pentru clismă (disponibilă la mai toate farmaciile).

Agătați punga la cam 1-1,5 metri deasupra nivelului corpului dumneavoastră; aplicați pe tubul clismei și în anus un unguent. Uleiurile vegetale sunt preferabile vaselinei, cremelor și săpunului, pentru că sunt niște produse naturale și nu astupă porii pielii. Luați „poziția tigrului“ — sprijinit în genunchi și coate, cu picioarele ușor depărtate, cu abdomenul cât mai relaxat posibil. Introduceți capătul tubului clismei în anus și lăsați apa să curgă înăuntru. Respirați profund, prin gura deschisă. Punga clismei se va goli complet

în 1-2 minute; atunci vă puteți ridica. (Dacă apa nu curge liber din pungă, apăsați timp de câteva secunde tubul clismei și apoi lăsați apa să curgă din nou.)

Procedura nu se încheie aici. Intestinul trebuie scuturat puțin. O metodă este să efectuăm sărituri și să zdruncinăm partea inferioară a abdomenului cu ambele mâini. Oricum ar fi, încercați să creați în intestin o acțiune de curățare interioră. După care întindeți-vă pe pat și aşteptați. În două până la zece minute, veți simți nevoia de a merge la toaletă. Fiți pregătiți să petreceți pe toaletă 15-20 de minute. Luați o revistă sau o carte de citit. În cele din urmă, veți avea senzația că toată apa a părăsit intestinul gros. Urinarea este semnul că totul s-a terminat.

Dacă nu ați efectuat procedura niciodată, este o bună idee să priviți produsele luate de apă cu ea. Priveliştea este neplăcută, chiar respingătoare, dar astfel veți fi foarte puternic motivati pentru viitor.

Metoda ar trebui repetată în fiecare zi în prima săptămână, apoi o dată la două zile în a doua și a treia săptămână. În a patra săptămână, procedura se va efectua de două ori.

După a patra săptămână, cei mai mulți dintre noi vor ști, după mirosul și aspectul fecalelor, că purificarea s-a încheiat cu succes. Pentru a menține intestinul gros în această stare de curățenie de aici încolo, este suficient să efectuăm procedeul o dată pe săptămână, tot restul vieții noastre.

Ceea ce tocmai ați făcut se poate compara cu curățarea pieptului din jurul „rădăcinilor” dumneavoastră, în cadrul căreia ați îndepărtat straturile întărite de materii fecale, mucegai, putreziciuni și alte produse de fermentație. Acum, aceste rădăcini pot absorbi substanțe utile din hrana digerată, substanțe necesare pentru producerea de noi celule. Corpul nostru nu mai absoarbe dăunătoarele toxine cancerigene. De acum,

sângele nostru poate fi purificat, iar evoluția bolii – întoarsă. Își realizat toate acestea singuri, fără niciun fel de ajutor.

Toate organele vor fi mai bine hrănite, iar sângele curat va fi în măsură să dizolve depunerile dăunătoare din alte părți ale corpului. Treptat, organele interne vor reveni la locurile lor normale, funcționarea lor se va îmbunătăji, tensiunea sanguină se va normaliza de la o zi la alta, iar corpul nu va mai fi afectat de nicio boală.

Intestinul nostru gros a fost multă vreme întins, veștejtit și malnutrit, dar acum s-a întors la forma normală și își va efectua importantele funcțiuni fiziologice. Odată întors la forma lui normală, va învăța din nou să deplaseze masele de hrana nedigerată și alte reziduuri.

Pentru a realiza acest deziderat, putem consuma o mulțime de grăunțe de cereale în timpul săptămânilor în care efectuăm tratamentul cu clismă (de fapt, consumul lor este o bună idee oricând). Asigurați-vă că sunt grăunțe integrale. Pregătiți-le exclusiv cu apă. Când hrana din aceste cereale trece din stomac în intestinul subțire și apoi în cel gros, ea ajută intestinul gros să-și recapete forma normală.

Notă: nu uitați, nu folosiți niciun fel de lapte pentru a prepara grăunțele!

V-am prezentat irigarea intestinală a dr. Walker drept cea mai simplă și mai eficientă metodă de curățare a straturilor de materii fecale întărite din intestinul nostru gros. Unii nu acceptă această metodă și încearcă alte procedee pentru a realiza curățarea intestinală.

Multe persoane bolnave încă se tem de procedura de irigare și vor să recurgă la laxative pentru curățarea intestinală. Sunt categoric împotriva folosirii laxativelor. Ele ne usucă intestinele și produc de fapt o deshidratare a întregului corp. Mușchii intestinului nostru gros trebuie puși la muncă.

Laxativele produc golirea intestinului fără a angaja în vreun fel țesutul muscular, care astfel va fi tot mai slăbit. La rândul lor, mușchii intestinali slăbiți pot conduce la constipație cronică. Dimpotrivă, clisma simulează și normalizează funcționarea intestinului nostru gros. Persoanele care au trecut printr-o serie de clisme nu mai suferă de constipație.

Pentru a conduce la rezultatele dorite, toate metodele de curățare trebuie să fie efectuate în ordinea adecvată. Deocamdată, ați învățat doar primul pas — curățarea intestinului gros. Este singura modalitate de a începe o curățare generală a corpului. Dacă încercați să săriți peste ea și să efectuați alte procedee, acestea nu vor produce rezultatele dorite.

Acest adevăr poate fi mai bine înțeles în contextul unui alt secret al păstrării unei bune sănătăți: pentru rezultate optime, o bună igienă internă trebuie combinată cu o bună nutriție. Veți fi complet protejați împotriva oricăror boli dacă aplicați acest principiu. Curățarea intestinală în sine nu ne protejează împotriva uriașelor pierderi de energie din procesul digerării unor alimente combinate aiurea. În mod similar, o alimentație adecvată nu va opri acumularea de toxine în intestinul gros și apoi absorbția lor în fluxul sanguin. Dimpotrivă, ea stimulează funcțiile de absorbție. Există o singură cale de urmat — curățarea trebuie să cuprindă efectuarea întregului set de rutine prezentate aici.

Pe lângă recomandările de mai sus, prezentăm în continuare câteva remedii pe care le puteți încerca drept măsuri suplimentare împotriva diabetului. Urmărind efectele lor asupra sănătății și dispoziției proprii, îl puteți alege pe acela care se potrivește cel mai bine cu dumneavoastră.

REMEDIUL NR. 41

INGREDIENTE: 100 grame de suc de ceapă și 100 grame de miere



PREPARARE: decojiți ceapa și tocați-o fin de tot, apoi stoarcăți sucul într-un borcan, adăugați mierea, amestecați bine, închideți ermetic borcanul și păstrați-l într-un loc întunecos.

ADMINISTRARE: consumați două lingurițe de trei ori pe zi, înainte de mese, timp de o lună.

REMEDIUL NR. 42

INGREDIENTE: 10 grame de nuci necoapte, verzi (culese înainte de 7 iulie).

PREPARARE: tocați mărunt nucile, apoi punetă-le într-o cană, umpleți cană cu apă fiartă și acoperiți-o timp de 15 minute.

ADMINISTRARE: beți amestecul cald, ca pe un ceai.

REMEDIUL NR. 43

INGREDIENTE: trei căni de ovăz copt.

PREPARARE: punetă ovăzul într-o oală smălțuită și turnați peste el 600 de mililitri de apă fiartă. Punetă un capac și încălziți timp de 15 minute, amestecând din când în când, după care lăsați să se răcească la temperatura camerei timp de 45 de minute. Strecuți sucul conținut în amestec într-un recipient din sticlă, fără să lăsați niciun fel de lichid în boabe, după care adăugați apă fiartă până veți avea din nou 600 de mililitri de lichid, după care acoperiți cu un dop. Păstrați la loc rece nu mai mult de două zile.

ADMINISTRARE: beți o jumătate de cană de lichid cald de 3-4 ori pe zi, înainte de mese. Acest tratament durează trei luni.

REMEDIUL NR. 44

INGREDIENTE: 10 frunze de dafin de mărime medie.

PREPARARE: rupeți frunzele mărunt, punetă-le într-un pahar sau într-un vas smălțuit, turnați peste ele 600 de mililitri de

apă fiartă (cam trei căni), acoperiți vasul cu un capac și lăsați să stea timp de 2-3 ore.

ADMINISTRARE: beți jumătate de cană de formulă caldă de 3-4 ori pe zi, timp de două săptămâni. Lăsați să treacă un interval de o lună, apoi repetați tratamentul.

REMEDIUL NR. 45

INGREDIENTE: frunze de cartof dulce (60 de grame dacă sunt verzi, 30 de grame dacă sunt uscate), coajă de dovleac alb (100 de grame dacă este proaspătă sau 12 grame dacă este uscată).

PREPARARE: tocați mărunt și fierbeți.

ADMINISTRARE: beți amestecul ca pe un ceai, la orice oră a zilei.

REMEDIUL NR. 46

INGREDIENTE: 15 prune uscate.

PREPARARE: se pun într-o oală cu apă fiartă și se fierb un timp.

ADMINISTRARE: se bea cald, precum un ceai.

REMEDIUL NR. 47

INGREDIENTE: 50 de boabe de mazăre.

PREPARARE: se fierb timp de 20 de minute.

ADMINISTRARE: beți fieritura și mâncăți boabele de mazăre, o dată pe zi.

Vivat cartofii

Vă voi spune câte ceva despre importantele beneficii și despre potențialele pericole pe care le aduc cartofii, un aliment valoros și un dar al naturii ușor de obținut. În primul rând,

aș dori să vă prezint povestea Almei Niekse, o fată care a locuit în Copenhaga acum câțiva ani și care a reușit să înfrângă o boală incurabilă care o lăsase infirmă folosind doar cartofi obișnuiți. Viața a fost dură cu ea încă din copilărie. O poliartrită iî deformase trupul. Avea o postură răsucită, articulațiile umflate și degetele îndoite. În cei douăzeci de ani petrecuți în scaunul cu rotile, singurul sprijin a fost mama ei. Când mama a murit, Alma a petrecut multe nopți albe în disperare, gândindu-se adesea la sinucidere. Brusc, într-o noapte, a avut o revelație neașteptată, care i-a arătat calea spre însănătoșire. Nu și-a putut explica rațional ce s-a întâmplat. Era de parcă îngerul ei păzitor ar fi venit și i-ar fi șoptit: „Dacă vrei să te faci bine, fierbe timp îndelungat cartofi cu tot cu coajă, pasează-i și apoi măñâncă pasta rezultată și nimic altceva în toată ziua.“ După două săptămâni în care a urmat acest sfat, fata a remarcat oarecare îmbunătățiri. Dintii ei nu mai erau la fel de înclestați, acum își putea deschide gura mai ușor, iar articulațiile nu o mai dureau la fel de tare ca înainte. După o lună, îmbunătățirile erau și mai vizibile — acum parcă era o cu totul altă persoană. A mâncat exclusiv cartofi fierți și pasați timp de trei luni de zile, iar aceasta i-a restabilit complet sănătatea.

Mulți cititori vor zâmbi superior la această poveste incredibilă. Cum să primească cineva instrucțiuni precise pentru un tratament, printr-un miracol? Fie că credem în miracole, fie că nu, știm cu siguranță că mintea noastră intuitivă încă are o mulțime de capacitați pe care nu i le-am descoperit. Cu toții avem intuiții. Eu, personal, folosesc de foarte multe ori intuiția când dau sfaturi pacienților mei; de regulă, aceștia nu sunt dezamăgiți.

Să revenim la povestea Almei. Când s-a însănătoșit, ea a vrut să ajute alte persoane cu boli asemănătoare. A mers la

spitale și la cabinetele doctorilor, spunându-le tuturor despre metoda ei simplă de vindecare a poliartritei. Nimeni nu a fost dispus să o credă, dar ea nu a renunțat. A studiat medicina, a devenit doctor și și-a folosit atât cunoștințele cât și experiența pentru a vindeca oamenii. Astăzi, la peste 80 de ani, încă se bucură de sănătate și de o bună formă fizică.

De ce nu sunt cartofii apreciați astăzi la justa lor valoare? Pentru că noi, oamenii, vrem să fim mai deștepți decât natura. Pe vremuri, cartofii erau considerați la fel de importanți cu pâinea. Bunicile noastre îi fierbeau sau îi coceau întotdeauna cu tot cu coajă și îi serveau ca fel separat, cu o garnitură de varză murată sau castraveți. Nimeni nu se gândeau să îi curețe de coajă și să îi prăjească. Cartofii prăjiți nu produc decât țesut gras și constipație. Îi folosim în mod greșit, aşa cum folosim în mod greșit și sucurile de sfeclă, luând din ele un valoros produs nutritiv și păstrând doar otrava numită zahăr alb rafinat. Este și cazul făinii — aruncăm vitaminele din grăușe, conținute în tărâțe, și păstrăm otrăvitorul amidon. Cartofii integrali, cu tot cu coajă, conțin mult mai multe decât amidon. Există acolo enzime, proteine, vitaminele B și C, beta-caroten, acizi organici, săruri minerale, potasiu, calciu, fosfor, fier și multe alte substanțe utile. Până la 90% dintre acestea se găsesc în coajă. Conform ultimelor cercetări, substanțele conținute în coaja de cartof posedă proprietăți medicinale, utile în lupta contra alergiilor, a tensiunii sangvine ridicate, a aritmiei, a diabetului de orice fel, a ulcerelor stomacale și a inflamațiilor la ficat, tractul biliar sau rinichi. Aceste substanțe participă la multe procese organice care au loc în organism. Ele ajută la întărirea pereților vaselor noastre de sânge. Iar lista aceasta a beneficiilor este încă incompletă. Este și motivul pentru care ar trebui să fim sceptici când vedem o rețetă care folosește cartofi decojiți. Enzimele aflate în cartofii

integrali transformă amidonul în zaharuri ușor de asimilat, care sunt o sursă de energie, iar produsele secundare ale reacției sunt eliminate din corp.

Amidonul în sine nu este solubil în apă. Bucăți aggregate de amidon, asemănătoare cu cleiul, pot bloca vasele de sânge, producând arteroscleroză și alte distrugeri. Amidonul gătit este sărac în oxigen, ceea ce împiedică arderea lui completă, lucru care duce la formarea de țesut gras. Consumul excesiv de cartofi prăjiți din anii 1980 este cel care a condus la obezitate și la multe alte tulburări de sănătate în populația Americii. Mulți americani suferă astăzi de probleme de sănătate drept rezultat al pasiunii lor pentru cartofii prăjiți.

Mă voi repeta, pentru cei care sunt mari amatori de cartofi: decojirea răpește 99% din substanțele valoroase ale cartofului. Unora nu le place gustul sau miroslul cojilor de cartofi, dar multe depind de modul în care ne gătim cartofii. Puteți pune cartofii în apă care fierbe, adăugând ierburi sau alte mirodenii, care să îmbunătățească gustul. E chiar mai bine să-i gătim în aburi. De obicei, eu spăl cartofii, îi tai în două, îi pun în cuptor, adaug pe ei niște chimion, maghiran și alte mirodenii și îi coc timp de 40-45 de minute. Pot fi serviti cu puțin unt, cu pătrunjel tăiat mărunt, mărar și arpagic. Este un fel de mâncare foarte sănătos, în special combinat cu varză, morcovi sau lapte băut.

Unii îndepărtează coaja de pe legume ca să înlăture substanțele chimice dăunătoare. Studii recente au arătat că înaltul conținut de fier din cojile de morcovi, sfecă, cartofi și mere împiedică acumularea de toxine. Sfatul meu este să renunțați la cartofi primăvara, începând cu 1 martie, pentru că atunci începe perioada de vegetație a lor, având loc producerea unei substanțe toxice care cauzează slăbiciune, somnolență și dureri de cap.

Trebuie să nu uităm că unii cartofi sunt tratați cu radiațiile date de cesium-137 și cobalt-60, în scopul însilozării. Aceasta le conferă o perioadă comercială mai lungă și un aspect mai atrăgător, dar vine cu riscul de producere de cancer la persoanele care îi consumă.

Acum, când știm care sunt beneficiile și posibilele pericole ale consumului de cartofi, am să vă dau încă două rețete simple.

1. Cartofi fierți cu chimion

Spălați și fierbeți cartofi întregi, apoi decojiți. Adăugați ceva ulei vegetal și pătrunjel sau mărar tăiat mărunt.

2. Cartofi cu ciuperci

Gătiți la aburi cartofii și scoateți cu mare grijă stratul cel mai exterior al cojii. Gătiți separat ciuperci într-o cantitate mică de apă, tăiați-le mărunt și puneti-le peste cartofi. Adăugați niște ceapă (prăjită în ulei vegetal) și pătrunjel sau mărar tocat mărunt.

Puterea tămaduitoare a merelor

Cunoaștem cu toții zicala: „Un măr pe zi te ferește de doctor”. Am putea dedica o carte întreagă calităților benefice ale consumului de mere pentru sănătate. O mulțime de resurse bibliografice descriu substanțele din mere, cum ar fi vitaminele și acizii organici. Eu voi menționa aici doar câteva remedii care folosesc puterea tămaduitoare a merelor. Sucul de mere face minuni în privința curățării corpului nostru, în special a ficatului, a rinichilor și a vezicii biliare.



Utilizați doar suc de mere proaspăt stors (sucul cumpărat de la magazin nu conduce la rezultatele dorite). Folosiți în special mere dulci — adăugați doar câteva mere dintr-un soi mai acru, pentru a obține un gust mai plăcut. Beți în sorbituri mici și țineți un timp în gură fiecare cantitate sorbită, pentru a lăsa sucul să se amestece cu saliva. Persoanele cu o floră ne-sănătoasă în tractul digestiv pot suferi după băutul sucului unele neplăceri stomachale, cum ar fi umflături. Pentru a preîntâmpina aceste neplăceri, aceste persoane pot să filtreze din suc și ultimele particule din pulpa fructului. Sau puteți să vă antrenați sistemul digestiv să poată aborda înalta aciditate a merelor, bând o jumătate de pahar de suc de mere la 15 minute după fiecare masă, în timpul săptămânii anterioare. Curățarea durează trei zile. Trebuie să vă abțineți de la orice altă mâncare. Iar activitățile fizice în afara casei nu pot decât să ajute.

În fiecare zi din timpul procedurii, beți doar suc de mere în următoarele cantități:

8 a.m.	— un pahar
10 a.m.	— un pahar
12 (prânz)	— două pahare
2 p.m.	— două pahare
4 p.m.	— două pahare
6 p.m.	— un pahar
8 p.m.	— un pahar

Dacă în timpul tratamentului nu simțiți nevoie de a merge la toaletă, puteți să beți băuturi din ierburi care stimulează scaunul sau, și mai bine, faceți o clismă.

Oțet din cidru de mere

Mulți folosesc cantități mari de oțet pentru asezonarea sau prepararea felurilor de mâncare. Oțetul din vin și oțetul alb din vin distilat conțin ingrediente care fac rău pentru sănătate, de pildă acidul acetic ($C_2H_4O_2$). Acidul acetic distrugă celulele roșii din sânge, conducând la anemie, interferă cu procesele digestive și împiedică absorbția hranei. El produce ciroză (boală cronică a ficatului), inflamații ulceroase ale intestinului gros etc. (aveți grijă, mai ales dacă vă plac castraveteii murați sau ciupercile murate sau diverse salate de mărturi). Sfatul meu este să nu folosiți oțet cu conținut ridicat de alcool dacă vreți să evitați problemele la tractul digestiv.

Dar oțetul din mere posedă calități cu totul diferite. El conține acid malic ($C_4H_6O_5$). Când reacționează cu bazele și cu substanțele minerale, acesta produce glicogen, care ajută la reglarea ciclului menstrual, îmbunătățește starea vaselor de sânge și promovează producerea de noi celule roșii ale sânghelui. Una din calitățile cele mai valoroase ale oțetului din mere este conținutul foarte înalt în potasiu, necesar pentru calmarea sistemului nervos, reglarea funcțiilor hormonale și reținerea calciului, a fierului, a magneziului și a siliciului în organism. Oțetul de mere poate fi cumpărat de la magazin sau produs acasă.

Tratamente cu oțet din cidru de mere

Zona zoster

Aplicați pe zonele afectate un tampon de tifon îmbibat în oțet din cidru de mere nediluat, de patru ori pe zi și de trei ori pe noapte (dacă mâncărimea nu vă lasă să dormiți). Remediul

ușurează durerile în 5-10 minute și vindecă zona zoster în 3-7 zile.

Transpirație abundantă noaptea

Frecați pielea cu oțet de mere înainte de culcare.

Însuri

Folosiți un tampon din tifon îmbibat în oțet din cidru de mere pentru a spăla zonele afectate. Oțetul va ușura durerea și va preveni formarea de cicatrice.

Vene varicoase

Spălați pielea din zona cu vene dilatate cu un tampon îmbibat cu oțet din cidru de mere, atât dimineața, cât și seara. În plus, beți o soluție din două lingurițe de oțet de cidru de mere adăugate într-o cană de apă fiartă și răcită cât să fie doar căldă, de două ori pe zi. De obicei, venele umflate încep să se retragă după o lună de tratament regulat.

Tratament de reducere a greutății

Beți o cană de apă fiartă cu două lingurițe de oțet de cidru de mere, înainte de fiecare masă.

Lacrimură excesivă

Faceți o soluție dintr-o linguriță de oțet din cidru de mere, o picătură de iod și o cană de apă. Beți în fiecare zi, timp de două săptămâni. Apoi de două ori pe săptămână (de pildă, marțea și joia), timp de două luni.

Şchiopătare cauzată de o articulaţie inflamată

Luati înainte de fiecare masă zece lingurițe de oțet din cidru de mere. Tratamentul ar trebui să reducă durerea cu 20% după două zile, cu 50% după cinci zile și să o eliminate complet după 30 de zile.

Tensiune sangvină mărită

Unele persoane au o tensiune sangvină mare, din cauza deficitului de acid clorhidric din tractul lor digestiv. Este necesar să scădem aportul de carne pentru a trata eficient această problemă. O reducere semnificativă a tensiunii sanguine se poate obține consumând 1 până la 3 lingurițe de oțet din cidru de mere înainte de fiecare masă. Pentru efecte optime, puteți lua ocazional oțet din cidru de mere cu o linguriță de miere.

Dureri de cap

Turnați într-o oală o jumătate de cană de oțet din cidru de mere și o jumătate de cană de apă fiartă. Amestecați soluția, încălziți treptat până la punctul de fierbere și opriți focul. Înhalati lent vaporii de 75 de ori. Durerea de cap va dispărea sau cel puțin va fi semnificativ redusă.

Cum producem oțet din cidru de mere

Cantitatea de ingrediente depinde de cantitatea de oțet din cidru de mere pe care o doriți pentru o anumită utilizare. Tăiați părțile putrezite sau distruse ale merelor. Radeți sau zdrobiți merele (inclusiv coaja și semințele, cu tot cu căsuța

seminală). Puneți pulpa fructelor într-un vas smălțuit sau de sticlă cu o gură largă și adăugați apă fiartă și răcită cât să fie călduță (un litru de apă la 800 de grame de pulpă de mere). Adăugați 100 de grame de miere, 10 grame de drojdie de brătărie și 20 de grame de pâine neagră uscată la fiecare litru de apă. Acoperiți vasul cu un capac și lăsați să fermenteze la o temperatură de 20-30 grade Celsius (o temperatură constantă și o gură largă a vasului favorizează fermentarea). Amestecați zilnic cu o lingură de lemn.

După zece zile, puneți într-un sac de tifon și stoarceți sucul din amestec. Strecuți sucul într-un vas cu gură largă. Adăugați 80 de grame de miere pentru fiecare litru de suc și amestecați până când mierea se va fi dizolvat. Acoperiți vasul și lăsați-l la o temperatură de 25-30 de grade Celsius. Oțetul este gata când capătă o culoare deschisă. De obicei sunt necesare 40-60 de zile, în funcție de soiul merelor, de miere și de cantitatea de apă și de alți factori. Când fluidul a devenit deschis la culoare, turnați-l cu ajutorul unei pâlnii în sticle de jumătate de litru, astupați bine sticlele cu dopuri de plută (puteți pune niște ceară topită peste dopuri, pentru o mai bună etanșare) și păstrați într-un loc răcoros. Puteți să-l folosiți pe post de remediu (vezi secțiunea de mai jos) sau pentru dresul salatelor și al altor mâncăruri. Doresc să subliniez din nou că oțetul din cidru de mere este singurul adăos acid pe care avem voie să-l folosim pentru dresul mâncărurilor.

Când răcești

Primăvara și toamna facem adesea răceli sau gripă, începând cu nasul care curge, cu dureri de cap și o slăbire generală a corpului. Putem concepe starea ca fiind rezultatul acțiunii

mecanismelor de apărare ale organismului: mucusul este eliminat prin toate orificiile posibile, transportând în afară bacteriile care au cauzat boala și pe care le-am lăsat să se înmulțească prin consumul nostru exagerat de grăsimi, dulciuri și alte alimente nesănătoase. Corpul nostru încearcă să se curete. Această reacție defensivă este uneori însoțită de o temperatură corporală ridicată. Dacă febra nu este prea mare, nu trebuie să ne grăbim să folosim medicamente antipiretice. Cel mai bine este să aşteptăm obișnuitele 4-7 zile, timp în care întreg procesul își încheie cursul. Putem să ajutăm aplicând următoarele sfaturi:

1. În primele două zile, renunțați la toate alimentele, exceptând fructele și legumele și sucurile lor proaspăt stoarse, sau treceți printr-o rutină de detoxificare corporală (pagina 53).
2. Beți o mulțime (1-3 litri) de băuturi calde, produse din coacăze de cultură sau coacăze sălbaticе și zmeură, cu ceva miere. Acestea ajută mucusul să iasă din corp, cărând cu el toxinele.
3. Aerisiți regulat casa — conținutul ridicat de oxigen acelerează procesul de curățare a corpului.
4. Faceți de patru ori pe zi, câte 2-3 minute, dușuri alternative călduțe și fierbinți. Acestea oferă hidromasajul pentru vasele de sânge, ajutându-le să se curete.
5. După masaj, îmbibați un prosop într-o soluție de sare de masă obișnuită (patru linguri de sare la un litru de apă) și frecați cu el întregul corp. Îmbrăcați corpul încă umed cu haine curate.
6. O metodă utilă pentru învingerea oricărei infecții este clisma cu usturoi. Aceasta ar trebui efectuată dimineața și seara, în primele trei zile. Adăugați sucul stors dintr-o jumătate de cățel de usturoi la 200 de mililitri de apă

fiartă și lăsată să se răcească. Puneți puțin ulei vegetal la capătul tubului clismei și ungeți și deschiderea rectului tot cu ulei vegetal, apoi procedați ca în cazul unei clisme obișnuite. Un avantaj suplimentar al acestei proceduri este o îmbunătățire a aspectului tenului.

7. Nu vă grăbiți să folosiți medicamente de reducere a temperaturii sau antibiotice. Acestea interferă cu mecanismele naturale de apărare a organismului. Chiar dacă distrug unele bacterii care produc boala, ele adesea fac mai mult rău, distrugând flora intestinală folositoare. Bacteriile care produc boala vă vor ataca din nou, mai devreme sau mai târziu. Distrugerile produse microflorei aflate în mod natural în tractul digestiv au nevoie de un timp lung pentru a fi reparate. Medicina populară are o metodă mai sigură de a rezolva problema temperaturii. Adăugați la un litru de apă caldă 5 linguri de oțet din cidru de vin. Cu ajutorul unui burete, aplicați soluția pe întreg corpul și apoi îmbrăcați hainele, fără să vă ștergeți. Peste 30-40 de minute, faceți un duș alternativ. Dacă febra nu scade, îmbibați o pereche de ciorapi subțiri de bumbac cu oțet din cidru de vin sau oțet din vin, încălțați ciorapii și apoi puneți peste ei o pereche de ciorapi groși, călduroși. Culcați-vă, acoperiți-vă bine și beți suficient de mult ceai de zmeură cu miere, pentru a stimula o transpirație abundantă.

Zmeură în locul pastilelor de aspirină

Zmeura conține acid acetilsalicilic (ASA), substanță numită și aspirină, în forma lui organică, naturală, care nu produce niciun fel de efecte secundare.

Doctorii cu multă experiență avertizează întotdeauna pacienții să nu ia doze prea mari de aspirină, pentru că aceasta poate distruge membrana mucoasă care căptușește tractul intestinal. Mulți bolnavi nu pot tolera pilulele de aspirină. În locul acesteia, ei pot folosi zmeura, care printre alte efecte benefice îl are și pe acela de a liniști stomacul.

Cercetători din statul Michigan au descoperit că aspirina împiedică formarea de tumori maligne și poate neutraliza efectele carcinogene ale nicotinei. Conform studiului amintit mai sus, riscul de cancer poate fi redus semnificativ dacă luăm 2-3 pastile de aspirină pe zi. Știrea a avut o acoperire mondială și vânzările de aspirină au crescut rapid. În același timp, alți cercetători, din Vermont, au făcut o altă descoperire, fără vreo legătură evidentă cu aspirina. Ei au descoperit că unele tipuri de boli degenerative progresiv (cum ar fi bolile Parkinson și Alzheimer) sunt cauzate de niveluri ridicate ale aluminiului din corp. Boala Alzheimer, care este o formă deosebit de gravă de handicap progresiv, a afectat aproape trei milioane de americani. Ce legătură au toate acestea cu aspirina? Aluminiul este una dintre componentele pastilelor de aspirină sintetică produsă de diverse firme. Pe de o parte, aceste pastile ajută la rezolvarea unei probleme de sănătate, dar pe de alta, ele creează o problemă nouă. **Utilizarea de oale de aluminiu, de folii de aluminiu pentru ambalarea hranei și de cutii de băuturi contribuie, de asemenea, la nivelurile înalte de aluminiu din organism.**

Natura ne-a dat zmeura, care pe lângă aspirină mai conține și vitaminele A, B, C, K și E. Multe alte ingrediente utile (de pildă, săruri minerale de fier, calciu și potasiu) ajută la îmbunătățirea circulației sanguine, curăță sângele vindecă umflăturile și reduc durerile de cap. Între ele se află

antiseptice, analgezice și alte substanțe care induc urinarea sau transpirația, care îmbunătățesc sistemul imunitar și ajută la prevenirea cancerului. Cel mai important, ele nu produc niciun fel de efecte secundare.

Toate aceste proprietăți medicinale sunt caracteristice nu doar fructului, ci și frunzelor și ramurilor de zmeură. Putem produce o băutură medicinală din zmeură în modul următor:

REMEDIUL NR. 48

INGREDIENTE: O lingură de zmeură (fructe uscate sau proaspete, frunze tocate sau ramuri tocate)

PREPARARE: Turnați o cană de apă fiartă peste fructe, frunze și rămurele, lăsați să stea timp de 20 de minute și adăugați o linguriță de miere.

ADMINISTRARE: Beți lichidul, apoi așezați-vă în pat, bine acoperiți, și stați așa o vreme. Repetați procedura de 4-5 ori pe zi. Beți lichidul cât este cald, dacă sunteți afectați de o răceală sau gripă. Când boala începe să se retragă, puteți să beți lichidul la orice temperatură.

Consumul de zmeură sub formă de fructe este foarte benefic, dar, ca în toate celelalte, trebuie să păstrăm măsura. Nu mâncăți mai mult de 4-5 linguri pe zi. Ce e mult strică, chiar dacă e vorba de ceva bun.

Lixir din zmeură

INGREDIENTE: 4 linguri de suc de zmeură, suc de lămâie (dintr-o jumătate de lămâie), două căni de apă, două linguri de miere.

PREPARARE: Amestecați ingredientele și adăugați două suburi de gheăță.

Chefir de zmeură

INGREDIENTE: 8 linguri de zmeură proaspăt culeasă, o cană de chefir (laptele bătut ar fi chiar mai bun), ceva miere.

PREPARARE: Amestecați ingredientele în mixer.

Cocteil de zmeură și agrișe

INGREDIENTE: 150 grame de zmeură, 150 grame de agrișe, o cană de apă minerală, două linguri de miere.

PREPARARE: Stoarceți fructele de tot sucul din ele, apoi adău gații apa și mierea.

Unele remedii sugerate în cartea de față necesită mai mult timp și mai multă stăruință decât își pot permite cititorii în această eră grăbită și ocupată. Medicina populară cunoaște multe remedii simple, care nu necesită niciun fel de efort. De pildă, când simți că te paște o răceală, poți încerca o metodă folosită de popoarele din Siberia de sute de ani. Siberienii pun în gură o piatră, pe care o sug ca pe o bomboană. Procedura se înrudește cu reflexul de sugere a degetului de către copii, care este o cale de îmbunătățire a imunității împotriva infecțiilor. Doctorii numesc această metodă autosugestie, dar unele studii sugerează că mecanismul are totuși o explicație riguroasă. Sugerea unei pic tricele stimulează o salivare abundantă, care, la rândul ei, ajută la dizolvarea mineralelor conținute în piatră, care îmbunătățesc imunitatea. Circulația mai intensă a sângeului prin gură (cam patru litri într-o jumătate de oră) distribuie substanțele dizolvate prin tot corpul. Nu putem decât să admirăm înțelepciunea strămoșilor noștri, care ne-au transmis un remediu pe atât de simplu, pe cât este de eficient, disponibil fără rețetă. Dacă nu aveți la îndemână o



pietricică sau vă este teamă că o puteți înghiți din greșelă, puteți suge boabe de stafide sau caise; rezultatele vor fi la fel de bune.

Preveniți toxiiinfecțiile alimentare

Până și o bucătărie curată și ordonată poate conține elemente periculoase. Cel mai mare pericol vine din partea bacteriilor care pot cauza toxiiinfecțiile alimentare. Acestea nu trebuie să se manifeste neapărat prin vomă, dureri de burtă sau amețală. Simptomele pot fi mai cuminți, de pildă o ușoară durere de cap, somnolență sau senzația de slăbiciune. De obicei, nu asociem aceste simptome cu o mâncare încălzită pe care am gătit-o în seara precedentă și am lăsat-o apoi peste noapte la temperatura camerei. Pentru a minimiza pericolul toxiiinfecției alimentare, respectați în bucătărie următoarele reguli:

1. Nu lăsați niciun fel de alimente (inclusiv legume și produse de brutărie) în afara frigiderului timp de mai mult de o oră și jumătate. Bacteriile se pot înmulții cu rapiditate chiar și la temperatura camerei.
2. Folosiți cel puțin patru funduri pentru tăierea alimentelor, separat pentru fructe și legume, pește și produse de băcănie. Fundurile din plastic sunt cele mai practice, pentru că se pot spăla ușor și nu păstrează mirosurile. După pregătirea felurilor de mâncare, curătați complet și apoi dezinfecțați masa de bucătărie, chiuveta și toate accesoriiile utilizate.
3. Spălați ouăle înainte de a le găti.

Dacă totuși faceți o toxiiinfecție alimentară, încercați unul dintre aceste două tratamente:

REMEDIUL NR. 49

Turnați o cană de apă fierbinte peste o linguriță de ceai (de preferință, verde), lăsați să stea timp de 5-10 minute și apoi adăugați două linguri de lapte (sau trei linguri de frișcă pentru cafea) și o linguriță de sare. Amestecați totul bine și apoi beți lichidul. Acesta va curăța tractul digestiv și va împiedica formarea de gaze.

REMEDIUL NR. 50

Luați o jumătate de cană de stafide bine clătite, turnați apă fierbinte peste ele până umpleți cană, lăsați băutura până se răcește și apoi beți-o. Tratamentul curăță limba și intestinile, vindecă inflamațiile intestinale și înlătură constipațiile.

Ceaiul poate fi și el folosit drept antidot în cazurile de otrăvire cu alcool (mahmureală). Consumul moderat de alcool în sine nu este dăunător, ba poate fi chiar benefic. Este valabil în special când consumi alcoolul într-un grup de prieteni, într-o atmosferă relaxată, care include interacțiuni sociale și mult râs. Consumarea a 25-50 mililitri de tărie sau a 100-150 mililitri de vin roșu bun pe zi nu numai că relaxază sistemul nervos, dar și împiedică apariția de boli de inimă sau ale sistemului circulator. Unele studii sugerează că astfel se reduce riscul de atac de cord cu până la 40%, ceea ce este în concordanță cu propriile mele observații.

Unele persoane consumă una sau două linguri de vodcă sau de coniac înainte de culcare, ca să doarmă mai bine. Se spune că acest obicei îmbunătățește memoria și pofta de mâncare, și și dispoziția generală. Hipocrate consideră că aceeași substanță poate fi sau otrăvă sau medicament, în funcție de doză. Este bine să nu uităm acest lucru când bem alcool, ca să nu fim nevoiți să facem față mahmurelii de a doua zi.

REMEDIUL NR. 51

Un ceai fierbinte, tare și dulce cu lapte sau frișcă poate fi un bun antidot împotriva intoxicației cu alcool (mahmureală) sau a unei supradoze de medicamente. Turnați pur și simplu 100 de mililitri de apă fierbinte peste o linguriță de ceai verde sau negru, adăugați patru lingurițe de zahăr și două linguri de lapte sau două lingurițe de frișcă pentru cafea.

Ce ziceți de o ceașcă de ceai...?

În ceea ce privește efectele consumului de ceai, există două curente de opinie. Unii cred că ceaiul este necesar pentru menținerea unei bune funcționări a inimii și a vaselor de sânge. Ei recomandă 5-6 cani de ceai pe zi. Alții consideră că ceaiul trebuie evitat complet, fiind principalul factor care ne distrug tractul digestiv, mărind aciditatea săngelui și afectând astfel sănătatea noastră generală. Ca de obicei, adevarul se află undeva la mijloc. Putem și chiar trebuie să bem ceai, cu condiția ca acesta să fie corect preparat. Ceaiul proaspăt (nu mai vechi de o oră) ne dilată vasele de sânge, ne îmbunătățește funcțiile cardiace, reîntinerește sistemul nervos, înlătură oboseala, curăță sângele, ajută la eliminarea elementelor radioactive, oferă o oarecare ușurare în cazul migrenelor și are proprietăți de prevenire a cancerului. Un asemenea ceai conține 80 de substanțe medicinale, cea mai importantă dintre ele fiind un tanin (polifenol) numit catechin.

Clătiți un ceainic de porțelan cu apă fiartă, puneți în el o linguriță de ceai și o lingură de zahăr, apoi turnați peste ele o cană de apă fiartă. Puneți capacul pe ceainic și țineți totul acoperit cu un ștergar, timp de 5-10 minute. Consumul a 2-3 cani pe zi este benefic pentru sănătatea dumneavoastră.

Orice schimbare pozitivă pe care o trăim contribuie la o vizionare mai obiectivă asupra vieții.

Spuneți adio cheliei

Pentru unii bărbați, perspectiva cheliei este mai îngrozitoare chiar decât cea a impotenței. Groaza că o să chelești este surprinzător de puternică, poate pentru că în subconștiul nostru asociem desimea părului cu o performanță sexuală. Iar în timp ce impotența se poate păstra ascunsă, chelia este cam greu de ascuns.

Istoricii relatează faptul că Iulius Caesar își purta cununa de lauri mai tot timpul pentru că aceasta îi ascundea cu succes chelia din creștetul capului. Iar când Napoleon Bonaparte s-a întâlnit cu țarul rus Alexandru pentru a discuta viitorul Europei, întâlnirea s-a încheiat cu o discuție pe tema unor rețete împotriva cheliei. Cei mai mulți bărbați loviți de chelire sunt dispuși să încerce orice medicație care le oferă chiar și o minimă speranță. Oameni care altfel dau dovedă de foarte mult bun-simț și au o serioasă experiență de viață se lasă prostiți să se bazeze pe niște promisiuni vagi și metode absurde din capul locului.

Timp de sute de ani, negustori necinstiti au făcut averi vânzând remedii „miraculoase“ bărbaților loviți de acest nevoie, care nu au renunțat niciodată să spere într-o minună. Nu-mi place, dar trebuie să-i dezamăgesc: în acest caz nu există miracole. Cel mai bun lucru pe care îl putem face este

să învățăm care sunt cauzele reale ale chelirii și să le atacăm pe acestea.

Subiectul este foarte drag inimii mele, pentru că m-am luptat ani de zile, zi de zi, să păstrez cât păr mai este pe propriul meu cap. Pot să mă laud cu oarece succese: nu am mai pierdut păr de câțiva ani și se pare că au început să reapară fire noi. Mulți dintre cei care au urmat sfaturile mele au motive mai întemeiate decât mine de a-și arăta părul crescut din nou. După cum este adesea cazul, doctorul nu se poate vindeca pe el însuși.

Să aruncăm o privire asupra fenomenului. Un scalp uman pierde cam 50-100 de fire pe zi. Găsim fire de păr în pieptene, în perie, pe pernă etc. Nu e cazul să ne facem griji, pentru că această năpârlire face parte din ciclul nostru natural. Un fir de păr rămâne pe pielea capului în medie patru ani, crescând într-un ritm de 1-1,5 centimetri pe lună, după care se „pensionează” pentru cam trei luni, apoi este înlocuit cu un fir nou.

Mecanismul chelirii

Scalpul nostru conține o foarte complexă rețea de vase de sânge și are nevoie de un flux sanguin mai mare, în comparație cu alte părți ale corpului. La baza fiecărui fir de păr se află un folicul, adică un grup de celule ale epidermei care sunt responsabile pentru creșterea firului de păr. Întreaga viață a firului de păr depinde de starea acestui folicul, care la rândul ei este determinată în principal de nivelul circulației sanguine. Dacă, dintr-un motiv oarecare, circulația sanguină este diminuată, firele de păr căzute nu mai sunt înlocuite cu altele noi. Creștetul capului posedă o circulație sanguină mai redusă, în comparație cu alte zone ale scalpului. În cele mai

multe cazuri, părul începe să se rărească în această zonă, ceea ce este o indicație că principala cauză a chelirii este proasta circulație a sângei.

Părul bărbatului devine tot mai rar pe măsură ce el înaintează în vîrstă, pentru că circulația sanguină din scalp descrește. Un bărbat de patruzeci de ani are o circulație mult mai proastă decât avea la douăzeci de ani. Rețea de vase capilare pierde capacitatea de a hrăni scalpul. Aproape toți bărbății care încep să chelească vor comite aceeași greșală — vor evita să-și atingă scalpul, considerând că vor provoca o cădere accelerată a părului. Când se piaptă sau se perie, ei au grija să nu apese, ca să nu tragă părul și să nu frece pielea capului. De fapt, fricționarea și masajul sunt cele mai bune metode de a îmbunătăți circulația în orice parte a corpului. Este bine să masăm scalpul, în special în acele zone în care părul începe să se rărească. Ar trebui să urmăm exemplul femeilor în această privință: ele își aranjează, trag, piaptă, perie și rearanjează părul de nenumărate ori pe zi, încercând să arate cât mai bine. Un asemenea comportament ajută la promovarea unei mai bune irigații cu sânge a scalpului. În plus, mulțumită estrogenilor prezenti în corpul lor, femeile riscă mai puțin să aibă probleme de circulație.

Nu există nicio dovadă că ingredientele din şampon, creme sau substanțele de condiționare a părului pot fi absorbite de către foliculi. Una dintre funcțiile pielii este aceea de a împiedica substanțele străine să intre în corpul nostru. Numai unele grăsimi pot fi absorbite de către straturile supérieure ale pielii noastre. Chiar dacă firul de păr în sine este poros și poate absorbi diverse substanțe chimice (vopsire etc.), acest lucru nu înseamnă că firul de păr poate transmite ceva la folicul. Nu este posibil să hrănești foliculul din extre-

rior. Până la ora aceasta, nimeni nu a descoperit vreo metodă de a livra vitaminele și nutrienții la foliculi, pentru a stimula re-creșterea părului.

Bărbații care chelesc pot păstra mai mult timp părul de pe părțile laterale ale capului și din zona occipitală pentru că acele zone nu prezintă atât de mulți factori care influențează circulația. Unii dintre acești factori se leagă de țesutul muscular și gras de sub scalp. Contrația mușchilor (de pildă din cauza stresului) poate provoca o contractare a vaselor de sânge, reducând fluxul sangvin către foliculi. Unii bărbați chelesc ca urmare a vieții lor stresante, pline de tensiune nervoasă, care menține scalpel într-o stare tensionată cea mai mare parte a timpului. Foliculii părului lor sunt subnutriți și nu pot ajuta la apariția de noi fire de păr.

Pe lângă cantitatea de sânge, pentru o creștere sănătoasă a părului este importantă și calitatea lui, care se leagă de o hrănire adecvată a foliculilor. S-a observat că bărbații care mănâncă multă carne au tendința de a pierde părul din creștetul capului, în timp ce bărbații care fac exces de dulciuri încep de obicei să piardă părul din zona frunții. Un sânge curat și sănătos garantează o stare generală bună a sănătății, care se reflectă și în starea părului nostru. Iată câteva măsuri de bază pentru a realiza acest deziderat:

1. Nu vă poluați trupul cu o alimentație nesănătoasă.
2. Mențineți un nivel sănătos al diverselor tipuri de colesterol, permîțând o bună circulație a săngelui.
3. Folosiți terapiile de curățare a corpului, dușuri alternative reci-fierbinți, activități în aer liber și exerciții de respirație.

Toate aceste măsuri promovează sănătatea sistemului circulator. Dacă doriți informații mai detaliate despre ele, le veți

găsi în cartea mea *Cum să trăim 150 de ani*. Aici vă voi prezenta doar informații suplimentare despre masarea scalpului, o metodă care ne poate conferi 90% șanse în stoparea tendonței de chelire.

Masajul capului

Partea cea mai grea în predarea acestei metode este convingerea persoanei asupra necesității masării și perierii pielii capului. Puteți discuta cu coafori sau cu dermatologi ca să vă convingeți că o zonă cu chelie nu se extinde ca urmare a masajelor.

Prosopul folosit pentru masaj ar trebui să fie mic și moale.

REMEDIUL NR. 52

Dizolvați două linguri de sare într-un litru de apă caldă. Îmbibați un prosop în soluție, stoarceți-l ușurel și masați zonele afectate ale scalpului. Acordați o deosebită atenție zonelor în care părul este doar parțial pierdut. Veți decide singur cât va dura masajul — de pildă, când pielea capătă o culoare rozalie sau când apare o senzație de usturime. Masajul poate dura de la o jumătate de minut până la câteva minute.

Scopul tratamentului este să refacă starea rețelei vaselor capilare din scalp, ceea ce va conduce la regenerarea foliculilor firelor de păr. Am rugămintea să nu vă așteptați la rezultate imediate — problema s-a acumulat timp de ani de zile, iar tratamentul va trebui să dureze cel puțin tot atâta. Primele fire de păr vor reapărea în 3-4 luni. Când zonele de chelie încep să fie mai puțin netede la atingere, este un semn că de sub suprafața pielii au început să apară noi tulpini de păr. La un control vizual, unele tipuri de păr pot apărea mai târziu, în funcție de culoarea lor și de secțiunea firului. De pildă,

firele de păr negru se văd mai repede decât cele de păr blond, chiar dacă re-creșterea are loc cu aceeași rată.

În timpul masajului vă vor cădea câteva fire de păr. Sunt firele care oricum erau gata să cadă. În cam trei luni, foliculii reintineriți vor începe să producă fire noi de păr. Nici măcar un masaj foarte energetic nu poate rupe firele de păr care nu erau menite să năpârlească. Procesul de rărire a părului se oprește și tendința se va schimba îndată ce începeți să vă masați. Vor fi mai multe fire nou apărute decât cele vechi, până când zona va recăpăta o desime normală. De obicei este nevoie de un an până la cinci ani — cam tot atât de mult cât a durat rărirea părului. Am rugămintea să nu încetați să vă masați scalpul înainte de restabilirea desimii normale a părului.

Re-creșterea părului într-o zonă a părului complet afecțată de chelire este o cu totul altă problemă. Este posibil, teoretic, dar nu vreau să fac promisiuni fără acoperire. Nu vă costă nimic să încercați, dar nu există nici o garanție, ca în cazul părului rărit.

Bărbații care inversează tendința procesului de rărire sunt sfătuți să continue masarea scalpului tot restul vieții. Chiar și cei care nu au avut niciodată probleme cu părul, dar se aşteaptă la aşa ceva, din cauze genetice, alimentație neadecvată sau un stil stresant de viață, pot folosi masajul drept măsură preventivă. O folosire din timp a tratamentului va garanta un păr des pe tot capul.

Spălarea zilnică a părului nu poate produce o cădere suplimentară a părului. Vă spălați față chiar mai des și asta nu duce la rărirea genelor sau a sprâncenelor. Unii experți sunt împotriva spălării zilnice a părului, spunând că usucă părul prin eliminarea uleiurilor secrete de mod natural de către glandele din piele. După părerea mea, înlăturarea acelui

material gras odată cu praful care a rămas blocat în el este de fapt o foarte bună idee. Spălarea zilnică, împreună cu masarea capului, ajută la reglarea funcționării glandelor pielii, care influențează de asemenea starea părului. Pentru a păstra un păr moale și ușor de aranjat și glande ale pielii care funcționează corect puteți introduce în apă de spălat un gălbenuș, după care masați capul timp de 1-2 minute. Consumarea de cantități reduse de alcool (25-50 mililitri pe zi) promovează de asemenea o sănătoasă creștere a părului, prin largirea vaselor capilare. Nu uitați de sex, care, la rândul lui, ajută la o mai bogată irigare cu sânge a foliculilor părului, ca orice activitate care ne relaxează sistemul nervos.

Vă prezint mai jos alte câteva metode care pot ajuta la accelerarea procesului de întinerire a foliculilor.

REMEDIUL NR. 53

INGREDIENTE: 100 grame de frunze de urzică (cel mai bine ar fi să fie recoltate în mai)

PREPARARE: Turnați 500 mililitri de apă fierbinte pe frunze, lăsați amestecul să stea 30 de minute, strecuți și apoi îmbibați un prosop cu lichidul rezultat.

UTILIZARE: Masați scalpul cu prosopul.

REMEDIUL NR. 54

INGREDIENTE: Sare de bucătărie.

UTILIZARE: Frecați scalpul timp de 10-12 minute, lăsați-l aşa timp de o oră și apoi clătiți sarea și masați scalpul. Folosiți această metodă o dată pe săptămână.

REMEDIUL NR. 55

INGREDIENTE: O linguriță de coniac, o linguriță de ulei de porumb, o linguriță de chefir.

PREPARARE: Amestecați toate ingredientele.

UTILIZARE: Frecați cu amestecul întreg scalpul, acoperiți cu o pungă de plastic și puneți deasupra o tocă. Rămâneți aşa timp de 15-20 de minute. Clătiți complet părul și masați scalpul.

REMEDIUL NR. 56

INGREDIENTE: 0,5 litri de sfeclă roșie rasă.

PREPARARE: Se pune sfecla într-un borcan de un litru, apoi se toarnă apă fiartă. Se acoperă borcanul cu un capac și se lasă să fermenteze la temperatura camerei timp de 5 zile, după care se strecoară lichidul.

UTILIZARE: Frecați scalpul cu lichidul rezultat o dată pe zi, până când se termină. Repetați tratamentul după două luni.

Acum, că ați înțeles cum trebuie abordată pierderea părului, începeți să vă masați scalpul. Începeți astăzi. Astfel, ca mulți dintre pacienții mei, veți avea un motiv serios să vă bucurați de ceea ce veți vedea în oglindă peste patru luni.

Sfaturi de încheiere

1. Trebuie să-ți placă de tine aşa cum ești.
2. Nu invidia pe nimeni.
3. Dacă nu-ți place de tine aşa cum ești, schimbă-ți cumva viața.
4. Furia, insultele și criticele la adresa ta și a altora sunt foarte dăunătoare sănătății proprii.
5. Dacă ieși o decizie, aplic-o.
6. Ajută-i cu bucurie pe cei săraci, bolnavi sau bătrâni.
7. Nu te gândi niciodată la boli, bătrânețe sau moarte.
8. Iubirea este cel mai bun remediu împotriva bolii și a îmbătrânirii.
9. Lăcomia, avariția și incapacitatea de a-ți învinge slăbitiunile sunt dușmanii tăi.
10. Grijile sunt cele care te trimit pe lumea cealaltă.
11. Cele mai grave păcate sunt frica și venalitatea.
12. Cea mai bună zi a vieții tale este astăzi.
13. Cel mai bun oraș este cel în care te simți norocos că trăiești.
14. Cea mai bună meserie este cea care îți face plăcere.
15. Cea mai mare greșeală este să-ți pierzi speranța.
16. Cel mai mare dar pe care îl poți primi sau oferi este iubirea.
17. Cea mai de preț posesiune este sănătatea ta.

Anexa A

Bolile de la A la Z

Alcoolismul

Abuzul de alcool produce multă durere și suferință, afectându-i nu doar pe cel care abuzează, ci și familia și prietenii acestuia. Când sunt puși în fața unor situații stresante de viață, unii recurg în mod repetat la o tărie, pentru a-și „detensiona” tensiunea nervoasă. Spre deosebire de consumul moderat de alcool, abuzul distrugе sănătatea și relațiile.

O foarte înțeleaptă zicală din Antichitate spune:

Trei lucruri sunt foarte rele când le folosești excesiv și foarte bune când le folosești în cantități moderate — pâinea, sarea și vinul.

Am scris mai sus despre pâine și sare. Să vedem cum este cu vinul.

Auzim încă din copilărie despre efectele dăunătoare ale alcoolului. Nu vă spun nimic nou. Vă sugerez să vă gândiți și la beneficiile pe care le poate aduce consumul moderat de alcool.

Am văzut cândva un foarte interesant desen animat. Animalele din deșertul Kalahari s-au adunat să ia masa împreună. S-au consumat mici fructe, parțial fermentate. Drept rezultat al consumării lor, toate animalele au devenit pașnice — prădători și pradă, lei și antilope, tigri și elefanți,

toată lumea era fericită și a uitat de ură și agresiune. Rezulta că mamiferele (între care și omul, cea mai dezvoltată specie) au nevoie de mici cantități de alcool. Aceasta determină creierul să elibereze „hormonul fericirii”, relaxând mușchii, mic și rând concentrația și tensiunea din sistemul nostru nervos. De toate aceste beneficii ne vom bucura doar dacă vom consuma alcool în cantități mici, tratându-l ca pe un medicament. și Hipocrate credea că alcoolul, în cantități moderate, este bun și pentru oamenii sănătoși, și pentru cei bolnavi.

După părerea lui Louis Pasteur, vinul are tot dreptul să fie considerat băutura cea mai sănătoasă dintre toate, dacă este consumat cu moderație. Filosofii Greciei Antice le repetau adesea adeptașilor: „Puterea zeilor cu greu poate egala utilitatea vinului”, iar un vechi dictum oriental spune: „Oricine poate bea, câtă vreme știe când, unde și cât și dacă își poate permite”.

Acest tip de raționament se poate găsi în părerile multor intelectuali respectați. Necazurile încep când uităm de moderație. Acest termen se aplică în toate aspectele vieții, nu numai la mâncat și băut.

Este mai dificil să determinăm ce înseamnă „cantități moderate”. Termenul poate avea înțelesuri diferite pentru persoane diferite. Pornind de la studii întinse pe mulți ani, cercetătorii americanii au sugerat că următoarele cantități sunt inofensive: 1 gram de vin sau 0,25 grame de tărie per kilogram de greutate corporală per zi. Diversele tipuri de vin nu influențează în mod diferit sănătatea. De pildă, vinul alb nu curăță rinichii, nu stimulează ușor sistemul nervos și îmbunătășește digestia. Vinul roșu îmbunătășește funcționarea ficatului, calmează sistemul nervos, îmbunătășește procesul respirației și micșorează riscul de atac de cord la persoanele cu nivel ridicat al colesterolului.

Informația prezentată mai jos poate fi utilă pentru oricine, de la abstenenți până la bătorii de forță. Studii efectuate în diferite țări au ajuns la concluzii comune privind influența consumului de vin pentru diferite sisteme ale corpului nostru:

1. Afecțează pozitiv sistemul nervos și stimulează glandele endocrine.
2. Îmbunătăște digestia (în special a proteinelor animale), prin stimularea secreției de sucuri gastrice.
3. Ajută la menținerea unui pH adecvat al sucurilor gastrice.
4. Influențând pozitiv sistemul digestiv, el micșorează parțial stresul asupra întregului corp.
5. Celulele ficatului stimulate de alcool furnizează mai multă bilă în duoden.
6. Sărurile de potasiu prezente în vin și în coniac au efecte diuretice asupra rinichilor.
7. Centrii respirației sunt stimulați, ceea ce îmbunătăște ventilația plămânilor.
8. Îmbunătăște sistemul cardiovascular, determinând vasele de sânge să se dilate sau să se contracte, ceea ce se constituie într-un masaj.
9. Alcoolul spală și transportă în afara corpului produsele toxice (de pildă, fenolul).
10. Aroma lui delicată stimulează centrii noștri olfactivi.
11. Alcoolul are calități dezinfecțante și antitoxice.
12. Împiedică acumularea de grăsimi în peretii vaselor de sânge, reducând riscul bolilor cardiovasculare.

În ultimii ani, s-au efectuat mai multe studii privind influența alcoolului asupra mușchiului cardiac. Unii cercetători au tras concluzia că toate băuturile care conțin alcool

întăresc inima. El subliniază în mod deosebit conținutul ridicat de antioxidantii naturali prezenti în vinul roșu. S-a remarcat faptul că persoanele care nu consumă niciun fel de băuturi alcoolice suferă mult mai adesea de probleme cardiace. Oameni de știință din Anglia și Elveția au tras concluzia că alcoolul consumat în cantități moderate reduce riscul de atac de cord cu 40% și riscul de probleme la vasele de sânge cu 20%.

Doresc să subliniez că băutul vinului este benefic în special pentru persoanele în vîrstă și pentru persoanele care suferă de anemie sau de o stare generală slăbită a sănătății.

În Burgundia există o zicală: „Vinul este laptele pentru vârstnici.“ Persoanele de peste cincizeci de ani sunt sfătuite să prepare și să consume „băutura de viață lungă“ o dată pe săptămână (cel mai bine duminica, în cadrul unui grup de prieteni). Băutura este în mod deosebit utilă pentru femeile care au ajuns la menopauză.

Prepararea „băuturii de viață lungă“: Se amestecă într-un vas două sticle de vin dulce sau demisec cu 0,5 litri de apă. Se fierbe timp de 10 minute la foc mic. Se adaugă câteva între degete cuișoare, scorțisoară și cardamom, plus 10 felii de lămâie decojita, după care se mai fierbe timp de alte 5 minute. În sfârșit, se adaugă o lingură de coniac, se oprește focul, se acoperă vasul cu un capac și se lasă să se răcească timp de 20 de minute. Amestecul se strecoară și se bea când încă este cald. Rețeta de mai sus este pentru 10 porții. Pentru o singură porție, împărțiți toate cantitățile la 10.

Lipsa de moderație poate conduce la dependență, care ar trebui tratată ca o boală. Alcoolicii nu vor să recunoască asta și nici nu vor să se supună vreunui tratament. Organismul lor se obișnuiește cu otrava și cere doze regulate de otravă. Rutinele de purificare pot ajuta la ruperea acestui

cerc vicios. Când în organismul lui circulă un sânge curățat, un alcoolic este în măsură să gândească limpede asupra consecințelor grave ale dependenței continue și a răului produs lor și celor apropiati. Ieșirea din starea de negație este un uriaș pas înainte, dar lipsa unei voințe puternice va împiedica adesea depunerea de eforturi susținute pentru o recuperare totală. Aici trebuie să intre în scenă familia și prietenii, care trebuie să ofere o susținere plină de înțelegere și compasiune.

Iată un tratament pentru cei care doresc să scape de această dependență.

REMEDIUL NR. 57

Rupeți în bucăți mici patru frunze de laur și punetă-le într-o sticlă de 0,5 litri de votcă. Lăsați sticla într-un loc întunecos timp de 14 zile. Când veți încerca să beți din ea, veți vomita serios; senzația ar trebui să vă dezguste definitiv de alcool.

Dacă un alcoolic nu înțelege la nivelul conștientului cât de gravă este situația și nici cât de necesar este să se trateze, cineva din imediata lui apropiere poate încerca altă metodă, care conține elemente de hipnoză. Aceasta poate funcționa chiar și în cazurile în care persoana dependentă nu este dispusă să depună eforturi pentru reabilitare. Ordinele pe care le primim în stare de somn lucrează la nivelul subconștientului. Am folosit metoda în cabinetul meu și o consider una dintre cele mai eficiente în tratarea alcoolismului. Aceeași idee generală se poate folosi și pentru abordarea altor probleme, cum ar fi roaderea unghiilor, udarea patului sau somnambulismul, în cazul copiilor. Trebuie să fim răbdători în eforturile pe care le facem, chiar dacă va fi nevoie să încercăm de câteva ori înainte de a obține rezultate vizibile.

REMEDIUL NR. 58

Acest tratament are două etape.

Stadiul 1

Înainte ca „subiectul“ să se culce (de pildă, în timpul mesei de seară), spuneți-i următoarele cuvinte: „O să vin să discut cu tine despre ceva foarte important, când o să dormi“. Rostîți aceste cuvinte pe un ton normal, fără accentuări.

Stadiul 2

Când „subiectul“ a adormit, intrați în liniște în camera lui și începeți să-i mângâiați ușor părul. Începeți să-i vorbiți, folosindu-i numele, de pildă „Matei, mă auzi?“ Chiar dacă nu veți primi niciun răspuns, continuați să vorbiți și să mângâiați părul „subiectului“, ca și cum ați împărtăși o problemă cu un prieten. După cam cinci minute, atingeți tâmpalele subiectului, folosind degetul mare și degetul mijlociu ale mâinii drepte. Ar trebui să fiți în măsură să simțiți pulsând arterele temporale. În acest moment, puteți începe sugestia, spu-nându-i în mod repetat „subiectului“ că trebuie să renunțe, de pildă „Matei, mâine te lași de băut. Când te trezești, vei fi uitat de acest obicei. Nu ţi-a adus nimic bun“. Folosiți-vă de imaginea pentru crearea de sugestii. Ultima frază ar trebui să fie ceva la modul: „Dormi profund și odihnește-te, iar când vei fi bine odihnit trezește-te și uită de dependența ta. La nevoie, o să revin să discut cu tine despre problemă, până când vei putea face pasul.“ Apoi părăsiți în liniște camera.

Notă: Dacă „subiectul“ se trezește când îi atingeți părul, continuați să-i mângâiați părul și să vorbiți liniștit. Când îl veți auzi din nou respirând regulat și profund, reveniți la

sugestie. Am prezentat aici doar ideea generală despre cum ar trebui să decurgă tratamentul. Propria intuiție și cunoașterea personală a „subiectului” vă vor permite să creați cea mai bună metodă pentru necesitățile dumneavoastră specifice.

Anemia

Notă: Citiți cu atenție informațiile despre proprietățile succurilor de fructe și legume (vezi și *Cum să trăim 150 de ani*, pp. 97-99).

REMEDIUL NR. 59

INGREDIENTE: Suc de sfeclă.

ADMINISTRARE: Beți jumătate de cană de șase ori pe zi, timp de 3-4 săptămâni.

REMEDIUL NR. 60

INGREDIENTE: 3 sfeclă mari.

PREPARARE: Radeți sfecele, puneți ce rezultă într-un borcan de jumătate de litru și turnați peste ele 150 de grame de vodcă. Lăsați în lumina soarelui sau într-un loc cald timp de 14 zile și apoi strecuți lichidul.

ADMINISTRARE: Beți înainte de masă 30 de grame din acest lichid. Dacă analizele săngelui nu se îmbunătățesc, repetați tratamentul.

REMEDIUL NR. 61

INGREDIENTE: Suc de aloe vera (150 de grame), miere (250 grame), vin roșu (350 mililitri).

PREPARARE: amestecați toate ingredientele.

ADMINISTRARE: Beți 30 de grame din amestec de trei ori pe zi, cu 20 de minute înainte de masă.

REMEDIUL NR. 62

INGREDIENTE: Ceai de plante făcut din frunze de zmeură sălbatică.

ADMINISTRARE: Beți zilnic 3-4 pahare.

REMEDIUL NR. 63

INGREDIENTE: Ceai de plante, făcut din frunze de urzică (cel mai bine ar fi să fie recoltate în luna mai).

ADMINISTRARE: Beți zilnic 3-4 pahare.

REMEDIUL NR. 64

Tratament cu coji de ouă — vezi pagina 33.

REMEDIUL NR. 65

INGREDIENTE: Sucuri proaspăt stoarse din morcovi, sfeclă și ridichi negre.

PREPARARE: Se amestecă în cantități egale.

ADMINISTRARE: Se consumă câte două linguri pe zi, timp de trei luni.

Aritmia

REMEDIUL NR. 66

INGREDIENTE: Lămâi rase 500 grame, miere 500 grame, 20 de sămburi de caisă fărâmițați.

PREPARARE: Se mixează ingredientele.

ADMINISTRARE: Se consumă o lingură înainte de micul dejun și de masa de seară.

Arsuri

- Punetă morcovi rași fin peste zona afectată.

- Amestecați un gălbenuș cu o linguriță de unt (ar trebui să semene cu maioneza), puneți pe un tampon moale și aplicați pe zona afectată. Va ușura durerile va împiedica formarea de cicatrice.
- Clătiți zona afectată sub un jet de apă rece și aplicați cu generozitate bicarbonat de sodiu alimentar. În caz de arsuri în gât, clătiți cu o lingură de ulei și apoi înghițiți uleiul.

Arsurile stomachale

Arsurile la stomac sunt cauzate de combinarea neadecvată a unor tipuri de alimente. Diferite segmente ale tractului nostru digestiv secretă diverse sucuri digestive. Drept rezultat al unei incorecte combinări a alimentelor, hrana incomplet digerată se deplasează din stomac în duoden împreună cu sucul gastric acid, ceea ce conduce în cele din urmă la tulburări atât în stomac, cât și în duoden. Arsurile stomachale sunt un efect secundar al tulburărilor funcțiilor digestive. Pentru preîntâmpinarea arsurilor stomachale, este suficient să respectăm câteva reguli importante.

- Hrana trebuie mestecată încet și complet.
- Mâncăți întotdeauna într-o atmosferă relaxată, eliberăți de orice stres sau neliniști.
- Încercați să mâncăți numai produse proaspăt pregătite.
- Limitați aportul de alimente grase sau prăjite.
- Nu beți în timpul mesei.

Pentru abordarea arsuirii stomachale, se pot utiliza câteva tratamente simple:

- Terapia cu suc de lămâie este foarte eficientă (pp. 43-44).

- Beți sucul stors dintr-o lămâie amestecat cu o coajă de ou făcută pulbere.
- Mâncăți la micul dejun numai hrișcă, timp de 14 zile, pe stomacul gol (aveți grijă să o mestecați complet).
- Uscați în tigaie o lingură de hrișcă și apoi râșniți-o. Consumați o cantitate mică (un vârf de linguriță) de 3-4 ori pe zi, împreună cu câteva linguri de apă.

Arterioscleroza

- Beți jumătate de cană de suc stors din cartofi cruzi, pe stomacul gol, dimineața, timp de 14 zile.
- Faceți un tratament cu lămâi.
- Curățați-vă ficatul.
- Mâncăți un grepfrut pe stomacul gol, dimineața, și încă unul seara, cu două ore înainte de ultima masă a zilei.
- Beți 2-3 căni de ceai verde în fiecare zi.
- Curățați-vă sistemul limfatic.
- Curățați-vă sângele.
- Aplicați setul de exerciții Nishi (pp. 125-127).
- Faceți dușuri alternativ fierbinți și reci dimineața și după-amiaza.
- Beți o treime de cană de suc de dovleac, o cană de suc de pepene verde sau o treime de suc de sfeclă, de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese.

REMEDIUL NR. 67

INGREDIENTE: 250 de grame de hrean; 3 litri de apă.

PREPARARE: Spălați și rădeți hreanul (250 de grame). Turnați trei litri de apă fierbinte peste hrean, fierbeți timp de 20 de minute și apoi strecuți.

ADMINISTRARE: Beți o jumătate de cană, de trei ori pe zi.

REMEDIUL NR. 68

INGREDIENTE: grepfruturi, ulei de măslini.

PREPARARE: Zdrobiți în mixer o jumătate de grepfrut, apoi amestecați cu o lingură de ulei de măslini.

ADMINISTRARE: Se consumă zilnic, timp de o lună, apoi se aşteaptă o lună și se repetă tratamentul. Folosiți această terapie o dată pe an.

REMEDIUL NR. 69

PREPARARE: Radeți și amestecați nuci, stafide, miere și smochine, câte 100 de grame din fiecare.

ADMINISTRARE: Se consumă o lingură de două ori pe zi.

REMEDIUL NR. 70

INGREDIENTE: Sucul stors din două căpătâni mari de usturoi și 250 de grame de votcă.

PREPARARE: Turnați votca peste sucul de usturoi într-un borcan de jumătate de litru și lăsați la loc întunecos timp de 12 zile.

ADMINISTRARE: Se consumă câte 20 de picături, de trei ori pe zi (cu 30 de minute înaintea meselor), timp de trei săptămâni. Se face pauză de o lună; se repetă timp de alte trei săptămâni și aşa mai departe, până când se consumă toată cantitatea.

REMEDIUL NR. 71

INGREDIENTE: O lingură de făină de porumb.

PREPARARE: Se pune într-o cană, se umple cană cu apă fiartă și se lasă să stea 10 ore (peste noapte).

ADMINISTRARE: Se bea dimineața, pe stomacul gol (cât timp băutura rămâne limpede).

REMEDIUL NR. 72

INGREDIENTE: O cană de suc de morcovi, o cană de hrean ras, o cană de miere, sucul de la o lămâie.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele, se toarnă într-o sticlă și se păstrează la frigider.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o linguriță, de trei ori pe zi.

Artrita

REMEDIUL NR. 20, de la pagina 75.

REMEDIUL NR. 9, de la pagina 72.

REMEDIUL NR. 18, de la pagina 75.

REMEDIUL NR. 19, de la pagina 75.

Ascaris (paraziți intestinali)

REMEDIUL NR. 73

INGREDIENTE: O ceapă.

PREPARARE: Se toacă ceapa foarte mărunt, se toarnă peste ea o cană de apă fierbinte, se lasă să stea 12 ore și se strecoară sucul.

ADMINISTRARE: Se bea zilnic o cană, timp de 5-7 zile.

REMEDIUL NR. 74

Mâncăți 200 de grame de semințe de dovleac pe stomacul gol.

REMEDIUL NR. 75

INGREDIENTE: Un pahar de lapte, 10 căței de usturoi decojiti.

PREPARARE: Se pune usturoiul într-un vas, se toarnă laptelile peste el, se încalzește încet până la punctul de fierbere și se lasă suficient de mult cât să se răcească, după care se strecoară.

ADMINISTRARE: Se bea laptele. La o jumătate de oră după aceea, folosiți un laxativ din plante. După încă trei ore, efectuați o clismă (irigare intestinală), utilizând 200 de mililitri de apă caldă.

REMEDIUL NR. 76

INGREDIENTE: Ceapă, vodcă.

PREPARARE: Se ia o sticlă de 200 de mililitri, se umple jumătate cu ceapă tocată fin, jumătate cu vodcă, se lasă să stea la loc cald și întunecos, după care se strecoară lichidul.

ADMINISTRARE: Se consumă o lingură de lichid de trei ori pe zi, înainte de mese.

REMEDIUL NR. 77

O altă metodă eficientă, care se poate folosi și de către copii, este să se bea o cană de suc proaspăt stors din pulpă de dovleac în fiecare dimineață, pe stomacul gol.

Astm bronșic

Pentru ca un remediu să fie eficient, vertebrele cervicale și cele toracice trebuie să fie aliniate corect. Pentru a opri un atac brusc de astm, persoana afectată poate înghiți câteva cuburi mici de gheăță sau poate mesteca o boabă de cafea, ori poate să bea o cană de înlocuitor de cafea pe bază de orz. Atacul poate fi oprit și dacă persoana afectată va sta culcată cu fața în jos, pe o podea tare, în timp ce i se masează umerii. Pentru tratarea astmului, un tratament foarte eficient este hipnoterapia.

REMEDIUL NR. 78

INGREDIENTE: O cană de suc de ridichi negre.

PREPARARE: Se fierbe sucul și apoi se lasă să se răcească.

ADMINISTRARE: Se bea o cană cu 15 minute înainte de fiecare masă.

REMEDIUL NR. 79

INGREDIENTE: Unt (100 grame), 5-8 căței de usturoi pisăți, un praf de sare.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele.

ADMINISTRARE: Se întinde pe o felie de pâine și se mănâncă.

REMEDIUL NR. 80

(pentru tratarea astmului la copii)

INGREDIENTE: 5 pastile de aspirină zdrobite, o lingură de untură.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele.

ADMINISTRARE: Se întinde pe o bucată de pânză și se pune pe pieptul copilului, 10 zile la rând.

REMEDIUL NR. 81

INGREDIENTE: 40 de cepe de mărime medie, un litru de ulei de măslini.

PREPARARE: Se toarnă apă fierbinte pe cepe și se lasă să stea până când se înmoiae, apoi se frig în ulei până când devin moi de tot și se zdrobesc până se fac pastă.

ADMINISTRARE: Se consumă o lingură dimineața, pe stomacul gol și o lingură seara. Se păstrează în frigider. Înainte de folosire, se poate încălzi, dacă doriți.

Balonare

Pentru a împiedica acumularea gazelor, trebuie mai întâi să efectuați o curățare a intestinului gros (vezi pagina 122).

Este de asemenea important să se consume combinațiile adecvate de alimente (vezi tabelul 2, pagina 56), pentru că zaharurile și amidonul incomplet digerate care se deplasează din intestinul subțire în cel gros vor fermenta, producând gaze. În special persoanele care au probleme cardiovaseculare ar trebui să evite balonarea, deoarece intestinele umflate pot conduce la atac de cord. Există câteva metode de abordare a balonării.

1. Clismă cu mușețel (în caz că survine o balonare subită, însotită de dureri abdominale): Se fierb 200 de grame de ceai de mușețel, folosind un pliculeț (sau o lingurită) de mușețel. I se adaugă un litru și jumătate de apă fiartă și răcită la temperatura corpului. Soluția se va folosi pentru o irigare intestinală (vezi pagina 149). După aceea, persoana stă culcată pe spate timp de 30-40 de minute, acoperind zona stomacului și cea a ficatului cu o pernă electrică.
2. Sucul stors din cartofi cruzi este un minunat remediu împotriva balonării și a altor probleme ale tractului digestiv. Beți 100 de mililitri pe stomacul gol dimineața, în fiecare zi, timp de două săptămâni, luați o pauză de două săptămâni și apoi continuați tratamentul timp de alte două săptămâni. Dacă problema nu este rezolvată, beți încă două 10 zile (după încă un interval de două săptămâni).
3. Preparați 400 de mililitri de ceai de eucalipt, turnând apă fiartă peste o mână de frunze de eucalipt. Se bea cald, pe stomacul gol.

Bronșita

Dacă tușiți din cauza bronșitei, evitați cafeaua și ceaiul, pentru că acestea irită căile respiratorii. Puteți bea ceaiuri de

plante sau lapte cu puțină miere și un pic de bicarbonat de sodiu. Folosiți miere pasteurizată, pentru că mierea pură poate să amplifice tusea.

Pentru bronșită acută, urmați unul din următoarele tratamente:

REMEDIUL NR. 82

INGREDIENTE: O cană de suc de morcovi proaspăt storși, două linguri de miere.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele.

ADMINISTRARE: Se consumă câte două linguri, de 5-6 ori pe zi.

REMEDIUL NR. 83

INGREDIENTE: O cană de suc de varză proaspăt stors, două linguri de miere.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de patru ori pe zi.

REMEDIUL NR. 84

INGREDIENTE: O lingură de flori de tei, o lingură de miere.

PREPARARE: Se toarnă o cană de apă fiartă peste flori, se adaugă mierea și se lasă să stea o oră, după care se strecoară.

ADMINISTRARE: Se bea câte o cană, de 3-4 ori pe zi.

Pentru bronșită cronică, încercați aceste tratamente care induc tusea.

REMEDIUL NR. 85

INGREDIENTE: 400 de grame de tărâțe.

PREPARARE: Se fierb 1,5 litri de apă, se adaugă tărâțele, se fierbe totul la foc mic timp de cinci minute, apoi se lasă să se răcească și se strecoară.

ADMINISTRARE: Se bea tot timpul zilei. Se poate adăuga zahăr, pentru îmbunătățirea gustului. Este o bună idee să nu beți niciun alt fel de lichid.

REMEDIUL NR. 86

INGREDIENTE: O lingură de dulceață de zmeură, o lingură de miere, o lingură de vodcă sau coniac, suc dintr-o jumătate de lămâie.

PREPARARE: Se amestecă într-o cană și se umple cu apă fiartă.

ADMINISTRARE: Se bea în înghițituri mici, înainte de culcare.

REMEDIUL NR. 87

INGREDIENTE: Suc dintr-o lămâie, 100 grame de miere.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele.

ADMINISTRARE: Se ia câte o lingură, de trei ori pe zi.

REMEDIUL NR. 88

INGREDIENTE: Frunze uscate de tei (100 grame), zmeură uscată (100 grame).

PREPARARE: Se toarnă un litru de apă fiartă peste ingrediente, se lasă să stea o vreme și apoi se strecoară amestecul.

ADMINISTRARE: Se bea cald, înainte de culcare, în cantități de 200 de grame pe zi, timp de 2-3 zile.

REMEDIUL NR. 89

INGREDIENTE: Suc de ridichi negre, suc de hrean și miere – câte o cană din fiecare.

PREPARARE: Se amestecă și se lasă să stea timp de 3-4 ore.

ADMINISTRARE: Se ia de trei ori pe zi, la o oră după fiecare masă (adulți – două linguri, copii – o linguriță).

REMEDIUL NR. 90

INGREDIENTE: Ceapă tocată (50 de grame), oțet (20 de grame), miere (60 de grame).

PREPARARE: Se toarnă oțetul peste ceapă, se stoarce și se strecoară lichidul din amestec. Se amestecă lichidul rezultat cu mierea.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură la fiecare jumătate de oră.

REMEDIUL NR. 91

INGREDIENTE: Ceapă tocată mărunt (100 de grame), zahăr cristalizat (100 de grame)

PREPARARE: Se amestecă zahărul cu ceapa și se mixează ca o băutură. Se lasă să stea o vreme, apoi se strecoară lichidul din amestec.

ADMINISTRARE: Se consumă două lingurițe, de trei ori pe zi.

REMEDIUL NR. 92

INGREDIENTE: Usturoi, miere.

Preparare: Se zdrobește puțin usturoi și se amestecă cu o cantitate egală de miere.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o linguriță de trei ori pe zi sau o lingură înainte de culcare. Se bea odată cu medicamentul și puțină apă caldă.

REMEDIUL NR. 93

INGREDIENTE: O sticlă de bere, o lingură de miere.

PREPARARE: Se toarnă berea într-un vas, se adaugă mierea și se fierbe timp de 5 minute.

ADMINISTRARE: Se bea caldă, în timpul atacurilor de tuse.

REMEDIUL NR. 94

INGREDIENTE: Câteva ridichi, zahăr cristalizat.

PREPARARE: Se spală ridichile, se fac în ele găuri și se umplu găurile cu zahăr. După cel puțin patruzeci de minute, se stoarce sucul.

ADMINISTRARE: Se consumă o linguriță de trei ori pe zi.

Constipația

Constipația poate avea multe cauze. Depinde doar de dumneavoastră să alegeti tratamentul cel mai eficient din lista de mai jos. Apariția întâmplătoare și sporadică a constipației poate fi cauzată pur și simplu de conținutul nemîșcat al stomacului. Este suficient să vă abțineți de la a mâncă și de la a bea orice. Beți doar o jumătate de pahar de apă fiartă și ușor răcită la fiecare oră și jumătate în timpul zilei și problema o să dispare. Constipația cronică, în care subiectul nu are scaun timp de 36 de ore sau mai mult, este mult mai periculoasă și poate produce o întreagă serie de probleme, de la dureri de cap și până la atacuri de inimă. Cea mai eficientă strategie implică o irigare a intestinului gros (o clismă) și restabilirea unei flore intestinale sănătoase. Alte metode care pot ajuta sunt dat mai jos:

- Mâncăți două mere cu tot cu coajă, pe stomacul gol, în fiecare dimineață.
- Mâncăți înainte de culcare două portocale. Cojiți doar stratul exterior de cam un milimetru, lăsând pielea albă a fructului.
- Turnați o cană și jumătate de apă fierbinte peste două lingurițe de tărâțe, acoperiți vasul cu un capac, lăsați-l peste noapte și mâncăți a doua dimineață tărâțele. Continuați tratamentul timp de 10-14 zile.

- Puneți într-o cană cu chefir 5-6 prune uscate și lăsați să stea timp de 8-10 ore. Beți chefirul și mâncăți prunele înainte de culcare, timp de 30 de zile, în fiecare zi.
- Beți un pahar de apă rece pe stomacul gol în fiecare dimineață, timp de 7 zile.
- Turnați o cană de apă fierbinte peste o linguriță de semințe de in. Beți cu tot cu semințe înainte de culcare (nu mai mult de 14 zile. A nu se folosi semințele de in dacă suferiți de o boală cronică de ficat.)
- Consumați o lingură de ulei pe stomacul gol dimineață și una seara, înainte de culcare.
- Beți o cană de suc de morcovi pe stomacul gol, dimineață, pe stomacul gol.
- Beți o cană de suc de cartofi cruzi dimineață, pe stomacul gol.
- Umflați și dezumflați alternativ abdomenul de 20-40 de ori, dimineață, când încă vă aflați în pat.
- Consumați mai multe produse care promovează o funcționare sănătoasă a intestinului: fructe și legume sub orice formă, alimente sărate și acre (de pildă, varză acră, castraveți murați), miere, pâine de secară, hrișcă și vin alb.
- Limitați consumul de cafea, ceai, supe fierbinți, cacao, pâine albă, biscuiți dulci și alte produse din făină albă, carne grasă, produse afumate și băuturi dulci.

Diabetul

Vezi pp. 152-154.

Dureri de articulații, oase și mușchi

Vezi pp. 72-76.

Dureri de cap

Există două căi de a opri durerile de cap, fără a lua produse farmaceutice. Încercați următoarele metode:

- (pentru dureri serioase — migrene): Purtați un colier de chihlimbar pentru un timp îndelungat.
- (pentru dureri serioase — migrene): Efectuați metodele de purificare/curățare — cel puțin pentru intestinul gros, ficat și sistemul limfatic.
- Introduceți picioarele (cam 10 centimetri) într-un lighean cu apă fierbinte și beți un ceai fierbinte și tare, cu două lingurițe de zahăr sau miere, sau un ceai fierbinte de mentă, cu două lingurițe de zahăr.
- Dacă durerea de cap este produsă de o acumulare de gaze în abdomen, efectuați o clismă (după cum recomandă dr. Walker), apoi culcați-vă și acoperiți regiunea ficatului cu o pernă electrică, timp de 30-45 de minute.
- Puneți în ambele urechi dopuri din vată îmbibată cu suc proaspăt stors de sfeclă sau de ceapă.
- Faceți timp de 15 minute un duș alternat (rece-fierbinte). Începeți cu un duș fierbinte, deplasând treptat de la picioare spre cap, apoi un duș rece, în același mod și aşa mai departe.
- Înainte de culcare, sugeți o linguriță de zahăr și apoi beți o cană de apă fierbinte, lăsată să se răcească puțin.
- Masați capul, gâtul și umerii.
- Dacă aveți impresia că una dintre nări lasă aerul să pătrundă cu dificultate, puneți în cealaltă nară un tampon și acoperiți nara cu un deget, respirând doar printr-o nară. Această metodă ar trebui să rezolve în 15-20 de minute durerea de cap.

- Efectuați orice set de exerciții de întărire a coloanei vertebrale, fiind atenți în mod deosebit la secțiunea cervicală a acesteia.
- Loviți ușor creștetul capului cu palma stângă și apoi cu dreapta, alternativ, de 100 de ori cu fiecare mână.
- Masați energetic lobii urechilor cu degetele, până când aveți senzația că urechile au fost ciupite.

Eczema

După duș, frecați-vă în zonele afectate cu un amestec format din cantități egale de ulei de floarea-soarelui și oțet din cidru de mere.

Furuncule

Se prepară o turtă din puțină făină, lapte proaspăt și unt proaspăt. Se pune peste zona afectată și se lasă acolo peste noapte. În mod normal, „inima“ furunculului ar trebui să dispare.

Gripa

Cele mai bune antibiotice pe care natura ni le-a făcut cadou se găsesc în ceapă, usturoi, lămâie și grepfrut. Tratamentele care includ oricare dintre aceste produse sau napii, pătrunjelul și frunzele de zmeură se pot folosi în tratarea gripei. Strategia fundamentală este să se bea o mulțime de sucuri proaspăt stoarse și să se consume compozиții produse în casă, pe bază de usturoi și ceapă. Mâncăți mai puțin, beți și faceți exercițiu fizic mai mult și, cel mai important, faceți astfel încât să transpirați cât mai abundant. Curățați intestinul gros prin

irigare (clismă) cât mai curând după ce v-ați îmbolnăvit. Puteți face o clismă obișnuită (1-1,5 litri de apă, plus sucul stors dintr-o lămâie) timp de șapte zile, sau puteți să o alternați cu o clismă cu usturoi. Aceasta se obține pur și simplu turnând o cană de apă fierbinte pe trei-patru căței de usturoi, după care se zdrobesc, se strecoară și se utilizează lichidul pentru clismă.

Notă: Pentru a evita îmbolnăvirea în timpul sezonului de gripă, puteți utiliza următoarea formulă în fiecare zi, între octombrie și aprilie. Se dau pe răzătoare două lămâi (înlătu-rați sămburii), se curăță și se taie în bucăți mici două căpă-tâni de usturoi, se amestecă totul bine și se toarnă peste 1,5 litri de apă fiartă. Se lasă să stea timp de trei zile într-un loc întunecos, la temperatura camerei, apoi lichidul se strecoară și se păstrează în frigider. Se consumă o lingură pe stomacul gol, dimineața, și una înainte de culcare (o linguriță, în cazul copiilor). Dacă veți urma acest tratament cu rigurozitate, probabilitatea de a face gripă va fi foarte redusă.

Este, de asemenea, o bună idee să efectuați o irigare nazală. Se dizolvă o linguriță de sare și o linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar într-o cană de apă caldă și apoi se adaugă cinci picături de iod. Folosiți soluția pentru a iriga alternativ ambele nări.

Puteți utiliza următorul preparat din usturoi pentru a vă feri de gripă în cazul unei epidemii:

REMEDIUL NR. 95

INGREDIENTE: Doi sau trei căței de usturoi, 30-50 mililitri de apă fiartă.

PREPARARE: Se taie mărunt usturoiul, se toarnă apa fierbinte peste el, se lasă să stea o oră-două, se strecoară. Se păstrează cel mult două zile, numai la frigider.

ADMINISTRARE: Se folosește pe post de picături nazale, o dată sau de două ori pe zi, câte 2 sau 3 picături în fiecare nară.

- Pentru a evita să vă infectați familia, puteți să agătați de gât un mic săculeț din bumbac cu usturoi tocăt mărunt (doi sau trei cătei). Pentru a proteja copiii mici de o epidemie de gripă, se pune un asemenea săculeț cu usturoi tocăt pe o farfurioară, lângă copil.
- O altă metodă de evitare a gripei este să se mestece în fiecare dimineață o frunză de eucalipt și să se țină în gură permanent o asemenea frunză (între obraz și gingie) în timpul contactelor cu persoanele infectate cu gripă. Puteți, de asemenea, să vă clătiți gâtul cu suc proaspăt de sfeclă, amestecat cu o linguriță de oțet 3%.

Dacă totuși nu ați putut preîntâmpina infectarea și vă îmbolnăviți, urmați următoarele sfaturi:

- Beți ceai fierbinte cu lămâie (sau cu dulceață de zmeură) sau lapte cald cu miere (o lingură per cană), cât de des puteți.
- Încălziți esență de mușețel și inspirați vaporii.
- Puneti în nări timp de șapte minute, de 3-4 ori pe zi, tampoane de vată îmbibate în suc proaspăt de ceapă.
- Stoarceți o ceapă într-un vas mic și inspirați adânc aburii sucului timp de 2-3 minute, de trei ori pe zi.
- Tocați mărunt o căpătană de usturoi și amestecați cu o cantitate egală de miere (ideală ar fi mierea de tei) Consumați o lingură înainte de culcare, după care beți puțină apă caldă.
- Tocați mărunt o ceapă, turnați 0,5 litri de apă fierbătoare și păstrați într-un loc cald. Amestecul se bea cald: jumătate din el înainte de culcare și jumătate din dimineață următoare.

- Turnați o cană de apă fiartă peste două linguri de zmeură uscată (sau 100 de grame de zmeură proaspătă). Lăsați să stea timp de 10-15 minute, adăugați o lingură de miere și amestecați bine. Se consumă cald, înainte de culcare, pentru a stimula transpirația.
- Se toarnă apă fiartă peste un amestec (unu la unu) de flori uscate de tei și zmeură (o cană de apă pentru o lingură de amestec). Se învelește vasul într-un ștergar și se ține așa o oră, apoi se strecoară lichidul. Se bea o cană, de 3-4 ori pe zi.
- Turnați 0,5 litri de apă fiartă peste un amestec (cât ții între degete, în cantități egale) din flori uscate de tei și frunze de coacăze negre. Se fierbe timp de 5 minute, se învelește vasul într-un ștergar și se ține așa o jumătate de oră, apoi se strecoară lichidul. Se bea o cană de trei-patru ori pe zi, la temperatura normală a ceaiului.

Hemoroizii

Hemoroizii (venele dilatate din partea inferioară a intestinului gros) apar de obicei la persoanele care consumă în mod obișnuit cantități mari de pâine, dulciuri, cafea, ceai și tot felul de sendvișuri cu produse din carne.

Între altele, hemoroizii sunt un semn al unui sistem circulator ineficient, al unor artere și vene neflexible și al unui sânge îngroșat, datorat unei deficiențe în mineralele care se găsesc în mod natural în legume și fructe. Hemoroizii pot fi produși și de contactul dintre anus și suprafețe reci. Adesea, femeile fac hemoroizi după dislocarea vertebrelor lombare, care poate surveni la naștere.

Înlăturarea chirurgicală a hemoroizilor este benefică pentru toți cei implicați, mai puțin pentru pacient. De regulă,

hemoroizii reapar după un timp, pentru că operația nu înlătură cauza lor.

Puteți încerca tratamentele descrise mai jos. Chiar dacă sunt eficiente, ele sunt și unica metodă de a rezolva și simplu toatele.

- Tăiați un băț (gros cam cât degetul mic al mâinii) dintr-un cartof crud și puneți-l în rect pe timpul nopții. Utilizați acest tratament o noapte din două, timp de două săptămâni.
- În loc să folosiți după scaune hârtie igienică, spălați anusul cu apă alternativ caldă și rece (de câte cinci ori fiecare) și ștergeți cu blândețe, cu un prosop moale.
- Puneiți două linguri de tutun într-o găleată de plastic pe care se poate sedea confortabil. Turnați peste tutun un litru de apă fiartă, puneiți un capac și lăsați să stea 20 de minute. Când aburii nu mai ard, luați capacul și stați pe găleată timp de 3-5 minute.
- Beți următoarele amestecuri de sucuri cu 15 minute înainte de fiecare masă:
 - 50 grame morcovi + 40 grame țelină + 20 grame păstârnac + 30 grame spanac.
 - 90 grame morcovi + 60 grame spanac.
- Introduceți în rect un cub de gheată învelit într-o pânză de bumbac, timp de 5-10 secunde. Folosiți această metodă după scaune (când folosiți spălarea, în locul hârtiei igienice), timp de o lună-două.

Pentru a scăpa de hemoroizi, treceți la un regim alimentar constând strict din legume și fructe, timp de două săptămâni, în timpul lunilor de vară. Nu mâncați niciun fel de carne, ci o colată, produse din făină albă sau produse lactate. Nu beți cafea, cacao sau băuturi alcoolice. Puteți mânca în cantități

mici nuci în loc de pâine și puteți bea ceai de coacăze, mure sau mușețel.

În final, încă o remarcă importantă: dacă suferiți de hemoroizi sunteți cu un pas mai aproape de a vă îmbolnăvi de cancer la colon.

Infecții cu fungi

REMEDIUL NR. 96

(împotriva infecțiilor cu ciuperci sub unghiile mâinilor sau picioarelor)

INGREDIENTE: Cafea râșnită.

PREPARARE: Se toarnă apă fiartă peste cafeaua râșnită (suficient cât să se producă o cafea tare), se lasă să se răcească și se toarnă într-un lighean, cu tot cu zăț.

ADMINISTRARE: Se introduce zona afectată în lichid, de câteva ori pe zi.

REMEDIUL NR. 97

(pentru tratarea infecțiilor cu fungi în jurul degetelor de la picioare)

Se spală picioarele complet înainte de a culcare, apoi se scufundă în oțet din vin și se poartă peste noapte ciorapi îmbiptați în oțet din vin.

REMEDIUL NR. 98

(pentru tratarea infecțiilor cu fungi din jurul degetelor de la picioare)

Se zdrobesc frunze de mentă împreună cu cristale de sare într-o pulbere fină, care se va plasa între degete, timp de o oră. Se repetă procedeul de câteva ori, după care infecția ar trebui să fie complet eliminată.

Infectii cu staphylococcus aureus

Vezi Remediul 40 de la pagina 144.

Inflamațiile sfârcurilor

- Se storc două frunze de varză albă, suficient cât să se obțină puțin suc, apoi se pun cele două frunze pe sâni, unde se păstrează timp de una până la trei ore.
- Se amestecă o cană de făină cu o lingură de miere, aluatul se modelează într-o turtă, cu care se acoperă zona afectată timp de 40-60 de minute.

Insomnia

Cea mai bună cale de a-ți asigura un somn bun este să mănânci o mulțime de fructe și legume și să bei sucuri proaspăt stoarse. Un alt tratament care poate fi încercat este să se consume puțină miere înainte de culcare. Puteți pur și simplu să înghițiți o lingură de miere, să o beți dizolvată într-o cană de apă fiartă, să beți o cană de lapte în care ați dizolvat o linguriță de miere sau să faceți o cană de ceai verde cu o jumătate de lingură de miere și două lingurițe de smântână. Dacă vă umpleți perna cu frunze de eucalipt sau cu fân, puteți avea parte de un somn odihnitor. Altă metodă simplă este să vă înfundați nara dreaptă cu un tampon de vată și să respirați numai prin nara stângă cel puțin 5 minute. Dau mai jos alte două alte remedii care se ocupă de insomnie:

REMEDIUL NR. 26, de la pagina 82-83.

REMEDIUL NR. 99

INGREDIENTE: Semințe de mărar (50 de grame), vin roșu dulce (un litru).

PREPARARE: Se fierb împreună timp de 1-2 minute.

ADMINISTRARE: Se beau cam 50 de mililitri înainte de culcare.

Lipsă de poftă de mâncare (la copii)

REMEDIUL NR. 100

INGREDIENTE: 4 lingurițe de zmeură.

PREPARARE: Se pune zmeura într-un termos, se umple cu apă și se lasă să stea timp de două ore.

ADMINISTRARE: Se bea cald, câte o jumătate de cană, de patru ori pe zi.

REMEDIUL NR. 101

INGREDIENTE: Suc de țelină.

ADMINISTRARE: Se consumă câte două lingurițe, de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de fiecare masă.

Menopauza

Pentru a întârziu venirea menopauzei, utilizați următoarele tratamente începând de la vîrstă de 40 de ani.

REMEDIUL NR. 102

INGREDIENTE: 200 de grame de vin alb și 10-12 căței de usturoi.

PREPARARE: Se încălzește lent vinul până la punctul de fierbere, se adaugă usturoiul și se fierbe timp de încă 30 de

secunde, se lasă să se răcească și se toarnă într-o sticlă de sticlă de culoare întunecată. Se păstrează într-un loc întunecos, la temperatura camerei.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi, cu 20 de minute înainte de masă, trei zile la rând (zilele 1,2,3; 11, 12, 13; 21, 22, 23 ale fiecărei luni). Tratamentul ajută și la recăpătarea capacității de a naște, îmbunătățește aspectul tenului și aduce o senzație de bună stare.

Formulă utilizată pentru oprirea hemoragiei și pentru eliminarea simptomelor neplăcute ale menopauzei:

REMEDIUL NR. 103

INGREDIENTE: Coaja de la zece portocale, doi litri de apă fiartă, puțin zahăr sau miere.

PREPARARE: Se pun cojile de portocale în apa care fierbe, se acoperă oala cu un capac și se fierbe încet, până când vor mai fi rămas doar 0,7 litri de lichid. Strecuți lichidul de două ori și adăugați zahărul sau mierea, pentru îmbunătățirea gustului. Turnați lichidul într-o sticlă și păstrați-l la frigider.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de 3-4 ori pe zi.

Obezitatea

Alimentație pentru reducerea greutății:

- Mâncăți, timp de 10 zile, numai diverse tipuri de cereale (cu puține frunze de plante verzi). Fierbeți cerealele în apă, fără să adăugați sare. Puteți mâncă până la 7 tipuri diferite de cereale pe zi, fără limite în ce privește cantitatea. Reduceți cât mai mult posibil aportul de lichide. Această dietă vă va permite să pierdeți 5-7 kilograme din greutatea în exces.

- Păstrați alimentația dumneavoastră obișnuită, dar mestecați fiecare îmbucătură de 100 de ori înainte să o înghiți. Beți apă numai cu cel puțin 15 minute înainte și cu două ore după masă. Dacă aplicați cu strictețe acest sfat timp de o lună, puteți să vă reduceți greutatea cu 5-10 kilograme.
- În prima săptămână, mâncăți numai două portocale și trei ouă fierte tari (fierbeți-le timp de 12 minute) de trei ori pe zi. Ameliorați acest regim cu cantități mari de fructe și legume crude în a doua săptămână.
- Beți 3 căni de suc de varză proaspăt stors în fiecare dimineață și seară.

Roșu în gât

REMEDIUL NR. 104

INGREDIENTE: O lămâie tăiată în bucăți mici.

ADMINISTRARE: Se suge fiecare bucată de lămâie timp de 10 minute, apoi se înghite. (Este eficient în special la vârste mici.)

REMEDIUL NR. 105

INGREDIENTE: Frunze de varză albă.

ADMINISTRARE: Se pun frunzele de varză pe gât și se înfășoară în jurul lor un fular de lână. Se înlocuiesc frunzele cu unele proaspete după două ore.

REMEDIUL NR. 106

Se ține palma dreaptă pe gât și stânga lipită de tâmplă, timp de 15-20 de minute. Se repetă zilnic, timp de 3-5 zile.

REMEDIUL NR. 107

INGREDIENTE: Jumătate de linguriță de sare, jumătate de linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar, patru picături de iod.

PREPARARE: Se dizolvă totul într-o cană de apă fiartă.

ADMINISTRARE: Clătiți gâțul de câteva ori pe zi.

REMEDIUL NR. 108

INGREDIENTE: O cană de suc de sfeclă, o linguriță de oțet de cidru de mere sau oțet din vin.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele.

ADMINISTRARE: Se clătește gâțul de 8-10 ori pe zi.

REMEDIUL NR. 109

INGREDIENTE: Trei lingurițe de coajă de ceapă ruptă în bucăți.

PREPARARE: Se pun în 0,5 litri de apă, se fierbe și apoi se lasă să se răcească.

ADMINISTRARE: Se clătește gâțul de 5-6 ori pe zi.

REMEDIUL NR. 110

INGREDIENTE: O linguriță de miere.

PREPARARE: Se dizolvă într-o cană de apă.

ADMINISTRARE: Se clătește gâțul de 8-10 ori pe zi.

REMEDIUL NR. 111

INGREDIENTE: Sucul stors din două cepe.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o linguriță, de patru ori pe zi.

REMEDIUL NR. 112

INGREDIENTE: Un măr, o ceapă.

PREPARARE: Se rad și se amestecă.

ADMINISTRARE: Se consumă câte două lingurițe, de trei ori pe zi.

REMEDIUL NR. 113

INGREDIENTE: O sfeclă roșie, o linguriță de oțet.

PREPARARE: Se rade sfecla, se adaugă oțetul, se lasă să stea câteva ore și se strecoară lichidul într-un vas de sticlă.

ADMINISTRARE: Se consumă câte 1-2 lingurițe pentru clătirea gâtului, după care se înghite.

REMEDIUL NR. 114

INGREDIENTE: Lapte (150 grame), 4-5 smochine uscate.

PREPARARE: Se toarnă laptele într-o oală, se adaugă smochinile uscate și se fierbe timp de 5-7 minute.

ADMINISTRARE: Se bea în înghițituri mici (și se mănâncă smochinile) înainte de culcare. Se repetă câteva zile.

REMEDIUL NR. 115

INGREDIENTE: O pară.

PREPARARE: Se spală, se curăță de coajă și se stoarce sucul.

ADMINISTRARE: Se bea în înghițituri mici, se ține în gură o vreme, apoi se înghite.

Tensiune sangvină scăzută

Persoanele care au în mod obișnuit tensiune sangvină redusă ar trebui să fie active fizic — să meargă și să alerge cât mai mult posibil.

- Turnați o cană de apă fiartă peste o linguriță de ceai negru, acoperiți cu un capac și lăsați să infuzeze timp de 5-7 minute. Adăugați două linguri de smântână,

puțină sare și o linguriță de zahăr. Amestecați băutura și lăsați să se răcească. Beți timp de 7 zile, dimineața și seara (cu 10 minute înainte de masă) și apoi faceți o pauză de o săptămână. Repetați ciclul până când tensiunea dumneavoastră sangvină revine la normal.

- Folosirea cu regularitate a saunei, o dată pe săptămână, normalizează tensiunea sanguină.
- Dușurile alternative fierbinți și reci regleză în mod minunat tonusul vaselor de sânge.
- Vibromasajul ajută la mărirea tensiunii sanguine. Stați în picioare, ridicați-vă pe vârfurile degetelor, cu brațele de-a lungul corpului, apoi lăsați cu forță toată greutatea pe călcâie. Repetați exercițiul de 20 de ori, dimineața și seara. O lovire ritmică a podelei cu călcâiele vă va mări tensiunea sangvină.
- Loviți alternativ podeaua cu călcâiele (de 20-30 de ori pentru fiecare picior) dimineața și seara. Continuați exercițiul zilnic, până când tensiunea sangvină se normalizează.
- Exercițiile „Peștele“ și „Gândacul“ din setul de exerciții Nishi (vezi pp. 125-126) ajută la regenerarea sistemului circulator. Ele nu vor rezolva problema tensiunii scăzute, dar vor ajuta la îmbunătățirea stării generale a sănătății.
- Dacă tensiunea dumneavoastră sangvină scade odată cu modificarea vremii, beți cel puțin o cană de suc de morcovi (patru părți) amestecat cu suc de sfeclă (o parte).
- Tratamentul preventiv cu suc de lămâie (vezi pp. 43-44) poate fi folosit pentru mărirea tensiunii sanguine.

Tensiunea sanguină ridicată

Pentru a reduce tensiunea sanguină, este necesar să curățim sistemul circulator și ficatul. Limitați aportul de grăsimi și produse făinoase. Mâncăți mai multe produse bogate în vitamina C și fiți mult mai activi fizic.

REMEDIUL NR. 116

INGREDIENTE: O cană de sfeclă crudă rasă, o cană de miere.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele.

ADMINISTRARE: Se consumă o lingură de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese, timp de trei luni.

REMEDIUL NR. 117

INGREDIENTE: Două căni de suc de sfeclă, 250 grame de miere, suc stors dintr-o lămâie, o cană de suc de coacăze negre, o cană de vodcă.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele cu mixerul.

ADMINISTRARE: Se consumă o lingură de trei ori pe zi, cu o oră înainte de mese.

REMEDIUL NR. 118

INGREDIENTE: Suc din 3 kilograme de ceapă, 500 de grame de miere, membranele despărțitoare de la 25 de nuci, un litru de vodcă.

PREPARARE: Se amestecă sucul de ceapă cu mierea, se adaugă membranele despărțitoare, se toarnă vodca peste amestec și se lasă să stea într-un loc întunecat, timp de 10 zile.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi.

REMEDIUL NR. 119

INGREDIENTE: 0,5 litri de vodcă și 200 grame de usturoi tăiat.

PREPARARE: Se toarnă vodca într-o sticlă de culoare întunecată de trei sferturi de litru, se adaugă usturoiul și se lasă într-un loc întunecat timp de 6-8 zile (se scutură din când în când). Se strecoară lichidul, se închide ermetic și se păstrează la frigider.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi, înainte de mese.

REMEDIUL NR. 120

INGREDIENTE: Membrane despărțitoare de miez de nucă, provenind din 1 kilogram de nuci, un litru de vodcă.

PREPARARE: Se pun membranele într-un vas de sticlă, se toarnă vodca peste ele și se lasă să stea până când culoarea amintește de un ceai negru tare.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi, înainte de mese.

REMEDIUL NR. 121

INGREDIENTE: 20 grame de usturoi tăiat mărunt, 100 grame de zahăr cristalizat (tos).

PREPARARE: Se amestecă într-un pahar, care apoi se umple cu apă fiartă. Se agită pentru dizolvarea completă a zahărului și se lasă să stea timp de 4-6 ore într-un loc întunecos.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi, înainte de mese.

REMEDIUL NR. 122

Se consumă o lingură de miere amestecată cu brânză de casă, de două-trei ori pe zi.

REMEDIUL NR. 123

Se bea o cană de ceai cu o lingură de miere, în fiecare zi, înainte de culcare.

REMEDIUL NR. 124

INGREDIENTE: O lămâie fără sâmburi, 200 de grame de merișor, 200 de grame de măceșe, 200 de grame de miere.

PREPARARE: Se ține un timp lămâia în apă care fierbe, ștergeți-o cu o bucată de pânză, apoi radeți fin. Zdrobiți merișorul și măceșele. Puneți totul într-un vas de sticlă, adăugați miere, mixați bine și lăsați să stea timp de 24 de ore.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese, timp de 14-30 de zile.

Transpirație nocturnă excesivă

Se freacă pielea cu oțet din cidru de mere înainte de culcare.

Tulburări ale glandei tiroide

- Se poartă un colier de chihlimbar.
- Se îmbibă trei bucăți de coajă de stejar în apă și se folosește soluția rezultată prin infuzare pentru comprese de gât. Se aplică acest tratament pentru o lungă perioadă de timp.
- Se acoperă un kilogram din fructul numit *Aronia melanokarpa* cu un kilogram de zahăr și se lasă să stea în frigider până când se produce sucul. Se consumă o linguriță sau două, de trei ori pe zi.
- Se rade o jumătate de lămâie, cu tot cu coajă, se adaugă cu una sau două lingurițe de zahăr și se mănâncă amestecul (de preferință cu două ore înainte de masă).
- Se bea de două ori pe zi o cană de suc de lămâie, ceea ce va produce bune rezultate (Vezi tratamentul cu suc de lămâie de la pp. 43-44).

REMEDIUL NR. 125

(în cazul unor dureri de ficat)

INGREDIENTE: O cană de ulei de măslini, o cană de suc de grepfrut.

PREPARARE: Se amestecă cele două lichide (în mixer).

ADMINISTRARE: Se efectuează o clismă seara, la cel puțin două ore după masa de seară. Așezați-vă pe pat, culcați pe partea dreaptă, și puneti o pernă electrică pe zona ficatului. Repetați proceful o dată la două zile, în total de 3-5 ori.

Pentru a ușura durerile cauzate de o inflamare a ficatului sau a vezicii biliare, încercați unul dintre tratamentele de mai jos:

REMEDIUL NR. 126

INGREDIENTE: Suc de varză.

ADMINISTRARE: Se bea o cană, de trei-patru ori pe zi, timp de 40 de zile.

REMEDIUL NR. 127

INGREDIENTE: 1 kilogram de ceapă tocată, două căni de zahăr.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele, se pune amestecul în cuptor, se încălzește ușor, până când produce un sirop galben, se scoate lichidul și se toarnă într-o sticlă sau borcan de culoare închisă.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, în fiecare dimineață, pe stomacul gol, timp de trei luni.

REMEDIUL NR. 128

INGREDIENTE: Suc de dovleac.

ADMINISTRARE: Se bea câte o cană, de două ori pe zi, înainte de masă, timp de 30 de zile.

REMEDIUL NR. 129

(pentru stimularea secreției de bilă în cazurile de tulburări la ficat)

INGREDIENTE: 100 grame de măceșe, puțin zahăr.

PREPARARE: Se pun măceșele într-un termos de un litru, se umple termosul cu apă fiartă, se închide și se lasă să stea peste noapte.

ADMINISTRARE: Se bea întreaga cantitate în timpul unei zile, adăugându-se puțin zahăr, pentru îmbunătățirea gustului.

REMEDIUL NR. 130

(pentru tratarea pietrelor la vezica biliară)

INGREDIENTE: O mâna de frunze de mesteacăn.

PREPARARE: Se fărâmițează frunzele, se toarnă peste ele o cană de apă fiartă, se lasă să se infuzeze timp de 20 de minute (amestecați cu o lingură de lemn din când în când) și apoi se strecoară lichidul.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o cană din fiertură înainte de masa de dimineață și de cea de seară.

REMEDIUL NR. 131

(pentru tratarea pietrelor la vezica biliară)

INGREDIENTE: Varză albă.

PREPARARE: Se toacă varza mărunt și se strecoară din ea sucul.

ADMINISTRARE: Se bea câte o cană odată.

REMEDIUL NR. 132

(pentru tratarea pietrelor la vezica biliară)

INGREDIENTE: O ridiche neagră.

PREPARARE: Se rade ridichea și se stoarce sucul din ea.

ADMINISTRARE: Se consumă 2-3 linguri de suc proaspăt, zilnic.

REMEDIUL NR. 133

(pentru tratarea colicilor la ficat și a pietrelor la ficat)

INGREDIENTE: 10 smochine uscate, o cană de apă fiartă, 0,5 litri de lapte fierbinte și o linguriță de zahăr.

PREPARARE: Se taie fin smochinele, se pun într-un vas smălțuit, se toarnă peste ele apa fiartă, se aduc din nou la punctul de fierbere, se adaugă laptele și zahărul și se lasă să se răcească.

ADMINISTRARE: Se bea lichidul în sorbituri mici, cât încă este cald, apoi se mănâncă smochinele.

Tulburări oculare

Se rade un măr sau un cartof, se amestecă un albuș și se pune pe ochi. Se clătește cu apă fiartă și apoi ușor răcită.

Tulburări renale

REMEDIUL NR. 134

INGREDIENTE: Semințe de dovleac (100 de grame), semințe de in (100 de grame).

PREPARARE: Se toarnă un litru de apă peste semințele de dovleac. Se fierb la foc mic timp de o oră, apoi se lasă să se răcească. Se toarnă peste semințele de in 200 de mililitri de apă, se fierb 20-30 de minute și se face o compresă.

ADMINISTRARE: Se bea băutura din semințe de dovleac și se mănâncă semințele de dovleac. Compresa cu semințe de in se pune pe regiunea rinichilor, în fiecare zi, timp de o săptămână.

Eliminarea pietrelor și a nisipului la rinichi

REMEDIUL NR. 135

INGREDIENTE: O lingură de pătrunjel verde tocat, o lingură de păstârnac tăiat mărunt.

PREPARARE: Se toarnă o cană de apă fiartă peste ingrediente și se continuă fierberea la foc mic, timp de o oră și jumătate. Se strecoară și se împarte în trei părți egale.

ADMINISTRARE: Se bea câte una din părți de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese.

REMEDIUL NR. 136

INGREDIENTE: O lingură de semințe de in.

PREPARARE: Se toarnă o cană de apă peste semințe, se încalzește până la punctul de fierbere și apoi se strecoară lichidul.

ADMINISTRARE: Se bea o cană pe zi, timp de 7 zile.

REMEDIUL NR. 137

INGREDIENTE: 3 linguri de semințe de morcovi.

PREPARARE: Se pun semințele într-un vas, se toarnă 600 de mililitri de apă fiartă, se învelește vasul într-un ștergar, se lasă să stea timp de 10 ore și apoi se strecoară sucul.

ADMINISTRARE: Se bea câte o ceașcă, de 5-6 ori pe zi, până se termină toată cantitatea.

REMEDIUL NR. 138

INGREDIENTE: Coajă de pepene verde.

PREPARARE: Se taie coaja de pepene, se usucă în cuptor și se râșnește. Se toarnă 50 mililitri de apă fiartă pe o lingură din pulberea rezultată și se lasă să se răcească.

ADMINISTRARE: Se bea de 3-5 ori pe zi, până se rezolvă problema de sănătate.

REMEDIUL NR. 139

INGREDIENTE: O lămâie (fără sâmburi), 50 grame de miere, 50 grame ulei vegetal.

PREPARARE: Se înmoie pentru o clipă lămâia în apă cloicotită și apoi se usucă, se rade, se pune într-un vas de sticlă, se adaugă mierea și uleiul, se mixează bine și se acoperă cu un capac.

ADMINISTRARE: Se ia o lingură, de 4-5 ori pe zi.

Tratarea pietrelor la rinichi, a pietrelor la vezică și a problemelor de urinare

REMEDIUL NR. 140

INGREDIENTE: Ridichi negre, miere.

PREPARARE: Se rad ridichile negre și se stoarce sucul din ele. Se amestecă sucul cu miere, în cantități egale.

ADMINISTRARE: Se bea o jumătate de cană, o dată pe zi, timp de o lună.

REMEDIUL NR. 141

INGREDIENTE: Suc stors din hrean (atât rădăcină, cât și frunze).

ADMINISTRARE: Se consumă câte o linguriță de suc proaspăt stors, în fiecare dimineață și seară.

REMEDIUL NR. 142

INGREDIENTE: Semințe de morcovi.

PREPARARE: Se usucă semințele într-o tigaie și apoi se râșnesc fin.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o linguriță, de trei ori pe zi, cu o cană de apă.

REMEDIUL NR. 143

INGREDIENTE: Două rădăcini uscate de păstârnac.

PREPARARE: Se pune păstârnacul într-un vas, se toarnă peste el un litru de apă fiartă și se mai fierbe timp de 3 minute. Se lasă fieritura să stea timp de patru ore, apoi se strecoară lichidul din ea.

ADMINISTRARE: Se bea o jumătate de cană, de trei ori pe zi, până când problema de sănătate este rezolvată.

REMEDIUL NR. 144

INGREDIENTE: 1-11 linguri de frunze verzi de pătrunjel.

PREPARARE: Se pune pătrunjelul într-un vas, se umple cu apă fiartă, se acoperă cu un capac, se lasă să stea timp de 30 de minute, se strecoară lichidul într-un recipient de sticlă și se închide cu un dop.

ADMINISTRARE: Se bea o cană de trei ori pe zi, până când problema de sănătate dispare.

REMEDIUL NR. 145

INGREDIENTE: 100 grame de nuci verzi (recoltate înainte de 7 iulie) și 100 de grame de zahăr cristalizat sau miere.

PREPARARE: Se toacă mărunt nucile, se pun într-un borcan, se adaugă zahărul sau mierea, se închide borcanul ermetic și se ține în frigider timp de o lună.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi, înainte de mese. Se păstrează numai la frigider.

REMEDIUL NR. 146

INGREDIENTE: 3 lămâi (cu coajă, dar fără sâmburi), 150 grame de usturoi decojît, 0,5 litri de apă fiartă și răcită.

PREPARARE: Se bagă în mixer împreună lămâile și usturoiul, se pun apoi într-un borcan de un litru, se umple borcanul cu apă, se lasă să stea timp de 24 de ore, se închide borcanul ermetic și se păstrează într-un loc întunecos.

ADMINISTRARE: Se beau câte 50 de mililitri în fiecare dimineață.

REMEDIUL NR. 147

INGREDIENTE: Trei căni de apă, patru lămâi (fără sâmburi), o cană de miere și sucul stors dintr-o lămâie.

PREPARARE: Se toarnă apa într-un vas și se adaugă lămâile tocate mărunt. Se fierbe până când a mai rămas doar cam o cană de fiertură, se lasă să se răcească, se strecoară lichidul, se toarnă într-un vas de sticlă, se adaugă mierea și sucul de lămâie, se amestecă bine și se acoperă cu un capac.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, zilnic, înainte de culcare, până când se termină toată cantitatea. Se păstrează numai la frigider.

În cazul unei colici renale, puneți pe regiunea rinichilor o pernă electrică sau faceți o baie fierbinte.

Atenție! Inflamațiile acute ale altor organe abdominale pot produce dureri similare. Dacă nu știți cu absolută siguranță că durerea este cauzată de o colică renală, nu urmați sfatul de mai sus și luați legătura cu un doctor.

Cum împiedicăm formarea pietrelor la rinichi?

- **Se toarnă o cană de apă fiartă peste coaja unui măr, se lasă să se pătrundă și apoi se bea lichidul rezultat, de două ori pe zi.**

- Se beau 30 de grame de suc de ridichi negre pe stomacul gol, dimineața.
- Se bea sucul stors dintr-o lămâie, amestecat (în mixer) cu o lingură de ulei de măslini, pe stomacul gol, dimineața, timp de șase luni.

Umflături

În caz de umflături, este o bună idee să mâncăți o mulțime de fructe și legume cu proprietăți diuretice (care provoacă urinarea), cum ar fi țelina, pătrunjelul, ceapa, usturoiul, pepenele verde, dovleacul, căpșunile sălbaticice și coacăzele negre. Ajută și să beți zilnic o cană de suc de dovleac.

REMEDIUL NR. 148

INGREDIENTE: Două cepe de mărime potrivită, o lingură de zahăr.

PREPARARE: Tăiați cepele în felii subțiri, presărați cu zahăr și lăsați peste noapte să se producă sucul, apoi stoarceți tot sucul.

ADMINISTRARE: Se consumă două linguri pe zi.

REMEDIUL NR. 149

INGREDIENTE: Patru lingurițe de semințe de păstârnac.

PREPARARE: Turnați o cană de apă fiartă peste semințe și lăsați să infuzeze timp de 8-10 ore.

ADMINISTRARE: Se consumă o linguriță, de trei-patru ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese.

REMEDIUL NR. 150

(picioare umflate sau abdomen umflat)

INGREDIENTE: Coajă de nap turcesc.

PREPARARE: Tocați mărunt coaja și turnați peste ea apă fiartă (trei căni de apă la o cană de coji). Acoperiți vasul ermetic, țineți la foc mic (fără să fierbeți) în cuptor timp de 4 ore și apoi strecuți lichidul.

ADMINISTRARE: Se bea zilnic o cană de lichid.

Anexa B

Rețete sănătoase

Salate de primăvară

Salată de păpădie

Se introduc trei mănușchiuri de păpădie în apă sărată rece, pentru eliminarea gustului amar. Se toacă mărunt și se amestecă cu 10 nuci tocate. Se adaugă o lingură de ulei de floarea-soarelui sau de miere.

Ridichi și nuci

Se toacă sau se rad 15 ridichi (cam 100 de grame) și se amestecă cu 8 nuci tocate (cam 40 de grame), se adaugă o linguriță de ulei de plante și peste amestec se pune deasupra niște arpagic.

Salată franceză

Se toarnă o lingură de oțet din cidru de mere sau oțet de vin peste o sută de grame de lăptucă, se adaugă o lingură de ulei de plante și o linguriță de ceapă tocată; se amestecă totul bine.

Salată de sfeclă Tânără

Se rad cinci sau șase sfele tinere, se adaugă două linguri de smântână și se drege cu puțin chimion.

Arpagic cu alune

Se toacă 50 de grame de arpagic și se amestecă cu 50 de grame de alune mărunțite.

Ridichi cu nuci, păstârnac și mentă

Se rad 15 ridichi, se adaugă păstârnacul tocat, puțină mentă și mărar, puțin chimion și șase linguri (50 de grame) de nuci tocate.

Se amestecă totul bine. Puteți adăuga câteva frunze de salată, pentru decorare.

Salată de spanac

Se toacă o mână de spanac nou. Se adaugă o lingură de măcriș tocat și o lingură de arpagic tocat. Se amestecă totul bine. Se adaugă trei linguri de alune tocate și o lingură de afine.

Spanac cu ouă

Se bate un gălbenuș, se adaugă unt (o lingură și jumătate), apoi se adaugă o lingură de suc de lămâie. Amestecate, ar trebui să producă o compozиție groasă. Se adaugă un cățel zdrobit de usturoi și două mâini de spanac tocat. Se amestecă din nou și se pune deasupra o frunză de lăptucă.

Salată din frunze de sfeclă

Se taie frunzele de sfeclă (două mâini sau cam 60 de grame). Se prepară sosul: se amestecă un gălbenuș cu o lingură de suc de lămâie, o jumătate de lingură de muștar, o lingură de ulei de plante și o linguriță de arpagic tocat.

Salate de vară și de toamnă

Castraveți și roșii

Se amestecă bucăți de castravete cu felii de roșie; se adaugă deasupra patru linguri de nuci tăiate mărunt.

Salată de varză proaspătă

Se amestecă 100 de grame de varză tocată cu patru linguri de suc de grepfrut, o lingură de miere și o jumătate de linguriță de chimion.

Mazăre și roșii

Se amestecă 50 de grame de mazăre nouă cu 120 de grame de roșii zdrobite și două linguri de ulei de floarea-soarelui. Se pun deasupra pătrunjel verde tocat și arpagic.

Mazăre și morcovi

Se rade un morcov și se amestecă cu 50 de grame de mazăre, o lingură de ulei vegetal, o lingură de suc de zmeură sau de coacăze și o jumătate de ceapă tocată.

Morcovi cu arpagic

Se amestecă 100 de grame de morcov ras cu 30 de grame de arpagic tocat mărunt. Se adaugă o lingură de ulei vegetal și se pune deasupra puțin castravete tocat mărunt.

Salată pentru curățarea săngelui

Se rad 50 de grame de sfeclă și 50 de grame de morcovi. Se adaugă 50 de grame varză tocată, o lingură și jumătate de ulei de măslini și o lingură și jumătate de miere. Se amestecă totul bine și se pun deasupra niște fructe de pădure sau coacăze roșii.

Salată cu chimion

Se toacă mărunt 100 de grame de varză. Se adaugă o linguriță de miere și o linguriță de chimion mărunțit.

Roșii cu morcovi și nuci sau biscuiți

Se zdrobesc 100 grame de roșii și se amestecă cu 100 de grame de morcovi rași, 30 de grame de pătrunjel tocat și 50 de grame de nuci sau biscuiți fărâmițați. Se adaugă o lingură și jumătate de ulei de măslini și se amestecă din nou.

Roșii umplute cu varză murată

Se taie vârful unei roșii (3-4 milimetri) și se golește conținutul ei, lăsându-se doar un perete de 3-4 milimetri grosime. Conținutul roșiei se amestecă cu varză roșie murată și cu o linguriță de ulei vegetal, umplându-se roșia golită cu acest amestec. Se pune deasupra o linguriță de maioneză sau smântână, împreună cu pătrunjel mărunțit sau ceapă verde.

Salată din fasole verde

Se înlătură ațele de la 60 de grame de fasole nouă, moale și se taie fin tecile. Se adaugă 50 de grame de salată verde în bucăți mai mari și două linguri de ulei de floarea-soarelui (se poate de asemenea adăuga o linguriță de miere, pentru îmbunătățirea gustului).

Morcovi și țelină

Se amestecă 50 de grame de morcovi rași cu 50 de grame de țelină tocată, o felie de castravete, 50 de grame de nuci tocate și o lingură de miere. (Puteți folosi două linguri de ulei de floarea-soarelui în locul nucilor.)

Salată de praz

Se toacă mărunt 50 de grame de praz, se adaugă trei linguri de maioneză, se lasă să stea o oră și apoi se adaugă o lingură de țelină tocată, puțin chimion și o linguriță de miere dizolvată în două lingurițe de apă.

Salată de dovleac

Se rade un morcov, apoi se rad 50 de grame de dovleac, ca și 25 de grame de țelină. Se adaugă 25 de grame de arpagic tăiat mărunt sau ceapă roșie, plus o nucă fărâmîtată.

Salate de iarnă

Sfeclă și nuci

Se rad o sfeclă mare fiartă și o jumătate de sfeclă crudă. Se adaugă un cățel de usturoi zdrobit și o lingură de ulei vegetal. Se amestecă totul bine și se pun deasupra nuci mărunte și puțin arpagic tocat.

Salată de cartofi

Se amestecă 75 de grame de cartof tocat mărunt cu 50 de grame de nuci mărunte, o lingură de miere și o linguriță de hrean ras.

Salată bogată în vitamine

Se dau pe răzătoare 50 de grame de morcovi, 75 de grame de varză și 50 de grame de cartof. Se adaugă 25 de grame de pătrunjel tăiat, 25 de grame de praz, două linguri de ulei vegetal, o lingură de miere și 50 de grame de nuci tocate. Se amestecă totul bine.

Salată de hrean și morcovi

Se dă pe răzătoare un morcov mare, plus 50 de grame de rădăcină de țelină. Se adaugă o lingură de hrean ras, 10 grame de nuci sfărâmate și o lingură de ulei vegetal. Se amestecă totul bine.

Sosuri și maioneze

Sosurile și maioneza cumpărate de la magazin conțin de obicei conservanți, agenți coloranți și alte substanțe străine corpului nostru și care ne poluează săngele. Iată de ce este o bună idee să ne pregătim propriile sosuri și maioneze.

Ulei de lămăie

Se adaugă treptat suc de la una sau două lămăi, pe măsură ce batem 25 de grame de ulei vegetal.

Maioneză de nuci

Se amestecă două linguri de nuci mărunțite cu o linguriță de ulei vegetal, producând o pastă groasă. Adăugați apoi 3-4 linguri de ulei vegetal și bateți amestecul, în timp ce adăugați treptat suc stors dintr-o lămăie.

Sos de smântână

Se amestecă sucul stors dintr-o jumătate de lămăie cu trei linguri de smântână. Se adaugă un cățel zdrobit de usturoi, o jumătate de linguriță de arpagic tăiat foarte mărunt sau de ceapă dată pe răzătoare și o lingură de ulei vegetal. Se amestecă totul bine.

Suc de roșii

Se amestecă șase părți de ulei vegetal cu o parte de suc de lămâie. Se amestecă cu suc de roșii și se adaugă puțină țelină rasă, pentru un mai bun gust.

Maioneză „curcubeu“ – o maioneză bogată în vitamine

Se bat încet două gălbenușuri, adăugând trei linguri de ulei vegetal. Se amestecă cu o lingură de țelină rasă sau cu o linguriță de ceapă rasă și apoi se adaugă suc de lămâie. Se bate bine până când capătă consistența normală a maionezei. Puteți colora maioneza în verde (cu suc de spanac), portocaliu (cu suc de morcovi) sau roz (cu suc de coacăze roșii).

Supe reci

Supele reci sunt cele mai bune în zilele toride ale verii și toamnei. Persoanelor care au probleme cu regularitatea scaunului li se recomandă să le consume tot timpul anului. Ele sunt foarte bune pentru sănătate, deoarece, spre deosebire de supele fierbinți, ele păstrează toate vitaminele, mineralele, apa structurată și oxigenul conținute în ingredientele lor.

Supă de roșii și castraveți

Se toarnă 10 linguri de lapte bătut peste 3 linguri de fulgi de ovăz și se lasă să stea timp de 2-3 ore. Se adaugă castraveti dați pe răzătoare, roșii tăiate și un cățel zdrobit de usturoi, apoi totul se amestecă bine și i se adaugă deasupra pătrunjel tăiat.

Supă de roșii cu smântână

Se amestecă două roșii rase cu o lingură de smântână, se toarnă amestecul peste trei linguri de fulgi de ovăz, se lasă să stea o oră și se adaugă apoi pătrunjel tăiat.

Supă de zmeură sau de căpșuni sălbatice

Se adaugă la o cană de lapte bătut trei linguri de apă minerală și trei linguri de zmeură zdrobită (sau căpșuni sălbatice). Se mai poate adăuga și o lingură de miere.

Supă de fructe uscate

Se lasă în apă peste noapte (8-10 ore) o mână de fructe uscate (prune, stafide, mere sau pere), se strecoară lichidul din ele, se adaugă două linguri de fulgi de ovăz și o lingură de miere, se lasă să stea timp de încă 3-5 ore și se mănâncă la micul dejun sau la cină.

Deserturi

Zăpadă de mere

Se rad două sau trei mere și se adaugă o lingură de miere dizolvată într-o lingură de apă. Se amestecă bine. Separat, se bat două albușuri, adăugând treptat puțin suc de lămâie. Se amestecă totul, după care se bate din nou. În sfârșit, puteți decora produsul cu piersici, pere la conservă, căpșuni congelate, zmeură proaspătă sau coacăze (folosiți-vă imaginația).

Pânză de mere

Se bat două gălbenușuri și două albușuri de ou, separat. Se amestecă și se bat din nou. Se dizolvă o lingură de miere într-o lingură de apă caldă. Se dau pe răzătoare trei mere dulci și li se adaugă două lingurițe de suc de lămâie. Se amestecă totul și se bate din nou. Se decorează cu fructe proaspete — fructe de pădure sau bucăți de portocale sau grepfrut.

Prăjitură cu miere

Se amestecă 30 de grame de suc de lămâie cu 60 de grame de nuci sau arahide, tăiate mărunt. Se lasă să stea timp de o jumătate de oră, apoi se adaugă două linguri de miere și 60 de grame de orez râșnit. Se amestecă totul și se pune în forme de prăjituri. Se adaugă deasupra semințe măcinate de floarea-soarelui.

DR. MIKHAIL TOMBAK este absolvent al Facultății de Biologie din cadrul Universității de Stat din Rusia. Timp de mulți ani a condus Centrul de Științe Medicale din Moscova. A scris o serie de bestselleruri având ca subiect îngrijirea sănătății și tratamentele. Suferind de numeroase boli, Mikhail Tombak a studiat intens terapiile alternative tibetane, chinezesci și alte metode orientale, adesea experimentând pe propriul său corp și devenind astfel una dintre autoritățile mondiale de seamă în domeniile sănătății și longevității.

Vindecarea bolilor incurabile prin metode naturale

ÎN VINDECAREA BOLILOR INCURABILE AUTORUL OFERĂ TRATAMENTE ALTERNATIVE DE SUCCES PENTRU BOLI PE CARE MEDICINA TRADITIONALĂ LE-A DECLARAT INCURABILE, AŞA-NUMITELE „BOLI ALE CIVILIZAȚIEI”.

Osteoporoza înseamnă deficit de calciu în oase. Conform medicinei tradiționale, este o boală incurabilă, având o componentă genetică.

Cancerul apare când sistemul imunitar este „în weekend”. Remediile propuse în cartea de față se bazează pe tratamentele reușite ale bolii, efectuate de bine-cunoscuți naturopati din întreaga lume. Este prezentată și o teorie controversată privind originea cancerului.

Diabetul este de multe ori consecința unui stres psihologic accentuat. De regulă, boala se instalează la oamenii cu ficatul slăbit sau cu tulburări intestinale grave.

De asemenea, în carte veți găsi remedii pentru numeroase alte boli și afecțiuni, remedii care nu au niciun fel de efecte secundare negative.

Lifestyle

CITESTE
sănătos

