

Olga Ivanovna Eliseeva

Secretul tămăduirii

metode de purificare și vindecare a organismului

CUPRINS

Despre autoare	4
----------------------	---

Capitolul 1 Cunoștințe necesare pentru autocurățirea organismului

Rolul cavității bucale în procesul de digestie și în eliminarea toxinelor din organism.....	6
Rolul faringelui în procesul de digestie și în protecția organelor interne de infecții.....	8
Conexiunea formațiunilor anatomice ale cavității bucale cu faringele și organele interne.....	10
Metode de purificare a cavității bucale și faringelui.....	12
Esofagul și interconexiunea lui cu organele.....	13
Stomacul.....	14
Intestinul subțire.....	16
Intestinul gros.....	17
Tratarea intestinului gros și menținerea funcționării normale a acestuia.....	20
Rectul.....	21
Pancreasul.....	23
Ficatul și rolul lui în metabolism.....	24
Sursele de pătrundere a substanțelor toxice în organism.....	26
Mecanismul depunerii deșeurilor în țesuturi.....	26
Etapele de acumulare a deșeurilor în organism.....	27

Capitolul 2 Variante de purificare a organismului

Varianta I. Pregătirea organismului slăbit pentru purificare prin intermediul enterosorbentilor...	30
Varianta II. Pregătirea organismului slăbit pentru purificare cu ajutorul orezului	32
Varianta III. Purificare Profilactică (preventivă).....	33
Varianta IV. Purificare preventivă.....	34
Varianta V. Purificarea limfei.....	35
Varianta VI. Purificarea limfei și a ficatului.....	36
Varianta VII. Purificare curativă.....	37
Varianta VIII. Purificare curativă cu acțiune puternică.....	38
Varianta IX. Purificare curativă cu acțiune foarte puternică: purificarea intensivă a intestinului subțire.....	39
Varianta X. Purificare rapidă.....	45
Varianta XI. Purificarea organismului la copii (preventivă).....	46
Varianta XII. Purificarea organismului la copii (curativă).....	47

Capitol 3 Purificarea organismului prin metode speciale

Metoda purificării organismului cu orez.....	49
Metoda purificării organismului cu suc de mere și cu chefir	50
Purificarea limfei.....	51
Purificarea sistemului vascular (arterial și venos).....	51
Purificarea sistemului articular.....	52
Purificarea rinichilor.....	53

Capitolul 4 Reacțiile organismului în procesul de purificare

Posibile reacții în perioada procesului de purificare a ficatului.....	55
Reacțiile organismului în procesul purificării profunde a organelor și sistemelor.....	60

Capitolul 5 Regimul alimentar în perioada de purificare a organismului

Pe scurt despre esența bolilor.....	67
Funcțiile principale ale glandelor endocrine.....	67
Rolul microelementelor în alimentație și modalitățile de suplinire ale acestora în organism.....	68
Regimul alimentar la ieșirea din procesul de purificare.....	71
Informații despre produsele alimentare.....	73
Date generale despre stilurile de alimentație.....	78

Anexe

1. Tehnica de efectuare a clismelor evacuatoare.....	80
2. Posibile reacții în timpul clismei.....	82
3. Compoziția plantelor folosite în purificare.....	83
4. Alimentația la ieșirea din procesul de purificare.....	84
5. Regimul alimentar zilnic recomandat după purificarea organismului.....	85

Incheiere.....	87
----------------	----

Extrase din scrisorile pacienților doctorului O. I. Eliseeva.....	88
---	----

Bibliografie.....	91
-------------------	----

DESPRE AUTOARE

Olga Ivanovna Eliseeva, autoarea cărții de față, doctor în științe medicale, medic practician de categorie superioară, cu o bogată experiență în vindecarea și detoxifierea corpului, a dăruit ani în șir bucuria vindecării miilor de pacienți. Doar cel care a trecut prin durere poate înțelege cu adevărat suferința semenilor săi.

O. I. Eliseeva a studiat medicina în Uzbekistan. Acolo, în înșoritul Samarkand, a absolvit în 1963 Institutul de Medicină „I. P. Pavlov”. După terminarea institutului, Olga Ivanovna a muncit câțiva ani în spitalul județean. În acea perioadă, în regiunea Buhara, a erupt o epidemie de conjunctivită granulomatoasă (boală contagioasă a ochilor). Iată unde au fost necesare cunoștințele și mâinile dibace ale tânărului medic Eliseeva! Luând decizia de a-și ridica nivelul profesional, Olga Ivanovna a venit în capitală. Aici a intrat la doctorat la Clinica de Oftamologie din Moscova, unde a colaborat cu Institutul Unional de Cercetări Științifice Helmholtz, în cadrul căruia a și susținut teza de doctor în științe medicale.

Datorită efortului fizic intens, stresului și alimentației incorecte, sănătatea doctorului Eliseeva s-a deteriorat brusc. Astfel, și-a făcut apariția un adevărat „buchet” de boli: bronșita astmatiformă, gastroenterocolita cronică, pielonefrita cronică cu acutizări lunare a cistitei cronice, hipertensiunea arterială, poliartrita metabolică, obezitatea. S-a mărit în volum glanda tiroidă, motiv pentru care, la dispensarizarea curentă obligatorie i s-a instituit tratament hormonal. Astfel au început peregrinările interminabile ale doamnei Olga Ivanovna prin spitale și policlinici. Între timp, bolile nu o părăseau, ba chiar apăruseră altele noi — s-a dezvoltat osteohondroza, cu dureri atroce în coloană. Tratamentele balneare, fizioterapia, masajul, extensiile nu reușeau să înlăture durerea din coloană. S-a deteriorat subit și sănătatea inimii, încât medicația cu „Cordaron” nu mai era eficientă.

Chinuită de durerile coloanei vertebrale, cuprinsă de disperare, Olga Ivanovna s-a adresat profesorului de la Institutul Central de Traumatologie și Ortopedie din Moscova (ICTO) cu rugămintea: „Operați, tăiați, piliți coloana, faceți ce vreți, nu mai pot suporta!”. S-a stabilit să fie operată.

Înainte de operație, trebuiau efectuate obișnuitele investigații preoperatorii. În această perioadă Olga Ivanovna a întâlnit vindecători care se ocupau de purificarea organismului. Fără a sta la îndoială, ea i-a urmat, și-a însușit literatura de specialitate în acest domeniu, considerată clandestină la vremea respectivă, și s-a documentat studiind cărți semnate de P. Bragg, Walker și Armstrong. Astfel a început lupta pentru sănătatea sa, care s-a refăcut atât de rapid încât după 2 luni de zile a devenit de nerecunoscut: schimbările — exterioare și interioare — erau uimitoare. Celelalte metode de tratament nu mai erau necesare. A urmat doar medicația hormonală, la care a renunțat definitive abia după 2 ani de eforturi enorme prin efectuarea purificării organismului și curelor de terapie prin foame. În consecință, în următorii 16 ani nu a mai avut nevoie de concedii medicale și vizite prin spitale și policlinici — începuse o nouă viață plină de realizări.

Finalizând specializarea, apoi perfecționarea în radiologie, O. I. Eliseeva a condus secția de radiologie a Institutului de Cercetări Științifice în Oftalmologie în cadrul Academiei de Științe Medicale din Moscova, unde a primit calificarea de medic de categorie superioară. În paralel a asimilat iridodiagnostica, acupunctura, auriculoreflexoterapia, homeopatia, fitoterapia. După refacerea sănătății sale, Olga Ivanovna a început să-și ajute cunoscuții. Pe atunci metodele neconvenționale de tratament erau interzise. Odată cu apariția posibilității de a acorda în mod legal ajutor prin metode netradiționale, Olga Ivanovna, lăsând bine organizată activitatea secției de radiologie din cadrul Institutului, împreună cu adepții săi, în anul 1988, a deschis unul dintre primele centre medicale de purificare și restabilire a organismului din Rusia.

Fiind o persoană căutătoare și creativă, O. I. Eliseeva asimilează și în prezent noi și noi metode ale medicinei neconvenționale (terapia Su Jok, diagnosticul și tratamentul după metoda lui P. Voll, diverse tipuri de masaj, terapie prin bioenergorezonanță, metode de autoreglare, autotrainingul meditativ), care, în complex cu procesul de purificare a organismului, redau oamenilor nu numai sănătatea fizică, dar oferă și o stare de optimism și încredere în posibilitățile lor nelimitate în menținerea sănătății și modului activ de viață pentru mulți și mulți ani.

La momentul actual, O. I. Eliseeva conduce un Centru de Sănătate. În cadrul acestui Centru funcționează un staționar de purificare a organismului.

Capitolul 1

CUNOȘTINȚE NECESARE PENTRU AUTOPURIFICAREA ORGANISMULUI

Dragi cititori, vă invit acum să vă reamintiți cunoștințele școlare despre procesul de digestie al omului. Noi nu-l vom studia, ci doar vom încerca să înțelegem mai bine acest proces.

Cu ce începe digestia? „La început a fost Cuvantul...”. Semnalul verbal „vreau să mănanc” intră în sistemul nostru nervos central(SNC), iar de acolo vine comanda: „Tractul digestiv să se pregătească pentru primirea hranei!”. Ca răspuns la comandă apare imediat întrebarea firească: „ Dar ce să mănanc, ce fel de mancare?”. Presupunem că dintr-o oarecare cauză nu a urmat răspunsul la această întrebare, atunci intră în proces simțul mirosului. Mancarea are atâtea mirosuri!Și în dependență de calitățile lor pleacă semnale în sistemul nervos central (SNC) — pozitive sau negative. Dar dacă avem o deficiență a mirosului?

Atunci startul la muncă îl dă centrul optic. Noi vedem mancarea — aspectul ei imbiator, care excită pofta de mancare. Prin SNC semnalele vizuale aduc în stare de luptă sistemul digestiv.

Să admitem că avem probleme și cu vederea. Atunci în proces se implică limba, în mucoasa căreia se află terminațiuni nervoase specifice, transformând-o într-un organ gustativ. Semnalele gustative prin SNC indică sistemului digestiv câte și ce fel de sucuri digestive, fermenți, de care aciditate și alcalinitate e necesar pregătirii pentru digestia hranei.

Tractul gastrointestinal este adus în stare de funcționare pentru digestie sau de rezistență față de alimente. În organism, pe lângă protecția funcțională față de alimentele necalitative, există și o protecție organică graduală, sub formă de clapete și sfinctere. Să ne amintim de copilul, care nu poate încă exprima prin cuvinte refuzul de a manca. El strânge puternic buzele și dinții. Să presupunem că părinții „conștiincioși” înlătură această barieră. Atunci intră în luptă limba, care împinge și scuipă ceea ce copilul nu dorește să mănance.

ROLUL CAVITĂȚII BUCALE ÎN PROCESUL DE DIGESTIE ȘI ÎN ELIMINAREA TOXINELOR DIN ORGANISM

Așadar, buzele, dinții și limba reprezintă în ansamblul lor prima clapetă organică în calea avansării bolului alimentar prin tractul digestiv.

Cavitatea bucală îndeplinește câteva funcții în prelucrarea hranei:

1. Mărunțirea mecanică a hranei cu ajutorul dinților. În acest proces limba ajută foarte mult, amestecând și împingând alimentele dintr-o parte în alta. Cu cât hrana este mai bine mărunțită, cu atât mai bine se produce absorbția și interacțiunea ei cu saliva. Există o zicală pe care ar trebui să o reținem și de care ar trebui să ținem cont cât mai des: " Cinci minute de mestecare a hranei, prelungește viața cu un an".

2. Prelucrarea chimică a hranei cu ajutorul salivei, care conține fermentul amilaza, ce descompune polizaharidele.

Conținutul de bază din alimente îl constituie polizaharidele, adică glucidele compuse, care nu pot pătrunde prin membrana mucoasă și nu pot intra în circuitul sanguin și sistemul limfatic. Începând încă din cavitatea bucală, cu ajutorul fermentului amilaza din salivă, are loc descompunerea polizaharidelor până la monozaharide — maltoza, care continuă să se descompună în intestinul subțire. Polizaharidele ce nu s-au descompus în cavitatea bucală până la maltoză, fermentează formând alcool care contribuie la intoxicarea ficatului și a altor organe. Iată de ce este atât de important ca hrana să fie bine mestecată și bine pătrunsă de salivă.

Sunt foarte importante următoarele monozaharide: glucoza, fructoza, galactoza prezente în produse naturale — fructe. Ele sunt descompuse în totalitate de către amilaza salivei. O mare parte din acești compuși, adică derivați ai monozaharidelor, sunt asimilați de creier și de măduva spinării (69%).

3. Dezinfectarea mucoasei bucale și a hranei de către lizosomii salivei, cu conținut bazic. Lizosomii dizolvă microbii, paraziții, protozoarele în condiții de absorbție totală a salivei de către alimente, rezultând formarea unei paste lichide.

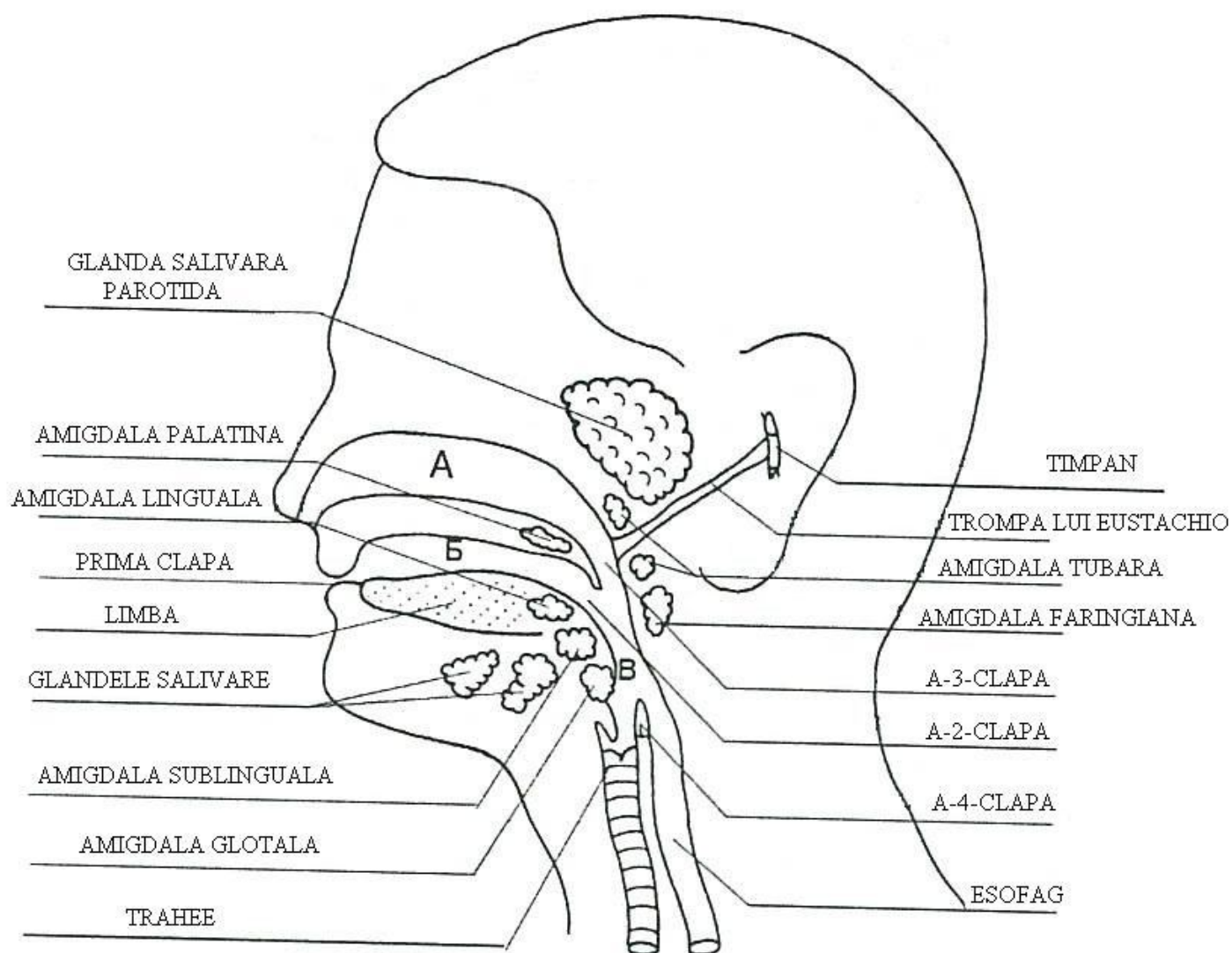
În cavitatea bucală se află 3 perechi de glande salivare mari și multe glande mici (*Vezi fig.1*). În decursul unei zile se secretă până la 1,5 l de salivă. Dacă o persoană nu mestecă, ci doar înghite hrana sau, dacă în timpul mesei, persoana în cauză se află într-o stare de nervozitate, canalele excretorii ale glandelor salivare devin spastice (cu alte cuvinte, se îngustează), blocând astfel eliminarea salivei în cantități suficiente.

4. Protecția membranei mucoase a cavității bucale. Glanda parotidă produce un suc numit mucină, bogat în proteine, care badijonează mucoasa bucală și limba, protejându-le de acțiunea acizilor și a bazelor puternice conținute în hrană. În procesele patologice ale glandelor parotide (parotidită, cicatrici etc.) este diminuată secreția de proteine și sunt afectați dinții, gingiile și mucoasa orală.

5. Dezintoxicarea – înlăturarea toxinelor din organism. Încă I. P. Pavlov a observat că multe procese patologice din organism și intoxicații determină o hiperfuncție a glandelor salivare. „Importanța fiziologică a acestor fenomene — scria el — constă în faptul că unele substanțe sunt eliminate din organism prin intermediul salivei”.

6. Participarea în procesul metabolic. Saliva umană conține fermenți ce descompun glucidele până la glucoză, care este absorbită în sange încă din cavitatea orală. Sub acțiunea fermenților salivari are loc transformarea parțială a amidonului în glucoză.

Fig.1 Porțiunea superioară a tractului digestiv
A— rinofaringele, B-cavitatea orală, C— porțiunea laringiană



ROLUL FARINGELUI IN DIGESTIE ȘI IN PROTECȚIA DE INFECȚII A ORGANELOR INTERNE

Faringele este o verigă de legătură între cavitatea nazală și orală pe de o parte, și esofag și laringe, pe de altă parte. Din punct de vedere funcțional poate fi divizat în trei porțiuni: rinofaringele, porțiunea orală și porțiunea laringiană. (Vezi fig.1)

Rinofaringele este porțiunea strict respiratorie. El începe de la cavitatea nazală și se termină la nivelul palatinului moale. În timpul deglutiției, palatinul moale și uvula închid total rinofaringele, împiedicând astfel pătrunderea hranei în el. Aceasta este a 3-a clapetă a căii digestive. O particularitate a rinofaringelui o reprezintă prezența orificiilor tubare ce unesc cavitatea timpanică a urechii medii cu rinofaringele. De aceea în caz de edem sau infecție a

rinofaringelui in procesul inflamator este implicată și regiunea tubară(eustacheită) și urechea medie (Vezi fig. 1).

Pe linia medie, la granița dintre peretele superior și posterior al rinofaringelui se află amigdala faringiană. Lateral între orificiile tubare (trompelor lui Eustache) și palatinul moale sunt localizate perechea de amigdale tubare. Astfel în regiunea vestibulului faringian se formează un inel de formațiuni limfatice, numit Inelul Waldeyer-Pirogov: două amigdale palatine, două tubare, una faringiană, una linguală, una sublinguală, și mai jos o amigdală laringiană. Inelul limfo-epitelial joacă un rol important. El îndeplinește funcția de protecție, fiind o barieră în calea pătrunderii infecțiilor în organism. Celulele limfoidale ale acestor formațiuni distrug și dizolvă microbii formând puroiul.

Foarte frecvent persoanele prezintă modificări cronice și perturbări în drenajul inelului limfo-epitelial Waldeyer-Pirogov. Omul obișnuindu-se cu această stare nu mai reacționează la simptomele nesemnificative cauzate de aceste schimbări: o ușoară durere sau senzație de mâncărime în gât, rareori frisoane, dureri la deglutiția hranei tari, infundarea urechilor, rinoree periodică. În asemenea cazuri deseori nu se ia nicio măsură, și în condiții neagreabile — răceală, stres, supraalimentație, indeosebi cu alimente bogate în amidon și glucide, — se produce îngustarea (spasmul) canalelor acestor glande, ca urmare se dereglează subit drenajul limfatic, crește edemul, se creează un mediu propice înmulțirii microbilor, virusilor; se dezvoltă faza acută. Diagnosticalele corespunzătoare: rinofaringită, faringită, amigdalită, boală respiratorie acută (BRA). Sistemul de apărare al organismului, prin intermediul edemului mucoasei nazale, prin respirația greoaie în mod reflex limitează aportul de oxigen, deci scade și concentrația oxigenului în sangele arterial. Se știe că într-o reacție chimică cu participarea oxigenului, produsul finit este întotdeauna bioxidul de carbon. Cea ce înseamnă că prin scăderea aportului de oxigen în țesuturi și în circuitul sanguin, scade și concentrația de bioxid de carbon în ele (În edemul mucoasei nazale deseori pacienții se tratează singuri utilizând picături nazale, care duc la lărgirea cailor nazale și prin urmare la creșterea fluxului de oxigen.. Surplusul de oxigen (la omul bolnav) determină un surplus de bioxid de carbon în sange ce duce la formarea acidului lactic și a acidului carbonic. Balanța acido-bazică (pH) a sangelui se înclină spre partea acidă. Devierea pH cu 0,4 — 0,5 provoacă dereglări funcționale grave în organism de la cele psihice până la cele organice.

Exemplu. O pacientă, B.O.V. în vârstă de 26 de ani, timp de 2 ani suferea de rinită cronică, amigdalită, psihopatie, reacții alergice. Soțul pacientei a relatat că suma cheltuită pe tratamente echivala cu costul unui „Mercedes”. După purificarea organismului și trecerea la o alimentație predominant alcalină, toate simptomele enumerate mai sus au dispărut. Trecuse un an și pacienta se simțea în continuare foarte bine.

Durerea percepută la deglutiție face ca organismul în mod reflex să limiteze aportul de hrană. Durerea atenționează omul că trebuie în mod urgent să elibereze organismul de mucus, edem, deșeuri. E necesar — să purificați organismul și să țineți 2 zile de foame. Cu o asemenea patologie sunt de asemenea mulți pacienți. De regulă, la ei sunt diagnosticate schimbări cronice în stratul mucos al tractului gastro-intestinal. Zeci de pacienți de-ai mei au evitat operația de amigdalectomie datorită purificării organismului, restabilirii funcțiilor intestinului subțire și dietei.

Porțiunea orală a faringelui reprezintă partea de mijloc a acestuia, care comunică anterior prin vestibulul faringian cu cavitatea bucală (a 2-a clapetă), iar peretele lui posterior se află la nivelul vertebrei a III-a cervicale. Funcțional, această parte este considerată comună — aici are loc alternativă actul de respirație și cel de deglutiție. Peretele posterior al orofaringelui conține țesut limfoidal, care se implică în procesul inflamator în cazul schimbărilor cronice ale inelului limfo-epitelial Waldeyer-Pirogov. Luând în considerație nivelul de dispunere a peretelui posterior al rinofaringelui, orofaringelui (baza craniană, vertebrele cervicale I—III), este clar de ce în procesele inflamatorii cronice suferă aceste vertebre cervicale, iar ulterior se dezvoltă insuficiența circulatorie cerebrală.

Secțiunea laringiană a faringelui se situează în spatele laringelui. În afara actului de deglutiție peretele anterior și posterior se ating reciproc și se despart doar pe perioada trecerii bolului alimentar. Aceasta este a 4-a clapetă în calea înaintării hranei

O particularitate a peretelui laringian posterior o constituie membrane fibroasă bine accentuată, care desparte laringele în partea superioară — de baza craniană, iar posterior de corpurile vertebrelor cervicale.

CONEXIUNEA FORMAȚIUNILOR ANATOMICE ALE CAVITĂȚII BUCALE CU FARINGELE ȘI ORGANELE INTERNE

Dinții

În 1977 a apărut cartea autorului X. Leonard — „Ghid practic pentru specialiști în tratarea dinților și cavității orale” în care atrage atenția asupra eșecurilor frecvente ale tratamentelor stomatologice. În pofida artei stomatologice, bolile cavității orale și a dinților reveneau și deseori duceau la extracții dentare. În căutarea cauzelor, X. Leonard a făcut cunoștința cu metoda de diagnostic a savantului german R. Voll.

Diagnosticul după metoda R. Voll este bazat pe un fenomen cunoscut, și anume, că rezistența sau intensitatea în punctele și meridianele pielii corpului uman, conform medicinei chineze, este mai înaltă decât în țesuturile care le înconjoară. R. Voll, folosind aparate de măsură de o mare sensibilitate, a descoperit puncte și meridiane noi cu o intensitate și mai înaltă în special pe pielea palmelor și a tălpilelor. Aceasta i-a permis să elaboreze metoda de diagnostic a bolilor organismului uman după punctele și meridianele deja cunoscute a și a celor descoperite din nou.

Această metodă de diagnostic permite nu numai depistarea focarului patologic, dar și stabilirea relației de interconexiune între focar și organele interne. Organele interne bolnave elimină produsele otrăvitoare formate în ele în urma metabolismului — deșeurile (toxinele), în sânge și limfă. Sângele și limfa circulând prin tot organismul, se debarasează de ele, aruncându-le, colectându-le în focare localizate pe piele, mucoase, în țesutul limfoidal, sau în cavitățile organismului, adică din interior spre exterior, ca să înlăture astfel cât mai multe deșeuri din organele de importanță vitală.

La om, acest fenomen se manifestă în diverse regiuni în mod diferit: la nivelul pielii—prin reacții alergice, exeme, dermatite; la nivelul mucoaselor— prin gingivite, amigdalite, rinite, haimorite, faringite; la nivelul țesutului limfoidal — limfadenite, tonsilite; la nivelul cavităților: articulare — artrite; paradentare — stomatite etc. În acumulări importante de deșeuri, organismul încearcă să le îndepărteze mărin volumul focarelor patologice, astfel se formează adenoizi, polipi, mioame, lipoame, se mărește volumul ganglionilor limfatici, al amigdalelor, al granuloamelor paradentare și gingivale, a nodulilor hemoroidali, se măresc și cavitățile articulare, de asemenea iau naștere noi cavități prin formarea de chisturi în diferite regiuni ale corpului, inclusiv, în jurul rădăcinilor dentare.

Atata timp cât organismul reușește să lupte cu deșeurile în acest mod, bolile principale ale organelor decurg asimptomatic, manifestându-se numai prin simptome secundare de focar, cele care îl deranjează pe pacient. La depistarea organului bolnav principal la pacient eu deseori aud reproșul: „Pe mine nu mă doare acest organ”, sau: „Eu am rezultate normale la analiza de sânge și urină”. În asemenea situații, imi amintesc o întâmplare ce s-a petrecut în timpul specializării în diagnosticul radioizotopic la spitalul ce poartă numele lui Botkin din Moscova. Catedra a achiziționat primul aparat de import de diagnostic cu radioizotopi din Uniune. Pentru a studia mai întâi normalitatea, colaboratorii catedrei au selectat pentru această investigație

voluntari — studenți cu rezultate ideale ale analizelor de laborator și fără nici o plângere de sănătate. Dar mare a fost surpriza, cand s-au depistat procese patologice renale la 30% dintre studenți, ba chiar au fost și subiecți la care funcționa doar un singur rinichi, iar celălalt avea un mare defect. Organismul semnaliza despre patologia renală prin afecțiuni dentare. Mai jos se alătură tabelul corelației dintre dinți și diferite organe și sisteme.

Dintii	Organele
Dintii de sus, din dreapta	
1-2	Encefalul (emisfera stanga)
3	Inima (partea dreapta - afectiuni innascute)
4	Pancreasul
5	Plamanul drept
6	Rinichiul drept
7-8	Ficatul (lobul drept), inima (afectiuni dobandite)
Dintii de jos, din dreapta	
1-2	Maduva spinarii
3	Intestinul subtire (jumatatea dreapta)
4	Stomacul (cardia, curbura mica, partea dreapta a regiunii pilorice)
5	Intestinul gros (regiunile din dreapta a vezicii urinare)
6	Ureterul drept, jumatatea dreapta a vezicii urinare
7-8	Vezica biliara, inima (afectiuni dobandite)
Din stanga sus	
1-2	Encefalul (emisfera dreapta)
3	Inima (regiunea stanga - afectiuni innascute)
4	Splina
5	Plamanul stang
6	Rinichiul stang
7-8	Ficatul (lobul stang), inima (afectiuni dobandite)
Stanga jos	
1-2	Maduva spinarii
3	Duodenul, intestinal subtire (jumatatea stanga)
4	Stomacul (fundul, curbura mare, portiunea stanga a pilorului)
5	Colonul (regiunile din stanga, intestinul, rectul)
6	Ureterul stang, jumatatea stanga a vezicii urinare
7-8	Vezica biliara, inima (afectiuni dobandite)

Tabelul a fost conceput după datele X. Leonard și pe baza observațiilor personale ale autoarei.

Amigdalele

Pe baza datelor obținute în urma măsurărilor efectuate pe parcursul mai multor ani, R. Voll a stabilit printre primii că fiecare pereche de organe interne influențează una din cele 5 glande limfatice din inelul Waldeyer-Pirogov. Numeroși medici mai interpretează că una din cauzele dezvoltării reumatismului, glomerulonefritei, infecțiilor urinare etc., ar fi prezența procesului patologic în amigdale. Neînțelegând că aceasta este pentru organism o barieră de protecție și „un container” în care se aruncă toxinele, microbii, otrăvurile, deșeurile din organele interne, medicii, deseori, insistent recomandă înlăturarea amigdalelor la copii încă de la o vârstă fragedă. Ce rezultă aceasta, judecați și singuri.

Pacientei. N.M.V. , in varstă de 57 de ani i-au fost scoase amigdale palatine pe cand avea 18 ani. Peste 2 ani de la acest eveniment, a apărut o patologie a hipofizei și a creierului mijlociu. Maladia se manifesta in exterior prin deformarea trăsăturilor feței, degetelor, mainilor și picioarelor (acromegalie). Peste cațiva ani au apărut dureri in articulații, apoi dureri de inimă. Boala, dezvoltandu-se mai departe, a adus-o la invaliditate. Dar cauza principală a bolii era slăbirea organismului cauzată de acțiunea stafilococilor - microbi, ce și-au găsit in organism un mediu favorabil de viață, din cauza absenței amigdalelor, extirpate încă in tinerețe. In cărțile de medicină frecvent intalnim expresia: „Reumatismul linge articulațiile, dar mușcă inima”. De obicei eu mai adaug „Reumatismul se manifestă prin amigdalite, linge articulațiile, mușcă inima și vasele, dar rezidă in rinichi ”. Iată de ce, după înlăturarea amigdalelor deseori apare o perioadă de liniște a bolii. Agenții patogeni – microbi stau la adăpost in rinichii răbdători, iar cand funcția lor este dereglată, microbii pătrund in circuitul sanguin și își manifestă activitatea in articulații, vase sanguine și inimă. De ce numesc eu rinichii răbdători? Chiar dacă sunt sănătoși numai 30%, ei sunt tăcuți, nu dau semne de boală, iar analizele de urină de cele mai multe ori sunt normale.

METODE DE PURIFICARE ALE CAVITĂȚII BUCALE ȘI ALE FARINGELUI

Toate cele relatate anterior, demonstrează cat este de important pentru sănătatea omului igiena cavității orale și a faringelui.

Spălarea dinților și a cavității orale dimineța și seara, dar și mai bine — după fiecare masă. Se recomandă spălarea dinților cu un amestec de bicarbonate și sare in proporții egale.

Spălarea gingiilor se recomandă de efectuat cu:

- infuzie de rostopască: 1 linguriță de frunze uscate și mărunțite (rădăcini), se acoperă cu 200 ml de apă fierbinte, se lasă la infuzat 20 de minute. Se face gargara gâtului, a dinților și a gurii o data sau de două ori pe zi, fără a se înghiți.
- apă de usturoi: un cățel mediu de usturoi se zdrobește, se acoperă cu apă fierbinte și se lasă la infuzat 15-20 de min., păstrandu-l cald până la temperature de 40 °C (poate fi acoperit cu un prosop) se strecoară; se spală gatul, gura și dinții. De preferat totuși să se facă gargarisme cu infuzie de rostopască dimineța, iar seara inainte de culcare cu infuzie de usturoi;
- urină (proprie, in stare proaspătă): pentru persoanele care au depășit bariera psihologică, să folosească jetul de mijloc a urinii matinale pentru gargara gâtului, gurii și a dinților;
- decoct din scoarță de stejar:peste 0,5 lingurițe de scoarță mărunțită se toarnă un pahar de apă fierbinte și se fierbe 2-3 minute, se lasă la infuzat 15-20 de minute; se spală gatul, gura, dinții; este foarte folositor pentru gingiile fragile care sangerează ușor.

Toate aceste gargarisme contribuie la tratamentul și profilaxia amigdalitelor, stomatitelor, gingivitelor, paradontozei, periodontitei și a cariei dentare.

Curățirea limbii. Dimineța cu o linguriță folosită special in acest scop, cu marginile netede, se înlătură insistent, dar cu atenție depunerile de pe limbă incepand de la rădăcină spre varf. Apoi se spală cavitatea orală cu una din soluțiile enunțate mai sus.

Sugerea uleiului. Această metodă de curățire a fost propusă de medical oncolog T. Carnot. Probabil, in afara actului de digestie se secretă salivă bogată in toxine, pe care noi o înghițim sau o scuipăm. Vindecătorul Porfirie Ivanov recomandă să nu se scuipe saliva, dar să se înghită, atunci conținutul mic de toxine dizolvat in salivă, va stimula (autovaccina) eliminarea lor in cantități mai mari prin alte filtre: tractul intestinal, vezica biliară, ficat, rinichi, plămâni, piele.

Astfel, tratamentul va acționa după principiul remediilor homeopatice — „similarul se tratează cu similarul in doze mici”. In timpul sugerii uleiului, se produce dilatarea canalelor salivare și dizolvarea depunerilor de săruri din respectivele canale, din glande și de pe suprafața

dinților. Canalele și glandele curățate intensifică eliminarea toxinelor din glandele salivare și prin urmare din organe și sisteme. Fiecare glandă salivară comunică prin căile limfatice cu anumite organe și sisteme.

Indicații pentru utilizarea acestei metode: cefaleia, sinuzite, amigdalite, otite, boli oculare, periodontite, epilepsia, boli hematologice cronice, boli gastrice și intestinale, boli ale inimii, ale plămânilor, boli ginecologice, encefalita. Se recomandă de efectuat procedura de sugere a uleiului înainte de a începe purificarea ficatului.

Tehnica de aplicare. Se ia o lingură (nu mai mult) de ulei de măsline, floarea-soarelui sau de porumb se introduce în partea anterioară a gurii și se suge ca o bomboană. **Să nu se înghită uleiul!** Continuați să sugeți timp de 15- 20 de minute, încercați să vă ocupați timpul cu ceva fără să vă concentrați asupra uleiului, pentru ca acest timp să treacă ușor și pe neobservate. La început uleiul devine vascos, apoi lichid ca apa, după care el trebuie scuipat. Lichidul scuipat trebuie să fie alb ca laptele. Dacă sugerea nu e completă, lichidul va avea culoarea galbenă. Aceasta înseamnă că data viitoare trebuie să prelungiți timpul procedurii. Lichidul eliminat poate conține microbi patogeni, de aceea lichidul se scuipă în veceu sau chiuvetă.

De preferat, ca această procedură să se facă dimineața pe nemancate sau seara înainte de culcare. Pentru accelerarea tratamentului, se poate efectua de câteva ori pe zi. Înainte de a începe tratamentul prin sugerea uleiului antrenativă cu apă. Când mușchii feței sunt pregătiți, treceți la sugerea uleiului. În perioada de început, străduiți-vă să faceți procedura într-o atmosferă liniștită: treziți-vă cu 20 de minute mai devreme. Obișnuindu-vă veți reuși să vă faceți treburile la bucătărie (fără riscul de a îl înghiți).

Spălarea rinofaringelui cu ajutorul ceainicului. Această metodă trebuie să intre în ritualul zilnic al toaletei de dimineață.

Indicații: inflamarea sinusilor paranasale (sinuzită maxilară, frontită și etmoidită), rinită, amigdalită, chisturi ale sinusilor maxilare și ale altor sinusuri, lăcrimație, blefarită cronică, conjunctivită.

Tehnica de aplicare. Într-un ceainic de infuzie se toarnă 400ml de apă caldă și se dizolvă o linguriță de orice fel de sare: marină, gemă sau de masă, se pot adăuga 4 picături de tinctură de iod (dacă nu aveți intoleranță la el). Se îmbracă pe nasul ceainicului o tetină, la varful căruia a-ți făcut în prealabil o gaură cu diametrul de 3 mm. Este mai bine ca gaura să se facă cu un ac incins, înțepând varful tetinei de câteva ori, gaura trebuie să aibă marginile netede. Apoi deasupra chiuvetei, băii sau veceului înclinați capul (obrazul drept paralel cu fundul chiuvetei) și deschideți gura.

Varful tetinei se introduce în fosa nazală dreaptă, iar lichidul va curge prin partea dreaptă a cavității nazale, prin sinusurile paranasale din dreapta, va trece apoi în sinusul frontal, etmoidal, maxilar stâng, în partea stângă a cavității nazale, și din ea în exterior. Dacă veți uita să deschideți gura în timpul procedurii, apa va nimeri în gură, nu e ceva grav, doar că înghițirea soluției saline este neplăcută. De aceea nu uitați să țineți gura deschisă. După spălarea unei jumătăți, înclinați capul în dreapta, obrazul drept paralel cu fundul chiuvetei, tetina se introduce în fosa nazală stângă.

ESOFAGUL ȘI INTERCONEXIUNEA LUI CU ORGANELE

Esofagul este un conduct musculo-membranos ce acționează activ, care unește faringele cu stomacul, a cărei funcție principală este conducerea bolului alimentar în stomac. Esofagul începe la nivelul vertebrei cervicale a VI-a și se termină la nivelul vertebrei toracale a XI-a (Vezi fig. 2).

Particularitățile anatomo-fiziologice ale esofagului.

Pe tot traiectul său esofagul are 3 stramtori fiziologice cauzate de atingerea cu alte organe:

- prima stramtoare — in locul unde se invecinează cu lobul stang al glandei tiroide;
- a doua stramtoare — la nivelul atingerii cu arcul aortei;
- a treia stramtoare — la nivelul bifurcației traheii in bronhia stangă.

La nivelul vertebrei toracale a VI-ea, grupul de ganglioni tranheo-bronșici deseori aderă strans la esofag. La cele mai neînsemnate afecțiuni ale organelor din vecinătatea stramtorilor apar următoarele simptome: dificultate la deglutiție(disfagie), senzație de gadilare in timpul mesei(discomfort), tuse la deglutiție, senzație de nod in gat: accelerarea frecvenței cardiace la primirea hranei.

E necesar de reținut că la apariția acestor simptome trebuie investigate următoarele organe: glanda tiroidă, aorta, bifurcația traheii, plămănuș stang, ganglionii traheo-bronșici și inima.

In afara de aceste stramtori fiziologice mai sunt și două stramtori anatomice. La gura esofagului, la nivelul vertebrei a VI-a cervicale, (a 5-a clapetă in calea hranei) și a doua la terminarea esofagului – in locul trecerii prin diafragmă (a 6- a clapetă) (*Vezi fig.2*).

Conform rezultatelor investigațiilor radiologice a pacienților cu patologie a cavității abdominale, 30% din ei aveau hernii hiatale. La jumătate din ei — aceasta era o slăbire innăscută a inelului hiatal, iar la cealaltă jumătate dilatarea inelului apăruse ca rezultat al alimentației incorecte.

Simptomele herniei hiatale se manifestă prin dureri in regiunea superioară stangă a abdomenului, senzație de greutate, dispnee(respirație greoaie), palpitații postprandiale (după mese), greață, uneori vomă.

Esofagul mai are 2 dilatații fiziologice—superioară și inferioară. La folosirea alimentelor picante care excită mucoasa, in stările de stres in mod reflex apare spasmul regiunii abdominale a esofagului și hrana se acumulează in dilatația inferioară, care poate să își mărească considerabil volumul și să arate ca un stomac adăugător. In asemenea cazuri pacienții se plang de senzație de „nod”, de plenitudine gastrică, care este descrisă de ei prin expresia „s-a blocat mancarea in stomac ”.

STOMACUL

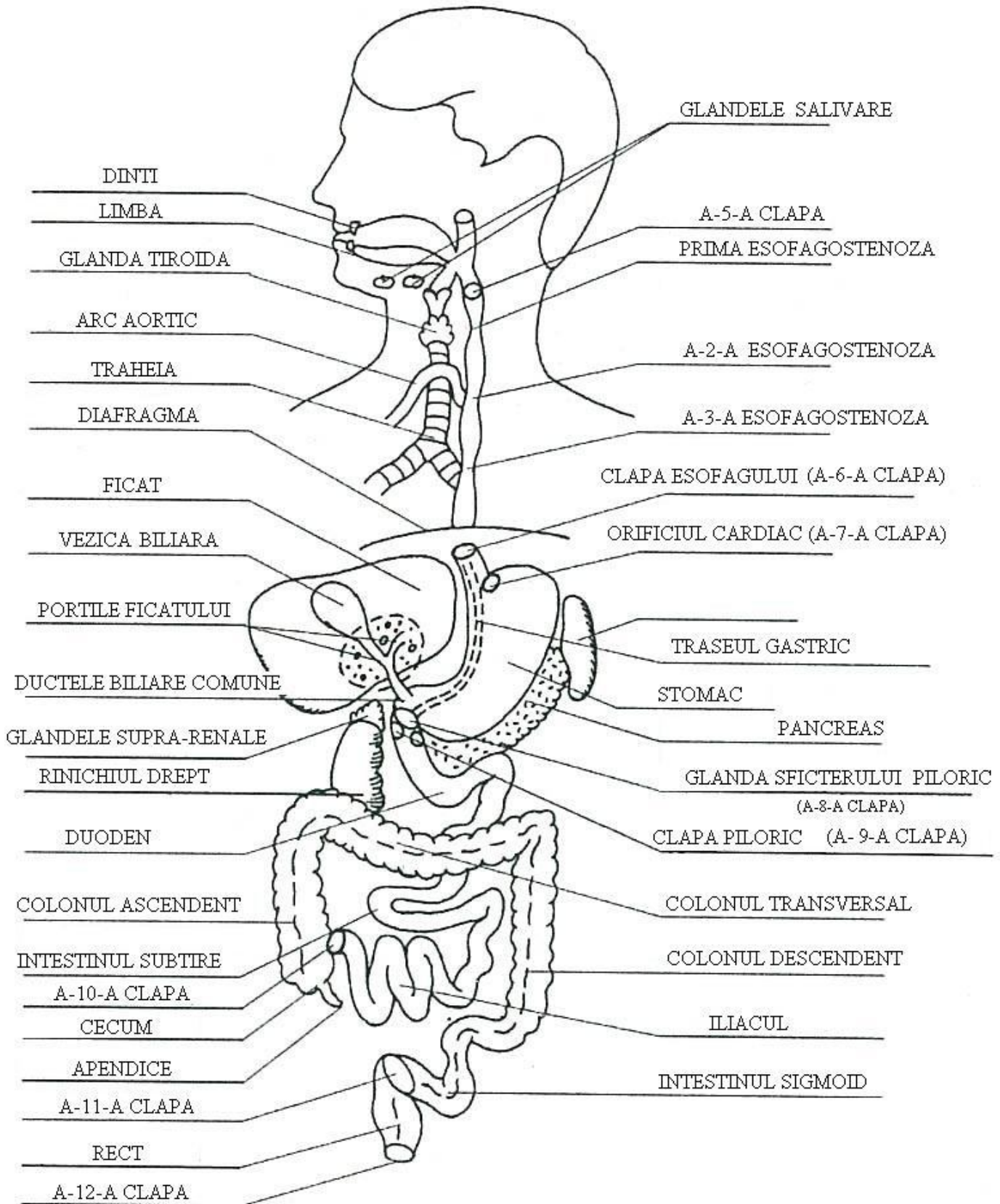
Stomacul este situat in regiunea medie superioară a abdomenului, sub diafragmă (*Vezi fig. 2*). La stomac deosebim 3 porțiuni: cardia — locul de intrare a esofagului in stomac(a 7-a clapetă in calea hranei), fundul sau bolta stomacului, corpul stomacului și pilorul — locul de ieșire a hranei. Regiunea pilorică se imparte in antrum — sectorul situat imediat in apropierea corpului stomacal — și canalul piloric — o porțiune tubulară îngustată, care comunică cu duodenul.

Particularitățile anatomice și fiziologice ale stomacului

Mucoasa stomacală conține 2 tipuri de glande: principale, ce elimină pepsinogen și parietale, ce elimină acid clorhidric. Glandele pilorice conțin numai glande principale, ce elimină pepsinogen, ca urmare pilorul are un mediu alcalin. De aceea in fața glandelor pilorice se află o plică circulară de strat mucos (sphincter piloric — a 8-a clapetă), care separă mediul acid al stomacului de mediul alcalin al pilorului (*Vezi fig. 2*). In afară de aceasta, mai are și o valvă pilorică(a 10-ea clapetă) care reglează trecerea bolului alimentar din stomac in duoden, impiedicand refluxul hranei, care ar fi dus la neutralizarea mediului acid normal al stomacului .

De ce mă rețin in mod deosebit la descrierea atat de amănunțită a acestei porțiuni stomacale înguste, alăturate pilorului (pilorice)? Deoarece anume in această porțiune a stomacului se dezvoltă cel mai frecvent eroziunile, ulcerile și bolile oncologice.

Fig. 2 Structura tractului digestiv



De-a lungul curburii mici, mucoasa stomacală formează numeroase cute longitudinale alcătuind „calea gastrică”(vezi fig.2), care prin contracția mușchilor devine pentru un moment un canal de primire a hranei lichide (soluții saline și apă), prin care lichidele din esofag trec în pilor, evitând porțiunea cardiacă a stomacului(vezi fig.2). Acest lucru se întâmplă pentru ca lichidul să nu perturbe procesul de digestie prin diluarea conținutului stomacal. La un stomac plin mușchii longitudinali se întind și nu sunt capabili să formeze un canal pentru lichide, ca urmare lichidele nimeresc în corpul stomacal, diluând sucul gastric. Sucul gastric diluat nu are capacitatea de a dizolva și de a descompune hrana de origine animală . De aceea se recomandă a bea lichide (sucuri, băuturi, ceai) cu o oră înainte de masă sau la o oră după masă (cel mai bine cu o oră înainte de masă sau la 2 ore după masă).

Forma stomacului. În activitatea mea de medic deseori stabilesc diagnosticul — ptoză gastrică. Ce înseamnă aceasta? Un stomac normal are formă de corn și ocupă o poziție oblic-orizontală. În caz de întindere a stomacului , după traumatisme sau ridicări de greutate stomacul ia forma unui carlig, ocupând o poziție verticală. E firesc că la o asemenea deplasare în jos a polului inferior stomacal, hrana nu mai poate fi evacuată rapid, staționează mult timp și se digerează prost, intră în putrefacție, fermentează.

Procesul de digestie din stomac. Sucul gastric descompune proteinele. Pentru ca proteinele din hrană să fie asimilate, este necesară descompunerea lor prin intermediul fermenților până la stadiul de aminoacizi. În hipoaciditate, descompunerea și asimilarea proteinelor alimentare este incompletă, fapt care duce la accelerarea descompunerii cu ajutorul bacteriilor, — putrefacția în intestinul gros. Ca urmare se formează multe substanțe toxice. Dacă aceste toxine (indol, scatol, fenol, eter sulfocianic etc.) sunt produse într-o cantitate mică, ele sunt neutralizate în ficat. Abundența lor cauzează otrăvirea organismului. În continuare hrana din regiunea pilorică a stomacului trece în intestinul subțire.

INTESTINUL SUBȚIRE

Intestinul subțire este format din trei segmente: duodenul cu o lungime de 25-30 cm; jejunul lung de 2,7 m și ileonul de 4,2 m. Lungimea totală a intestinului subțire este de 6,5 până la 7-8 metri (Vezi fig. 2).

Particularitățile anatomo-fiziologice ale intestinului subțire

Duodenul încăleacă ca o potcoavă capul pancreasului, și cu concavitatea flexurii sale aderă la el (Vezi fig. 2). Porțiunea inițială a duodenului alăturată stomacului se numește bulb duodenal.

În schimbări patologice a porțiunii pilorice stomacale conținutul gastric împreună cu acidul clorhidric nimeresc în bulbul duodenal. Membrana mucoasă a bulbului este adaptată mediului alcalin, în urma contactului cu conținutul acid celulele ei se traumatizează, se inflamează, și apar eroziuni, ulcere și boli oncologice.

În duoden se deschide printr-un orificiu comun canalul coledoc al ficatului și canalul pancreatic, prin care intră bila și fermenții necesari descompunerii grăsimilor din hrană.

Mucoasa intestinului subțire este dotată cu numeroase vilozități ce posedă în centrul lor vase sangvine și un sinus limfatic. Vilozitățile realizează funcția de absorbție a substanțelor nutritive, care au fost supuse acțiunii sucului intestinal, eliminat de glandele intestinale.

În afară digestiei din lumenul intestinal are loc și digestia intraparietală. Ea este efectuată de vilozități minuscule, care sunt vizibile numai la microscopul electronic și care conțin fermenți digestivi.

Intestinul subțire are un aparat limfatic care inactivează substanțele nocive și microorganismele. Aglomerări de foliculi limfatici formează așa numitele plăci Payer și se găsesc numai în ileon, partea terminală a intestinului subțire. În inflamarea plăcilor Payer deseori se stabilește diagnosticul de apendicită acută.

INTESTINUL GROS

Intestinul gros se întinde de la porțiunea terminală a intestinului subțire până la orificiul anal. El se divide în următoarele porțiuni: cecul, cu apendicele vermiform; colonul ascendent; colonul transversal; colonul descendent; colonul sigmoid și rectul. Lungimea totală a intestinului gros este de la 1 până la 1,5 m. (*Vezi fig. 3*).

Particularitățile anatomofiziologice ale colonului

În locul de pătrundere a intestinului subțire în colon se află a 10-a clapetă în calea propulsării hranei (*Vezi fig.2*). Această clapetă reglează propulsarea hranei, împiedicând reîntoarcerea conținutului în intestinul subțire unde există un mediu alcalin, spre deosebire de colon care are un mediu acid.

Cecul, fiind o prelungire a intestinului subțire este localizat cel mai frecvent în zona iliaca dreaptă (abdominala inferioară). De la el pleacă o prelungire vermiculară — apendicele cu lungimea de 3—9 cm.

Doar ființele erbivore au apendice, iar intestinul gros este destinat prelucrării fibrelor vegetale, deaceia peristaltismul în colon este încetinit. Dacă conținutul intestinal trece prin intestinul subțire (cu lungimea de 7 metri) în decursul a 4-5 ore, atunci prin intestinul gros (cu lungimea de 1,5-2 m.) parcurge în decurs de 12-18 ore. În acest timp în intestinul gros, cu ajutorul diverselor bacterii (până la 400 de tipuri) se sintetizează din fibrele vegetale o serie de vitamine importante (inclusiv vitaminele grupei B), aminoacizi, enzime, hormoni și alte substanțe nutritive.

Mucoasa apendicelui este bogată în țesut limfoidal, adică reprezintă „o amigdală intestinală”, care reține și distruge microorganismele patogene, din acest motiv el adesea se inflamează. În aceste cazuri chirurgii și interniștii recomandă să fie extirpat. Dar noi știm deja că prin înlăturarea barierei limfatice apare pericolul înmulțirii și răspândirii microbilor în regiunile mai profunde ale intestinului și a cavității abdominale, fapt care se constată și după operațiile de apendectomie — înlăturarea apendicelui. Dar atunci când există indicații vitale pentru operație — inflamarea membranelor cavității abdominale (peritoneului) intervenția chirurgicală trebuie efectuată urgent.

Apendicele este o glandă hormonală ce produce un ferment care reglează peristaltismul intestinului gros. La înlăturarea apendicelui peristaltismul intestinului gros se încetinește și mai mult, se rețin materiile fecale și survine procesul de putrefacție.

Într-un intestin sănătos, bacteriile acționează ca niște protectori ai omului. Ele posedă capacitatea de a suprima înmulțirea bacteriilor patogene.

Substanțele sintetizate în intestinul gros contribuie la creșterea imunității, și în consecință realizează o protecție anticanceroasă.

În intestinul gros se formează și se acumulează materiile fecale până la expulzarea lor din organism. Ca urmare a alimentației bogate în amidon și proteine se dezvoltă procesul de fermentație și de putrefacție (*Vezi fig.4*).

Dopurile de gaze formate împiedică propulsarea materiilor fecale; în urma acumulărilor de gaze intestinul gros se umflă, formând-se diverticuli (un fel de buzunare) unde materiile fecale se aglomerează intrând într-o stare de putrefacție continuă. La atingerea vârstei de 40 de ani, la om se acumulează de la 3 până la 20 de kg de fecaloame (fecale petrificate) și alte mase în putrefacție. Intestinul gros se extinde, se deformează, presând și deplasând din locul lor alte organe ale cavității abdominale, ducând la dereglarea funcțiilor acestora (*Vezi fig.3 și 4*). În mod deosebit suferă ficatul.

Fig. 3. Intestinul gros in stare normală. Corelația cu centrele anatomice și cu afecțiuni ale organelor

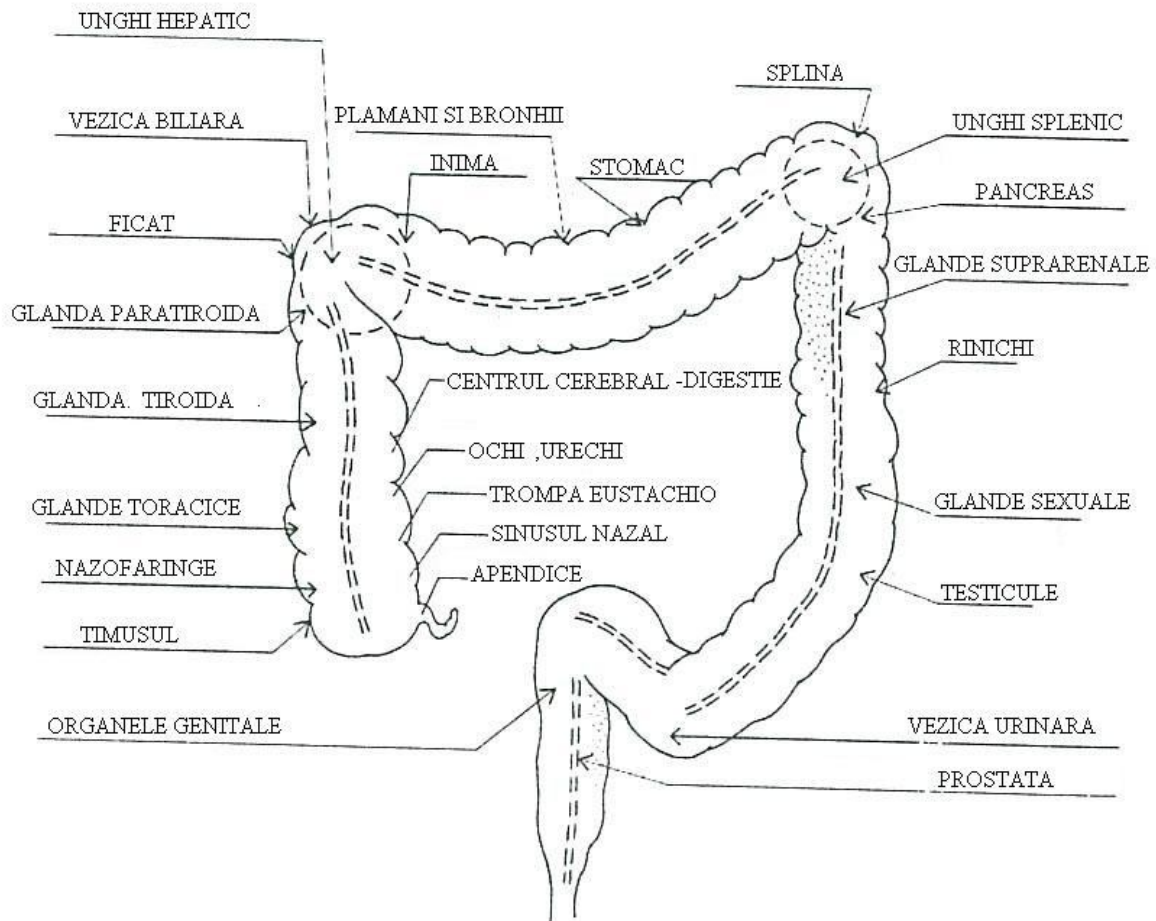
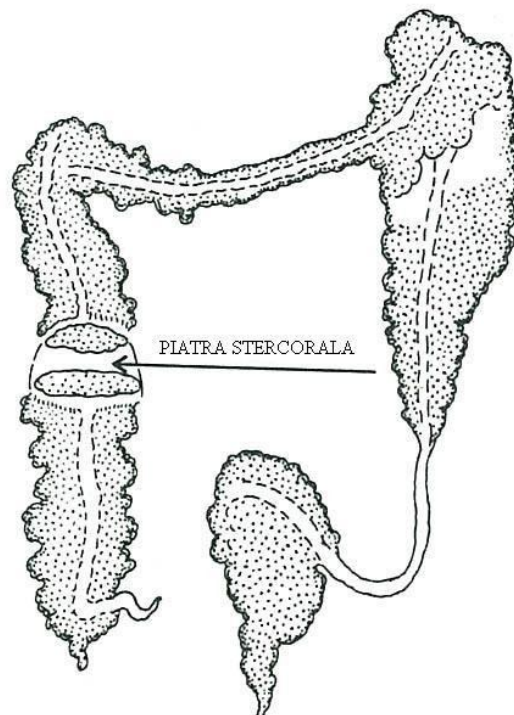


Fig . 4. Aspectul intestinului gros in faza acumulării deșeurilor și in patologii



În partea dreaptă a abdomenului, acolo unde are loc trecerea colonului ascendent în colonul transversal se formează un unghi, numit unghi hepatic (localizat sub ficat) (Vezi fig. 3).

În această regiune, deseori se formează buzunare mari în care stagnează fecaloamele — o masă voluminoasă de materii fecale deshidratate. Deasemeni intestinul gros face o flexură și în partea stângă a regiunii abdominale, la trecerea colonului transversal în cel descendent. Astfel se formează un unghi, în care la fel stagnează îndelung masa de putrefacție, gazele, se formează buzunare care apăsă splina, stomacul, pancreasul „diafragma adiacentă inimii”. Acest unghi poartă denumirea de unghi splenic. Următorul loc de stagnare a materiilor fecale, dopurilor de gaze și a microbilor este intestinal sigmoid. Însăși forma sa de „S” favorizează acest proces. În inflamarea întregului colon (colită), toată această masă grea și umflată deformează, presează și deplasează din locurile lor celelalte organe din cavitatea abdominală, rinichii, diafragma bazinului mic. Apar dereglări funcționale ale acestor organe, sunt presate arterele, venele și nervii. Pe lângă afecțiunile enumerate mai sus, se dezvoltă boala hemoroidală, dilatări venoase în jurul rectului, proctita (inflamația rectului), boala varicoasă a membrilor inferioare, inflamarea vezicii urinare (cistita); la bărbați — adenomul de prostată, modificări ale testiculelor și a altor organe sexuale. Să nu credeți că aceasta se întâmplă numai persoanelor obeze sau posesorilor burților mari. În timpul studiilor mele de perfecționare în radiologie s-a întâmplat odată ca profesorul să atârne pe tablă radiografiile ale colonului și ne-a cerut să le descriem (să stabilim diagnosticul). În perioada respectivă pacientul, radiografiile căruia le examinam, era deja operat. Noi toți ca unul, și noi eram 32 de persoane (dintre care jumătate erau doctori în științe medicale și șefi ai secțiilor de radiologie), am concluzionat după radiografii — cancer al intestinului gros. Profesorul s-a amuzat copios de concluziile noastre: s-a dovedit că nu era cancer, ci un imens fecalom.

În urma proceselor de fermentație și putrefacție în intestinul gros se formează substanțe toxice și gaze. Substanțele toxice reușesc să se absoarbă în circuitul sanguin, și împreună cu sângele să se distribuie rapid la organe și sisteme. Acest fenomen, numit fenomen de autointoxicare intestinală era considerat de I. I. Meciniov principalul impediment în calea longevității. Unii fiziologi din perioada activității sale au considerat că intestinul gros, fiind un rudiment al strămoșilor vegetarieni (maimuțele) îndepărtați, nu-I servește la nimic omului. Ei au propus ca colonul să fie înlăturat din organism, iar intestinul subțire să fie suturat de rect. Au fost efectuate câteva intervenții chirurgicale de pe urma cărora pacienții sufereau și mai mult.

Academicianul A. M. Uglov „a reabilitat” definitiv intestinul gros. Împreună cu colegii săi a efectuat o serie de experimente și a constatat că microflora normală a intestinului gros participă nu numai la procesul de digestie și la sinteza vitaminelor, aminoacizilor, hormonilor, enzimelor din fibrele vegetale, dar mai sintetizează și așa numiții „aminoacizi esențiali”, din cauza cărora s-au iscat mereu dispute dintre vegetarieni și carnivori. Înainte se considera că numai în produsele din carne se conțin acești aminoacizi esențiali.

Funcțiile intestinului gros

De absorbție. În intestinul gros se absorb vitaminele, glucoza, aminoacizii, hormonii, până la 95% apă și microelemente prețioase. S-a constatat că fiecare porțiune a intestinului gros într-un timp determinat „alimentează” anumite organe (Vezi fig. 3).

De digestie. Elimină în lumenul intestinal sucuri digestive cu o mică cantitate de fermenți.

Energetică. Intestinul gros asemenea unui calorifer inconjoară la periferie întreaga cavitate abdominală. Haustrele sale (dilatările) unite cu un ligament îngust servesc pentru descompunerea lentă a fibrelor vegetale, în urma căreia se degajă o cantitate imensă de energie și se produce o creștere a temperaturii. Aceasta energie încălzește toate organele din cavitatea abdominală, protejându-le de frig.

De excreție (evacuatoare). În intestinul gros se formează materiile fecale, iar de aici sunt expulzate din organism.

TRATAREA INTESTINULUI GROS ȘI MENȚINEREA FUNCȚIONĂRII NORMALE A ACESTUIA

Dumneavoastră veți efectua purificarea organismului după una din variantele recomandate în capitolul 2 „Variante de purificare”.

În continuare veți aplica toate procedeele recomandate de purificare profundă a organismului. Pe fondul purificării profunde vă veți ocupa și de „curățenia” intestinului gros. Ce înseamnă acest lucru? Trebuie să curățați intestinul gros de 2 ori pe lună prin spălături și clisme, iar cei care au apendicele extirpat o vor face săptămânal. Unii autori nu recomandă alimentele vegetale persoanelor cu apendicele înlăturat. În nici-un caz să nu renunțați la produsele vegetale, doar în ele este salvarea intestinului gros. Știți deja că fără apendice se diminuează peristaltismul colonului, iar prin ingerarea hranei bogate în amidon în el se dezvoltă mai frecvent și mai rapid procesele de fermentație și putrefacție. De aceea persoanele cărora li s-a extirpat apendicele, trebuie să-și curețe mai des intestinul gros, adică cel puțin o dată pe săptămână. **Un colon curat vă va răsplăti cu un ten frumos și un aspect sănătos al pielii, cu un miros plăcut al gurii și al corpului, cu voiciune, cu o minte clară și echilibru interior.**

Acele persoane, care ani în șir au avut probleme intestinale, trebuie să fie în mod special atente și răbdătoare cu colonul lor după efectuarea purificării. Dragi cititori, propriul vostru organism vă va ajuta.

Procedați în felul următor: seara în ajun (de la ora 20 până la ora 22) într-una din zilele săptămânii, alese de dumneavoastră, curățați intestinul gros. A doua zi nu mâncați nimic. La apariția disconfortului și a stării generale proaste se mai pot face în această zi 1—2 clisme. Dacă aveți o stare generală bună, în ziua când stați nemancat, nu mai aveți nevoie să faceți clisme. În ziua următoare începeți să mâncați ca de obicei, și încercați pe cât posibil să luați un dejun ușor: sucuri, compoturi, apoi mancarea dumneavoastră obișnuită. În ziua de curățare — „ziua de foame” organismul însuși va curăța ca o bună gospodină acele organe și sisteme și va face ordine acolo unde el consideră aceasta extrem de necesar. În această zi, se poate consuma până la un litru de apă, după dorință, fiartă sau filtrată (de preferat în cantități mici și cât mai frecvent).

Remedii populare pentru constipație și afecțiuni ale colonului

În ulcere, eroziuni ale stomacului sau intestinului, se mănâncă pe stomacul gol, în decurs de o lună 0,5 pahar de cartof crud nedecojit, dat prin răzătoare amestecat cu 0,5 pahar cu chefir sau acidofil. După administrarea acestui amestec nu se mănâncă 3 ore. Pe parcursul zilei respectați regimul alimentar cu care sunteți obișnuiți.

În constipații:

1. Se mănâncă 2 mere nedecojite pe parcursul zilei.
2. Dimineața, cu 2 ore înainte de micul dejun se dizolvă în 2 pahare cu apă clocotită 2 lingurițe de țărățe de grau, se lasă să se înmoaie bine și se mănâncă ca o cașă (terci). Nu are contraindicații, se poate întrebuița zilnic.
3. Peste o lingură de semințe de chimen se toarnă un pahar cu apă clocotită, se lasă la infuzat 20 de minute. Se administrează timp de 10 zile, câte o lingură împreună cu semințe de 3—4 ori pe zi, cu 2 ore înainte de masă.
4. Peste o lingură de semințe de in se toarnă un pahar cu apă clocotită, se lasă la infuzat 20 de minute. Se administrează câte o lingură de amestec de 3 ori pe zi la o oră după masă timp de 10 zile, încercați pe viitor să normalizați funcționarea intestinului gros printr-o alimentație adecvată.
5. Se mănâncă înainte de culcare 2 portocale sau un grapefruit, sau se consumă 100 ml de infuzie caldă din fructe de măceș.

În cazul fecaloamelor, calculilor biliari și renali: se umple 2/3 de sticlă cu ceapă tăiată mărunt, se adaugă până sus vodcă sau spirt, se închide ermetic, se ține la cald sau la soare timp de 10 zile. Se administrează câte 10 picături înainte de mese.

Purgative:

Infuzie de senna sau de scoarță de crușin — peste o linguriță de plantă uscată se toarnă de cu seară . pahar cu apă clocotită. Se bea dimineața pe nemancate. Favorizează de asemenea eliminarea bilei, nisipului din vezica biliară în duoden.

Pentru colonul aton, dilatat, chiar dacă considerați că nu suferiți de constipație: peste 1 lingură de plantă uscată de sunătoare se toarnă un pahar cu apă, se fierbe 10 minute. Se bea câte 1/3 de pahar, de 3 ori pe zi, cu jumătate de oră înainte de mese.

În constipație cronică, ateroscleroză se recomandă a se manca de 2 ori pe zi câte o linguriță de varză de mare uscată combinată cu salate, supă, cașă(cereale fierte).

RECTUL

Rectul are funcția de a elimina materiile fecale din organism. Are două sfinctere: superior (a 11-ea clapetă) în locul trecerii colonului sigmoid în rect (a 12 clapetă) (vezi fig. 2) și inferior. Sfincterul inferior este cel mai puternic, deoarece este format din 2 sfinctere: intern și extern. În condiții normale, după trecerea materiilor fecale sfincterul superior se închide, iar după evacuarea rectului se închide sfincterul inferior, adică rectul trebuie să fie permanent curat și gol. În cazul constipațiilor frecvente sfincterul superior slăbește și materiile fecale stagnează în dilatația ampulară a porțiunii superioare a rectului.

Particularitățile poziționării rectului. Posterior de rect se află osul sacru și coccisul; anterior cu segmentul său, neacoperit de peritoneu, rectul se învecinează la bărbați cu veziculele seminale, canalele diferite, de asemenea cu o porțiune lipsită de peritoneu a fundului vezicii urinare, interpusă între ele, iar mai jos - cu prostata; la femei anterior se limitează cu uterul și peretele posterior al vaginului pe tot traiectul său.

Din descrierea de mai sus a raporturilor topografice ale rectului cu alte organe, este evident că și cele mai neînsemnate modificări patologice ale rectului vor afecta organele învecinate. Masele de putrefacție reținute aici conțin multe toxine și bacterii , de aceea pentru a proteja organele adiacente în rect s-a dezvoltat o rețea venoasă foarte bogată, care colectează toate aceste substanțe toxice și le transferă prin vena portă în ficat unde sunt neutralizate. Rețeaua venoasă este formată din trei plexuri: intern (sub membrana mucoasă), extern (care înconjoară rectul) și inferior—in regiunea sfincterului extern — anusului. Plexul venos intern reprezintă prin sine niște șiruri de noduli venoși, aranjate în forma de inele. Sub acțiunea excitanților, exesului de toxine, presiunii ei se măresc în dimensiuni luând forma unui ciorchine, formând astfel hemoroizi interni. Acești noduli sunt dureroși și deseori sangerează, uneori destul de abundent.

Dacă persistă constipația habituală, atunci încep să se mărească și canalele venoase externe, luând formă de ghemulețe. **După cum vedeți, nu are nici un sens să fie operați, înlăturați nodulii hemoroidali interni, deoarece atata timp cât există, ei colectează substanțele toxice, evitând în acest mod formarea nodulilor în jurul rectului. De regulă, după intervenția chirurgicală, care nu a eliminat cauza primară a bolii hemoroidale — deșeurile acumulate în colonul adiacent lui și constipația habituală — apar noduli hemoroidali externi și paraproctita (adică inflamația țesuturilor din jurul rectului).**

De asemenea nașterile, ridicarea greutăților mari, munca sedentară, constipațiile habituale, eforturile, statul prelungit în picioare provoacă creșterea volumului plexului venos inferior, formându-se astfel noduli care uneori sunt dureroși și sangerează. Ei de asemenea, nu trebuie înlăturați, deoarece sunt colectori de toxine și într-o oarecare măsură joacă rol de barieră în calea spre circuitul sangvin. Venele inferioare ale rectului nu se varsă în vena portă (spre ficat), ci în vena cavă (spre inimă), deci sangele nu trece imediat prin ficat pentru neutralizarea

toxinelor, ci se varsă în atriul drept, iar de acolo prin ventriculul drept ajunge în plămâni. **Așadar, menținerea în curățenie a rectului este o garanție pentru sănătatea plămânilor, și prin urmare a rinoși orofaringelui.**

Curățarea rectului

Indicații: hemoroizi, proctite, paraproctite (inflamația rectului), inflamații ale organelor genitale feminine și masculine, tumori ale organelor genitale, polipi, chisturi, adenoame, fibroame, mioame, eroziuni ale mucoasei, ulceratii, fisuri, fistule, secreții patologice rectale și genitale.

Schema de utilizare

1-a zi

Încercați să evacuați intestinul gros pe cale naturală înainte de a efectua microclisma, dacă nu reușiți atunci faceți o clismă cu 2 litri de apă pe la orele 19—20, cu o oră înainte următoarei proceduri:

La orele 19:30 – 20, preparați următoare infuzie: peste o linguriță de plantă uscată de rostopască se toarnă 200ml de apă fierbinte, se mai fierbe 2 minute, se infuzează 20 de minute, se lasă la răcit. La ora 21 această infuzie se strecoară și în stare caldă (36 °C) se introduce în rect cu ajutorul irigatorului, având grijă să ungeți în prealabil canula rectală cu ulei sau unguent. Încercați să stați culcat și să rețineți în rect un timp cât mai îndelungat infuzia de rostopască.

2-a zi

La ora 20, se face o microclismă cu 200 ml de apă fiartă adusă la temperatura camerei, după ce ați uns în prealabil canula rectală cu ulei sau unguent. Evacuați imediat conținutul rectului.

La ora 21, se introduce cu para pediatrică 10 ml de ulei sterilizat de cătină, de măsline sau de floarea-soarelui. Puteți steriliza o cantitate mai mare de ulei, ținându-l într-un vas astupat la frigider. Înainte de utilizare, cantitatea necesară se încălzește.

Sterilizarea: într-un vas curat (borcan, sticlă) opărit cu apă clocotită se toarnă uleiul, apoi vasul plin se pune într-o cratiță cu apă rece pe fundul căreia se pune un prosop sau o hartie. Cratița se pune la foc mediu și după ce apa dă în clocot se ține vasul cu ulei 40 de minute. Apoi se răcește. Uleiul este gata să fie utilizat. Para se spală înainte în interior și în exterior cu apă clocotită, chiar se poate fierbe (într-o cratiță cu apă timp de 3—5 minute). Străduiți-vă să țineți uleiul în rect un timp cât mai îndelungat.

3-a zi

La ora 19 se taie mărunt un cățel de usturoi, se toarnă 200ml de apă clocotită peste el, după ce apa s-a răcit până la 36°C se strecoară prin tifon sau strecurătoare. La ora 20 faceți microclismă cu infuzia de usturoi.

4-a zi

Repetăți procedura din ziua a 2-a.

5-a zi

La ora 21 puteți face o microclismă cu mumio. În 200 ml de apă fiartă, caldută se dizolvă mumio cât un varf de chibrit. După gradul de saturație, soluția trebuie să fie mai deschisă la culoare decât mumio (ca un ceai de tărie medie). Dacă nu aveți mumio, faceți 2 zile de pauză după cea de-a 4-a zi și reluați procedura (de la 1-a la a 4-a zi) până la dispariția simptomelor

bolii. Dacă aveți totuși mumio, după a 5-a zi faceți o pauză de 3 zile. În continuare se fac procedurile în aceeași ordine, cu pauze, până la dispariția totală a simptomelor.

PANCREASUL

Pancreasul este localizat în spatele stomacului, în regiunea superioară stângă a abdomenului. Este format din cap, corp și coadă. Capul glandei este inclavat în cavitatea duodenului și este dispus la nivelul vertebrei I – II-a lombare. Capul de formă prismatică întretaie posterior stomacul la nivelul coastelor X–XII-a ; coada este situată mai sus decât capul și se apropie de partea inferioară a splinei. Lungimea totală a glandei este de 12-15 cm (*Vezi fig.2*).

Pancreasul secretă suc pancreatic care intră în duoden și ia parte la digestia hranei. În pancreas se găsesc insulițe — lobuli care sunt formațiuni endocrine, ce secretă insulină — hormonul care reglează nivelul zahărului în sange. Unii cercetători confirmă că pancreasul participă la hematopoeză și la reglarea tensiunii arteriale (A. Șelagurov, 1962). Întrebuințarea în alimentație a cantităților mari de zahăr, a produselor de panificație, a hranei prelucrate termic atrag după sine creșterea nivelului de glucoză din sange, dereglări ale glandei tiroide și deseori apariția diabetului zaharat.

Pentru funcționarea normală, pancreasul are nevoie de vitaminele grupei B, care ajută la sinteza insulinei, iar dintre substanțele minerale de sulf și nichel.

Surse de sulf sunt: varza (de Bruxelles, albă, roșie) lăptuca, căpșunile, agrișele, gălbenușul de ou, napii, ceapa, nucile și morcovii. Surse de nichel sunt legumele proaspete.

Pancreasul este foarte sensibil la substanțele toxice și deseori se expune intoxicațiilor, care se manifestă clinic prin vomă. Greață, diaree, slăbiciune subită, transpirații reci lipicioase, temperatură ridicată, iar uneori prin pierdere de cunoștință.

Pancreasul este sensibil la următoarele toxine din mediu: benzol, benzen, acetonă, tricloretilenă, tetraclorură de carbon, potențiali cancerigeni (benzopiren, antracen etc.). Aceste substanțe sunt produsele gazelor de eșapament ale mijloacelor de transport — automobile, trenuri. De aceea se interzice culegerea ierburilor, ciupercilor, fructelor, legumelor, pomuşoarelor ce cresc de-a lungul căilor ferate și a șoselelor.

Pancreasul este, de asemenea, sensibil la erbicide și îngrășăminte. Doar noi știm, că unii oameni în goana lor după profit, nu numai că folosesc chimicale din abundență pentru cultivarea fructelor și legumelor, dar maiși introduc cu seringile în pepeni substanțe pentru accelerarea creșterii și a coacerii.

Vă relatez din propria mea experiență că pancreasul este un organ foarte receptiv la metodele de tratament prin purificare atât în faza acută cât și în cea cronică. Am avut trei pacienți destul de tineri, până în 36 de ani, care erau internate în secția de reanimare aproape în fiecare lună, cu accese de pancreatită. Pentru a găsi cauza, chirurgii propuneau chiar deschiderea pancreasului. Dar după efectuarea purificării organismului după varianta a 6-a, accesele au încetat. În prezent datorită electroacupuncturii după metoda Voll, se obțin rezultate bune la pacienții cu diabet zaharat, insulinodependent.

FICATUL ȘI ROLUL LUI ÎN METABOLISM

Ficatul este cel mai voluminos organ glandular din organismul uman, greutatea lui variază între 1,5 și 2 kg. Ficatul este situat direct sub diafragmă, în partea dreaptă al etajului superior al cavității abdominale, la adult numai o porțiune relativ mică a lui trece în stanga față de linia mediană. Ficatul este împărțit în 2 lobi : cel drept care e mai mare și cel stâng mai mic (*Vezi fig. 2*). Are structura lobulară; lobulii sunt înconjurați de venule interlobulare, care sunt ramificații ale venei porte și de ramurile arteriale interlobulare. Între celulele hepatice din care sunt compuși lobulii, trec canaliculele biliare, care părăsind lobulii se scurg în canaliculele interlobulare, apoi se unesc printr-un canal hepatic comun, ce se deschide în duoden. Endoteliul capilar din interiorul lobulilor este format din celule stelate, care posedă proprietăți fagocitare (capacitatea de a capta celulele străine, nocive și a le dizolva). Spre deosebire de alte organe, în ficat intră concomitent artera hepatică și vena portă, adică ficatul primește atât sange venos, cât și arterial. Din ficat se elimină aproape jumătate din limfa întregului corp.

Ficatul este în același timp un organ digestiv, circulator și al tuturor tipurilor de metabolism, inclusiv hormonal. El îndeplinește mai mult de 70 de funcții. Voi reaminti pe cele de bază.

Funcția de digestie. Ficatul sintetizează bila, care pătrunde în duoden. Bila ia parte la digestia intestinală, contribuie la neutralizarea chimului acid, care vine din stomac; descompune grăsimile și favorizează absorbția lor, are o acțiune stimulatorie asupra peristaltismului intestinului gros. În decurs de 24 de ore ficatul elimină 1—1,5 l de bilă.

Funcția de barieră. Mucoasa vaselor hepatice și celulele speciale Kupffer absorb și descompun substanțele toxice. Academicianul I. P. Neumavakin numește ficatul "cimitir pentru trupulețe". Împreună cu sangele și limfa în ficat, intră și celulele microbiene moarte, bacterii și viruși; protozoare (giardia, trihomona, gardnerella, chlamydia, opistorhis); viermi — ascaride, echinococi; celule de țesuturi și celule sanguine. Ficatul trebuie de asemenea să neutralizeze și microorganismele vii: viruși, helminți, protozoare care vin odată cu sangele. Bolile cronice latente „ furnizează ” ficatului o imensă cantitate de „trupulețe” și compuși chimici nocivi ale medicamentelor. În acest caz ficatul nu e capabil să învingă o așa cantitate de compuși nocivi și ei pătrund în sange. Are loc intoxicarea întregului organism.

Funcția de apărare în patologii de digerare și de absorbție a proteinelor. Digerarea și absorbția incompletă a produselor proteice în intestinul subțire duc la descompunerea accelerată cu ajutorul fermenților bacterieni (putrefacția) a proteinelor, peptidelor și aminoacizilor în intestinul gros. Ca urmare se formează produse toxice de putrefacție. La o cantitate mică a acestor toxine ficatul, care funcționează normal, le neutralizează complet. La excesul de substanțe toxice, ficatul nu reușește să le neutralizeze, ele nimeresc în sange, cauzând otrăvirea întregului organism, inclusiv și a ficatului, și la evoluția diverselor boli.

Participarea la circulația sangvină. În celulele reticuloendoteliale are loc scindarea oxidativă a hemoglobinei și a altor celule sanguine, în urma căreia se formează biliverdina (pigment biliar de culoare verde). La reducerea bileverdinei se formează bilirubina (pigment de culoare roșie galbenă). Bilirubina împreună cu bila este eliminat de intestin. La atenuarea funcției căilor biliare (dischinezie), circulația încetinită a bilei, bilirubina din ea, se precipită în canalele hepatice, vezica biliară, ductul choledoc, intestin, unde treptat se formează calculi biliari, destul de mari — cam de mărimea unei nuci— asemenea unor pietre verzi. Uneori are loc alipirea calculilor biliari de cei de colesterol, rezultând conglomerate de culoare galben-verzui. Astfel treptat se deteriorează funcția de secreție a bilirubinei de către ficat. Se mărește conținutul bilirubinei în sange, are loc sedimentarea eritrocitelor descompuse în celulele ficatului și în organe, scade cu 25—75 de ori activitatea mitotică a hepatocitelor (celule de protecție). Secundar suferă pancreasul și tiroida (scade funcționalitatea lor).

Reglarea metabolismului colesterolului. Colesterina (colesterol) pătrunde în organism cu grăsimile din hrană sau se sintetizează în organism, în principal în ficat. Colesterina este utilizată de organism pentru sinteza hormonilor de importanță biologică, mai ales a hormonilor cortexului

suprarenal și ale glandelor sexuale, și de asemenea a vitaminei D. Colesterina și fosfolipidele sunt importante elemente structurale ale membranei celulare. Mecanismul de reglare a metabolismului colestereinei nu este încă suficient cercetată. Este de necontestat influența sistemului nervos central asupra nivelului seric de colesterină, deoarece excitarea emoțională ridică nivelul acestuia (hipercolesterolemie).

În hiperfuncția tiroidei, a suprarenalelor și glandelor sexuale crește nivelul de colesterină, iar în hipofuncție scade nivelul de colesterină. Colesterina neutilizată de organism este supusă descompunerii în ficat. Produsele descompuse se transformă în acizi biliari și împreună cu bila se elimină în intestin. La dereglarea metabolismului colestereinei, colestera înă împreună cu eterii ei se pot depune în hepatocite, celulele splenice, în aortă, vase și piele. În consecință aceste țesuturi își schimbă funcția, se dezvoltă ateroscleroza vaselor și se formează calculi de colestera înă în canalele biliare —aparitia litiazei biliare. Nivelul colestero lului variază în dependență de anotimp, vârstă, efort fizic și intelectual.

Sinteza fosfolipidelor. Importanța fiziologică a fosfolipidelor este imensă. Ele intră în structura celulară a țesuturilor, mai ales a țesutului nervos. În absența lor celulele își pierd integritatea. Fosfolipidele se formează în peretele intestinal și în ficat. Dar numai celulele hepatice sunt capabile să le elimine în circuitul sanguin. La dereglarea sintezei fosfolipidelor în ficat, în el se acumulează lipidele și are loc infiltrarea grasă a ficatului. Iar cantitatea lipidelor în ficat poate ajunge până la 40-50% în loc de 5% ca t este norma. În afară de aceasta, legăturile fosforice intră în structura ATP (adenozintrifosfatul), care este un acumulator fizic ce captează și stochează 60-70% din energia organismului. La eforturile fizice și psihice, boli acute, organismul folosește energia termică a acestor compuși chimici.

Participarea la metabolismul glucidelor.

1. Din glucoză în ficat se sintetizează glicogenul-rezervă de carbohidrați. În cazuri de urgență (stres și foame) glicogenul se descompune (glicoliză) din nou până la glucoză, care este eliminată de ficat în circuitul sangvin. Pentru funcționarea deplină a celulelor nervoase (neuronii), creierul are nevoie de un flux permanent de glucoză, deoarece el însuși conține rezerve foarte mici de hidrați de carbon.

2. O parte din glucoza, ce vine în ficat, se poate oxida cu eliminare de energie, indispensabilă organismului. O parte (30-40%) se transformă în energie termică ce servește la încălzirea corpului și o parte este transferată în mediul extern prin schimbul de căldură.

3. Glucoza din ficat poate servi ca sursă pentru sinteza proteinelor și a lipidelor.

4. În ficat se pot sintetiza carbohidrați din produsele rezultate ale metabolismului lipidic și proteic. Un produs intermediar al metabolismului glucidic și al unor aminoacizi, este acidul piruvic. La dereglarea sintezei acestui acid, de exemplu la intoxicații cu mercur, arseniu apar boli ale ficatului atât de grave ca uremia (micșorarea formării și excreției de urină), distrofia hepatocerebrală (boala Wilson-Konovalov), scleroză multiplă, avitaminoza B.

5. Sinteza glicogenului din acid lactic. În timpul efortului fizic, în mușchi se acumulează acid lactic, la efortul fizic prelungit o parte din acidul lactic ajunge prin circulația sanguină în ficat. Din acidul lactic, un ficat sănătos sintetizează glicogen, iar un ficat bolnav, plin de deșeuri colectează acidul lactic care din nou nimerește în sange și mușchi. În urma surplusului de acid lactic apare o slăbiciune musculară — miastenie.

Formarea corpiilor cetonică. Ficatul este organul de bază, practica singurul în care se formează corpiii cetonică (acetonici) din acizii grași. În afecțiunile hepatice are loc formarea intensă a corpiilor cetonică, fenomen care dezechilibrează metabolismul lipidic și scade energia, și greutatea corpului.

Participarea la metabolismul proteic (schimbul de proteine). Produsele rezultate din scindarea proteinelor — peptide, aminoacizi — vin din intestinul subțire în ficat. Dereglarea schimbului de aminoacizi poate duce la dezechilibrări mari ale activităților vitale a organismului.

Funcția de ureogeneză. Ficatul protejează organismul de intoxicația cu amoniac. Ureea, propriu-zis, este un produs inofensiv și se expulzează din organism împreună cu urina. În

sangele oamenilor sănătoși circulă urme neînsemnate de amoniac. În caz de dereglare a ureogenezei în ficat sau la eliminarea prin rinichi a produselor rezultate din metabolismul proteic, crește nivelul de azot rezidual în sange (serul sanguin), ducând la apariția unor boli grave: anemie hemolitică, insuficiență renală (glomeruloscleroză, glomerulonefrită, uremie etc.), hipofuncția glandei tiroide și paratiroide, tulburarea metabolismului calciului, osteomalacie (înmuierea oaselor), osteoporoză și altele.

SURSELE DE PĂTRUNDERE ALE TOXINELOR ÎN ORGANISM

Dependent de modul pătrunderii în organism, sursele de formare a substanțelor toxice se împart în 3 grupe:

1. Nivelul de dezvoltare a societății și modul de viață al persoanei.
2. Bolile ereditare, bolile copilăriei
3. Acțiunea microorganismelor ce pătrund din exterior în organele interne sau formate chiar în interiorul organismului.

Factorii responsabili din **prima grupă** de surse sunt:

Acțiunea nocivă a mediului extern.

Modul de viață nesănătos: fumatul, drogurile, alcoolul, supraalimentarea, excesul de medicamente, etc.

Emoțiile negative.

Efectele psihice a nevalorificării calităților personale.

În a **doua grupă** de factori responsabili de formarea substanțelor toxice se pot include următoarele:

Toxinele ereditare, ce se transmit de la o generație la alta. Toxinele primite de copil încă din burta mamei. Toxinele dobândite din perioada de sugar și a copilăriei (infecții bacteriene și virale). Predispoziția ereditară la tulburări de metabolism. Produse rezultate din metabolism. Psihotoxine formate ca urmare a tensiunii psihice.

La a **treia grupă** de surse de toxine se atribuie următoarele:

Toate microorganismele ce pătrund în corpul omului din exterior: virușii, microbii, bacteriile, protozoarele, helmintii, — *eczotoxine*. Toxine excretate de microorganismele vii — *exotoxine*.

Substanțe toxice eliminate în urma dezintegrării microorganismelor moarte, — *endotoxine*. (Apa clorurată aduce în organism bacterii moarte. Fierberea apei nu neutralizează endotoxinele). Produse de dezintegrare celulară a propriului nostru organism, rezultate de acțiunea microorganismelor, — *autotoxine*. Substanțe toxice rezultate în urma tulburărilor sintezei celulare, tisulare, ale componentelor sangelui și limfei, — *autotoxine*.

MECANISMUL DEPUNERII DEȘEURILOR ÎN ȚESUTURI

Să examinăm tipurile de țesuturi în care se depun deșeurile.

Țesuturile epiteliale sau de graniță. Aceste țesuturi sunt localizate pe suprafețele care se delimitează cu mediul extern, de asemenea căptușesc interiorul organelor cavitare și cavitățile corpului. Complexul de celule epiteliale sub forma de tuburi, săculețe și alte structuri, formează glande, dispuse în pereții organelor cavitare sau separat sub formă de organe glandulare — (glandele endocrine, salivare, mamare, ficatul etc.). Țesuturile epiteliale îndeplinesc două funcții de bază: de apărare și de secreție.

În dependență de organul pe care îl acoperă (căptușesc) țesuturile epiteliale se împart în ectoderme — epitelii de tip cutanat și endodermă. Aici intră epiteliul tractului digestiv, căilor respiratorii, renal, foițelor seroase ale pleurei și pericardului — sacul seros ce înconjoară inima,

epiteliul mezenterului intestinal, organelor sexuale (genitale), membranelor cerebrale și neuronale, endoteliului vascular, ce căptușesc în interior pereții inimii și vaselor, epiteliul glandular ce tapetează glandele, inclusiv, ficatul, epiteliul muscular.

Țesuturile conjunctive sau țesuturile mediului intern. Ele nu comunică direct cu mediul extern, diferă mult după proprietăți și sunt unite într-o singură grupă pe baza dezvoltării comune din aceeași foiță embrionară — a mezenchimei. După funcțiile pe care le îndeplinesc pot fi împărțite în trei grupe: prima grupă îndeplinește funcții de nutriție și apărare (țesuturile lichide — sangele, limfa și țesuturile hematopoetice); a doua grupă — cele cu rol de susținere (țesuturile conjunctive fibroase și țesuturile scheletului) și a treia grupă — funcția de contracție (țesutul muscular neted).

Pentru țesuturile conjunctive este caracteristic prezența unui mediu intercelular foarte dezvoltat. El poate fi lichid (plasma sanguină, lichidul intercelular), gelatinos, semilichid (cristalinul, corpul vitros al globului ocular) și fibros. Țesuturile conjunctive fibroase sunt dispersate prin tot organismul și conțin substanță intercelulară — mezenchimul reticular.

Țesutul conjunctiv, într-o măsură mai mare mezenchimul său reticular, reprezintă cel mai mare sistem de filtrare tisulară, în care sunt transportate substanțele prelucrate de celule și unde prin intermediul circuitului limfatic sunt transferate deșeurile.

Anume aceste deșeuri pregătesc terenul pentru numeroase boli infecțioase, microorganismele găsind aici un mediu optim de dezvoltare. Acumularea de deșeuri în multe țesuturi provoacă apariția bolilor cronice.

ETAPELE DE ACUMULARE A DEȘEURILOR ÎN ORGANISM

În 1955 medicul german G. G. Rekeveg a formulat teoria homotoxicologică (de acumulare a deșeurilor în organismul uman — de autointoxicare). Conform principiului de bază al acestei teorii, bolile sunt o reflecție a puterii de apărare a organismului împotriva acțiunii toxinelor din interiorul sau exteriorul său, coordonată de sistemul imunitar.

În dependență de tipurile țesuturilor, G. G. Rekeveg a definit în lucrarea sa, 6 etape a proceselor ce se desfășoară în ele.

1. **Stadiul de eliminare.** Eliminarea fiziologică din țesuturi a tuturor tipurilor de deșeuri în procesul de metabolism.
2. **Stadiul de reacționare sau acțiunea de răspuns a organismului la acumularea de deșeuri** — accelerarea anormală a evacuării tuturor tipurilor de deșeuri din țesuturi. Astfel poate să apară ridicarea temperaturii, rinoree, tuse, transpirații, diaree, secreții purulente, dureri etc. De asemenea, pot apărea reacții inflamatorii în procesul de eliminare și neutralizare a toxinelor.
3. **Stadiul de acumulare și de repartizare a unei mari mase de deșeuri** — acumulări ușoare de deșeuri sub formă de obezitate de gradul 1 sau, dimpotrivă, pierderea în greutate, crearea de spații noi de depozitare: lipoame, fibroame, aterioame, polipi, noduli hemoroidali etc.

În aceste stadii organismul face față într-o oarecare măsură deșeurilor prin expulzarea lor periodică și prin acutizări. În cazul în care nu se purifică organismul, procesul de acumulare a deșeurilor trece în stadiul următor, care se caracterizează prin pătrunderea deșeurilor în interiorul celulelor și distrugerea acestora. Iar în urma acumulării deșeurilor, se distrug și asemenea structuri intracelulare cum sunt fermenții și genele. În aceste stadii evoluează mai active bolile ereditare și crește predispoziția la ele. Primele 3 stadii pot fi considerate ca o infiltrare tisulară de deșeuri, iar următoarele enumerate mai jos, ca o infiltrare celulară a deșeurilor.

4. **Stadiul de saturație.** Se manifestă prin simptome subiective. Există puține simptome subiective, de aceea se stabilesc în mod frecvent diagnostic comune: distonie

neurovegetativă, migrene, climax precoce, tulburări de metabolism, osteohondroză vertebrală, „sindromul oboselii cronice”, uneori acești bolnavi sunt categorisiți ca „simulanți”. De aceea acest stadiu se mai numește „tăcut” sau „mut”.

5. **Stadiul degenerativ, de distrugere.** Manifestările obiective sunt șterse, dar apar rezultate pozitive la investigațiile de laborator. In acest stadiu apar afecțiuni secundare: rinită atrofică, pareze, atrofia nervului optic, ciroze și altele.
6. **Stadiul de malignizare.** In acest stadiu apar bolile oncologice și toate deșeurile acționează in complex.

In stadiile 4 și 6, organismul este expus deja unui inalt grad de acțiune toxică a deșeurilor. In aceste stadii organismul încearcă să prelungească viața cat mai mult timp și printr-un mod cat mai optim, eliminand deșeurile împreună cu secrețiile purulente prin fistule sau boli de metabolism.

In alimentarea permanentă a organismului cu deșeuri, ele se repartizează intr-o anumită ordine, determinată de structura tisulară: inițial in straturile superficiale (țesuturile epiteliale), apoi in țesuturile conjunctive corespunzător stărilor lor de agregare:

- substanțe lichide — sange, limfă, lichid intercelular;
- substanțe semi-lichide (gelatinoase)—corpul vitros, lichidul sinovial, cristalinul;
- țesutul fibros—cartilagiile, mușchii, oasele etc. ;
- țesutul ultra-fibros (la nivel celular)—mezenchimul țesutului reticular.

De aici rezultă, că efectuarea purificării organismului trebuie să se facă in aceeași ordine — de la organele localizate la suprafață spre cele localizate in interior.

Capitol 2

VARIANTELE DE PURIFICARE ALE ORGANISMULUI

Variantele de purificare ale organismului sunt expuse în ordinea complexității lor și le puteți efectua în mod succesiv pe măsura ameliorării stării generale.

Contraindicații generale pentru practicarea purificării în absența supravegherii medicale:

- pe toată perioada sarcinii;
- boli aflate sub tratament hormonal mai bine de un an (astmul bronșic, diabetul zaharat etc.);
- ulcer gastric și duodenal în faza activă (necicatrizat)
- slăbiciune generală accentuată;
- boli infecțioase acute cu caracter epidemic (hepatita epidemică—boala Botchin, difteria, meningita, tuberculoza);
- bolile oncologice.

Purificarea organismului se poate face în orice anotimp, lună sau perioadă a fazelor lunii, dacă starea de sănătate o cere.

În scop profilactic se recomandă efectuarea purificării organismului în perioadele:

- calendarului fazelor lunii—in faza de lună plină;
- lunilor cu energie maximă a anumitor organe:
 - Ianuarie — vezica biliară
 - Februarie — vezica urinară
 - Martie — stomacul
 - Aprilie — intestinul gros
 - Mai — intestinul subțire
 - Iunie — coloana vertebrală
 - Iulie — rinichii
 - August — splina
 - Septembrie — ficatul
 - Octombrie — creierul
 - Noiembrie — plămânii
 - Decembrie — inima
- anotimpului cu energie maximă—in conformitate cu data nașterii:

Luna nașterii

Ianuarie
Februarie
Martie
Aprilie
Mai
Iunie
Iulie
August
Septembrie
Octombrie
Noiembrie
Decembrie

Luna optimă pentru purificare

Iulie
August
Septembrie
Octombrie
Noiembrie
Decembrie
Ianuarie
Februarie
Martie
Aprilie
Mai
Iunie

VARIANTA I. PREGĂTIREA ORGANISMULUI SLĂBIT PENTRU PURIFICARE PRIN INTERMEDIUL ENTERO-SORBENȚILOR*

*Enterosorbenții —substanțe, ce posedă capacitatea de absorbție a toxinelor din tractul gastro-intestinal.

Indicații:

- scăderea subită a imunității;
- slăbiciune accentuată;
- boli dependente de tratament hormonal, boli grave indispensabile de tratament medicamentos, în faza acută și cronică (astmul bronșic, diabetul zaharat, insuficiența renală);
- boli cardio-vasculare grave (boala ischemică a cordului în stadiul III-IV);
- pacienților peste 70 de ani.

Contraindicații nu există.

Pentru aplicarea acestei variante este nevoie de câte o cutie din următorii enterosorbenți: polifepan, enterogel, sorbent MCC (celuloză microcristalină).

Bolile menționate mai sus corespund stadiului 5—6 de acumulare a deșeurilor, ce se caracterizează prin blocarea funcției de filtrare la nivel tisular (mezenchimei) și celular. În aceste stadii eliminarea rapidă a deșeurilor poate provoca autointoxicarea organismului, de aceea procesul de purificare trebuie efectuat gradat în 3 etape.

1-a etapă

Pentru început folosim enterosorbentul cu capacitatea de absorbție mai mică —polifepan.

Deoarece sorbenții pot extrage microelementele și vitaminele necesare organismului se recomandă îmbogățirea hranei cu suplimente nutritive și mărirea consumului de produse vegetale. Adăugător, va trebui ajutat organismul la evacuarea substanțelor nocive prin intestine, piele, și cavitatea orală.

Schema procedurii

1. În decurs de 9 zile, se respectă regimul alimentar recomandat în Anexa 4. E de dorit să se respecte orarul indicat al meselor.

2. Zilnic, în decurs de 9 zile, la orele: 7:00—8:00; 11:00—12:00; 14:00—15:00; 17:00—18:00 (adică cu o oră înainte meselor), se administrează câte 1 linguriță din sorbentul polifepan, dizolvat în 50ml de apă la temperatura camerei. După care se mai poate bea 50—100ml de apă. Pentru comoditatea utilizării, puneți întregul conținut al cutiei într-un borcan cu capac filetat și turnați în el apă cu 2 degete mai sus de nivelul sorbentului. Evitați uscarea excesivă a preparatului, în caz de necesitate, adăugați apă. În continuare veți lua câte o linguriță de enterosorbentul umed de polifepan, după care se bea 50—100ml de apă.

3. Suplimentați zilnic hrana cu 1 linguriță de grau incolțit combinat cu salată, supă de legume (modul de preparare vezi capitolul 5 „Microelementele în alimentație”).

4. Adăugați în cașă (cereale fierte) și supe până la o lingură de tărațe de grau pe zi.

5. Adăugați usturoi în salate, cașă (cereale fierte) și supe, 1-2 lingurițe de varză de mare.

6. Folosiți apă filtrată sau apă rece, stătută, se poate și de izvor. Să beți apă mai des, dar în cantități nu prea mari: la fiecare 30 de minute câte 3 guri, sau la fiecare oră câte 6 guri.

7. Zilnic la ora 7:00, faceți detoxifierea cavității bucale cu ulei vegetal (vezi capitolul 1).

8. Zilnic la orele 7:30 și 17:30, frecționați pielea întregului corp cu oțet de mere sau alte cu concentrația de 3%, la temperatura camerei; la orele 8:00 și 21:00 faceți un duș cald.

9. Zilnic la ora 20:00, faceți o clisma evacuatoare (tehnica efectuării clisme vezi anexa 1)

Observație: la a 6-a, 7-a zi de luare a polifepanului (sau a altui enterosolvent) se poate

înăutăți nesemnificativ starea generală de sănătate— perioada crizei de acidoză — începutul evacuării deșeurilor. Nu trebuie să vă îngrijați, continuați purificarea.

În ziua de criză trebuie să faceți 2 clisme de curățire (în total 4 l de apă), să vă odihniți, să mâncați hrană vegetală, să frecționați corpul cu oțet dizolvat (de concentrație obișnuită ca pentru hrană) și în caz de frisoane puneți termofoare calde la picioare. Citiți capitolul IV „Reacțiile organismului pe perioada purificării” și îndepliniți toate recomandările expuse acolo la apariția fiecărui simptom. Criza de acidoză durează de obicei 1—2 zile.

Peste 9 zile de administrare de polifepan, faceți 2 zile pauză fără enterosorbent și treceți la a 2-a etapă de purificare. Respectați în continuare toate celelalte recomandări (cu excepția clismei evacuatoare).

a 2-a etapă

La a 2-a etapă de purificare se folosește enterosorbentul enterosgel sau MCC — polimer macro-molecular, preparat pe bază de siliciu.

Metoda de administrare:

Se ia enterosgel de 2 ori pe zi, cu 2 ore înainte de pranz și cu 2 ore după masa de seară (cină). Peste o lingură de enterosorbent (fără varf) se toarnă 2 linguri de apă (rece de la robinet), se amestecă bine (timp de 10 minute) până se obține o masă omogenă. Apoi se înghite acest amestec și se bea jumătate de pahar cu apă rece. Durata de administrare e de 7 zile.

Pe durata administrării eterosgelului există posibilitatea apariției în a 5—6 zi a unei ușoare crize de acidoză. Cu procedeele de auto-ajutor veți face cunoștință citind capitolul IV „Reacțiile organismului pe perioada purificării”.

Continuați să faceți clisme la fiecare a 2-a zi (peste o zi), deoarece purificarea intensivă, înlăturarea celulelor moarte și a deșeurilor, cere spălarea acestora. Numărul clismelor îl veți decide în funcție de starea dumneavoastră generală, e de dorit să le faceți până la “apă curată”. Continuați să respectați recomandările, expuse la descrierea 1-ei etape de purificare, de la punctul 3 până la 9 .

Peste 7 zile de administrarea enterosgelului, faceți 2 zile pauză și treceți la următoarea etapă de purificare.

a 3-a etapă

A 3-a etapă — purificarea ficatului. Realizați-o după varianta a II-a și a III-a, conform indicațiilor expuse în variante. În a 7-a zi după începerea purificării, conform variantelor, trecem la etapa a 4-a de purificare a organismului.

a 4-a etapă

Se continuă purificarea cu enterosorbentul, prezent sub forma presată în tabletă din material de fibre de carbon activ pulverizat (făramițat). El ajută la purificarea și tratarea persoanelor care suferă de alcoolism și narcomanie.

Modul de administrare

1. Se mestecă bine 1 tabletă pe zi și se bea cu 1 pahar cu apă, la 2 ore după masă, în decurs de 10 zile.

2. Continuați să respectați recomandările 1-ei etape de purificare de la punctul 3 până la 8.

3. Alimentația — conform anexei 4.

4. În cazul când nu are loc golirea voluntară a intestinului gros de deșeuri (actul de defecție voluntar) în decurs de 24 de ore, se fac clisme evacuatoare cu 2—4 litri de apă (în dependență de cum vă simțiți).

Peste 10 zile treceți la purificarea organismului cu ajutorul metodelor speciale (vezi capitolul 3).

În lipsă comprimatelor de enterosorbent carbonic puteți utiliza enterosorbentul MMC (celuloză microstructurată).

Metoda de administrare e aceeași, doar că în loc de tabletă se ia o linguriță de pulbere MMC și se dizolvă în 100ml de apă și bea o dată pe zi la 2 ore după masă în decurs de 10 zile. Restul de recomandări sunt aceleași.

În lipsa enterosorbentului sub formă de comprimate (este produs în orașul Harikov) și sorbentului MMC, recomand ca după a 3-a etapă să treceți la purificarea organismului cu ajutorul metodelor speciale.

VARIANȚA II. PREGĂTIREA ORGANISMULUI SLĂBIT PENTRU PURIFICARE CU AJUTORUL OREZULUI

Această variantă de purificare se utilizează în cazul lipsei enterosorbentilor, indicațiile de administrare rămân similare celor din varianta I.

Contraindicații nu există

Procesul de purificare se petrece în 2 etape.

1-a etapă

În secțiunea „Metoda de purificare a organismului cu ajutorul orezului”, este expusă amănunțit metoda de purificare. Îndepliniți toate recomandările arătate în această secțiune.

Schema procedurii

1. În decurs de 15 zile între orele 7:00—8:00, se mănâncă pe stomacul gol orezul pus la macerat. După masa de orez nu se mănâncă în decurs de 4 ore.

2. Între orele 20:00—21:00 faceți clisme de curățire cu 2 litri de apă (*Anexa 1*). În prima săptămână clismele se fac peste o zi, cu o lingură de suc de lămaie și 1 lingură de suc de sfeclă. În lipsă de lămaie faceți clisma ori cu propria urină, adăugând-o de la 1 lingură până la 200ml, sau cu infuzie de sunătoare: peste 1 lingură de plantă uscată se toarnă 200 ml de apă clocotită, se fierbe 1—2 minute și se strecoară prin sită în clismă. În a doua săptămână clismele se face zilnic cu aceleași adăugări.

3. Alimentația — vezi *Anexa 4*.

4. În continuare, ca în varianta I de la punctul 3 până la 8.

a 2-a etapă — purificarea (curățirea) ficatului

Curățirea ficatului se face după variantele II și III, conform indicațiilor, expuse în variante.

În a 7-a zi de la începerea curățirii ficatului după variante, trecem la prelungirea curățirii cu ajutorul orezului în decurs de 25 de zile. Ar fi bine să respectați același regim alimentar conform schemei. Permanent adăugați grau incolțit, usturoi, țărâte și sucuri de legume. Îndepliniți toate recomandările secțiunii „Microelementele în sistemul alimentar”.

VARIANTA III (PREVENTIVĂ)

Se recomandă tuturor în scop preventiv pentru purificarea ficatului. Se poate efectua o dată la trimestru. Cu scop de tratament, aceasta variantă se recomandă bolnavilor, care prima dată efectuează purificarea în următoarele boli:

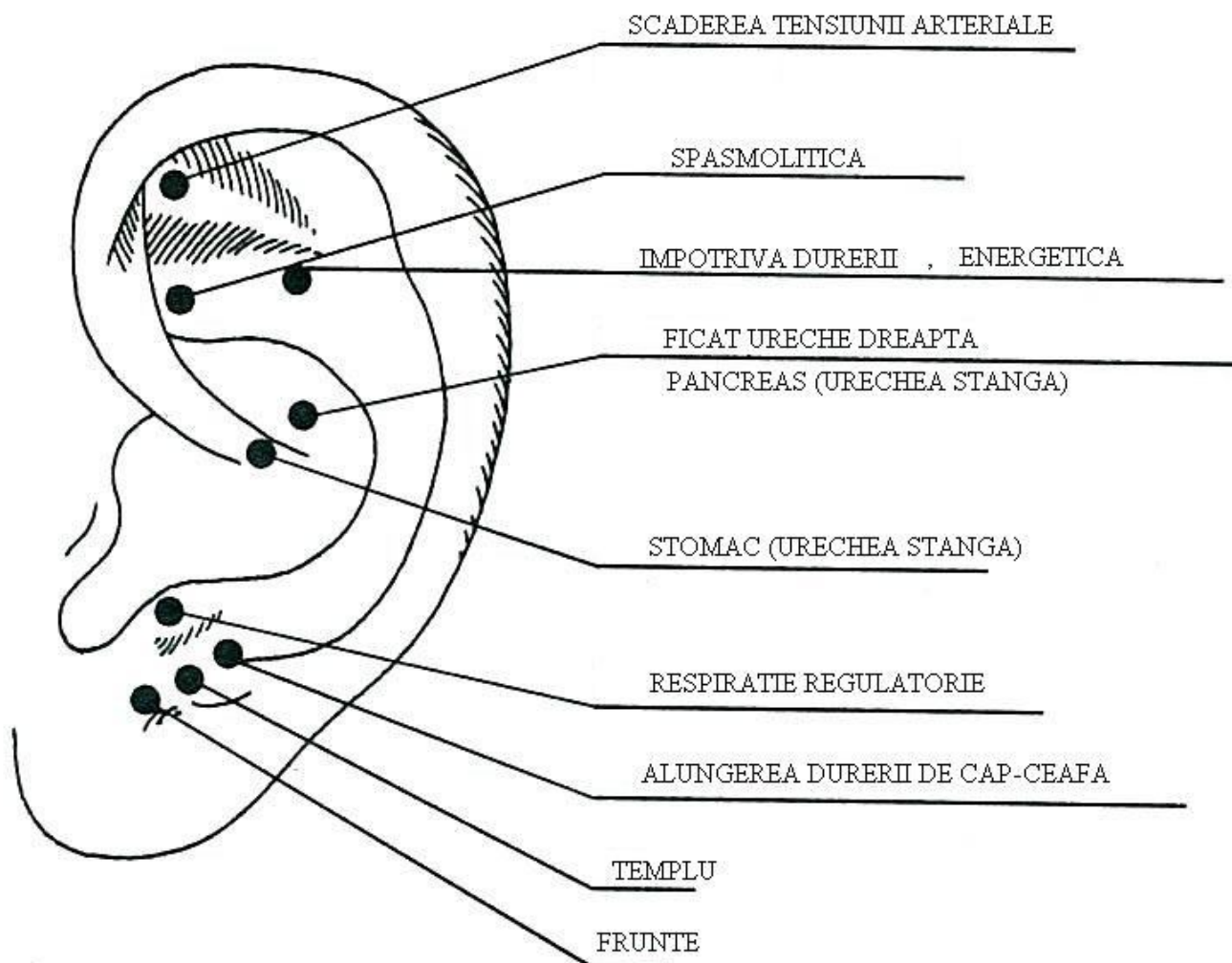
- diabetul zaharat (se poate și pentru insulino-dependenți);
- bolile cronice ale tractului gastro-intestinal;
- astmul bronșic;
- boala ischemică a inimii gradul I, II; hipertensiune arterială cu valori înalte, istovirea organismului, hipotensiune;
- reacțiile alergice cu diverse tipuri de manifestări (inclusiv, eczeme, neurodermite, psoriazis)

Contraindicații: pancreatită acută și cronică.

Schema procedurii

In ajun	16.00	Ultima masă.
		Se bea sare amară de sulfat de magneziu (sau orice fel de sare purgativă) 3 lingurițe la un pahar de apă rece potabilă. Se bea cu o ½
	17.00	— 1 pahar de apă rece. În lipsă de sare începeți purificarea fără ea. Această condiție este de dorit, dar nu obligatorie. Începeți purificarea la orele 21:00 cu procedurile de purificare.
	21.00	Faceți clismă cu 6 litri de apă (vezi anexa 1).
1-a zi	8.00	Beți câte o ½ de pahar cu suc de mere și în cursul zilei abțineți-vă de la mâncare.
	10.00	
	14.00	
	20.00	Zdrobiți 2 tablete de Alahol și dizolvați-le în 30 ml de apă și le consumați. Sau dizolvați 2 ml de NO-SPA (drotaverină), (în fiole) în 30 ml de apă și beți-l.
		Beți 50 ml de ulei de măsline(sau orice ulei vegetal), apoi 30 ml de suc de lămâie. Fixați un termofor fierbinte (peste un prosop) în regiunea
	21.00	ficatului (ficatul este proiectat în partea dreaptă de la linia mediană a abdomenului pe torace sub glanda mamară dreaptă). Culcați-vă pe partea dreaptă și stați 2 ore cu genunchii lipiți de abdomen.
		Eliberați-vă de termofor și culcați-vă. La apariția vomei mirosiți usturoi
	23.00	și masați punctul de proiecție a stomacului pe pavilionului urechii stângi (vezi fig. 5).
a 2-a zi	6.00	Efectuați clismă cu 6 litri de apă. Dietă pe bază de legume, fără ulei. Se dă voie puțină sare (pe vârful unui cuțit).
a 3-a zi		Dietă pe bază de legume cu ulei vegetal.
a 4-a zi etc.		Treceți la regimul obișnuit de alimentație.

Fig. 5. Punctele de proiecție de pe suprafața anterioară a pavilionului urechii



VARIANTA IV (PREVENTIVĂ)

Se recomandă in bolile acute și cronice ale:

- tractului gastro-intestinal (gastroduodenită, enterocolită, boala hemoroidală, colecistita nebacteriană);
- pancreasului (pancreatite);
- nasofaringelui, căilor respiratorii (rinite, faringite, laringite, amigdalite, traheite, bronșite, pneumonii, pleurezii);
- sistemului uro-genital (pielonefrite, pielonefroze, cistite);
- cardiopatia ischemică de gradul I, II, III, hipertensiune arterială, endocardită, miocardită
- articulațiilor și venelor (artrită, artroză, osteohondroză, boala varicoasă a membrelor inferioare ,tromboflebită, limfostază).

Contraindicații: diabetul zaharat, ulcer gastric și duodenal

Schema procedurii

În ajun	16.00	Ultima masă
	21.00	Faceți clismă cu 6 litri de apă.
În 1-a zi	6.00	Faceți clismă cu 6 litri de apă.
	7.00, 9.00	Se bea o jumătate de pahar de infuzie de amestecuri din plante.
	13.00	(Compoziția și modul de preparare sunt expuse în Anexa 2). Nu se mănâncă toată ziua.
	20.00	Se bea 2 ml de No-spa amestecat cu 30ml de infuzie de plante
	21.00	Se bea 50 ml ulei de măsline (sau alt ulei vegetal), apoi 1 linguriță suc de lămâie. Legați un termofor fierbinte (învelit în prosop) pe regiunea ficatului, culcați-vă pe partea dreaptă pentru 2 ore cu genuchii strânși de abdomen. În caz de pancreatită se stă 1 oră pe partea stângă a corpului, iar a 2-a oră — pe partea dreaptă.
	23.00	Scoateți termoforul și culcați-vă.
2-a zi	6.00	Faceți clismă cu 6 litri de apă. Dieta pe bază de legume, fără ulei
3-a zi		Dietă pe bază de legume cu ulei vegetal,
4-a și în continuare		Se trece la regimul alimentar obișnuit.

VARIANTA V (PURIFICAREA LIMFEI)

Recomandată în bolile:

- glandelor limfatice, limfostază, edeme limfatice ale gleznelor și a altor regiuni ale corpului, limfogranulomatoză.

Pacienților slăbiți și celor peste 60 de ani cu următoarele boli:

- ale căilor respiratorii și sinusurilor paranazale, în faza acută și cronică;
- auriculare(otite);
- oculare (iridociclite, uveite);
- cardiopatie ischemică st. II și III ,aritmii cardiace cu excepția celor paroxistice,hipertensiune arterială;
- tromboflebite cronice;
- boli cronice ale sistemului urogenital ;
- artroze, artrite cu edeme articulare, osteohondroză vertebrală.

Indicată pacienților slăbiți.

Contraindicații: Diabetul zaharat; Alergia la citrice.

Schema procedurii:

În ajun la ora	19.00	Se bea o soluție de sulfat de sodiu (o lingură la un pahar cu apă potabilă rece) sau săruri de magneziu (3 lingurițe la un pahar cu apă). Utilizarea sărurilor nu este obligatorie. Vă puteți lipsi de ele.
	20.00	Faceți clismă cu 4—6 litri de apă.
1-a zi	8.00	Se prepară 1 litru de suc din amestecuri de citrice (3-4 fructe de grepfrut, 2—3 lămâii, iar până la volumul necesar — portocale). Se diluează cu 1 litru de apă fiartă sau răcită, sau apă filtrată de la robinet. Se amestecă până la omogenizare și se bea pe perioada zilei câte jumătate de pahar la fiecare 30 de minute, până consumați întreaga cantitate, sau câte un pahar la fiecare oră. În 1-a, a 2-a și a 3-a zi nu se mănâncă.
	20.00	Faceți clismă cu 2 litri de apă, la care adăugați suc la 1—2 lămâi sau 1—2 pahare de urină proprie.
a 2-a și a 3-a zi		Repetăți întregul program al 1-ei zile. În stare de slăbiciune puternică sunt suficiente 2 zile. În a 3-a zi treceți la alimentația cu sucuri proaspete de legume, citrice, salate și supe de legume fără ulei. Se poate adăuga puțină sare — un vârf de cuțit.
a 4-a zi		Se consumă sucuri de legume, fructe numai în stare crudă (vezi Anexa 3).
a 5-a zi		Treceți la modul de alimentație obișnuit, preponderent fructe și legume.

VARIANTA VI (PURIFICAREA LIMFEI ȘI A FICATULUI)

Recomandată în bolile:

- glandelor limfatice, limfostază, edem limfatic;
- căilor respiratorii și sinusurilor paranazale în faza acută și cronică, auriculare (otite), oculare (iridociclite, uveite);
- cardiopatia ischemică gradul II și III; aritmii cardiace (cu excepția fibrilației atriale), hipotensiune;
- tromboflebite cronice;
- boli acute și cronice ale sistemului urogenital;
- artroze, artrite cu tumefierea articulațiilor, osteohondroză vertebrală.

Recomandată pacienților în putere.

Contraindicații: diabetul zaharat; alergii la citrice.

Schema procedurii

În ajun	19.00	Se bea o soluție de sulfat de sodiu (o lingură la 1 pahar cu apă) sau săruri de sulfat de magneziu (3 lingurițe la un pahar cu apă). Vă puteți lipsi de utilizarea sărurilor.
	20.00	Faceți clismă cu 4—6 litri de apă.
1-a zi	8.00	Preparați doi litri de amestec din suc de citrice cu apă (modul de preparare este expus în varianta precedentă). Inițial se bea 1 pahar cu amestec, apoi pe perioada zilei câte o jumătate de pahar la fiecare 30 de minute, până consumați întreaga cantitate. Nu mai mâncați toată ziua.

2-a zi	22.00	Faceți clismă cu 2 litri de apa si sucul a 2 lămâii.
		Până la ora 19,00 repetați întregul program al 1-ei zile. (cu excepția clismei de la ora 22.00).
	20.00	Se zdrobesc două tablete de Allohol, se dizolvă în 30ml de apă și se înghit.
	21.00	Se beau 50ml ulei de măsline (sau orice alt ulei vegetal) după care încă 30 ml suc de lămâie. Fixați un termofor fierbinte învelit în prosop pe regiunea de proiecție a ficatului,culcați-vă pe partea dreaptă a corpului și stați așa 2 ore, cu genunchii strânși de abdomen.
	23.00	Eliberați-vă de termofor și culcați-vă.
a 3-a zi	6.00	Faceți clismă cu 6 litri de apă. Consumați sucuri din legume , fructe și legume crude fără ulei.
a 4-a zi		Vezi sistemul de alimentație a 1-ei perioade de timp după purificare (vezi Anexa 4).

VARIANTA VII (CURATIVĂ)

Recomandată in bolile tractului gastro-intestinal:

- ulcer gastric și duodenal;
- gastroduodenită erozivă;
- entero-colită erozivă;
- sigmoidită;
- boala hemoroidală in faza acută;
- pancreatita subacută
- colicistita subacută;
- diabetul zaharat insulino-independent (tip II).

Contraindicații: slăbiciune foarte accentuată

Schema procedurii

În ajun	16.00	Ultima masă.
	18.00	Se bea 1 pahar de infuzie caldă din amestecuri de plante (compoziția amestecului și modul de preparare sunt relatate în Anexa 2).
	20.00	Faceți clismă cu 6 litri de apă.
1-a zi	6.00	Se bea jumătate de pahar de fiertură de cartofi, varză (se fierb până la capăt fără sare sau ulei, ca pe o supă, apoi se strecoară).
	13.00	Nu se mai mănâncă altceva.
	18.00	Beți 2 ml de No-spa în amestec cu 30 ml infuzie de plante.
	20.00	Beți 50ml ulei de măsline (sau al ulei vegetal) după care mai beți 1 lingură suc de lămâie. Legați un termofor cald pe partea dreaptă a corpului și stați în poziție culcată pe această parte timp de 2 ore, cu genunchii strânși spre abdomen.
	22.00	Eliberați-vă de termofor și culcați-vă.
2-a zi	6.00	Faceți clismă cu 6 litri de apă.
	7.00	Beți câte jumătate de pahar de infuzie caldă din amestecul de 10.00 plante (modul de preparare și compoziția sunt relatate în Anexa 2),
	9.00	Beți 1/2 pahar suc de cartofi proaspăt pregătit.
	13.00	lăsați 30ml de infuzie pentru ora 17.00.
	14.00	Beți 1 pahar de fiertură de cartofi și varză.

	17.00	Se bea 2ml de No-spa amestecat cu 30ml infuzie de plante.
	20.00	Beți 50 ml ulei de măsline (sau alt ulei vegetal), după care mai beți 1 lingură suc de lămâie. Fixați un termofor cald pe regiunea ficatului, culcați-vă pe partea dreaptă și stați așa 2 ore cu genunchii strânși spre abdomen.
	21. 00	Se bea 30 ml de ulei de măsline(sau alt ulei vegetal), apoi 1 lingură de suc de lămâie. Umpleți termoforul cu apă caldă și fixați-l pe zona ficatului pentru 2 ore.
	23.00	Scoateți termoforul și culcați-vă. La apariția senzației de greață mirosiți un cățel de usturoi și masați punctul de proiecție a stomacului de pe pavilionul urechii stângi (vezi fig. 5).
3-a zi	6.00	Faceți clisme cu 6 litri de apă
În continuare în ziua 3-a și a 4-a		La fiecare 2 ore se bea câte ½ pahar (jumătate de pahar) suc din cartofi sau supă de legume(fiertură din cartofi și varză). Între priși a 4-a zele de suc sau fiertură de legume se bea câte 0,25 (un sfert)pahar infuzie din amestecuri de plante (vezi Anexa 2). În a 4-a zi se pot consuma legume fierte.
Din a 5-a zi		Se trece la alimentație obișnuită, de dorit să fie preponderent cu legume și fructe.

VARIANTA VIII (CURATIVĂ, CU ACȚIUNE FOARTE PUTERNICĂ)

Este recomandată persoanelor cu orice fel de indispoziție, cauzată de acumulările mari de deșeuri în organism (cu excepția bolilor enumerate mai jos).

Contraindicații: ulcer gastric și duodenal (în faza de acutizare); diabetul zaharat; astmul bronșic (aflat sub tratament hormonal); hipotensiunea arterială cu valori mai mici de 100mm a coloanei de mercur (Hg); aritmii cardiace; boala ischemică a cordului de gradul III. Nu se recomandă persoanelor ce au trecut de vârsta de 60 de ani.

Schema procedurii

În ajun	16.00	Ultima masă.
	18.00	Se dizolvă 3 lingurițe de sare purgativă de sulfat de magneziu (sau altă sare purgativă) într-un pahar cu apă și se bea, după care se mai bea 0,5—1 pahar de apă rece.
	20.00	Faceți clisme cu 6 litri de apă.
1-a zi		Nu se mănâncă toată ziua.
	6.00	Beți sare purgativă (3 lingurițe la 1 pahar cu apă) apoi încă 0,5--1 pahar de apă rece.
	7.00	Faceți clisme cu 6 litri de apă.
	11.00	Beți sare amară (de sulfat de magneziu-3 lingurițe la un pahar cu apă), apoi 0,5—1 pahar cu apă rece. Pe parcursul zilei beți apă la dorința, fără restricții.
	19.00	Faceți clisme cu 6 litri de apă.
2-a zi		Nu mâncați toată ziua.
	6.00, 8.00, 10.00, 12.00	Beți câte ½ pahar de infuzie din amestecuri de plante (compoziția și modul de preparare sunt expuse în Anexa 2). În această zi străduiți-vă să beți mai puțină apă(100 —200ml).

	19.00	Se beau 100ml de ulei de măsline (sau alt ulei vegetal), apoi 50ml suc de lămâie. Porțiile de ulei și suc recomandate se pot repartiza pentru 3 prize (18.00, 18.30, 19.00). Fixați un termofor fierbinte învelit în prosop pe regiune de proiecție a ficatului și stați culcat pe partea dreaptă 2 ore cu genunchii strânși spre abdomen.
	21.00	Beți 75ml ulei de măsline (sau alt ulei vegetal) apoi încă 50ml suc de lămâie. Fixați un termofor fierbinte pe regiunea ficatului pentru încă 2 ore, culcându-vă pe partea dreaptă ca în exemplele de mai sus.
	23.00	Se beau 50 ml de ulei de măsline (sau alt ulei vegetal), apoi 50ml suc de lămâie, fixați termoforul fierbinte pe zona ficatului și stați culcat 2 ore pe dreapta cu genunchii strânși.
	24.00	Eliberați-vă de termofor și încercați să dormiți. La apariția senzației de greață mirosiți un usturoi și masați punctul de proiecție a stomacului pe pavilionul urechii stângi (vezi fig. 5).
3-a zi	6.00	Faceți clisme cu 6 litri de apă. Mai departe respectați etapele ieșirii din purificare (vezi Anexa 3).

VARIANTA IX (CURATIVĂ, CU ACȚIUNE FOARTE PUTERNICĂ, CU PURIFICAREA INTENSIVĂ A INTESTINULUI SUBȚIRE)

Se recomandă în toate bolile cronice cu excepția celor enumerate mai jos.

Avantajul acestei variante este eliberarea rapidă a tuturor regiunilor tractului digestiv de fecaloame și dopuri de gaze. În helmintiaze (infestarea cu helminți) se reușește expulzarea unei mari cantități de helminți.

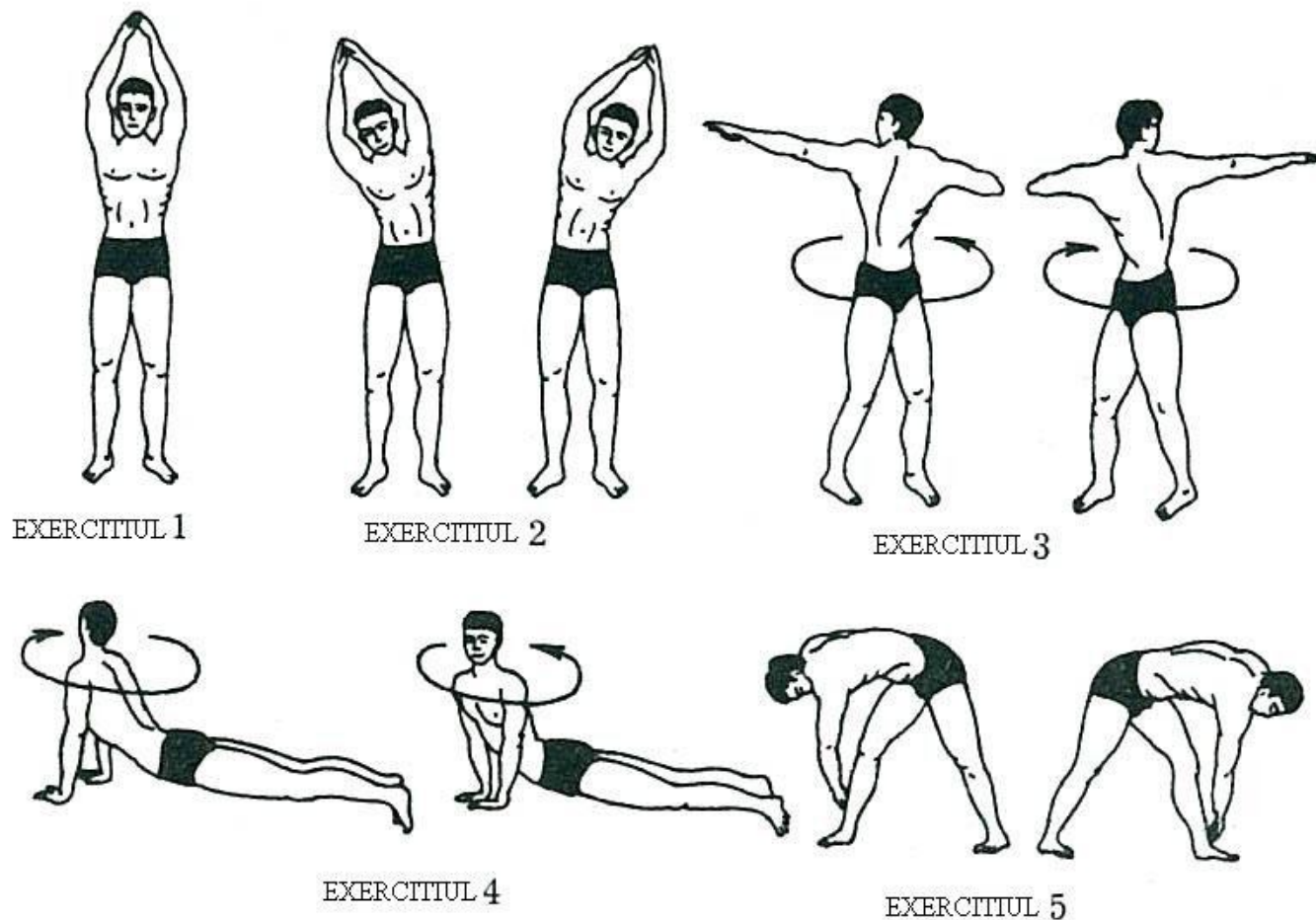
Contraindicații: toate tipurile de edeme; astmul bronșic; diabetul zaharat; ulcer gastric și duodenal în faza de acutizare; boli acute a organelor digestive (colită, gastrită, colecistită, pancreatită, apendicită, boala hemoroidală, tuberculoza și cancerul intestinal). Nu este recomandată această variantă persoanelor slăbite, în stări febrile, cu hipertensiune arterială cu valori înalte (mai sus cu 20-30mmHg a coloanei de mercur față de valoarea normală individuală), accese cardiace; aritmii; pacienților, care sunt țintuiți la pat din oarecare motive, inclusiv și cei cu obezitate de gradul III; persoanelor, care mulți ani la rând suferă de constipație habituală și celor peste 60 de ani, dacă anterior nu au practicat purificarea.

În această variantă de purificare se folosește metoda veche indiană **Shank Prakshalana**, care constă din consumarea apei sărate, care cu ajutorul unor exerciții speciale este împinsă prin toate regiunile colonului și eliminată prin rect.

Schema procedurii

În ajun	16.00	Ultima masă
	20.00	Faceți clisme cu 6 litri de apă
	sau 22.00	
1-a zi	9.00	Renunțați la micul dejun. Pregătiți 6 litri de apă la t° de 40 — 45 °C (t° ceaiului fierbinte). Dizolvați în ea sare de bucătărie în dosajul, 2 lingurițe rase la 1 litrul de apă. Beți pe stomacul gol, câte un pahar din această soluție. După fiecare pahar consumat se fac o serie de exerciții (vezi fig. 6).

Fig. 6. Seria de exerciții la variantele de purificare (Shank Prakshalana)



Exercițiul 1. Intinderea.

Poziția de bază. Stați drept cu picioarele depărtate la distanța umerilor (30—35cm), tălpile paralele .

1. Degetele înlănțuite, ridicați mainile de asupra capului. Ridicați-vă pe varfuri și intindeți-vă cât puteți.
2. Lăsați-vă pe tălpi, relaxand ușor mainile fără a le cobori. Repetați de 4 ori. Exercițiul întinde stomacul pe verticală deplasand apă în partea inferioară a lui.

Exercițiul 2. Inclinațiile laterale (mișcările)

Poziția de bază. Stați drept, cu picioarele depărtate la 30-35cm, tălpile paralele.

1. Înlanțuiți degetele fără să uniți palmele, ridicați mainile deasupra capului cu palmele ridicate în sus. Intindeți-vă ușor.
2. Inclinați-vă în dreapta, în poziție strict verticală, bazinul fiind fixat (nu se mișcă). Fără a vă opri inclinați bustul în stanga. Capul se va afla mereu între maini.
3. Fără a vă opri inclinați energic bustul de 8 ori, alternativ în dreapta și în stanga. Aceste mișcări deschid pilorul și la fiecare inclinare o parte din apă părăsește stomacul către duoden.

Exercițiul 3. Mișcările de rotație.

Poziția de pornire. Stați în picioare cu tălpile depărtate la 30—35cm.

1. Întindeți lateral brațul stâng până la nivelul umărului. Ridicați brațul drept la orizontală și îndoiți-l până degetele ating clavicula stângă. Cotul drept la nivelul umerilor.
2. Rotiți trunchiul și capul în stanga îndreptând brațul stâng întins către spate cât mai mult cu putință. Simultan vom urmări varful degetelor cu privirea.
3. Nu vă opriți la sfârșitul cursei, ci rotiți trunchiul spre dreapta. Trecând de poziția inițială, schimbați brațele. Acum brațul drept va fi întins lateral, iar degetele brațului stâng vor atinge clavicula dreaptă.
4. Executați rapid fără să vă opriți 8 mișcări de rotații alternative a trunchiului spre dreapta și spre stanga.

Acest exercițiu face ca apa să înainteze din duoden în intestinul subțire.

Exercițiul 4. Mișcări de rotație din poziția culcat pe brațe.

Poziția inițială. Întindeți-vă pe abdomen cu palmele orientate spre sol, plasate în dreptul pieptului. Depărtați tălpile la 30—35cm sprijinindu-vă pe degetele picioarelor.

1. Ridicați trunchiul curband spatele până brațele devin întinse, fără a ridica coapsele. Bazinul rămâne jos, dar nu atinge podeaua. Corpul se sprijină numai pe palme și degetele picioarelor. Ridicați capul privind spre tavan. Aceasta este poziția inițială. Puteți continua exercițiile din această poziție, fără să vă mai așezați pe podea. Dacă vă este greu să mențineți trunchiul ridicat, sprijiniți-vă cu bazinul și coapsele de podea.
2. Întoarceți capul, umerii și trunchiul spre dreapta până ajungeți să priviți călcâiul stâng. La fel și umărul drept se rotește spre dreapta. Astfel coloana se răsucesc și simțiți contracția regiunii lombare.
3. Fără să vă opriți, reveniți la poziția de plecare cu coloana arcuită și imediat vă întoarceți spre stanga.
4. Faceți alternativ câte 8 rotații pe fiecare parte.

Datorită acestui exercițiu apa continuă să înainteze în intestinul subțire și va pătrunde în intestinul gros.

Exercițiul 5. Răsucirea abdomenului.

Poziția inițială. Stați drept cu picioarele depărtate la o distanță ce depășește de 1,5 ori lățimea umerilor, răsucind puțin spre interior varful degetelor de la picioare.

1. Îndoiți ușor genunchii și puneți mana dreaptă pe genunchiul stâng. Brațul stâng întins lateral.
2. Așezați-vă pe vine, răsuciți trunchiul spre stanga și aplecându-vă aduceți mana dreaptă peste partea externă a tălpii stângi. Nu ridicați tălpile. În timp ce vă aplecați întoarceți spre dreapta coapsa stângă presând abdomenul.
3. Schimbați mainile și reluați poziția inițială. Palma stângă se lasă pe genunchiul drept, mana dreaptă se ridică. Repetați mișcarea de aplecare și rotire spre dreapta, presați din nou abdomenul cu coapsa răsucită spre stanga.
4. Executați exercițiul de câte 4 ori pe fiecare parte.

Cele patru exerciții se execută în ordinea în care au fost descrise.

Datorită mișcărilor apa înaintează în intestinul gros (colon) și trece mai departe în rect.

Continuarea procesului de purificare.

După ce ați consumat al patrulea pahar cu apă sărată, trebuie să aibă loc o primă ieșire la toaletă cu evacuare de fecale. În cazul când evacuarea nu s-a produs, se repetă seria de exerciții de două ori (fără a mai consuma apă sărată) și se va merge din nou la toaletă. Continuați să absorbiți câte un pahar cu apă cu executarea exercițiilor și mersul la toaletă, până apa evacuată devine la fel de curată, ca atunci când am băut-o. Dependent de impuritățile acumulate în organism se pot consuma de la 8 până la 26 de pahare.

Indicații suplimentare la metoda Shank Prakshalana din varianta IX

1. Dacă nu are loc evacuarea apei, stomacul se umple și apare senzația de greață. În acest caz masați cu degetul mâinii stângi (sau cu unghia) punctul de proiecție a stomacului de pe pavilionul urechii stângi până la senzația de durere suportabilă. Concomitent, masați abdomenul cu mâna dreaptă prin mișcări circulare de la stanga la dreapta de parcă ați împinge apa din el în direcția intestinului subțire. După auriculopresopunctură, masați de sus în jos mijlocul palmelor; dinspre zona de proiecție a stomacului spre zona de proiecție a intestinului subțire. (vezi fig. 7, 8).
2. Dacă după al 6-lea pahar de apă sărată consumat și executarea exercițiilor respective, nu se va evacua intestinul gros, masați alternativ, în sensul acelor de ceasornic, centrul ambelor palme cu varful bont al unui pix (proiecția intestinului subțire), după cum se arată în fig. 7, 8. Apoi masați alternativ în direcția săgeților, după cum este arătat în fig. 7, 8 — zona de proiecție în palmă a intestinului gros

Veți fi răsplătiți rapid cu dorința de a merge la toaletă. Consumați apoi încă un pahar de apă sărată, faceți exercițiile, masați palmele până se deschide „sifonul” intestinului.

Fig. 7. Palma dreaptă (direcția mișcărilor de masaj)

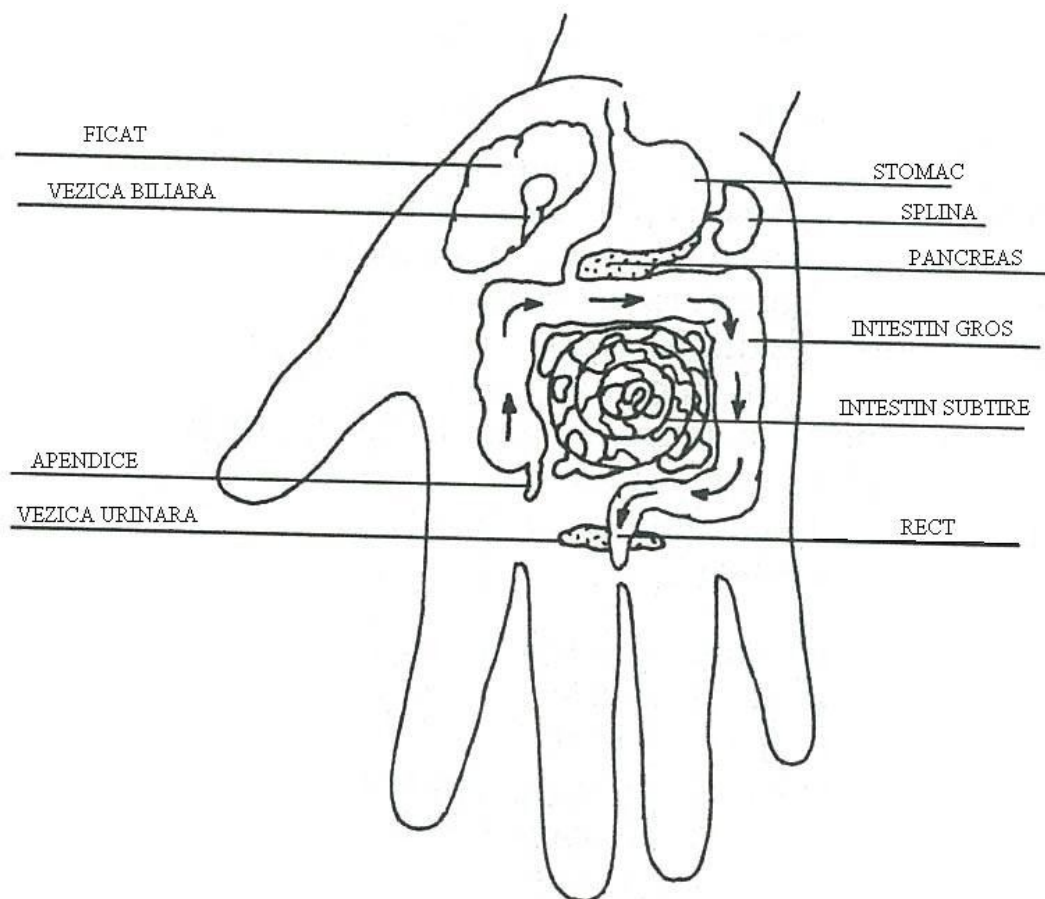
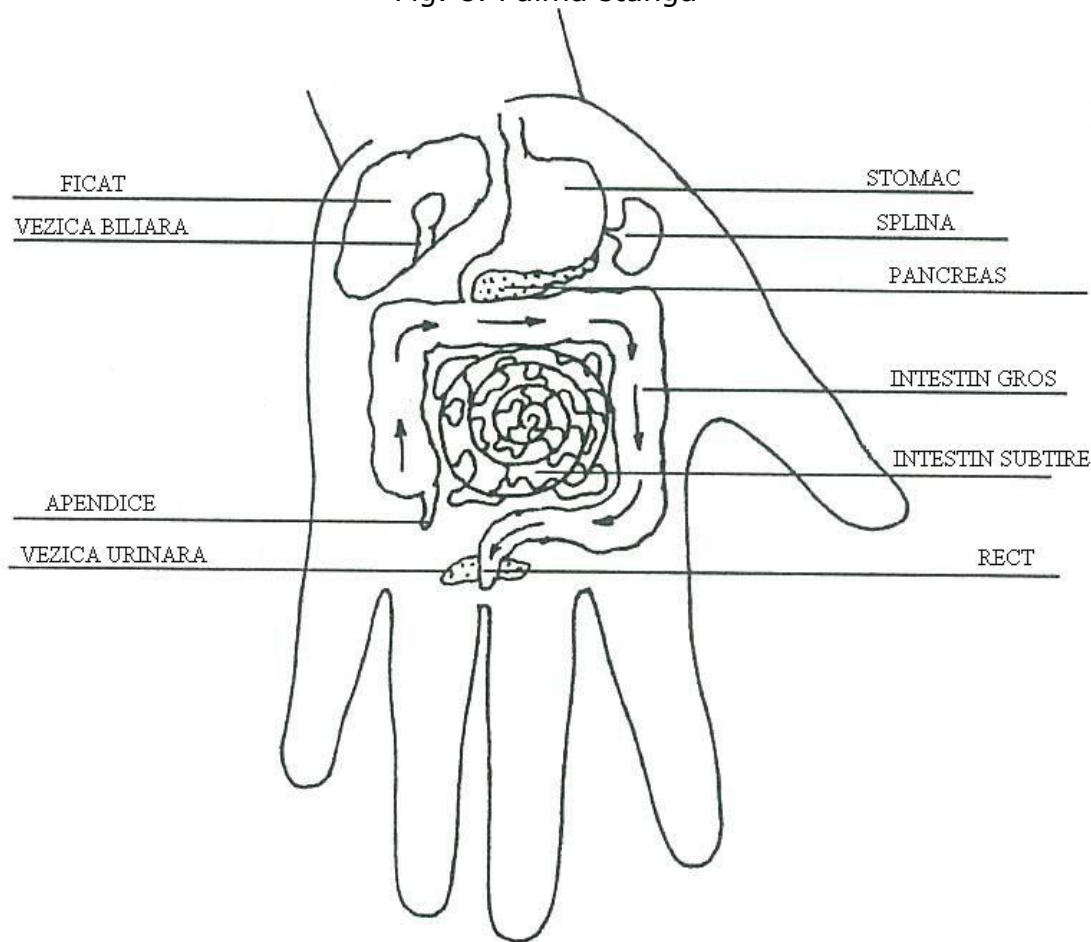
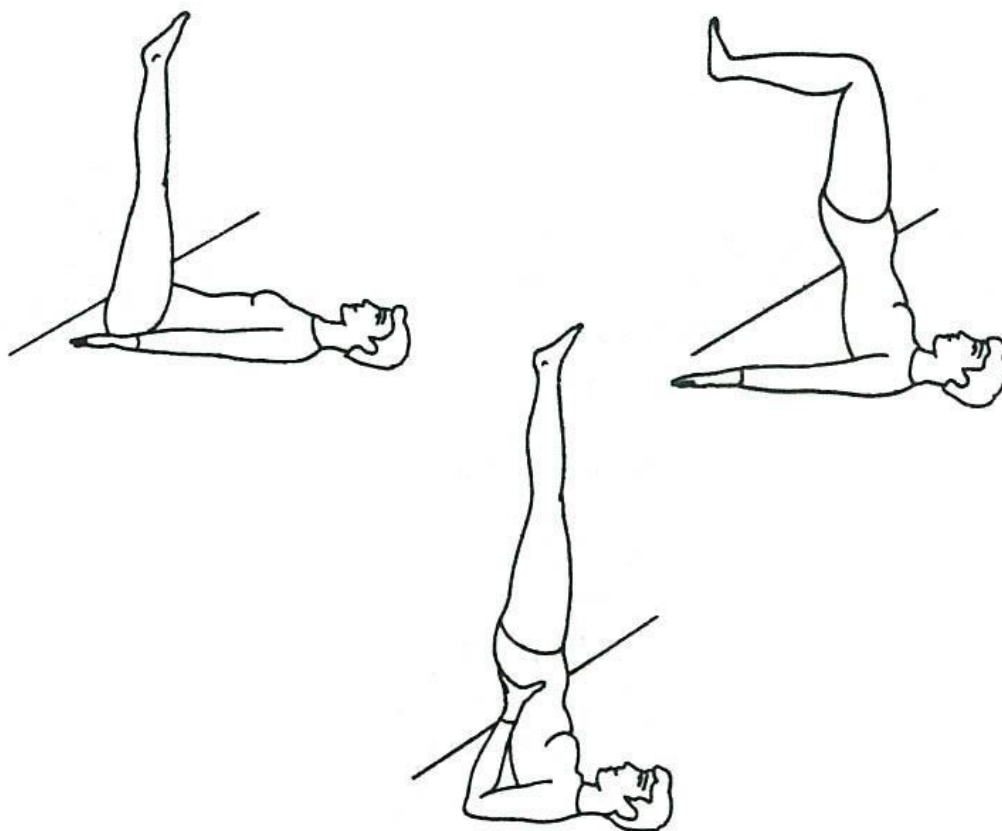


Fig. 8. Palma stangă



3. Pilonul nu se deschide uneori cum ar trebui, apa se reține în stomac, galgaie, apare senzația de greutate. În acest caz masați stomacul de la stangă la dreaptă și punctul de proiecție a lui pe pavilionul urechii (vezi fig.5) până simțiți ușurare.
4. Prima evacuare a apei din rect, de obicei, are loc instantaneu, fiind necesară chiar reținerea ei. Este posibil ca uneori un dop de gaze să împiedice evacuarea normală a intestinului. În acest caz, dacă nu apar rezultate după prima ieșire la toaletă, executați 1—2 serii de mișcări sau faceți exercițiul „lumanarea” (stand pe umeri sau culcat pe spate — fig.9), fără să consumați apa sărată.
5. Dacă după consumarea primelor 7 pahare de apă sărată, nu aveți scaun, va trebui să faceți o clismă cu . —1litru apă dintr-un irigator. Din momentul deschiderii sfincterului anal, apa se va evacua fără dificultăți.
6. Spălați cu apă caldă și ungeți mucoasa anusului cu ulei vegetal sau cremă nutritivă după fiecare scaun.
În caz de oboseală continuați procedeul după 5—7min. de relaxare.

Fig. 9. Variantele exercițiului poziției "lumanarea"



7. Cand considerați satisfăcător rezultatul curățirii intestinelor, beți 2—3 pahare cu apă nesărată la temperatura camerei și declanșați reflexul vomitiv. Astfel stomacul se va spăla și se va închide sfincterul piloric.
8. Culcați-vă și vă odihniți jumătate de oră. Nu mai consumați apă. După 30 min de la terminarea procedurii se ia prima masă, care constă din 2 linguri de orez fiert bine în apă, astfel încât să se topească în gură, fără sare, zahăr sau ulei. Consumați cât mai puține lichide și nu mâncați nimic toată ziua. Pană la ora 20.00 vă odihniți.

Continuarea purificării organismului începută în această zi

	20.00	Puteți lua preparate medicamentoase cu acțiune de dilatare a căilor biliare: 1—2 tablete de Allohool sau 1 fiolă de No-spa diluată cu 25ml apă caldă.
	21.00	Consumați 75—50ml ulei de măsline (sau orice alt ulei vegetal nerafinat) și încă 50—30ml suc cald de lămâie. Apoi până la ora 23,00 țineți un termofor fierbinte (învelit în prosop) pe zona de proiecție a ficatului.
a 2-a zi		Toată ziua nu se mănâncă.
	6.00	În caz că nu aveți scaun, faceți 3 clisme a câte 2 litri de apă fiecare.
	8.00, 10.00,12.00	Consumați 0,5 pahar de amestec din plante după recomandările din Anexa 2.
	19.00	Beți 50—75 ml ulei de măsline sau alt ulei vegetal, apoi încă 50—30ml suc de lămâie, schimbați termoforul și fixați-l pe zona ficatului și stați culcat pe partea dreaptă cu genunchii spre abdomen.

	21.00	Beți 50 —75ml ulei de măsline sau alt ulei vegetal și 30—50ml suc de lămâie, pregătiți termoforul cu apă fierbinte și fixați-l pe zona ficatului. Continuați să încălziți ficatului până la ora 23.00. Apoi scoateți termoforul și vă culcați.
a 3-a zi	6.00	Faceți clismă cu 6 litri de apă. Mai departe vezi Anexa 3—ieșirea din procesul de purificare.

VARIANTA X (RAPIDĂ)

Această variantă este o metodă rapidă de purificare și este destinată oamenilor de afaceri, care pot sa-și acorde din programul lor încărcat de muncă, nu mai mult de 2 zile pentru purificarea propriului organism.

Metoda are un efect puternic, de aceea este indicată persoanelor cu constituția fizică solidă. Poate fi aplicată atât cu scop profilactic, cât și cu scop de tratament 1— 2 ori pe an, și mai bine o dată la fiecare jumătate de an.

Indicațiile și contraindicațiile sunt similare celor din varianta IX.

Schema procedurii

În ajun	16.00	Ultima masă.
	20.00	Beți 5 lingurițe de sare de magneziu (clorură de magneziu) la 1 pahar cu apă rece.
1-a zi	21.00	Faceți clisme cu 6 litri de apă (vezi Anexa 1).
		Nu se mănâncă toată ziua.
	8.00	Beți 3 lingurițe de sare de magneziu la 1 pahar cu apă rece.
	9.00	Pregătiți 6 litri de apă (la temperatura ceaiului fierbinte). Dizolvați în apă sare de bucătărie în proporție de 2 lingurițe rase la 1litru de apa.Ca să nu se răcească apa, pregătiți întâi 3 litri, și pe măsură ce o consumați pregătiți încă 3.
	9.00	Începeți să beți câte 1 pahar din apa pregătită. După consumul fiecarui pahar cu apă sărată, se face un complex de exerciții și se îndeplinesc până la punctul 8 recomandările suplimentare la Shank Prackshalana din Varianta IX-a. Nu consumați orez fiert (cașă de orez) când aplicați Varianta X. Dacă apare necesitatea de a bea,puteți doar să vă clătiți gura cu apă. În caz de sete intensă după efectuarea Shank Prackshalanei se poate consuma porționat nu mai mult de 1 pahar de apă potabilă.
	18.00	Administrați medicamentele cu acțiune de dilatare a căilor biliare: 1—2 tablete de Allohol sau 1 fiolă de No-spa diluată cu 25ml apă caldă.
	19.00	Se bea 150 —100 ml de ulei de măsline (sau alt ulei vegetal), apoi 50ml suc cald de lămâie. După ce ați consumat uleiul și sucul de lămâie, fixați termoforul fierbinte (peste un prosop) pe zona ficatului. Încălzirea se continuă până la ora 21. Stați culcați pe partea dreapta cu genunchii strânși spre abdomen.
	21.00	Beți 100 —75ml ulei de măsline după care se consumă 50ml suc de lămâie cald.Apoi ficsați (peste un prosop) un termofor fierbinte pe zona ficatului. Țineți termoforul până la ora 23.00 apoi scoateți termoforul și vă culcați.
2-a zi	6.00	Faceți clisme cu 6 litri de apă. Urmează apoi ieșirea din procesul de purificare conform Anexei 2.

VARIANTA XI — PENTRU COPII (PREVENTIVĂ)

În cadrul staționarului nostru au trecut prin cursul de purificare copiii începând de la vârsta de 3 ani.

Purificarea preventivă a organismului copiilor este recomandă în următoarele cazuri:

- la declanșarea masivă a bolilor contagioase la locul domiciliului (gripa, difteria, encefalita etc.) ;
- manifestarea la copil a simptomelor inițiale ale bolilor enumerate mai sus;
- în faza de remisie a bolilor cronice (disbacterioză intestinală, amigdalită cronică, boli cronice ale ochilor, rinofaringelui, bronhiilor, plămânilor, gastrice, hepatice, intestinale; boala reumatică, boli articulare, astmul bronșic, diabetul zaharat insulino-independent);
- bolile alergice în afara fazelor acute;
- stări febrile de orice cauză până în 38 °C.

Contraindicații — fazele acute ale bolilor.

Schema procedurii

În ajun	17.00	Ultima masă. Faceți clisme de purificare. Cantitatea apei introduse trebuie să corespundă vârstei copilului (vezi Anexa 1).
1-a zi		Nu se mănâncă nimic toată ziua. Se bea câte jumătate de pahar de suc de mere la orele 10,14, 16 sau câte ¼ pahar la orele 9, 11, 13, 15, 17.
	8.00	Se bea o infuzie caldă de plante (vezi Anexa 2) în proporții de: 50 ml, sau 2 linguri (pentru copii de 3—6 ani); 75 ml sau 3 linguri (pentru copii de 6—7 ani); 100 ml sau 4 linguri (pentru copii de 9 —14 ani).
	19.00	Se bea ulei de măsline sau ulei vegetal în proporții de: 25 ml (pentru vârsta de 3—6 ani); 30 ml (pentru vârsta de 6—9 ani); 40 ml (pentru vârsta de 9 —14 ani). După ulei se bea 1 lingură de suc de lămâie (fără pulpă). Fixați termoforul cald pe zona ficatului (sub glanda mamară dreaptă), se stă culcat pe partea dreaptă cu genunchii strânși de abdomen în jur de la o oră până la o oră și jumătate (cât poate să reziste copilul, poate să și doarmă în timpul acestei proceduri). Peste o oră și jumătate scoateți termoforul și lăsați-l să doarmă.
2-a zi		Se fac clisme de purificare (vezi Anexa 1).
	7.00-8.00	Pe parcursul zilei se beau sucuri (vezi Anexa 3) conform dorințelor și gusturilor copilului (în cantități nelimitate). Amestecuri de sucuri: morcov — 100 ml, sfeclă — 25 ml, castraveți — 50 ml; sau de morcov — 100 ml, sfeclă — 25 ml, mere —100 ml.
	19.00	Se fac clisme de curățire. În următoarele zile regim liber, alimentația conform Anexei 3. Se frecționează corpul cu oțet de mere diluat cu apă în proporție 1: 2. Dacă apar reacții, vezi capitolul 4 — despre reacții, care pot apărea pe parcursul purificării organismului.

VARIANTA XII—PENTRU COPII (CURATIVĂ)

Indicații:

- toate bolile cronice în faza de remisie și în faza acută;
- alergii, boli ale pielii;
- boli ale articulațiilor, reumatismul;

Contraindicații:

- febră peste 38,5 °C;
- boli cu dependență hormonală (astm bronșic, diabet etc.);
- ulcer gastric și duodenal;
- stenoza mitrală, boli congenitale ale inimii;
- nu se recomandă copiilor cu organismul slăbit.

În procesul de purificare pot să apară reacții ale organismului (greață, vomă, stări de slăbiciune), acutizarea bolilor. Să nu întrerupeți procesul de purificare, vă recomand să vă însușiți dinainte capitolul 4 —„Reacțiile organismului în procesul de purificare”.

Schema procedurii

În ajun	17.00	Ultima masă.
	18.00	Se bea o infuzie caldă de plante (vezi Anexa 2) în cantități corespunzătoare vârstei de: 3—6 ani—50 ml; 6—7 ani—75 ml; 9 —14 ani—100 ml.
	19.00	Se fac clisme de curățire cu volumul de apă corespunzător vârstei copilului (vezi Anexa 1).
1-a zi		În această zi nu se mănâncă, se beau doar sucuri — de mere sau grepfruit (dacă nu se manifestă alergii la citrice). Sucurile se pot consuma de la orele 9 până la 19 fără restricții.
	8.00,12.00, 16.00	În aceste ore se bea o infuzie caldă de plante în proporțiile indicate mai sus (vezi “În ajun”— doza pentru o priză).
	19.00	Se fac clisme de purificare.
2-a zi	9.00,12.00, 14.00,16.00	Pe parcursul zilei beți sucuri de mere sau grapefruit, le puteți consuma alternativ câte ¼ pahar.
	8.00, 10.00, 13.00,15.00	Se bea infuzie caldă de plante în cantitatea corespunzătoare vârstei.
	19.00	Se bea ulei de măsline sau alt ulei vegetal în proporții de: 50 ml(3—6 ani); 75 ml (6—7 ani); 100 ml (9—14 ani).
	20.30	25 ml(3—6 ani); 50 ml(6--9 ani); 75 ml (9—14 ani). După fiecare administrare de ulei se bea suc de lămâie de la 25ml până la 50ml (după dorința copilului). Fixați un termofor cald în zona ficatului, culcați copilul pentru 1,5 ore. După a doua administrare de ulei, schimbați apa din termofor. Nu dezlegați termoforul în caz că copilul dorește să meargă la toaletă.
	22.00	Scoateți termoforul. La apariția senzației de greață, vomă e de dorit să-i faceți spălături gastrice, dați-i să bea 1 pahar cu apă caldă.
3-a zi	7.00	Clisme de purificare.
	8.00	Mai departe pentru a 3-a zi și pentru următoarele zile vezi Varianta XI.

Indicații suplimentare la efectuarea “tubajului” *ficatului

După ce ați băut doza de ulei și suc de lămâie, ați fixat termoforul în regiunea ficatului pentru 2 ore, pe durata acestor ore, masați alternativ punctele de proiecție ale ficatului și ale vezicii biliare de pe ambele palme (*vezi fig. 7, 8*) și punctele de proiecție ale lor pe pavilionul urechii drepte (*vezi fig. 5*). Pe lângă aceasta, trebuie să mai discutați în gând cu ficatul. Vorbiți cu ficatul ca și cum ați vorbi cu un măgar încăpățanat, obligându-l și stimulându-l să se curețe, să se elibereze de fierea stagnată și de toxine.

Adăugător pe parcursul acestor 2 ore (stand culcat cu termoforul) masați ficatul prin mișcări abdominale: inspirați umpleți abdomenul cu aer, expirați brusc—retractați brusc abdomenul. Acest set de exerciții abdominal îndepliniți-l de 5 ori, odihniți-vă și repetați-l periodic.

* Tubaj - scoaterea conținutului din vezica biliară și din ficat.

Capitolul 3

PURIFICAREA ORGANISMULUI PRIN METODE SPECIALE

Metodele speciale de purificare se pot efectua de sine-stătător, dar au un efect mult mai puternic, dacă ele constituie o prelungire a unei variante de purificare a tractului gastrointestinal și a ficatului.

METODA PURIFICĂRII ORGANISMULUI CU OREZ

În organism, orezul macerat fiert, consumat pe stomacul gol, joacă rolul de eneterosorbent. Eliminarea sărurilor din căile urinare, din articulații are loc la 20-30 de zile după începerea administrării orezului și va continua încă 2—3 luni după terminarea curei. Se poate achiziționa pentru acest scop orez brut, nedecorticat sau necurățat.

1-a zi. Pregătiți 5 borcane a câte jumătate de litru și numerotați-le (1, 2, 3, 4, 5). Puteți să lipiți pe borcane leucoplast și să le notați cu pixul, sau să lipiți hartie, dar aveți grijă să nu se dezlipească la spălarea orezului cu apă. Dimineața în borcanul Nr.1 puneți 3 linguri de orez, spălați-l în apă, apoi umpleți-l cu apă până la gură. Apa e de preferat să fie filtrată, de izvor, distilată, plată, apă obținută prin topirea gheții sau apă simplă decantată de la robinet (eliberată de clor).

2-a zi. Apa din borcanul Nr.1 se varsă, orezul se spală, din nou se acoperă cu apă și se pune după borcanul gol Nr.5. În borcanul Nr. 2 se pun 3 linguri de orez, se spală, și se acoperă cu apă.

3-a zi. Se varsă apa și se spală orezul din borcanele Nr.1 și Nr.2, din nou se acoperă cu apă. Borcanul Nr. 2 se pune după borcanul Nr. 1. În borcanul Nr.3 se toarnă apă peste 3 linguri de orez.

4-a zi. Borcanul Nr. 3 se pune după borcanul Nr. 2. Se varsă apa și se spală orezul din borcanele Nr.1, Nr.2, Nr.3. În borcanul Nr.4 se toarnă apă peste 3 linguri de orez.

5-a zi. Borcanul Nr.4 se pune după borcanul Nr.3. Se varsă apa și se spală orezul din cele 4 borcane. În borcanul Nr.5 se toarnă apă peste 3 linguri de orez.

6-a zi. Așa deci, orezul din borcanul Nr.1 s-a macerat în decurs de 5 zile. Mai spălați-l odată cu apă și fierbeți-l. Orezul se fierbe până e gata fără sare și zahăr. În borcanul eliberat Nr.1 se toarnă apă peste 3 linguri de orez și se numerează cu cifra unu. Orezul din restul de borcane se spală cu apă.

Cașa de orez (orezul fiert) se mănâncă dimineața pe stomacul gol. După ce ați consumat orezul, nu beți și nu mâncați în decurs de 4 ore. Timp de 40 de zile, mâncați zilnic 2—3 linguri de orez fiert călduț (fără zahăr și sare) și acoperiți cu apă porții noi. Străduiți-vă să nu incurcați ordinea borcanelor.

Unora dintre cititori, le va fi greu cu fiecare zi ce trece, să aștepte cele 4 ore până la dejun. Rezistați, nu mâncați prea mult. Hrana în perioada purificării cu orez trebuie să fie preponderent vegetală. Abțineți-vă de la alimente grase și bogate în calorii. Dacă nu puteți schimba ora obișnuită a dejunului la o oră mai tarzie, treziți-vă cât mai devreme, fierbeți și mâncați orezul. Orezul se fierbe timp de 4—6 minute. Se poate fierbe de cu seară și dimineața doar să-l încălziți. Apoi vă puteți continua somnul și peste 4 ore să vă luați dejunul.

Dacă vă este neconfortabil și nu aveți timp să vă trăgănați cu 5 borcane, puteți prepara orezul în modul următor: seara se toarnă apă peste 3 linguri de orez și se ține 8 —10 ore. Dimineața se schimbă apa. Se pune orezul la foc și se lasă să fiarbă de la unul până la cinci minute. Se spală în strecurătoare cu apă rece, se pune la foc și se lasă până la fierbere. Se ia de pe foc și se spală. Repetați această operațiune de 4 ori. Apoi fierbeți-l până e gata și mâncați-l cald fără sare și zahăr. Mai departe preparați orezul în același mod în decurs de 2 luni.

Cititorilor, care și-au curățat organismul după varianta III, IV, V, le recomand să efectueze purificarea cu orez în decurs de 2 luni. Cititorilor, care și-au curățat organismul după varianta VI, VII, VIII, IX – în decurs de 1,5 luni. Această metodă de purificare o puteți aplica împreună cu toată familia.

Prin metoda aceasta se purifică nu numai tractul gastrointestinal, dar și întregul organism. Pe perioada purificării introduceți în rația dumneavoastră obișnuită cât mai multă sfeclă, morcovi, varză (atât fierte, cât și crude), mere, stafide, caise uscate, infuzie de măcieșe, grau fiert în apă, salate de legume.

Vă veți simți și mai bine, dacă în perioada efectuării purificării cu orez veți ajuta intestinul vostru să se curețe cu ajutorul clismelor: 2 litri apă seara, o dată pe săptămână.

METODA PURIFICĂRII ORGANISMULUI CU SUC DE MERE ȘI CHEFIR

Se recomandă bolnavilor de diabet insulindependent grav. Vă sfătuiesc să-l anunțați dinainte pe medicul endocrinolog despre procedura dumneavoastră, să faceți noi analize de sange, urină și curbă glicemică.

1-a zi. Pe stomacul gol – clismă de curățire cu 2—4 litri de apă. În decursul zilei nu se mănâncă nimic, doar se bea chefir de grăsime medie procurat din alimentară, fără zahăr și fructe. Alte produse lactate nu sunt indicate. Se beau până la 3 litri, dar nu mai puțin de un litru și jumătate, câte un pahar la fiecare oră. Dacă se va instala o stare de hipoglicemie: — slăbiciune, transpirație rece, frisoane, — puteți bea un pahar de ceai fierbinte cu o linguriță de miere. Puneți termoforul la picioare. Corpul se frecționează cu oțet diluat, de concentrație alimentară. Dacă au existat stări de hipoglicemie, adăugați în chefir bucăți de pâine neagră uscată. Nu se mai mănâncă și nu se bea nimic.

2-a zi. Pe stomacul gol – clismă de curățire. În decursul zilei se bea doar suc de casă, proaspăt pregătit. Orice fel de suc: de mere, de varză, de morcovi, de castraveți. Cel mai bine – de mere. Se poate consuma și amestecul lor. Se bea câte un pahar la orele 9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00.

Observație: Dacă aveți serviciu și nu aveți timp suficient dimineața, puteți să faceți clismele seara. Dar dacă vă permite și starea de sănătate și timpul, atunci și dimineața, și seara faceți clisme cu câte 2 litri de apă.

3-a zi. Un dejun ușor. Cel mai bine un amestec de sucuri. În decursul zilei salate, supe, tocană de legume fără ulei.

4-a zi. La fel ca în a 3-a zi, dar cu ulei. Nu uitați să masați palmele pentru golirea voluntară a intestinului (vezi fig. 7, 8).

Puteți efectua o astfel de purificare permanent de 1--2 ori pe lună.

După purificarea intestinului cu suc de mere și chefir, peste o lună puteți trece la prima variantă de purificare a organismului. Apoi să treceți la purificarea cu orez și mai departe la o purificare cu acțiune și mai puternică —varianta VII. Țineți minte: toate procedurile trebuie efectuate sub supravegherea medicului—endocrinolog!

PURIFICAREA LIMFEI

Celor, care au purificat organismul după una din variantele următoare: III, IV, VII, VIII, IX, se recomandă să continue purificarea după varianta V, adică să efectueze purificarea sistemului limfatic. Mie nu imi este cunoscută altă metodă de purificare a sistemului limfatic. Limfa—“sangele alb” — joacă un rol foarte important in furnizarea substanțelor nutritive celulelor și in eliminarea toxinelor. Purificarea sistemului limfatic aduce o mare alinare bolnavilor cu afecțiuni pulmonare, celor cu afecțiuni cardiovasculare, renale, celor intoxicați cu deșeurile organismului și persoanelor cu sindromul oboselii cronice.

Metoda 1 (purificarea sistemului limfatic cu sucuri de citrice) e prea costisitoare și practic inaccesibilă familiilor cu posibilități materiale precare. Dacă înainte de aceasta ați făcut purificarea după alte variante, atunci puteți să realizați purificarea sistemului limfatic nu in curs 2—3 zile, ci intr-o singură zi. Adică, deja ați declanșat mecanismul de purificare a sistemului limfatic și al splinei, și dacă a 2-a zi consumați doar amestecul de suc de mere-sfeclă - castraveți (in proporții de 6 părți suc de morcov, 1 parte suc de sfeclă, 3 părți suc de castraveți) in volum de 2 litri, se va obține o foarte eficientă profilaxie a stazei venoase, se va îmbunătăți calitatea sangelui și nutriția tuturor celulelor. Ieșirea din procesul de purificare se face conform variantei V.

Celor, care nu au timp să prepare sucurile de citrice, pot să utilizeze sucurile gata preparate, dar atenție, nu o să obțineți un rezultat de 100 %, doar de 70%. Proporțiile: 200 gr. suc de lămaie, 400 gr. de grepfruit și 400 gr. suc de portocale plus 1 litru de apă distilată, filtrată sau de izvor (nu folosiți apă minerală). Mai departe procedați cum e descris in varianta V. Dacă la sfârșitul primei zile sau la sfârșitul zilei a 2-ua veți avea dureri de cap sau pur și simplu o stare de discomfort, faceți seara 2 clisme de curățire a cate 2 litri de apă cu suc de lămaie (1 lingură de suc la 2 litri de apă).

PURIFICAREA SISTEMULUI VASCULAR (ARTERIAL ȘI VENOS)

Această purificare se bazează pe acțiunea sucului de usturoi, in care se găsesc asemenea microelemente ca aluminiu, seleniu, germaniu. De aceste microelemente depinde menținerea integrității membranelor mucoase ale organismului. Cand se restabilește integritatea membranelor mucoase, vasele devin elastice, intineresc, prin urmare dispar așa boli ca ateroscleroza, dispare probabilitatea apariției infarctului, paraliziiilor, durerilor de cap, se îmbunătățește auzul, vederea, se micșorează dilatația venelor picioarelor. Se îmbunătățește condiția tractului gastrointestinal — se elimină helminții. Se ameliorează starea rinofaringelui, sinusurilor paranazale, bronhiilor, plămânilor.

Soluția trebuie pregătită de cu toamnă, cand abia se culege usturoiul și principiile active sunt mai puternice. Se poate pregăti până la sfârșitul lunii ianuarie, cu toate că acțiunea lui se diminuează. Dar cel mai bine e să acționați, decat să lanceziți, așa că dacă ați ales altă perioadă de tratare folosiți usturoiul pe care il aveți și in septembrie repetați procedura.

Pregătirea tincturei de usturoi.

Modul de utilizare.

350 g de usturoi ales și curățat, se toacă mărunt și se pisează cu un pistil de lemn intr-un vas de lut până se face o pastă. Se ia cu o lingură de lemn pasta și se pune intr-un borcan de sticlă, se acoperă cu capac și cu o bucată de panză neagră—lăsați „să se limpezească”. Apoi se separă 200g cu cea mai lichidă masă, se pune in alt borcan de jumătate de litru și se toarnă peste el 200 g de alcool pur de 96 o (dacă nu aveți, folosiți vodcă). Se etanșează. Se pune intr-un loc răcoros (nu in frigider) și se acoperă cu un fes negru pentru 10 zile. Peste 10 zile se stoarce masa printr-o bucată de panză deasă de in, lichidul obținut se pune in borcan și se acoperă cu fesul negru pentru încă 2 zile.

Peste 2 zile soluția e gata pentru a fi utilizată. Faceți-vă un orar de 10 zile "pregătitoare" pentru administrarea picăturilor. Soluția rămasă se bea câte 25 de picături de 3 ori pe zi, până o consumați pe toată. În perioada pregătitoare scrieți obligatoriu data pentru a nu vă incurca.

Zilele	Dejun	Pranz	Cina
1-a	1 picatura	2 picaturi	3 picaturi
2-a	4 picaturi	5 picaturi	6 picaturi
3-a	7 picaturi	8 picaturi	9 picaturi
4-a	10 picaturi	11 picaturi	12 picaturi
5-a	13 picaturi	14 picaturi	15 picaturi
6-a	15 picaturi	14 picaturi	13 picaturi
7-a	12 picaturi	11 picaturi	10 picaturi
8-a	9 picaturi	8 picaturi	7 picaturi
9-a	6 picaturi	5 picaturi	4 picaturi
10-a	3 picaturi	2 picaturi	1 picatura

Orice cantitate de picături (conform schemei) se toarnă în 50 g de lapte fiert rece (de dorit natural) sau în apă.

Tinctura de usturoi se bea cu 15—30 minute înainte de masă (cel mai bine cu 30 de minute).

Dacă mergeți la serviciu, doza pentru pranz o luați cu dumneavoastră. Dimineața într-o sticlă, ce apoi se etanșează, se toarnă doza de pranz — 50g de lapte sau apă și numărul corespunzătoare de picături de usturoi. Repetați purificarea sistemului vascular peste un an de zile.

PURIFICAREA SISTEMULUI ARTICULAR

Unul din cazurile clinice: o pacientă a efectuat purificarea organismului după varianta a IX-a, purificarea sistemului limfatic, purificarea cu orez și cu tinctură de usturoi. Se simțea extraordinar de bine; nu mai avea hipertensiune, a dispărut pielonefrita, osteohondroză coloanei vertebrale, durerile articulare și alte boli și simptome. A venit la ședință și zice: "Totul este bine, dar nu pot să merg cu pantofi pe tocuri înalte, simt dureri și oboseală în tălpi". Am sfătuit-o să facă purificarea sistemului articular, și peste 2 săptămâni ajunsesse să poată dansa pe tocuri foarte înalte.

De fapt, în poliartrita gutoasă, adică metabolică, sunt afectate articulațiile mici ale degetelor manilor și picioarelor, unde se depun și se lipesc sărurile sub formă de "noduli" consistenți. Iar articulațiile mici sunt foarte slab alimentate cu sange, deoarece vasele sanguine sunt foarte subțiri, se sclerozează la fel de repede și procesul respectiv devine practic ireversibil. Creșterea nodulilor de săruri are loc aproape fără dureri. Din această cauză, nu reacționați la aceste schimbări la momentul oportun.

Avertisment: înainte de a trece la purificarea sistemului articular verificați-vă că nu aveți ulcer gastric sau duodenal.

Modul de utilizare

5-6 grame foi de dafin se acoperă cu 300 grame de apă clocotită și se fierbe 3-5 minute. Apoi se toarnă apa împreună cu frunzele într-un termos și se ține până dimineața. Dimineața infuzia se strecoară și se bea cu înghițituri mici în decurs de 12 ore. Să nu beți mult dintr-o dată. Din foile de dafin se elimină o substanță, care dilată brusc vasele mici, astfel îmbunătățindu-se metabolismul articular, se micșorează edemul, inflamația și depunerile de săruri. Această

procedură se repetă 3 zile, de fiecare dată se prepară decoctul de cu seară. După 3 zile de administrare a decoctului de foi de dafin, faceți o pauză de o săptămână. Apoi se repetă procedura încă 3 zile. Faceți o pauză de o lună, apoi repetați cura: 3 zile se ia decoctul, o săptămână pauză, 3 zile se ia decoctul.

Hrana pe perioada administrării decoctului poate să fie hrana dumneavoastră obișnuită, pe care ați ales-o pentru a duce un mod de viață sănătos. Decoctul se bea între mese câte 2—3 înghițituri la fiecare 15—20 de minute. Nu se amestecă cu hrană. În zilele de administrarea decoctului, e de dorit să faceți clisme de curățire cu 2 litri de apă. Dacă după o asemenea cură articulațiile nu se curăță complet, mai repetați-o peste o lună.

Mai departe efectuați purificarea profilactică a sistemului articular o dată pe an.

PURIFICAREA RINICHILOR

Dacă v-ați dat seama după propriile senzații sau după rezultatele analizelor imagistice (cu ultrasunete) că în rinichii dumneavoastră s-au format calculi de dimensiuni mari (în perioada realizării procedurilor precedente ar fi fost posibilă doar micșorarea în dimensiuni a calculilor și creșterea friabilității lor), atunci este nevoie să continuați procedurile de purificare a rinichilor de calculi.

Metodele de purificare a rinichilor

Prima metodă de purificare a rinichilor se poate realiza în orice perioadă a anului. Nu este recomandată doar femeilor însărcinate.

Trebuie să achiziționați 25 g de ulei de brad alb și câte 50 grame din următoarele plante: sovarv, troscot, roiniță, salvie, sunătoare. Se amestecă și se toacă mărunț. Pentru prepararea infuziei se folosesc 2 linguri de amestec de plante la un pahar cu apă clocotită. Se bea 1/2—1/3 pahar de câteva ori pe zi sub formă de ceai cu miere (1 linguriță). Cel mai bine pe stomacul gol sau între mese. Întregul amestec de plante se împarte pentru 7 zile, adică în fiecare zi se fierbe 1/7 parte din amestec.

În a 7-a zi cu 30 de minute înainte de dejun, în 100 ml de infuzie rece se adaugă 5 picături de ulei de brad alb, se amestecă și se bea cu paiul (uleiul de brad alb deteriorează dinții). Înainte de prânz și cină — la fel. Și tot așa se procedează 5 zile. Uleiul de brad alb „lipește” nisipul și petricelele formându-se astfel cheaguri de culoare brun-roșcat sau roșu închis, care se elimină cu urina, de aceea la purificarea reușită, urina pe perioada curățirii va avea o culoare foarte închisă.

A doua metodă de purificare a rinichilor—sezonieră; pe parcursul unei săptămâni trebuie să utilizați în alimentație doar pepene roșu (lubeniță) cu pâine neagră (nu mai mult de 300 g), cel mai bine pâine borodinski. Pepenii roșii e de recomandat să fie fără nitrați.

Cea mai bună perioadă (ora bioritmului) de eliminare a calculilor și a nisipului este - între orele două și trei noaptea.

După ce ați dormit în prealabil ziua, ca să nu adormiți în cadă—este periculos—așezați-vă în cadă cu apă caldă cu t° apei de 38—40 °C și mâncați pepenele roșu. Eliberarea frecventă a vezicii urinare va elimina împreună cu urina calculii și nisipul. Urmăriți eliminarea deșeurilor în timpul urinării într-un vas separat, pregătit în prealabil.

Procedul de purificare al rinichilor, recomandat mai sus — prima etapă de lucru asupra rinichilor. La această curățire, efectuată o dată pe an, se pot limita doar persoanele, care sunt sigure că rinichii lor sunt sănătoși. Altfel spus, e o purificare preventivă. Dacă rinichii nu sunt sănătoși, atunci trebuie de continuat “lucrul” asupra lor.

Aici noi recomandăm un procedeu inofensiv, dar foarte eficient și vechi de filtrare și însănătoșire a rinichilor aflați în orice suferință.

1. În decurs de 10 zile, (maxim) o lună se bea de 3 ori pe zi o infuzie de coacăze sălbatice (struguri ursului, Uva-Ursi), 1 lingură de plantă la un pahar cu apă clocotită, se poate ține 15—20 minute la baie de aburi. Se administrează câte 2 linguri de 3 ori pe zi, cu 15—20 minute înainte de masă.
2. În paralel cu acesta se mănâncă peltea de ovăz: ovăz natural cu coajă (în orice cantitate) se spală bine, se pune într-un vas (de preferat de lut), se toarnă peste el apă rece astfel încât să acopere ușor masa de ovăz și se pune la foc. Când dă în clocot, se micșorează flacăra, ca să fiarbă înăbușit. Sau se pune la cuptor la foc mic pentru 3—4 ore. Apoi în stare fierbinte se trece prin sită sau strecurătoare. Se va obține o gelatină de ovăz. De câteva ori pe zi (cu cât mai des, cu atât efectul de regenerare a rinichilor e mai puternic) se utilizează pelteaua de ovăz în calitate de hrană--- fără sare și zahăr. Alimentația este, în această perioadă este strict dietetică, vegetariană.

REAȚIILE ORGANISMULUI IN PERIOADA PROCESULUI DE PURIFICARE

POSIBILE REACȚII IN TIMPUL PROCESULUI DE PURIFICAREA A FICATULUI

Prin acutizarea bolilor și reacțiile organismului, care apar in perioada procesului de purificare, are loc restabilirea echilibrului mediului intern al organismului (nivelul homeostaziei), adică are loc însănătoșirea.

Acum înțelegem de ce așteptăm înrăutățiri in perioada procesului de purificare și după el, și nu ne speriem de simptomele lor.

I. Starea de slăbiciune

Cauze: scăderea temporară a volumului de sange arterial, care ajunge la organe și sisteme.

Ca consecință a efectuării procedurilor de purificare, a foamei scade volumul sangelui venos in tractul gastrointestinal, ficat, pancreas și vena portă. Prin urmare, scade și volumul sangelui arterial. Astfel organele și țesuturile nu sunt aprovizionate suficient cu oxigen și substanțe nutritive, ceea ce duce la istovirea organismului. Starea aceasta este temporară, durata ei depinde de nivelul homeostazei al fiecărui om.

Metode de auto-ajutor

1. Masaj sau înțepături in punctul yang (vezi fig.10). In punctul yang se intalnesc canalele energetice ale stomacului, intestinului gros, ale vezicii biliare și urinare, ale măduvei spinării. Punctul yang se situează pe linia medie la granița dintre 2/3 și 1/3a distanței de la marginea buzei superioare până la baza nasului. Se poate masa acest punct sau se poate înțeapa (fără a deteriora pielea), cu un ac de siguranță, ac, chibrit, crenguță, unghie. Nu e grav in caz că străpungeți pielea. Se petrece parcă o remediere a scurtcircuitului din acest punct și restabilirea fluxului de vibrații electromagnetice spre organele mai sus enumerate, spre artere, și se echilibrează raportul artero—venos. Energia yang gestionează preponderant rețeaua arterială, energia yin — cea venoasă. Durata acțiuni—un minut.
2. Masajul indirect al inimii pe suprafața palmară pe mijlocul mobilei degetului mare (vezi fig.11).
3. Masarea pavilioanelor urechilor, acțiunea prin aceste puncte este similar punctului yang, dar mai puțin pronunțată .
4. Masarea capului, in urma căruia se intensifică afluxul de sange catre cap, encefal.
5. Se freacă corpul cu oțet diluat (alimentar, adică de concentrația utilizată in prepararea hrăni, sau suc de lămaie diluat; se poate folosi și oțet de mere).
6. Dacă starea de slăbiciune nu dispare in decurs de 15 minute, puteți bea un ceai cald cu o linguriță de miere.

Fig.10 Punctele yang, yin și zonele corespunzătoare organelor.Diagnosticul funcțional după față.

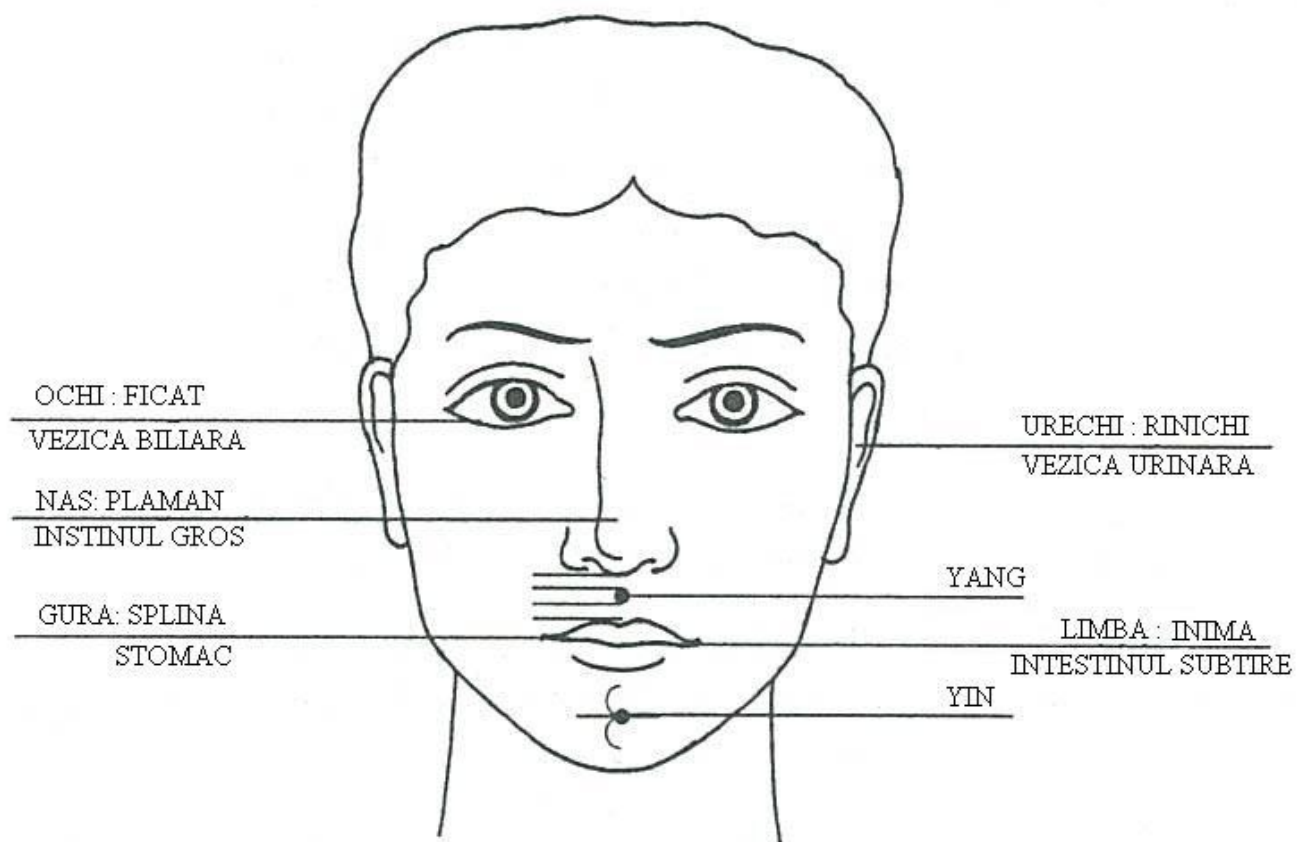
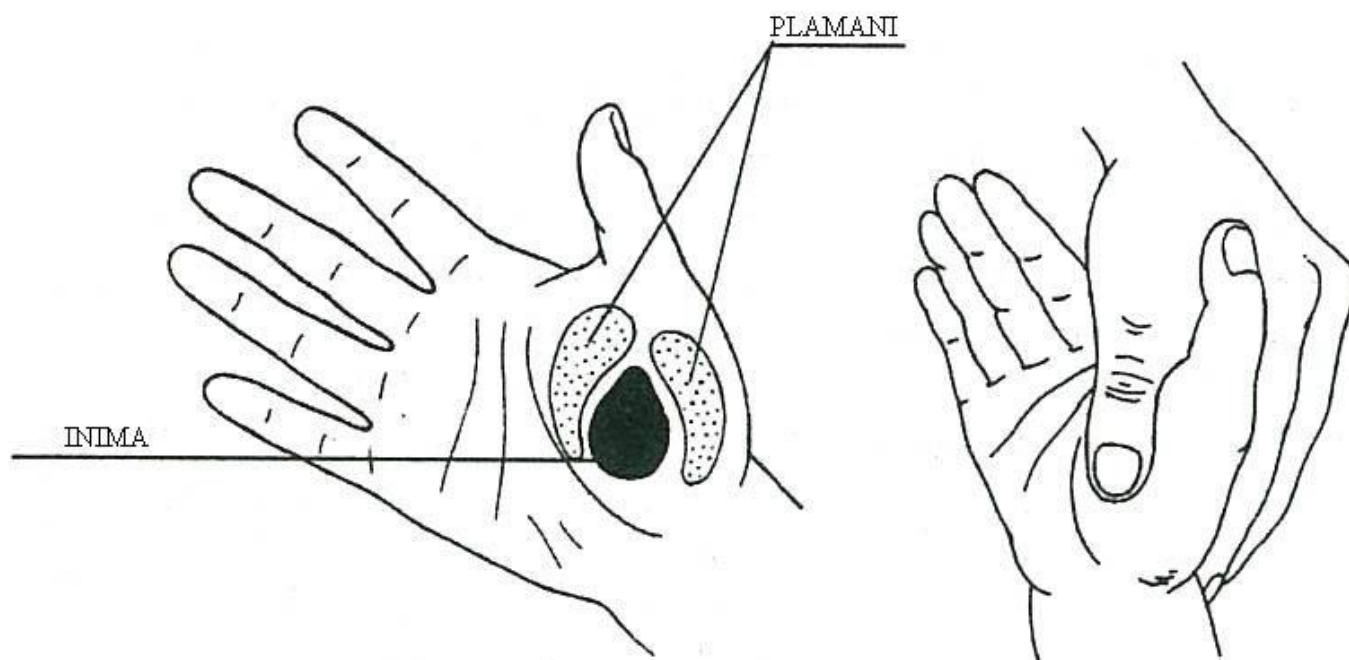


Fig. 11. Zonele de masare a inimii și a plămânilor



II. Starea acută de slăbiciune, transpirație rece, frisoane, tremor în tot corpul

Cauze: scăderea nivelului zahărului în sange (hipoglicemie) la bolnavii de diabet zaharat, de diabet zaharat latent și celor cu organismul slăbit.

Metode de autoajutor

1. Se bea un pahar de ceai fierbinte cu o linguriță de miere.
2. Se freacă tot corpul cu oțet diluat cald, sau suc de lămâie, sau oțet de mere.
3. Culcați-vă în pat, puneți un termofor cald la picioare.
4. Masajul indirect al inimii mai întâi la baza degetului mare al mâinii stângi, apoi al celei drepte (*vezi fig.11*)
5. Masarea punctului yang de pe față (*vezi fig.10*).
6. Masarea pavilioanelor urechilor.
7. Să nu întrerupeți procedeul de purificare. În decursul zilei se poate bea cu înghițituri mici până la un pahar de suc de mere .

III. Durerile de cap

Cauze: îngustarea vaselor cerebrale și îngustarea căilor de eliminare a bilei din ficat. Se întâmplă mai des la persoanele care suferă de dureri de cap sau de migrene.

Metode de auto-ajutor

1. Masarea punctelor corespunzătoare de pe pavilionul urechii (*vezi fig. 5*). Cel mai bine e să masați cu propriile voastre unghii.
2. Găsiți punctele dureroase de pe varfurile oricăruia dintre degete și masați-le. Se poate masa cu un pix care nu scrie sau un chibrit ascuțit, unghie. Se masează punctele de pe pavilioanele urechilor, de pe degetele mâinilor și picioarelor în limita suportării durerii până când durerea de cap dispare.
3. Dacă durerea nu trece, atunci e nevoie ca în punctul cel mai dureros al degetului de la mână, să faceți o înțepătură în piele cu acul (prelucrat cu alcool sau apă de colonie) și lăsați să curgă picăturile de sange până când sangerarea se oprește de sine stătător. Să nu vă sperie această procedură, la noi toți pacienți sunt în stare să o facă. Cel mai bine e să utilizați un ac pentru recoltarea sangelui, dar se poate folosi și un ac obișnuit. Nu vă speriați, purificarea trebuie continuată, în pofida durerilor de cap.

IV. Ridicarea de scurtă durată a tensiunii arteriale

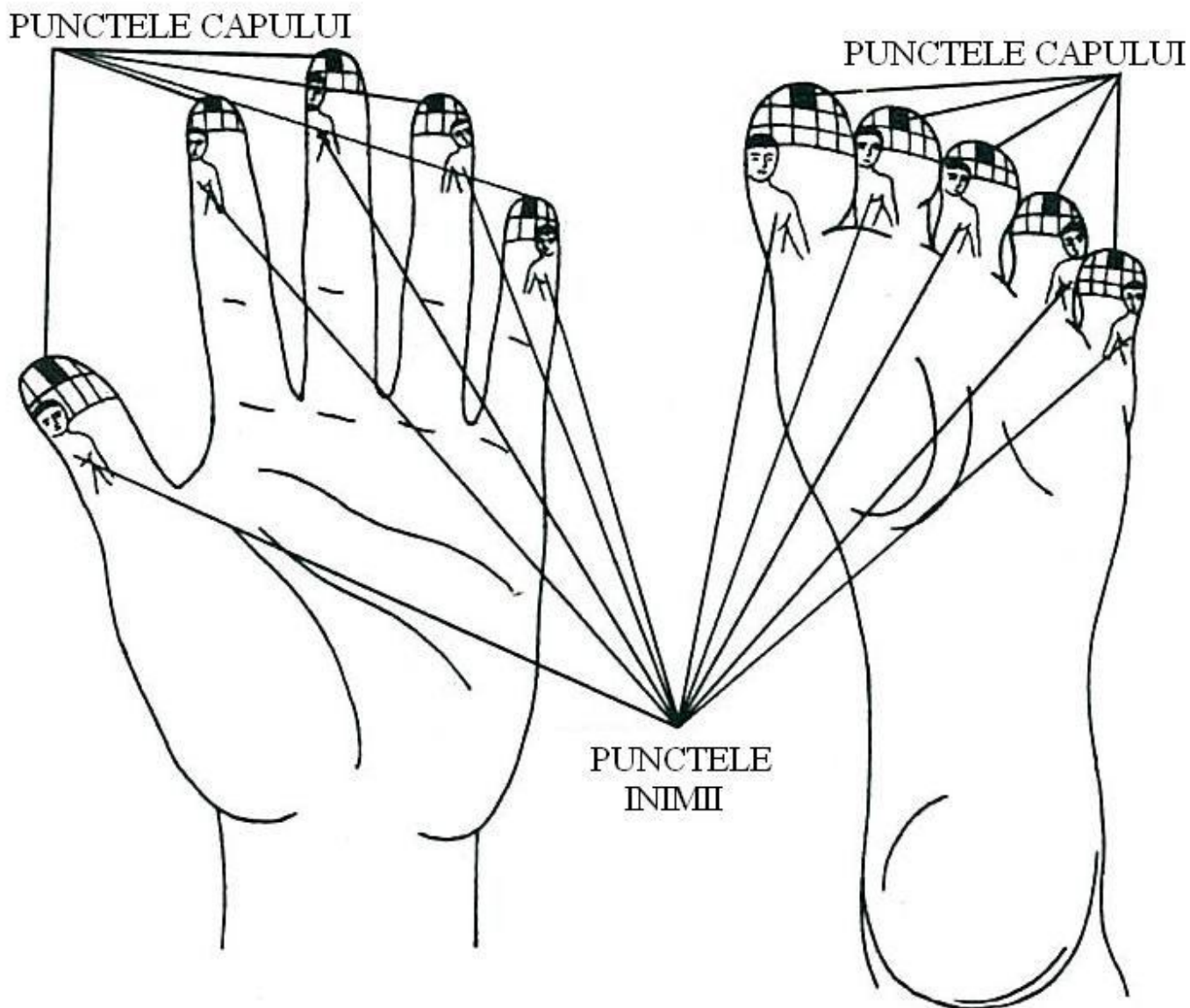
Cauze: în procesul de purificare scade treptat staza venoasă în organele cavității abdominale și ale diafragmei. Are loc aruncarea sangelui venos, creșterea volumului afluxului de sange către inimă prin vene și, prin urmare, creșterea volumului sangelui arterial. Aceasta demonstrează că ridicarea tensiunii arteriale nu are loc la persoanele hipertensive, ci la persoanele cu intestinul atonic prost funcțional și cu constipații habituale obișnuite. Iar la hipertensivi, de regulă, la administrarea sării de magneziu și efectuarea clismelor de curățire se normalizează tensiunea arterială.

Metode de auto-ajutor

1. Se continuă administrarea sării de magneziu și efectuarea procedurilor de purificare (clisme).
2. Se masează punctul spasmolitic de pe pavilionul urechii și punctele ce reglează tensiunea arterială (*vezi fig.5*).
3. Faceți emisie de sange, în punctul din care se ia sange pentru analize, la extremitatea falangei degetului mare, mijlociu sau inelar (*vezi fig. 12*). De regulă, această procedură

este suficientă pentru scăderea tensiunii arteriale sistolice cu 40-60 mm Hg. Continuați obligatoriu purificarea.

Fig.12. Punctele de prim ajutor



V. Greață, senzații de vomă

Cauze: manifestarea capacităților de protecție ale stomacului.

În stomac, în urma purificării, se acumulează mucus, celulele moarte și bila refulată din duoden. În toate cazurile este considerat un fenomen pozitiv, și stomacul trebuie ajutat. Sarea de magneziu și plantele pot provoca senzația de greață și vomă.

Metode de auto-ajutor

1. Se bea 2—3 pahare cu apă caldă și cu 2 degete (arătătorul și cel mijlociu) apăsând mai adânc la rădăcina limbii, provocați vomă. E de dorit să spălați stomacul până apa devine curată sau până la dispariția completă a greții, deaceia se bea adăugător 2—3 pahare cu apă și se provoacă vomă a doua oară.
2. Masați punctele stomacului de pe pavilionul urechii stângi (vezi fig.5).
3. Miroși usturoi.

VI. Dureri de scurtă durată in regiunea inimii (se întâmplă rar)

Cauze: schimbarea raportului artereo-venos al sangelui, spasme de scurtă durată ale arteriolelor și deviația axei electrice a inimii.

In urma purificării intestinului, se micșorează volumul cavității abdominale, se lasă diafragma și inima ia o nouă poziție, și este nevoie de timp pentru a schimba direcția axei electrice a inimii.

Metode de auto-ajutor

1. Masajul indirect al inimii (*vezi fig.11*). Mai intai pe palma stangă, apoi pe cea dreaptă, in ritmul — o apăsare pe secundă.
2. Dacă durerea nu trece, se recomandă să străngeți cu dinții (se mușcă) părțile laterale ale ultimilor 2 falange ale degetelor mici (de la ambele maini sau alternativ).

VII. Palpitații

Cauze: aceleași că și in secțiunea a VI-a.

Metode de auto-ajutor

1. Masajul indirect al inimii (*vezi fig.11*). In tahicardie (frecvența cardiacă mai mare de 68 de bătăi pe minut) se apasă o dată la 2 secunde, in bradicardie (frecvența cardiacă mai mică de 64 de bătăi pe minut) se apasă de 2 ori pe secundă. Inițial pe palma stangă, apoi pe cea dreaptă.
2. Mana stangă se pune in regiunea inimi, iar mana dreaptă — in regiunea plexului solar (palma mai sus de ombilic pe linia mediană) și vorbiți gingaș cu inima, rugand-o să se liniștească.

VIII. Dureri in gat (amigdalită acută)

Cauze: agravarea amigdalitei cronice ca urmare a procesului de purificare.

Metode de auto-ajutor

1. Se continuă purificarea.
2. In caz de febră se frecționează tot corpul cu oțet diluat.
3. Se face gargară cu infuzie preparată din una din următoarele plante: salvie, mușețel, tei sau cu bicarbonat de sodiu și cateva picături de tinctură de iod.

De obicei in decurs de 1-2 zile are loc deschiderea spontană a focarului de supurație din amigdale, și boala repede dispare. Nu trebuie să vă speriați de această acutizare, in staționarul nostru, dacă procesul de purificare se petrecea iarna, pacienții continuau să meargă desculți pe zăpadă și să se scalde in găurile din gheț.

IX. Dureri abdomenale

Cauze: intensificarea peristaltismului intestinal, in urma căruia are loc incordarea aderențelor din mezenter. Iar in același timp, are loc o sortare a maselor in putrefacție din diverticuli (asemănători unor punguțe) cu manifestări dureroase.

Metode de auto-ajutor

1. Masarea palmelor in sensul acelor de ceasornic (*vezi fig.7,8*).
2. Un termofor cald in regiunea abdomenului.
3. Dacă durerile nu au incetat, se poate bea 2 ml de No-Spa, dizolvat in 50 g de apă. Continuăți purificarea.

Concluzii

Reacțiile mai sus enumerate se intalnesc rar, dar totuși se pot intampla și, de regulă, ele sunt imprevizibile. Vă avertizez: așteptăm acutizări și ne bucurăm de ele. Ceea ce înseamnă că organismul este încă în stare să lupte și să se vindece singur.

Încă un avertisment: la începutul procesului de purificare trebuie să pregătiți următoarele: 1) miere; 2) oțet diluat; 3) termofor cu apă fierbinte; 4) usturoi; 5) apă caldă; 6) să învățați masajul indirect al inimii (*vezi fig.11*); 7) să studiați punctele de pe pavilionul urechii(*vezi fig.5*); 8) să asimilați masajul punctului yang (*vezi fig.10*); 9) să însușiți poziția punctelor de prim ajutor de pe varful degetelor (*vezi fig.12*); 10) să pregătiți un ac pentru înțepături sau pentru emisii de sange; 11) 2 tablete de Allohol, 2 fiole de No-Spa.

REAȚIILE ORGANISMULUI ÎN PROCESUL PURIFICĂRII PROFUNDE ALE ORGANELOR ȘI SISTEMELOR

Așadar, după purificarea de 7 zile a ficatului, organismul ușurat începe singur să-și curețe alte filtre ale sale, cu condiția ca să îl ajutați prin continuarea metodelor speciale de purificare, expuse în carte, sau cel puțin să continuați alimentația vegetariană sau disociată. Pe măsura ce se purifică profund organele și sisteme se pot observa noi reacții din partea organismului.

I. Dureri în regiunea ficatului

Cauze: se știe că de la 500 până la 1500 ml de fiere(bilă) trebuie să circule zilnic, în mod liber, din ficat în vezica biliară, duoden și mai departe în intestinul subțire. Se știe, de asemenea, că până și 60%-70% din copii au deja dischinezii biliare (încetinire a secreției biliare), în urma cărora până la 500 ml de bilă, sau chiar mai mult (în cazul unei alimentații excesive cu carne) stagnează în ficat. Se formează un fel de lacuri (bălți, lacustre) mici din fiere stagnată, care se măresc datorită presiunii exercitate asupra lor și duc la moartea și "sedimentarea" fragmentelor de mucoasă. Fragmentele mortificate pot bloca ieșirea din "lac" formându-se astfel microchisturi. În felul acesta, ficatul în loc să îndeplinească principala sa funcție—purificarea sangelui—se transformă într-o principală „groapă de deșeuri” a organismului uman. În decurs de 7 zile organismul curăță de nisip, de calculi de colesterol și bilirubină vezica biliară, lobul stâng al ficatului și, posibil, jumătatea stângă a lobului drept. Cu ajutorul leucocitelor se topesc microchisturile, se formează puroiul, și organismul îl expulzează. Dacă microchistul trece liber în canalul hepatic, atunci această expulzare are loc fără dureri, dar dacă trecerea este blocată—apare durerea.

Metode de auto-ajutor

1. 3 clisme a câte 2 litri de apă (*Vezi Anexa 1*).
2. Se administrează 2 tablete de No-Spa , sau 2—4 tablete Allohol, sau 2 ml de No-Spa la 30—40 ml de apă.
3. Atașați un termofor cald pe locul dureros al regiunii ficatului.
4. Găsiți în palmă punctul dureros al proiecției ficatului și masați până la limita suportării durerii (*vezi fig.7, 8*), apoi se atașează semințe (de hrișcă, măr, pară, mei) cu ajutorul leucoplastului în acest punct.
5. Se masează punctul ficatului de pe pavilionul urechii drepte.(*vezi fig.5*)
6. Dacă durerile nu a trecut în întregime, adică nu s-a deschis canalul, treceți la purificarea de o zi a ficatului. (VIII-a variantă).
7. Dacă vor mai apărea dureri în regiunea ficatului, odihniți-vă 1—2 săptămâni și apoi repetați tubajul. Dacă aveți suficiente puteri, puteți face 2 zile de tubaj (VII-a variantă).

II. Dureri in regiunea vezicii biliare

Cauze: deplasarea din pereții vezicii biliare a nisipului granulos invecitat și a calculilor moi „ca de plastilină”.

Metode de auto-ajutor

1. Toate cele enumerate mai sus in secțiunea I.
2. Dacă știți că calculii sunt mai mari de 0,8 cm, atunci după punctul al 5-lea de tratament bolnavul trebuie culcat pe spate și se apasă adanc cu pumnul mai sus de ombilic și apoi se duce pumnul adanc in abdomen pe partea dreaptă a pacientului. Cu această mișcare veți deplasa piatra din canal, in interiorul vezicii biliare, și durerea va inceta.

In practica mea de 15 ani (acesta inseamnă mii de pacienți), noi nu am recurs niciodată la „salvare” și am făcut față cu metodele descrise mai sus. Dar dacă sunteți acasă și măsurile propuse nu v-au ajutat, atunci chemați „salvarea”.

III. Dureri in unul sau ambii rinichi, dureri lombare(de șale)

Cauze: organismul incepe să curețe rinichii de nisip și calculi mici.

Metode de auto-ajutor

1. 3 clisme a cate 2 litri de apă (*Vezi Anexa 1*).
2. Se bea 2 ml de No-Spa sau 2 comprimate No-Spa cu 30—50 ml de apă.
3. Legați de spate in regiunea rinichiului (rinichilor) un termofor cald.
4. Luați „poziția lumanarea” (mesteacănul): culcat pe spate pe podea, ridicați picioarele și bazinul in sus, susținandu-vă cu mainile de talie (vezi fig.9).

Dacă nu reușiți să faceți asta singur, cereți ajutorul rudelor. Dacă nu este nimeni să vă ajute, culcați-vă mai aproape de perete sau de dulap și ridicați picioarele, sprijinindu-le de perete sau de dulap. Dacă bosți — odihniți-vă. Stați in poziția „lumanarea”(mesteacănul) 10—15 minute, se poate cu pause de odihnă.

5. Dacă durerea nu trece, faceți o baie fierbinte in poziție așezată(t° apei 42— 50°C, nivelul apei să ajungă până la regiunea inimii).
6. In decurs de 10 zile după tubajul ficatului se recomandă să se bea infuzie de plante: 1) strugurii ursului, 2) coada calului, 3) muguri de mestecăn; se poate adăuga in amestec și talpa giștii. Se pune o lingură din amestecul acestor plante sau cel puțin un amestec din oricare două, in 300 ml de apă fierbinte, și se fierbe timp de 3 minute, se lasă la infuzat 20—30 minute. Se bea cald cate 0,5 pahar de 3 ori pe zi intre administrările de sucuri și hrană.

In decurs de 15 ani de practică nu am avut nici-un caz ca in urma tubajului ficatului să se ajungă la operație pentru a scoate pietrele din rinichi. Desigur, dacă in bazinet există un calcul nu prea mare, nu mai mare de 0,5 cm, și el plutește vioi, atunci incepeți purificarea cu orez și abia apoi treceți la purificarea ficatului și a rinichilor.

IV. Dureri lombare(in șale), cu iradiere intr-un picior sau in ambele picioare

Cauze: ptoza (deplasarea in jos) rinichilor, acumularea nisipului in ureter.

Metode de auto-ajutor

Vezi mai sus toate punctele din secțiunea III — dureri lombare(in șale) și in regiunea rinichilor.

**V. Dureri in partea inferioara a abdomenului(in josul abdomenului), resimțite in uretră.
Senzatii de urinare. Senzații de arsură in uretră**

Cauze: eliminarea de săruri, de puroi din bazinetul renal, din vezica urinară. Uneori ele se elimină într-o cantitate atât de mare încât rănesc orificiul extern al uretrei—atât la femei, cât și la bărbați. Senzația de arsură se intărește foarte rar: in practica mea au existat doar 4 cazuri.

Metode de auto-ajutor

1. 3 clisme a câte 2 litri de apă.
2. Termofor cald pe zona inferioară a abdomenului, in regiunea vezicii urinare.
3. Se introduce cu pipeta in ureter ulei vegetal steril (de măsline, de cătină, de floarea soarelui). Uleiul se pune intr-un borcnaș și se sterilizează in prealabil prin fierbere in baia de apă (bain marie) timp de 5—10 minute (apoi se lasă să se răcească!).
4. Se inghit 2 tablete sau 2 ml de No-Spa din fiole cu 30 ml de apă.
5. Se masează punctul dureros de pe suprafața palmară între al 3-lea și al 4-lea deget de la ambele mani și tălpi — proiecția vezicii urinare (vezi fig. 7, 8).
6. Se beau ceaiuri din plante diuretice (vezi mai sus) și se suportă durerea, așteptand să iasă toate sărurile.

VI. Dureri in regiunea organelor genital (testicule, prostata — la bărbați; ovare, uter — la femei)

Recomand femeilor să efectueze purificarea in perioada de menstruație, cand are loc o însănoșire foarte eficace. In practică au existat cazuri, cand după purificare femeile incepeau să rămână însărcinate, deoarece trompele uterine, care in decurs de mulți ani erau impermeabile (astupate) deveneau permeabile. In perioada purificării din vagin se poate elimina puroi, mucus, mari cheaguri gelatinoase. Nu vă speriați, are loc purificarea.

Atenție femeilor, care folosesc metode naturale de protecție impotriva sarcinii (după calendar). După purificare ciclurile se incurcă, pot să se reintoarcă la perioada de început a ciclului, ca cea de la 14—16 ani, deoarece are loc intinerirea organismului. După purificare crește potența la bărbați și femei.

Metode de auto-ajutor

1. 3 clisme a câte 2 litri de apă.
2. Termofor cald in regiunea dureroasă.
3. Decoct de plante — bărbaților coada-șoricelului, femeilor — urzică și coadașoricelului, o linguriță la un pahar cu apă fierbinte. Se bea de 3 ori pe zi câte jumătate de pahar.

VII. Agravarea afecțiunilor cutanate: neurodermita, eczema, psoriazisul, alergiile și altele

Cauze: pielea — o importantă glandă de secreție internă și externă, strans legată de toate organele interne, de alte glande endocrine și de țesutul conjunctiv.

Pielea este o oglindă a sănătății și a bolii. Ținand cont de suprafața mare a pielii — de la 1,7 până la 2,6 m², de capacitatea ei de excreție ea poate fi echivalată cu un întreg rinichi sănătos.

Alergia, pruritul cutanat (senzația de mâncărime) se explică prin acumularea in organism a surplusurilor de toxine metabolice ca urmare a unei serii de dereglări profunde ale căilor excretorii (insuficiența renală, insuficiență a ventilației pulmonare, insuficiența hepatică, insuficiența pancreatică).

Dermatologii au recunoscut deja nocivitatea tratamentului afecțiunilor cutanate prin aplicații locale pe piele, in special a celui cu hormoni. Are loc neutralizarea, drogarea funcției de protecție a pielii, fapt care se răsfraie asupra stării generale a organismului și provoacă afecțiuni grave.

Unul din cazurile clinice. Fostul nostru pacient ne-a sunat și ne-a anunțat alarmat că la fiul său au apărut pe piele o mulțime de furunculi. Fiul avea 24 de ani. L-am sfătuit să-l aducă urgent la noi în staționar pentru purificarea ficatului și a rinichilor. Dar fiul nu a fost adus. Când am întrebat de ce, tatăl a anunțat că au venit la el prietenii dermatologi și l-au determinat să nu mai vină la noi, i-au prescris unguente și antibiotice. Tânărul s-a simțit mai bine, furunculii s-au micșorat iar unii chiar au dispărut complet. Peste 2 săptămâni ne suna tatăl, și cu vocea foarte alarmată ne anunță: fiul are febra de 39 °C, nu poate călca pe piciorul stâng. Partea interioară a piciorului, de la regiunea inginală până la partea de mijloc a tălpii era edemațiată (umflată), de culoare roșie-purpurie iar la mijlocul gambei – un infiltrat violaceu dureros. Ganglionii limfatici din regiunea inghinală erau măriți și dureroși. La examenul medical am atras atenția la regiunea rinichiului din partea dorsală. Acolo se afla un edem (o umflătură) dureros. Adică puroiul nu era doar în rinichi, ci și în jurul lui (paranefrită). Iată unde se afla cauza bolii. Organismul încercând să salveze rinichiul, a aruncat toxinele, substanțele otrăvitoare, microbii, puroiul prin piele (furunculi pe piele).

Având în vedere vârsta tânărului și faptul că afecțiunea s-a manifestat pentru prima oară, precum și condiția satisfăcătoare a plămânilor și a inimii i-am indicat purificarea după varianta VII. Peste 7 zile, tânărul deja alerga. Au trecut 5 ani și în această perioadă nu au existat acutizări.

Metode de auto-ajutor

Purificare și iarăși purificare, dietă, schimbarea modului de viață și a alimentației.

VIII. Tusea

Cauze: procesul de purificare favorizează eliminarea flegmei, a puroiului, a substanțelor toxice și a altor componente din bronhii și plămâni prin intermediul tusei și expectorației.

Metode de auto-ajutor

1. Băuturi calde.
2. Înfășurare fierbinte a cavității toracice cu camfor și terebentină.
3. 3 clisme a câte 2 litri de apă – se îmbunătățește condiția diafragmei și calitatea sangelui.
4. Se masează pe pavilionul urechii punctul de reglare a respirației (*vezi fig. 5*)
5. Se masează zona plămânilor de pe movila degetului mare (*vezi fig.11*).
6. Tratamentul cu suc de usturoi. Contraindicații – ulcer gastric. Se bea pe stomacul de 1-2 ori pe zi o linguriță nu plină cu suc de usturoi proaspăt pregătit . Tot usturoiul se va dizolva în bronhii. Tusea încetează după prima administrare. Bronșita — după 2—3 zile. Se poate vineca și astmul bronșic, dar numai după cel puțin 7 zile de administrare a sucului de usturoi.
7. Se continuă toate tipurile de purificare.

IX. Dureri de inimă, tahicardie, aritmie

Cauze: o dezechilibrare temporară a raportului de volum între sangele arterial și venos.

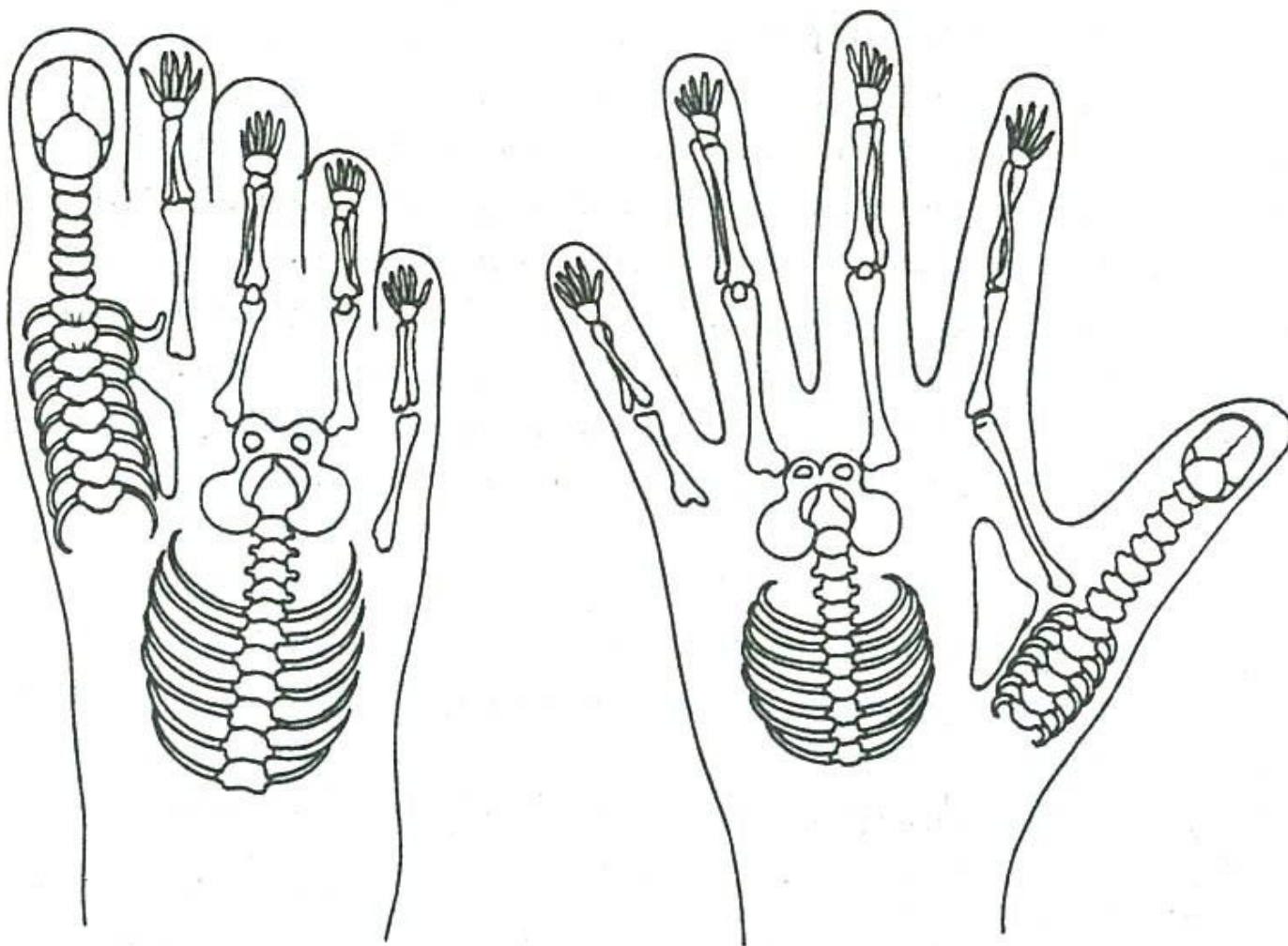
În perioada de purificare a organismului are loc o creștere a volumului de sange venos ca consecință a eliberării lui din depourile stagnate (din ficat, splină, rețele venoase ale venei porta, intestin, diafragmă). Prin urmare va trebui să se intensifice și să se accelereze capacitatea de contracție a inimii. Inima sănătoasă îi face față rapid și abia perceptibil. Iar o inimă, supraincărcată de toxine metabolice, metaboliți, care are membranele vasculare modificate din cauza insuficienței cronice de oxigen și substanțe nutritive , nu reușește îndată să-i facă față. Și deaceia în perioada ei de restabilire apar durerile (extensia pereților), bătăi neregulate (aritmia)

de contracție, (din cauza afluxului neașteptat de sange venos), accelerarea frecvenței ritmului – tahicardia.

Metode de auto-ajutor

1. Masajul indirect al inimii (vezi fig. 11).
2. Mana stângă in regiunea inimii, cea dreaptă in regiunea plexului solar, și vorbiți gingaș cu inima voastră. Are loc redistribuirea energiei, și astfel extrasistolia, aritmia se reduce.
3. Se mușcă varful degetului mic pe părțile laterale și se ține așa 2 minute, mai intai – cel de la mana stângă, apoi – cel de la mana dreaptă.
4. Dacă vă simțiți sleiți de puteri — masați punctul yang (vezi fig. 10).
5. Dacă fața este roșie, se semnalează o excitare — masați punctul yin (vezi fig. 10).
6. Se bea 15—20 picături tinctură de talpa gaștii la 30 ml de apă.

Fig. 13. Proiecția sistemului osos pe palmă și talpă



X. Agravarea osteohondrozei vertebrale, dureri in coloană și in articulații

Cauze: ca urmare a circulației periferice a sangelui și a limfei se realizează curățirea de toxinele metabolice, acumulate in limfă și in lichidele extracelulare. Pentru lichidarea depunerilor de saruri este nevoie de un aflux de sange sănătos, de limfă și oxigen. Aceasta mărește temporar cavitatea articulară, cauzand intinderea membranei articulare, astfel apar edeme și dureri temporare.

Metode de auto-ajutor

1. Masarea regiunii dureroase.
2. Comprese cu urină pe articulații.
3. Terapia manuală a coloanei vertebrale.
4. Exerciții fizice (ce de exemplu, gimnastică matinală zilnică).
5. Masarea punctului dureros și punctul de proiecție al articulației de pe palme și tălpi (*vezi fig.13*).
6. Se continuă purificarea, in principal — cea a sistemului articular.
7. Masați cu propria voastră urină zona rinichiului (de aceeași parte cu articulațiile lezate) in decurs de 30—40 de minute zilnic timp de 10 zile .

XI. Dureri in una sau in ambele urechi, este posibilă apariția secrețiilor purulente

Cauze: acutizarea otitelor cronice cu eliminare de puroi, desprinderea și expulzarea sărurilor de pe oscioarele urechii interne. Ne bucurăm de exacerbări, deoarece in urma acestora se îmbunătățește auzul.

Metode de auto-ajutor

O compresă caldă cu alcool pe zona urechii. Luați o fașă de tifon sau panză de tifon, decupați din ea un pătrat de 10x10 cm, in mijlocul lui tăiați o linie prin care să poată intra pavilionul urechii. Inmuiati-l puțin in soluție caldă de vodcă sau alcool camforat, puneți-l in jurul urechii, scoateți pavilionul urechii prin deschizătura perforată, puneți deasupra un pătrat de 11x11cm de hartie impermeabilă (cerată) sau celofan apoi o căptușeală calduroasă din lană și bandajați de jur imprejur. După uscare compresa se scoate și se picură in ureche cu pipeta 3—4 picături de suc de ceapă. După aceasta continuați să puneți comprese. Repetați procesul până trece durerea.

XII. Scăderea acuității vizuale (a vederii)

Cauze:

1. Dilatarea pupilei — are loc din cauza supraexcitării sistemului nervos simpatic. Trece peste 3—4 zile.
2. Un edem nu prea mare in partea centrală a retinei. Se intamplă rar, in 15 ani de practică am avut — 3 asemenea cazuri. Dispare fără urmă după 7—10 zile.
3. O hemoragie neînsemnată in corpul vitros. Se intamplă rar. In practica mea am intinlit — 3 cazuri. Nu necesită tratament, se reabsoarbe in decurs de 5—7 zile.

Trebuie să adaug că in practica mea au existat mulți pacienți cu probleme de vedere. Au fost bolnavi cu acuitate vizuală de la 0,01 (adică aproape orbi) până la 0,06. In urma purificării, in unele cazuri după cura de terapie prin foame in decurs de 15 zile, vederea se restabilea până la valorile de la 0,06 la 1,0. Pe acești pacienți i-am ținut sub observație 5—7 ani: vederea se păstrează, înrăutățiri nu sunt.

XIII. Dureri de dinți și abcese dentare

Cauze: în procesul de purificare profundă organismul "expulzează" puroiul din chisturile aflate la rădăcina dintelui, canalul căruia nu a fost obturat total în timpul tratamentului.

Tratament

Urgent trebuie să vă adresați stomatologului.

XIV. Ruperea și căderea părului. Unghii fragile. Piele uscată, sedimentarea pielii pe palme și tălpi

Cauze: are loc regenerarea celulelor. Pier celulele bătrâne și bolnave, procesul are loc mult mai rapid decât în mod obișnuit.

Nu este nevoie de tratament. Are loc autorestabilirea (organismului). Se pot face măști pentru păr, tratamente pentru unghii, maini și tălpi. Să se consume cât mai mult grau incolțit, sucuri de legume, semințe de floarea soarelui.

Capitolul 5

REGIMUL ALIMENTAR IN PERIOADA DE PURIFICARE A ORGANISMULUI

PE SCURT DESPRE ESENȚA BOLILOR

Pacienții deseori pun întrebarea: „Voi ce tratați? ”. Noi răspundem: „Organismul singur vindecă tot, noi doar îl ajutăm”. Următoarea întrebare este: „Oare intradevăr prin purificare se poate trata totul”. Noi răspundem: „Purificarea ajută organismul să intre pe platforma corectă de la care veți putea înainta pe calea însănătoșirii complete”.

Vom analiza încă o dată ce este boala. Tuturor bolilor le este caracteristic marea cantitate de toxine. La dereglarea funcției de purificare a ficatului și a proceselor de digestie din intestin tot mai multe toxine (substanțe otrăvitoare) se acumulează în sange, în țesuturile organelor și în diverse sisteme ale organismului. Ele afectează și sistemul imunitar.

Pentru a nu permite evoluția bolii, trebuie înainte de toate să deschideți căile de eliminare: să curățați intestinul, ficatul, rinichii, pielea, plămânii; trebuie deschise urgent capilarele închise. Dacă rămâneți sub tratamentul medicamentos, în locul unei specii de microbi vor reveni alte specii, și deoarece organismul e deja slăbit el are tot mai puține forțe de a elimina toxinele prin acutizarea bolilor. Manifestările acute ale bolii dispar și sunt înlocuite de cele cronice, non-tipice și tot mai dificil de diagnosticat.

FUNCȚIILE PRINCIPALE ALE GLANDELOR ENDOCRINE

Noi trăim în permanente situații de stres. Ne ajută să ieșim din condițiile extreme sistemul nostru endocrin.

Vom revizui pe scurt funcțiile de bază ale glandelor endocrine.

1. *Hipotalamusul*. Reglează reacția termică, stabilește raportul corect între producerea și cedarea de căldură. Iată de ce după purificarea organismului, după ce ați adus în ordine filtrele de eliminare, inclusiv și sangele, puteți cu îndrăzneală să faceți duș rece, să mergeți desculț, să vă scăldați în găurile din gheață.
2. *Hipofiza (glanda pituitară)*. Reglează metabolismul hidro-salin și metabolismul lipidelor. S-a produs o stare de stres — hipofiza secretă imediat hormonul în sange. Are loc arderea intensivă a grăsimilor cu eliberare de energie. Energia pune în mișcare mușchii. Este cunoscut cazul, când un bărbat salvându-se în pădure de la un elan, s-a urcat așa cum era pe schiuri într-un pin înalt.
3. *Glanda tiroidă*. Reglează metabolismul bazal, asimilarea oxigenului. S-a produs stresul — glanda tiroidă secretă urgent hormonul în sange, intensifică procesul de saturare a sangelui cu oxigen, se accelerează respirația și ritmul inimii (tahicardia). Astfel, în acceleratul ritm al inimii, sangele saturat cu oxigen alimentează cele mai îndepărtate regiuni ale corpului.

4. *Glandele suprarenale*. Produc hormonul adrenalina, care ridică tonusul vascular, tensiunea arterială, în urma căruia urcă sangele, bogat în oxygen la cei mai îndepărtați mușchi, și sporește brusc capacitatea lor energetică. A fost descris un caz cum un om, fugind de câini, a sărit peste un gard, mai înalt decât cota de înălțime a campionului țării la sărituri în înălțime
5. *Pancreasul*. Produce hormonul insulină, care intensifică arderea glicogenului în mușchi cu eliberare de energie. Vă amintiți cazul celebru, când doi copii se plimbau prin pădure și peste unul din ei a căzut un pin? În situația de stres cel de-al doilea copil a împins pinul și și-a salvat prietenul. Când în dimineața următoare 4 bărbați au venit la locul întâmplării, ei nu au reușit nici măcar să îl ridice puțin.
6. *Vezica biliară*. Deja a fost stabilit de medicină oficială că este o glandă endocrină. În momentul stresului ea elimină fiere(bilă), datorită căreia se intensifică peristaltismul intestinului subțire și masele în putrefacție sunt împinse rapid în intestinul gros și rect. În același timp are loc eliberarea accelerată de deșeuri, prevenindu-se astfel pătrunderea lor în sange.
7. *Apendixul*. Abia doar cu 10 ani în urmă a fost recunoscut de medicina oficială ca glandă endocrină. În momentul stresului are loc eliberarea hormonului, care intensifică peristaltismul intestinului gros. Vă amintiți de „boala ursului” a studenților în momentul examenelor?
8. *Testiculele și ovarele(gonadele)*. Secretă hormoni sexuali. Voi cunoașteți oare ce puteri pot să manifeste părinții când își protejează copiii? Ei luptă pe viață și pe moarte!

Firește, toate glandele noastre endocrine lucrează în același timp, dar în situații diferite de stres – cu accente diferite ale unei sau altei glande.

Din cele expuse mai sus ați înțeles ce rol important joacă „ guvernul nostru” — sistemul endocrin.

Pentru restabilirea sistemului endocrin după stres, organismul are nevoie să-și completeze rapid microelementele pierdute.

ROLUL MICROELEMENTELOR ÎN ALIMENTAȚIE ȘI MODALITĂȚILE DE SUPLINIRE ALE ACESTORA ÎN ORGANISM

Organismul are practic nevoie de toate elementele din tabelul periodic al lui Mendeleev. Fără microelemente glanda endocrină nu poate sintetiza hormoni. Dar unde se găsesc toate microelementele? În pământ. Ceia ce înseamnă, că trebuie de mâncat în primul rând ceea ce crește din pământ: sfeclă, morcov, varză, ridiche, castraveți, dovlecei, vinete și verdeață(pătrunjel, mărar, țelină, usturoi, ceapă, coriandru etc.). Și nu doar de mâncat, ci să se întrebuițeze în cantități mari. În mod special e nevoie de mult calciu (Ca), deoarece el intră în compoziția hormonilor.

1. *Calciu*. Loc de depozitare — stomac, intestin, coloana vertebrală, oase. Compune baza minerală a țesuturilor osoase și a dinților, e necesar pentru menținerea normală a excitabilității sistemului nervos, participă la procesul de coagulare a sangelui. Cum putem satura organismul cu calciu după purificare?
1) Dimineața pe stomacul gol se ia o lingură de cretă pisată, purificată și se bea cu un pahar de apă la temperatura camerei.

2) Se poate lua o linguriță de coajă de ou, (curățată de membrana internă), uscată și măcinată prin rașnița de cafea, se toarnă peste ea o lingură de acid citric sau oțet de mere și se bea cu un pahar de apă. După purificare administrați cretă și coaja de ou timp de o lună .

3) Măncați toate legumele sub formă de salate, sucuri, în stare crudă.

2. *Potasiu*. Loc de depozitare — mușchii și în special mușchii inimii. Contribuie la evacuarea apei din organism.

După purificare, în decurs de o lună beți decoct de măceșe, păducel. Se mănâncă caise uscate, prune uscate, stafide. Trebuie să le amestecați în proporții egale și să le treceți prin mașina de tocat carne, e și mai bine să le înmuiați în prealabil 3—4 ore în apă fierbinte.

3. *Aluminiu, germaniu, seleniu*. Loc de depozitare — toată membrane mucoasă din organism. Aceste microelemente se găsesc în usturoi. După purificare voi o să-l mâncați cu pumnii, deoarece se va deștepta o mare necesitate pentru el, și veți efectua obligatoriu conform orarului purificarea sistemului vascular cu suc de usturoi.

4. *Magneziu*. Loc de depozitare — mușchii striati lungi. Magneziul este necesar pentru menținerea normală a excitabilității sistemului nervos, funcției de contracție a mușchilor. Deficiența lui în organism este însoțită de convulsii musculare.

Sursa de săruri de magneziu — secară, grau, ovăz, hrișcă, fasole, mazăre, varză albă, țărățe. Adăugați obligatoriu țărățe în cașă (cereale fierte) și supe . Coaceți pâine cu țărățe. Se poate pur și simplu să turnați peste țărățe apă clocotită și să le mâncați așa, adăugând miere după gust. Firește, trebuie să mâncați și grau incolțit. Nu este greu să-l pregătiți, trebuie doar să-l includeți în orarul personal obligator: cu 24 de ore înainte de pregătire (în proporție de 50—100 g de persoană) alegeți graul și spălați-l minuțios sub apă rece. Se distribuie pe farfurie într-un singur strat. Se toarnă apă rece peste el cât să acopere puțin grăunțele. Farfuria se pune într-un loc cald, se acoperă cu un șervețel de panză sau din tifon, dar nu prea strans. La scurgerea a 22—24 de ore în boabele de grau apar germeni de 1 mm. Se spală graul de câteva ori, și se înlătură boabele neincolțite. Fiecare bob de grau trebuie să aibă germeni de 1—2 mm. Se întrebuințează la dejun, după 30 minute de la administrarea prafului(făinii) de cretă sau a coajei de ou.

5. *Fosfor*. Loc de depozitare — țesutul osos și dinții. Participă la formarea țesutului osos. Principalele surse de fosfor — bobul, soia, mazărea, conopida, țelina, castraveții, nucile, graul incolțit.

6. *Fier*. Loc de depozitare — măduva osoasă, splina, ficatul. Este necesar pentru formarea globulelor roșii (eritrocitelor) și pentru menținerea funcțiilor fiziologice ale organismului. Surse de fier — legumele verzi, frunzele fragede de ridiche și morcov; frunzele de pădărie, vișine, piersici, mere, prune.

7. *Cobalt(Co)*. Loc de depozitare — glandele suprarenale. Rolul cobaltului — preînvine bolile sangelui. Este necesar pentru funcționarea normală a pancreasului și pentru reglarea acțiunii adrenalinei. Sursele din hrană — leguminoasele, nucile.

8. *Zinc (Zn)*. Loc de depozitare — pancreasul. Zincul intră în compoziția insulinei. Principalele surse de zinc din alimente — graul incolțit și țărățele de grau.

9. *Cupru(Cu)*. Loc de depozitare — părul (țesut capilar), ficatul. Este necesar pentru menținerea compoziției normale a sangelui (formarea hemoglobinei).
Sursele alimentare de bază — sparanghelul, orzul, linte, ciupercile, nucile, pătrunjelul, graul incolțit, pâinea de secară.
10. *Vanadiu(V)*. Loc de depozitare — timusul, celule imune de sub piele. Incetinește procesul de îmbătrânire.
Sursa de bază — varză de mare.
11. *Siliciu (Si)*. Loc de depozitare — țesutul conjunctiv. Siliciul reprezintă un factor important în prelungirea tinereții, a sănătății și a capacităților vitale ale organismului. Fragilitatea oaselor, ruperea părului la orice vârstă se explică prin deficiența de siliciu.
Principalele surse alimentare de siliciu — sparanghelul, castraveții, țelina, frunzele de păpădie, ridichea de lună, roșiile, semințele de floarea-soarelui, căpșunile, graul incolțit.
12. *Mangan (Mn)*. Loc de depozitare — pancreasul. În alimente există o cantitate foarte mică de mangan, de aceea vă recomand să îl supliți din băi. Despre aceasta este expus amănunțit în continuare. În cazul insuficienței de mangan se dezvoltă disbacterioza intestinală, se creează un mediu propice pentru dezvoltarea helminților.
13. *Iod (I)*. Locul de depozitare — glanda tiroidă. Iodul joacă un rol primordial în funcționarea glandei tiroide, intră în compoziția hormonilor, care stimulează procesele metabolice din organism.
Sursele de hrană de bază—varza marină, lăptuca, ceapa, prazul.

Manganul și iodul există în cantitate mică în pământul nostru, în apă, și prin urmare și în produse. De aceea vă recomand ca după purificare timp de o lună să primiți aceste microelemente prin intermediul băilor, care trebuie făcute după următoarea schemă:

Joi: Înainte de somn umpleți cada cu apă la temperatura corpului —36-38°C. Dizolvați în apă 3 linguri de sare (de mare sau obișnuită sare de bucătărie). Dizolvați separat într-un vas permanganat de potasiu și adăugați-l în cada cu apă până când apa capătă nuanța de roz-pal. Culcați-vă în cadă pentru 4—6 minute. După aceasta ștergeți-vă corpul cu grijă și duceți-vă la culcare. Dimineața vă veți trezi plini de forță și într-o bună dispoziție.

Vineri: Înainte de somn umpleți cada cu apă la temperatura de 36—38°C . Puneți 3 linguri de sare și adăugați 4—6 picături (nu mai mult) de tinctură de iod de 3-5% din farmacie. Stați în cadă 4 minute.

Sambătă: Înainte de somn repetați ceaiul ce ați făcut joi. De ce anume, joi, vineri, sambătă? Nu este obligatoriu. Puteți să vă alegeți oricare din zile. Dar dacă lucrați, după luni, marți, miercuri pot apărea stări de stres și joi, vineri, sambătă prin băile cu microelemente vă veți elibera de ele, iar duminică veți petrece cu familia în dragoste, prietenie și înțelegere.

Iodul este necesar în cantități mari. De aceea după purificare faceți testarea la iod: înainte de somn înmuiați un chibrit cu vată în tinctura de iod de 3-5% și schițați pe partea din față a coapsei o plasă. Ca să nu murdăriți cearșafurile vă culcați după ce iodul s-a uscat. Dimineața verificați plasa de iod. Dacă s-a păstrat intensitatea culorii de iod, atunci este suficient să primiți iodul prin apa din cadă . Dacă urma de iod a dispărut complet sau pe jumătate, începeți să desenați plase de iod în următoarele locuri: pe coapse, fese, spate, părțile laterale ale corpului. Desenați pe abdomen cercuri în formă de spirală. În caz de atonie intestinală, constipații — din zona apendicelui în cerc mare, treptat sub formă de spirală, încheiați desenul spre ombilic.

Dacă predomină spasmele intestinale, desenați cercurile de la ombilic spre periferie. In caz de mastopatie — ungeți in jurul mameloanelor intai cu ulei vegetal, apoi cu tinctura de iod. Dacă aveți indurație, inflamație, ungeți in formă de cerc in jurul indurației, inflamației.

Pe viitor in fiecare lună vă sfătuiesc să faceți in mod obligator testarea cu plasa de iod și in caz de insuficiență de iod să faceți tratament.

Să țineți minte, că sfecla — este regina microelementelor, in ea rezidă 70% din elementele tabelului periodic al lui Mendeleev.

Nu mă voi opri asupra vitaminelor, deoarece ele sunt niște amplificatory (catalizatori) de asimilare a microelementelor. In legume și fructe, microelementele și vitaminele sunt mereu in relații de prietenie. Ceea ce inseamnă, că dacă veți intrebuița in stare crudă și proaspătă legumele, fructele și sucurile lor , veți primi și vitamine și microelemente, dacă le fierbeți — atunci nu 100%, ci doar 60—70% din microelemente vor fi asimilate dar fără vitamine. Vitaminele la temperatura de + 40 °C își pierd proprietățile. Mai jos este expus sistemul alimentar la ieșirea din procesul de purificare intr-o perioadă de 7 zile și intr-o perioadă de o lună.

REGIMUL ALIMENTAR LA IEȘIREA DIN PROCESUL DE PURIFICARE

Pentru refacerea completă a organismului este necesar să restabilim in el echilibrul acido-bazic.

Se știe, că echilibrul acido-bazic al sangelui și lichidului intercelular al omului in normă este de 7,2—7,4 unități convenționale, ceea ce ne spune despre o reacție slab alcalină . Celula noastră biologică este creată să fie sănătoasă, viabilă in soluția slab alcalină. Reacția alcalină a sangelui și a lichidului interstițial este furnizată in principal de hrana vegetală. Reacția acidă este furnizată de produsele de origine animală.

Încă din vremuri străvechi medicii împărțeau hrana in acidă și alcalină. Vom introduce in tabel datele lui N. V. Walker și a lui R. D. Pope despre produsele, care posedă proprietăți de oxidare și de alcalinizare ale organismului.

Semnele convenționale: + acțiune slabă, ++ medie, +++ puternică, ++++ foarte puternică.

La efectuarea iridodiagnosticului noi deseori vedem un halou decolorat al irisului ce corespunde proiecției organelor, fapt care ne vorbește despre o acidificare pronunțată a sangelui și a celulelor organelor. Acidificarea indelungată duce la dereglarea metabolismului.

Iată de ce după purificarea organismului, noi recomandăm o dietă bazată pe legume pentru restabilirea compoziției de microelemente a intregului sistem endocrin, a sistemului nervos, muscular și osos, precum și pentru restabilirea in echilibrului acido-bazic in organism.

Tabelul

Produsele cu proprietăți de acidificare și alcalinizare in organism.

Produsele	Alcalinizare	Acidificare
1	2	3
Varza	+ + +	
Conopida	+ + +	
Țelina	+ + + +	
Castraveți proaspeți	+ + + +	
Lăptucă	+ + + +	
Ceapă	+ +	
Păstârnac	+ + +	

Ridiche de lună	+ + +	
Ardei gras	+ + +	
Roșii proaspete	+ + + +	
Sfeclă proaspătă	+ + + +	
Morcov	+ + + +	
Cartofi cu coajă	+ + +	
Caise proaspete	+ + +	
Caise uscate	+ + + +	
Mere proaspete	+ +	
Mere uscate	+ +	
Struguri	+ +	
Suc natural de struguri	+ + +	+ + +
Suc îndulcit de struguri		
Prune uscate	+ + +	+ +
Prune marinate		
Piersici	+ + +	
Pere	+ + +	
Vișine	+ +	
Suc natural de lămâie	+ + +	+ + +
Suc îndulcit de lămâie		
Suc natural de portocale	+ + +	
Pepene roșu	+ + +	
Pepene galben	+ + +	
Prune proaspete	+ + +	
Stafide	+ +	
Curmale	+ +	
Smochine uscate	+ + + +	
Coacăză	+ + +	
Răchițele	+	
Fructe de pădure (de orice fel)	+ + – + + +	
Fructe (aproape toate)	+ + +	+ – + + +
Fructe fierte cu zahăr	–	+
Leguminoasele proaspete	–	+ + +
Leguminoasele coapte	–	++
Amidon	–	+ +
Crupe de ovăz	–	+ + +
Fulgi de porumb	–	+ +
Pâine neagră	–	+
Pâine albă	–	+ +
Făină albă	–	+ +
Lapte integral	+ + +	–
Zer din lapte	–	+ + +
Brânză	–	+ +
Caș	–	+

Frișcă	—	++
Ou întreg	—	+++
Albuș de ou	—	++++
Carne de vită	—	+
Carne de vițel	—	+++
Ficat de vită	—	+++
Carne de pui	—	+++
Vânat	—	+ — + + +
Carne de oaie fiartă	—	++
Tocană de miel	—	+
Șuncă slabă proaspătă	—	++
Carne de porc macră	—	++
Untură de porc	+	—
Pește (de orice fel)	—	++ — + + +
Pește halibut	—	+++
Raci	—	++++

Este de dorit ca în viitor după refacerea organismului să includeți pâinea, cașă (cereale fierte), leguminoasele, carnea în meniu, respectând raportul de: 1:2 adică ,la o parte de hrană acidă nu mai puțin de 2 părți de hrană alcalină.

INFORMAȚII DESPRE PRODUSELE ALIMENTARE

Datele enunțate mai jos despre produsele alimentare și acțiunea lor asupra organismului au un caracter strict informațional. Citindu-le fiecare persoană are dreptul de a alege ce tip de alimentație să adopte.

Carnea

Omul a fost creat ființă erbivoră. Anatomicii de asemenea susțin că organismul omului este complet analog organismului animalelor erbivore.

Prin urmare, ce este carnea?

1. După definiția biologilor, „carnea — un produs greu de digerat; reacția chimică de dezagregare a ei până la produsele finite durează 6—8 ore. Iar scrierea formulelor chimice de dezagregare ar ocupa două table studentști ”.
2. Produs ce intră rapid în putrefacție. Acidul clorhidric slab din stomac nu este în stare să prelucereze bine bucata de carne înghițită și această bucată intră în stare de putrefacție.
3. Produs de fermentație. Bucata de carne neprelucrată în stomac și intestin începe să fermenteze, în special în prezența pâinii dospite cu drojdie.
4. Sursă de toxine. Nefiind digerat, transformată în toxine, carnea stagnează în intestin (așa cum intestinul este foarte lung—depășind de 6 ori lungimea corpului), și toxinele pătrund în ficat, rinichi, sange, articulații și în toate celulele.
5. Sursă de gaze toxice de luptă. În urma dezagregării cărnii se obțin gaze toxice de luptă ca zarinul (sarin), zomanul, iperita.
6. Sursă de constipații. De obicei cauza constipațiilor o constituie întrebuintarea hranei cu conținut caloric ridicat și cu volum mic fără celuloza din legume (tartinele).
7. Sursă de fecaloame(fecale petrificate). Constipațiile conduc la stagnarea cocoloșilor (bulgărilor) intrați în putrefacție.

În activitatea mea de radiolog am salvat doi pacienți de la operație și de la diagnosticul „cancer intestinal”, deoarece știam din experiența mea că fecaloamele pot imita tumoarea.

8. Sursă de microbi patogeni în intestin. Masele de fecale în putrefacție creează un mediu alcalin care favorizează dezvoltarea microflorei patogene.
9. Sursă de gaz metan — proteine de origine animală în putrefacție. Metanul distruge vitaminele din grupa B, ca urmare scade imunitatea, nu se previne dezvoltarea necontrolată a celulelor și a țesuturilor — are loc o breșă în sistemul de protecție împotriva cancerului.
10. Sursă de viermi intestinali și protozoare.
11. Sursă de boli provocate de viruși.
12. Sursă de infecție tuberculoasă.
13. Sursă de formare a uraților amorfi, pietrelor de urați în rinichi.
14. Sursă de afecțiuni pentru alte organe. Se știe că un anumit compartiment al intestinului stimulează anumite organe.
15. Sursă de toxine cadaverice — se formează după 2 ore de la sacrificarea animalului.
16. Sursă de informație despre ucigașul animalului — omul. Această informație o poartă fiecare celulă a animalului ucis.
17. Sursă de nitrați.
18. Sursă de medicamente nocive. Pentru „creșterea masei” vitele sunt hrănite cu doze mari de chimicale.
19. Poate fi o sursă de substanțe radioactive.
20. Sursă de agenți cancerigeni. Salamurile, cremvustii în special din import, conțin în cantități mari diverși aditivi și conservanți, care pot fi cancerigeni.

Prelucrarea termică a produselor din carne, contribuie de asemenea la apariția agenților cancerigeni.

O acțiune negativă asupra organismului o au supele de carne și zeama de carne, dat fiind faptul că colagenul țesutului conjunctiv la încălzirea în apă se transformă în clei-gluten (gelatină). Întrebuințarea alimentelor ce conțin o mare cantitate de colagen sub formă de gelatină, are urmări negative asupra funcțiilor rinichilor și ale sistemului articular.

Carnea de pasăre se distinge prin o cantitate mai mică de țesut conjunctiv. Carnea albă este considerată cea mai valoroasă datorită cantității și calității microelementelor și proteinelor conținute în ea.

Grăsimi animale. Cea mai prețioasă este considerată grăsimea de porc, deoarece constituie ingredientul de alcalinizare a sangelui. Peștele și produsele din pește, untura de pește aparțin categoriei de produse cu activitate biologică înaltă, constituie sursa unor substanțe minerale — potasiu, fosfor, iod. Dar toată hrană animală conține în mare cantitate substanțe extractive, baze purinice care duc la dezvoltarea aterosclerozei, podagrei.

Laptele și produsele lactate

1. Tuturor le este cunoscut faptul, că la vârsta de 3 ani la copil se atrofiază timusul, care produce fermentul ce disociază lactoza laptelui. Face excepție laptele de capră, în care se conține acest ferment. Dar laptele de capră încălzit, pasteurizat sau fiert pierde acest ferment și enzimele conținute în laptele crud.
Laptele de capră este bine să-l bei proaspăt muls. Prin hrănirea artificială cu lapte de vacă a nou născuților, are loc formarea permanentă a produselor toxice și pe fondul slabei bariere ale intestinului și ale ficatului, aceasta poate duce la dereglări atât fizice, cât și intelectuale.
2. Laptele de vacă în organismul uman formează multe mucozități, care provoacă răceli și boli reumatice.

3. Cazeina — un produs natural, obținut din lapte pentru fabricarea cleiului. Cazeina — cel mai durabil clei în ziua de astăzi. În siturile arheologice din secolele XIII—XIV au fost descoperite absolut întregi și nedeteriorate pieptenebijuterii fabricate din cazeină. Iată cu ce clei fixăm sărurile, îndurațiile, articulațiile în propriul nostru organism!
4. În produsele lactate există mulți oxalați, care se depun în rinichi formând calculi de oxalați. La întrebuintarea produselor lactate în cantitate mare ficatul și rinichii nu reușesc să filtreze oxalații, care patrund în sange și sistemul osteoarticular.
Ca rezultat se dezvoltă osteohondroza coloanei vertebrale încă de la o varstă fragedă (ele sunt constatate la copii deja de la 8 ani) și începe depunerea sărurilor în articulații; artrite, artrozo-artrite.
5. Produsele lactate, fiind hrană de origine animală, deplasează echilibrul acido-bazic al sangelui și al lichidul intercelular înspre partea acidă.
6. Produsele lactate — produse de fermentație. În stomac are loc déjà fermentația cu secreție de „țuică” (alcool), care distruge fibrele ficatului.
7. Prin lapte omul se poate îmbolnăvi de bruceloză și multe ale boli, de care suferă animalele.
8. Unii pacienți cu nivel de aciditate ridicat al sucului gastric consideră că își îmbunătățesc starea de sănătate prin consumul de lapte. Dar această situație este înșelătoare, dat fiind faptul că procesul este oricum temporar, iar ulterior se stabilește o dependență paradoxală: organismul nu va căuta să echilibreze aciditatea sucului gastric, ci dimpotriva să o crească permanent.
9. Dacă mama nu vrea să fie de acord cu excluderea în totalitate a laptelui (de vacă) din rația copilului, atunci există o soluție de compromis: să adăuge la mancarea cu lapte, suc de morcov crud, proaspăt pregătit sau alt suc vegetal proaspăt, astfel mucozitatea din produsul lactat se va dizolva.
Mai mult ca probabil, că la început organismul se va folosi de acest amestec pentru purificare, pot apărea diaree și stări de vomă cu eliminări de mucozități. Nu trebuie să vă speriați, faceți clisme cu cantitatea de apă corespunzătoare vârstei (*vezi Anexa 1*).
10. Laptele, produsele lactate, inclusiv branzeturile, nu posedă substanțe de balast (fibre alimentare), de aceea nu excită peristaltismul intestinal și se mișcă prin el încet. Laptele de vacă se recomandă să fie diluat pe jumătate cu apă pură.

Ouăle

Coaja de ou conține câteva substanțe minerale, dar cel de bază este calciul (93% din coaja de ou). Calciul din coaja de ou se asimilează foarte ușor. Puneți coaja de ou spălată în prealabil într-un borcan cu puțin oțet de mere sau soluție de acid citric (de preferat suc de lămaie) pentru 8—12 ore. Lichidul trebuie să acopere coaja de ou. Oțetul de mere sau acidul citric, îmbogățit cu calciu, trebuie adăugat în salate, supe și alte mâncăruri.

Albușul de ou conține proteina avidina, care are proprietate antivitaminică. De aceea pentru a nu permite distrugerea vitaminelor, este necesar ca albușurile de ou să fie supuse tratării termice.

În gălbenuș nu există substanțe antivitaminice, el poate fi mâncat în stare crudă. Proteina de bază din gălbenuș este vitelina (proteină de creștere) al cărui conținut ajunge la 80%. În gălbenușul de ou se găsește multă lecitină — proteine cu acțiune antisclerotică, vitamine liposolubile — retinol, vitamina D, tocoferol, vitaminele grupei B. Oul — sursă de fosfor, sulf, fier, cupru, potasiu, sodiu. Dacă procesele dumneavoastră metabolice au fost restabilite, atunci este suficient să mâncați 2 ouă pe săptămână — și veți obține cantitatea necesară de substanțe enumerate mai sus.

Pâinea

1. Gramineele, inclusiv și boabele de grâu, acidifică sângele și lichidul interstițial (grăunțele aflate în fenofaza de coacere în lapte-țeară, perioada de umplere a boabelor – au proprietatea de alcalinizare). Nivelul normal al balanței acido-bazice a lichidelor din organism este slab alcalină.
2. Pâinea conține o cantitate nu prea mare de săruri organice.
3. În aluatul pentru pâine se adaugă sare și alte suplimente. Pentru echilibrarea presiunii osmotice sarea are nevoie de lichid suplimentar, pe care îl aspiră din membrana mucoasă a intestinului, ceea ce duce la uscarea ei, la îmbolnăviri și constipații.
4. În aluatul pentru pâine se adaugă drojdie. În organismul nostru există un minunat aparat de fabricat „rachie” — stomacul, care ne este dat pentru sinteza alcoolului etilic, în care s-ar dizolva substanțe, solubile numai în alcool (aceasta o știm încă din școală, de la lecțiile de chimie). Dar asemenea substanțe sunt puține, de aceea este suficient să mănânci sfeclă sau morcovi, care conțin amidon și zahăr și în stomac se va sintetiza o cantitate suficientă de alcool.

Amidonul, prezent în pâine, în gură se scindează până la hidrați de carbon. Iar combinarea hidraților de carbon cu drojdia din pâine accelerează de nenumărate ori reacția de sinteză a „rachiei” în stomac și intestin.

5. „Rachie” în varianta cea mai dezavantajoasă, adică asemănător alcoolului denaturat, se formează în combinație cu carnea, cu produsele animaliere și drojdia din pâine. Este curios faptul, că până la mijlocul secolului al XVIII-lea pâinea era preparată fără drojdie.
6. Conținutul mare de amidon din pâine și din produsele de panificație creează un mediu de cultură minunat pentru dezvoltarea microorganismelor. Să ne amintim de agar-agar (geloză), pe care se însămânțează microorganisme din produse patologice recoltate din gat, conjunctiva ochilor, mucoasa nazală și sange. Agar-agar este amidon cu glucoză, adică ceea ce se conține în pâine.

Așadar, în propriul nostru organism noi creăm condiții pentru înmulțirea a miilor de microorganisme și de aceea niciodată nu vom scăpa de răceli cronice, reumatism, pielonefrită cu evoluție lentă și alte afecțiuni cronice, atata timp cât vom folosi în cantitate mare amidonul.

7. În organism cantitatea excesivă de amidon (hidrații de carbon) se transformă în grăsimi. Aceasta înseamnă multe kilograme de greutate inutilă pentru inimă și articulațiile noastre.

Astfel, ne putem lipsi total de pâine. Crupele ne asigură suficiente substanțe prețioase, conținute în graminee (cereale).

Cartoful

1. Cartoful nu este o plantă din locurile noastre. Întrebați selecționarii de cartofi, și ei vor da îngroziti din maini: cartoful are boli virale și canceroase (nu vă speriați, nu s-a stabilit că ele se transmit la om), de aceea e nevoie de schimbat în întregime această cultură a cartofului, să introducem din nou în Rusia răsadul.
2. Cartoful conține o mare cantitate de amidon, în consecință, el contribuie la apariția răcelilor și bolilor cronice.
3. Cartoful — sursă de „rachie” în organism.
4. Surplusul de amidon din cartofi se transformă în grăsimi.
5. Doar sub coajă se găsesc în cartofi microelemente și vitamine. Dacă curățăm cartoful de ea, din substanțe utile nu rămâne practic nimic.
6. Cartoful nu conține fibre vegetale, celuloză, ceea ce duce la constipații.

Untul de vacă, maioneza, smantana, uleiul vegetal

Untul de vacă, maioneza, smantana, posedă aproape aceleași proprietăți negative ca și produsele lactate.

S-au efectuat cercetări microbiologice, care au arătat următoarele: in salata cu maioneză, după 15 minute s-au înmulțit sute de mii demicroorganisme; in salata cu smantană — zeci de mii de microorganisme; in salata cu ulei vegetal — microorganismele practic nu s-au înmulțit.

Nucile

Nucile —un produs proteic foarte prețios. Conținutul de proteine din ele este de la 9 până la 18%.

Nucile conțin vitamina E și multe microelemente: fier, cobalt, cupru, iod, nichel, precum și o cantitate suficientă de acid ascorbinic (vitamina C). Coaja nucilor verzi conține foarte mult iod, iată de ce la curățarea nucilor verzi degetele devin de culoare brună închisă. Nucile conțin cantități mari de hidrați de carbon. Conțin și ulei.

După compoziția lor nucile sunt " carne—paine", adică conțin multe proteine și mulți hidrați de carbon. De aceea in alimentație ele pot fi servite ca un meniu separat- inlocuind carnea și painea. Dacă nucile sunt verzi in coajă, spălați-le și puneți-le la înmuiat pentru 8—12 ore. Apa infuzată este bună de băut deoarece este bogată in iod și alte microelemente.

Vă recomand să nu aruncați membranele despărțitoare uscate dintre miezul de nucă. Pregătiți o sticlă de vodcă (alcool de 40o) și aruncați acolo membranele despărțitoare interne in cantități nelimitate. Tinctura va deveni de culoare brun închisă. Utilizați de la 10 până la 20 de picături din această tinctură la 1—2 linguri de apă. Tinctura îmbogățește organismul cu iod și cu alte microelemente, are efect tonifiant, acționează benefic asupra potenței sexuale.

Leguminoasele

In categoria leguminoaselor intră mazărea, fasolea, bobul, lintea, soia, năutul. Boabele conțin 25% de proteine și aproape 50% hidrați de carbon, adică după compoziție sunt de asemenea „carne — paine”. De aceea in alimentație ele trebuie întrebuintate separat, doar cu verdeață și legume. Leguminoasele sunt bogate in săruri de calciu, de fosfor , mangan, vitamine din grupa B și substanțe cu acțiune antisclerotică.

Varza de mare

Varza de mare este bogată in iod, dar ea mai conține pe lângă acesta și substanțe biologice active care inlesnesc asimilarea lui.

Populațiile din țările de pe țărmurile mărilor consumă alge marine in cantități mari, datorită acestui fapt in ele se inregistrează o cotă minimă ale dereglărilor proceselor metabolice; iodul mai este și un biostimulator, imunostimulator și are proprietăți anticoagulante, adică împiedică creșterea nivelului de coagulare al sangelui și formarea trombilor , are efect antisclerotic.

Se poate procura in farmacii varză de mare uscată, se mărunțește prin rașnița de cafea și se întrebuintează in loc de sare sau împreună cu sarea.

Cafeaua

De obicei cafeaua este folosită pentru înlăturarea oboselei, somnolenței, pentru ridicarea capacității de muncă. Cafeaua este consumată in special de persoanele cu tensiune arterială scăzută.

Cofeina conținută in cafea stimulează excitabilitatea centrilor vasomotori din creier, mărește frecvența și puterea contracțiilor mușchilor inimii, contribuie la creșterea tensiunii arteriale. Dar trebuie de reținut, că persoanelor care suferă de distonie vegetativă-vasculară, le este caracteristică starea de instabilitate a mecanismelor reglatorii ale sistemului nervos central.

De aceea acțiunea prea puternică asupra unuia dintre componentele acestor mecanisme afectează echilibrul organismului, ceea ce duce la intensificarea iritabilității și excitabilității.

De asemenea nu este lipsită de pericol, chiar și acțiunea dozelor modeste de cofeină asupra mușchiului inimii. Persoanele cu predispoziție la ridicarea tensiunii arteriale sau care deja suferă de hipertensiune, inclusiv ischemie cardiacă, ateroscleroză e mai bine să nu consume cafea.

În afară de aceasta, trebuie de reținut — cafeaua este un doping artificial, care creează dependență.

Ceaiul

Ceaiul conține nu doar cafeină, dar și substanțele curative teobromină și teofilină, de aceea el dilatăază vasele sanguine și în mod moderat stimulează sistemul nervos.

Ceaiul verde conservă maximul din proprietățile naturale și conține multe fluoruri. Din acest motiv întrebuințarea ceaiului verde fără zahăr întărește smalțul dinților. Eu personal am rezerve față de ceaiul negru și verde din motivele, expuse mai sus în secțiunea „Cafeaua”.

Recomand să vă preparați singuri ceaiul din acele plante, care cresc în împrejurimile voastre. Răchitița (iarba-sfantului-Ioan, rășcoage) se recoltează la începutul înfloririi, se culeg frunzele și florile. Puteți adăuga măcieșul, menta, frunzele de coacăză, vișine, flori de tei, frunzele și florile fragilor de pădure, coacăză uscată, cătină, frunze de cătină, cimbru, levănțică, petale de trandafir.

Pentru tonifiere beți ceai de tarhon.

Plantele trebuie uscate în locuri umbroase, întorcându-le des de pe o parte pe alta. De preferat, încă de la început să le tăiați mărunț: crenguțele uscate se taie mai dificil. Ceaiul medicinal de plante se recomandă să fie băut cu o oră înainte sau după, masă.

DATE GENERALE DESPRE STILURILE DE ALIMENTAȚIE

Pentru majoritatea oamenilor hrana constituie principala sursă de energie. Dar sunt oameni care se pot lipsi și de hrană. Adică atata timp cât există soarele, aerul și apa - organismul poate sintetiza singur proteinele, hidrații de carbon, grăsimile, vitaminele etc. De hrană se pot lipsi yoghinii; se știe și despre sfinții creștini, care s-au lipsit de hrană.

Pentru o stare normală omul trebuie să primească zilnic energie inclusiv și de la emoțiile pozitive. Dacă omul nu o primește în cantitate suficientă, atunci începe în mod intensiv să o compenseze prin plăcerea de a manca.

În funcție de comportamentul lor alimentar oamenii se împart în câteva categorii:

1. *Gurmanzii* — muncăcioșii. Ei primesc de la mâncare cea mai mare plăcere.
2. *Asceții în alimentație* — tipul opus.
3. Oamenii, care urmează stilul alimentar „obișnuit”. La ei încă din copilărie este stocat programul alimentar: „De la carne — putere, de la lapte și terci — crești”; „Ceai nu bei — de unde poți să iei? ; Trebuie să mănânci tot la rand!” etc. La ei nu apare niciodată măcar gândul de a-și schimba stilul alimentar, stilul de viață.
4. „*Vegetarienii de crudități*”. „Vegetarian” — neologism (termenul a fost introdus pentru prima dată în Marea Britanie în 1842), dar adepții acestei tendințe sunt cunoscuți încă din antichitate. Printre vegetarieni au fost mulți cugetători, filosofi, scriitori, pictori, sportivi: Pitagora, Socrate, Leonardo da Vinci, Voltaire, Isaac Newton, Benjamin Franklin, Jean-Jacques Rousseau, Shelley, Lev Tolstoi, Albert Schweitzer, Albert Einstein, fenomenalul halterofil Georg Gakkeshmidt (poreclit „leul rus”), Yurii Vlasov, V. Dicul și mulți alții. „Vegetarienii de crudități” folosesc nucile, fructele și legumele crude, gramineele incolțite.

5. *“Lacto-vegetarienii”* — in afară de hrana vegetală ei admit in rația lor laptele, produsele lactate, ouăle — orice înseamnă hrană fără “uciderea animalului”. Ei folosesc hrana vegetală atât în stare crudă, cât și tratată termic.
6. Oamenii care urmează stilul alimentar „disociat”. Ce înseamnă alimentație “disociată”? Aceasta înseamnă să folosești alimente combinate corect. Dacă noi mâncăm în același timp diverse produse, trebuie să reținem faptul următor: pentru a fi asimilată, hrana diferită cere o reacție diferită din partea organelor digestive.

Proteine	Grăsimi	Legume	Fructe	Amidon, hidrați de carbon
Carne, pește, ficat, ouă, nuci, păstăioasele, vinete, banane, lapte, produse lactate, brânză	Unt de vacă, ulei vegetal, frișcă	Varza de mare, varză, morcovi, ridiche de lună, ridiche, mazăre verde, mărar, pătrunjel, castraveți, salată, măcriș, ardei gras, și toate celelalte legume, care nu conțin amidon	Fructe, poame de pădure, fructe uscate, inclusiv mere, grapefruit, caise, caise uscate, prune uscate, prune, ananas	Cartofi, sfeclă, graminee, pâine, și toate produsele de panificație, macaroane, paste, terci, și alte crupe, produse de patiserie, cu miere și alte dulciuri

Diagram illustrating combinations of food groups:

- Proteine and Grăsimi: **nu se combina** (do not combine)
- Grăsimi and Legume: **se combina** (combine)
- Legume and Fructe: **se combina** (combine)
- Fructe and Amidon, hidrați de carbon: **nu se combina** (do not combine)
- Proteine and Fructe: **se combina** (combine)
- Proteine and Amidon, hidrați de carbon: **nu se combina** (do not combine)

Herbert M. Shelton propune să urmărim următoarele reguli:

1. Să memorăm tipurile de produse alimentare și capacitatea lor de a se combina unul cu altul.
2. Nu se combină cu fructele și roșiile amidonul și hidrații de carbon.
3. Nu se combină proteinele și hidrații de carbon.
4. Nu se combină două tipuri de proteine din cele trei: produsele de carne, produsele lactate, și cele vegetale. Trebuie să întrebuițăm doar un singur tip de proteină la o masă.
5. Proteinele și grăsimile — o combinație nepotrivită. Grăsimile încetinesc secreția sucurilor digestive necesare digerării cărnii, produselor lactate, leguminoaselor, nucilor etc.
6. Amidonul, hidrații de carbon nu se combină cu fructele.
7. Amidonul cu amidonul — o combinație nerațională.
8. Pepenele roșu, pepenele galben, bananele, vinetele, roșiile nu le combinați cu alte alimente. Aceste produse se asimilează foarte repede, în timp ce alte produse nu primesc cantitatea suficientă de suc digestiv pentru dezagregare.
9. Laptele e mai bine să fie consumat separat sau deloc.

ANEXE

1. TEHNICA DE EFECTUARE A CLISMELOR EVACUATOARE.

Pentru clisme aveți nevoie de un irigator , sau un termofor combinat, sau o pară mare de cauciuc.

Se folosesc diverse poziții: întins pe partea stângă sau dreaptă cu genunchii strânși spre abdomen; stand pe vine; aplecat cu palmele sprijinite de genunchi; așezat pe coate și genunchi; întins pe spate.

Irigatorul se poate agăța, ridicându-l sau coborându-l după necesitate.

Pentru clisme e de preferat să folosiți apă crudă decantată sau apă fiartă (la temperatura camerei 18oC).

În apă e de dorit să adăugați suc proaspăt de sfeclă (1—2 linguri la un litru de apă), să o acidulați puțin cu acid citric sau oțet (1 lingură) sau urină proprie în orice cantitate. Perioadă optimă din zi pentru purificare prin clisme este între orele 5—7 dimineața, orele 20—21 seara.

Înainte de executarea procedurii e de dorit să ungeți canula rectală cu cremă nutritivă, să evacuați aerul din tub, ridicând sau coborând canula în raport cu irigatorul, așteptând să curgă apă și apoi închideți robinetul.

Trebuie să pregătiți un loc comod pentru efectuarea climei, dar să supravegheați ca furtunul să nu fie încordat, când ve-ți încerca să introduceți canula rectală. Pregătiți pentru această procedură o mușama sau o folie de plastic. Poziția în perioada procedurii — pe coate și genunchi — mai degrabă pe un singur cot, a doua voastră mână va fi ocupată cu introducerea canulei în rect și susținerea ei. Introduceți canula rectală atent și încet, ca să evitați vătămrile (mai ales în caz de hemoroizi). Relaxați abdomenul. Nu vă încordați. Puteți introduce direct furtunul, scoțând canula, și atunci apa va curge mai repede în intestin. Acomodați-vă cu executarea procedurii în așa fel încât să nu vă stropiți. Introducând canula rectală (sau capătul furtunului), începeți energic să inspirați aer pe gură făcând pauze intermitente prelungite și apoi să-l eliminați tot pe gură prin expirații scurte (dacă vă este incomod, respirați pe nas). Faceți 7 inspirații și apoi vă odihniți puțin. Cu cât mai energic inspirați aerul, cu atât mai repede va pătrunde toată apa în intestin. Dacă nu a pătruns toată apa, și dumneavoastră simțiți o durere puternică în intestine de la răscolirea conținutului lor, închideți robinetul furtunului sau strângeți cu mână furtunul (ca să stopeze apa), ridicați-vă în picioare, lăsând canula în anus, și masați abdomenul cu mișcări verticale ale mâinii spre ombilic, apoi continuați procedura. Trebuie introdusă toată apa! Când apa din irigator se termină, înlăturați canula rectală, puneți pe anus un șervețel sau un tampon pregătit în prealabil, încordați mușchii anusului și străduiți-vă să rețineți apa cel puțin 7 minute. Durerea din abdomen „ potoliți-o ” cu mișcări blande de netezire. Dacă reușiți — mișcați-vă cu apa introdusă în intestine. Totuși să nu vă plimbați prea departe de scaunul veceului. Aceasta se poate termina cu o curățenie neprevăzută.

Se poate întâmpla ca la primele clisme să vă fie greu să rețineți apa. Nu-i grav — fugiți la toaletă și eliberați-vă de ea. Dar nu trebuie să procedați așa cu toate clismele. Șezând pe scaunul veceului, masați abdomenul. Pipăiți cu mâinile intestinul — dacă galgaie, înseamnă că nu a ieșit toată apa. Nu faceți clisme în lipsă de timp; trebuie să evacuați fără grabă pe cât posibil tot conținutul intestinului gros. Este inadmisibil să lăsați ceva în intestin: reabsorbându-se în intestine cantitatea de apă rămasă vă va dăuna și va provoca o stare neplăcută.

Clisma se consideră a fi reușită, dacă la finalul procedurii ați simțit un gol în abdomen și ușurare în corp. Dacă simțiți că a mai rămas mult conținut care nu se elimină, trebuie să mai adăugați adică să mai turnați apă în irigator și iarăși să mai faceți clismă, pentru a împinge tot ce a rămas în abdomen.

Ar fi foarte bine ca înainte de clismă să aibă loc defecația în mod natural (golirea intestinului). Desigur, în cazul constipațiilor cronice golirea intestinului înainte de clismă poate să nu aibă loc. Practica ne-a sugerat următoarea variantă pentru cei care au constipații: pentru început introduceți 0,5 litri de apă și evacuați-o imediat. Aceasta va elibera rectul. Umpleți cu apă irigatorul (irrigator de cauciuc) și efectuați clisma în modul descris mai sus.

În cazul răsucirilor intestinului, prezenței aderențelor la colonului sigmoid, probabil, va fi nevoie să introduceți de două ori sau de trei ori câte 0,5 litri de apă, ca abia apoi să puteți introduce dintr-o dată 2 litri de apă. Rețineți, că volumul necesar spălării intestinului trebuie să fie de 6 litri de apă, probabil chiar și 8 litri, ar fi bine până la eliminarea apei curate. Așa că, supravegheați ca volumul apei introduse să fie nu mai mic de 6 litri. În cazul atoniei intestinale pronunțate, prezenței aderențelor în mezenter, a depozitelor mari de deșeuri, probabil ve-ți avea nevoie de pauze pentru continuarea curățirii intestinului.

Unor pacienți pentru efectuare primei proceduri le-au fost necesare 4 ore. Dar apoi ce ușurare au simțit, li s-au normalizat tensiunea arterială și somnul.

ATENȚIE! În unele ediții publicate se recomandă spălarea intestinului cu apă fierbinte, adică efectuarea clismelor fierbinți. După cum a demonstrat practica, clisme fierbinți sunt potrivite doar persoanelor practic sănătoase. Celor care au fisuri anale, hemoroizi care sangerează, formațiuni tumorale maligne sau benigne, clisma fierbinte este contraindicată, în plus să faceți clismă fierbinte cu asemenea suferințe — înseamnă să provocați senzații dureroase puternice. Trebuie de asemenea de știut, că o clismă fierbinte poate cauza ridicarea tensiunii arteriale.

Persoanelor practic sănătoase în loc de clisme rece li se poate recomanda cea fierbinte. Totuși trebuie reținut că purificarea pe etape a organismului, descrisă amănunțit în această lucrare, trebuie efectuată folosind clisme reci.

Clisma fierbinte se poate aplica doar cu scop preventiv: ca de exemplu, o dată pe săptămână sau la o purificare profilactică de scurtă durată, dar fără purificarea totală a organismului. Se face o săptămână — zilnic, o săptămână — peste o zi, apoi — peste două zile, și așa mai departe până la — o dată pe săptămână. Temperatura apei pentru clismă trebuie să fie tolerabilă la atingerea cu mana, în sensul că testand-o cu dosul palmei să nu simțiți dorința de a retrage mana. În apă să nu adăugați nimic.

Clisma fierbinte e de preferat să o faceți fără să utilizați canula rectală; capătul furtunului se unge din abundență cu untdelemn. Rețineți în voi apa până când apare o dorință puternică de golire a intestinului. Masând în mod energic abdomenul, trebuie să „dați afară” toată apa, deoarece apă fierbinte se absoarbe mai ușor în țesuturile pereților intestinali, și odată cu ea și deșeurile dizolvate. Procedura poate fi considerată terminată, dacă la masajul energic al intestinului acesta nu galgaie și nu „orăcăie”, adică intestinul este complet golit.

Particularitățile efectuării clismelor evacuatoare la copii.

La efectuarea clismelor la copii este nevoie să utilizați canula rectală special pentru copii, ungând-o în prealabil la fiecare introducere. Poziția corpului copilului la efectuarea procedurii poate să fie orice poziție confortabilă pentru el și pentru cel care va efectua procedura. E necesar să introduceți apa până apar la copil primele senzații neplăcute, după aceia presați furtunul, apoi atent continuați introducerea apei până cât poate îndura copilul. Apoi copilul trebuie să golească intestinul, și procedura trebuie continuată. Cantitatea de apă introdusă trebuie să corespundă vârstei (*vezi mai jos*). Dacă copilul suportă cu răbdare clisma, se poate introduce și mai multă apă până de spălătură devine curată. Tehnica de administrare a procedurilor de purificare este expusă detaliat mai sus în Anexa 1.

Vârsta	Volumul de apă, introdus prin clismă în câteva prize, dar în suma nu mai mică de litri indicați
3-6 ani	1,5 litri
6-9 ani	2 litri
9-14 ani	3-4 litri

Dacă vor apărea unele dificultăți la efectuarea clismelor evacuatoare sau vor apărea senzații neplăcute, urmați recomandările din *Anexa 2 (vezi mai jos)*.

2. POSIBILE REACȚII LA EFECTUAREA CLISMELOR

1. Apa nu intră în intestin din cauza răsucirii colonului sigmoid, prezenței aderențelor, spasmelor, materiilor fecale, dopurilor de gaze și altele. În cazul acesta pot să vă sfătuiască doar să fiți răbdători, să continuați procedura și să schimbați apa rece cu cea fierbinte. Puteți schimba poziția corpului sau să faceți clisme în timp ce vă aflați în cada cu apă caldă.
2. Apa intră într-o cantitate mică, ajunge până la o anumită porțiune și se întoarce înapoi (cauzele sunt aceleași). Vă sfătuim să tăiați capătul tubului de cauciuc sub un unghi de 45° și să îl folosiți fără canula rectală. El este îndeajuns de moale și nepericulos pentru mucoasă și foarte atent puteți să-l introduceți mai adânc, trecând de sfincterul intern al rectului.
3. Apa intră, dar nu iese sau iese cu dificultate. Recomandăm să masați pe rând centrul ambelor palme în sensul acelor de ceasornic (proiecția intestinului subțire), apoi proiecția intestinului gros în direcția săgeților din figură (*vezi fig. 7, 8*).
4. Dureri în abdomen la efectuarea clismelor, determinate de prezența aderențelor, diverticulilor, dopurilor de gaze și de fecaloame.
Se recomandă să neteziți abdomenul vostru în spirale în sensul acelor de ceasornic. Spirala se dezlănțuiește de la ombilic spre periferie. De asemenea masați ambele palme cum este arătat în fig. 7, 8. Dacă nu vă ajută faceți o baie caldă în poziție șezândă (apa trebuie să ajungă până la nivelul inimii) și continuați masajul abdomenului și al palmelor.
5. Acutizarea bolii hemoroidale.

Vă sfătuim să nu vă îngrijorați, continuați procedura, ungând din abundență canula rectală sau capătul tubului de cauciuc cu cremă nutritivă sau vaselină, ori cu unt de vacă sau ulei vegetal. Nu vă speriați, în caz că apar sangerări hemoroidale, este chiar bine: se elimină sangele stagnat împreună cu toxinele.

La apariția durerilor hemoroidale sau sangerărilor se recomandă să masați pe ambele palme proiecția rectului, dar în sens invers direcției săgeților, adică de jos în sus (*vezi fig. 7, 8*). Proiecția rectului: de la locul convergenței degetului mijlociu și a celui inelar pe palmă și mai departe mai sus de-a lungul palmei cu 1,5—2 cm. Masați cu putere, punctele dureroase din această zonă, se poate masa cu un obiect ascuțit ca de exemplu un pix-stilou neutilizabil, până la limita de suportabilitate a durerii și până la dispariția durerilor hemoroidale sau a sangerării.

După terminarea clismelor se poate introduce în anus un supozitor din gheață ori să pregătiți voi singuri supozitorul folosind o mânășă de cauciuc; degetul mic al mânușii de cauciuc se umple cu zăpadă, gheață din frigider, după care se leagă la bază. Se unge cu cremă nutritivă și se introduce în anus pentru 15—20 minute. Se pot introduce supozitoare cu gălbenele sau cu mătăgună (beladona) (supozitoarele gata preparate se vând în farmacii).

Supozitoarele de gheață pot fi preparate și după altă metodă: faceți din hârtie niște pungi mici, puneți-le într-un pahar mic sau o ceașcă. Umpleți punguțele cu apă sau infuzie din oricare plantă enumerată mai jos: mușețel, gălbenele, coada șoricelului, talpa-gaștei (leonus)

cardiaca), mentă, tei, pătlagină (1 linguriță de plantă la un 1 pahar cu apă fierbinte). Puneți acest pahar cu pungulițe în congelator. Astfel la îndemana dumneavoastră mereu veți avea supozitoare în cazul acutizării hemoroizilor.

3. COMPOZIȚIA PLANTELOR FOLOSITE ÎN PURIFICARE

Compoziția Nr. 1

I. Plante cu acțiune coleretică (coleretic-colagoge)

1. Imortelă galbenă
2. Mătase de porumb
3. Rădăcină de păpădie 4 părți
4. Vetricea
5. Troscot
6. Dracilă (lemnul galben)

II. Plante purgative

1. Rădăcină de revent
2. b. Scoarță de crușin
3. c. Frunze de sena (*Sennae folium*) 3 părți
4. d. Salbă moale
5. e. Semințe de in

III. Plante diuretice

1. Strugurii ursului
2. Coadă-calului
3. Muguri de mesteacăn 2 părți
4. Ortosifon (ceai de java)

IV. Plante calmante

1. Talpa-gaștei
2. Mentă 1 parte
3. Mușețel

În fiecare compoziție se alege în proporții egale. Noi v-am prezentat o compoziție de plante dorită. Dar niciodată nu amanați nimic pentru mai târziu. Chiar dacă ați găsit doar câte o plantă din fiecare grupă, începeți deja să întocmiți amestecul de plante pentru purificare, totuși obligatoriu să mențineți proporțiile de 4 : 3 : 2 : 1.

Modul de preparare: peste 1 linguriță de amestec se toarnă 0,5 pahar cu apă în clocot, se fierbe 1—2 minute, se infuzează 20 minute și se bea cald corespunzător orarului, expus în variantele de purificare a organismului.

Compoziția Nr. 2 (prescurtată)

I. Plante cu acțiune coleretică

1. Imortelă galbenă
2. Mătase de porumb 4 părți

II. Plante purgative

1. Frunze de sena (*Sennae folium*) 3 părți

III. Plante diuretice

1. Strugurii ursului sau
2. Coadă-calului 2 părți

IV. Plante calmante

1. Talpa-gaștei sau
2. Mușețel 1 parte

Modul de preparare e același ca și în prima compoziție.

Compoziția Nr. 3 (pentru ulcer gastric și duodenal a 2-a zi, varianta VII)

1. Semințele de in (1 lingură la 250 ml de apă fierbinte (in clocot) se infuzează in termos timp de 2 ore. Se bea pe stomacul gol (pe durata curie de foame) sau după masă.
2. Rădăcina de obligeană, sunătoare, semințe de in, pătlagină, talpa-gaștei (proportii egale). Seara puneți 2 linguri de amestec in termos. Turnați peste el 0,5 litru de apă fierbinte. In ziua următoare se bea cald cu 20—30 minute înainte de masă.

Compoziția Nr. 4 (in acumulări de gaze și balonarea abdomenului, Indicată in zilele de ieșire din procesul de purificare)

Amestec de plante: fenicul, mentă, rădăcină de valeriană (in proporții egale). 1 lingură de amestec se infuzează in 300 ml de apă fierbinte (in clocot) in decurs de 2 ore (de preferat in termos). Se administrează in stare caldă, cate . pahar de 3 ori pe zi cu 20—30 minute înainte de masă.

Compoziția Nr. 5 (in constipații episodice)

Amestec de plante: scoarță de crușin, talpa-gaștei (in proporții egale). Peste 1 linguriță de amestec se toarnă 200 ml de apă fierbinte(in clocot), se fierbe 2—3 minute, se lasă la infuzat pentru 30—40 minute. Se administrează intre mese cate 0,5 pahar de infuzie.

4. ALIMENTAȚIA LA IEȘIREA DIN PROCESUL DE PURIFICARE

1-a zi	9.00-17.00	Pe parcursul zilei la fiecare 2 ore beți: câte 200 ml de apă fierbinte împreună cu suc de la o lămâie, peste 30 minute după apa cu lămâie - un pahar de suc (morcov -3 părți, sfeclă -1 parte) sau un pahar cu decoct de legume (vezi Anexa Nr.5)
	19.00	3 clisme a câte 2 litri de apă
2-a zi		În prima jumătate a zilei — sucuri, în a doua jumătate a zilei — sucuri, salate fără ulei și sare (până la saturare).
3-a zi		Sucuri, salate, sfeclă fiartă, supă de legume + puțină sare și ulei vegetal.
4-a zi		La fel + zeamă de lămâie (se adăugă suc de la o lămâie la 1 litru de lapte, se încălzește la un foc mic până se brânzește); ceai din plante cu miere(o jumătate de linguriță la 1 pahar cu ceai).
5-a zi		La fel ca și în a 4-zi, + brânză preparată cu adaos de lămâie, legume înăbușite, fructe, fructe uscate.
6-a zi		La fel ca și în a 5-a zi, + nuci
7-a zi		La fel ca și în a 6-a zi, + cașcaval

In perioada ieșirii din procesul de purificare luați zilnic cate 50 g de decoct de scoarță de crușin in timpul mesei (1 linguriță la 1 pahar cu apă clocotită, se ține la baia de aburi 15 minute, se răcește, se strecoară).

Dacă nu aveți scoarță de crușin, se poate administra . de linguriță de frunze de sena la 1 pahar cu apă clocotită.

Se bea pe parcursul zilei.

In cazul intensificării senzației de foame, in a 5-a sau a 6-a zi faceți o zi de pauză in alimentație (ziua de foame). Seara inaintea zilei de repaus alimentar este recomandat să purificați intestinul cu 1-2 clisme. Mai departe continuați alimentația de la a 4-zi. Peste o săptămână puteți repeta ziua de repaus in alimentație (ziua de foame).

5. REGIMUL ALIMENTAR ZILNIC RECOMANDAT DUPĂ PURIFICAREA ORGANISMULUI*

* Se recomandă urmarea acestui regim în decurs de o lună după purificare

8.00, 9.00	fructe, compot din fructe uscate;
12.00, 13.00	salate din crudități, ulei vegetal;
15.00, 16.00	ceai din plante cu miere;
18.00, 19.00	fiertură de legume, ciuperci, brânză făcută cu mijloace proprii, nuci, cașcaval, pește.

Particularitățile pregătirii mâncării

1-a masă (orele 8--9). *Fructele* se spală minuțios, se mestecă bine, pot fi date prin răzătoare. Fructele uscate tari se spală în prealabil, se toarnă peste ele apă fierbinte, se lasă la infuzat peste noapte. Nu se fierb și nu se adaugă zahăr.

2-a masă (orele 12—13). *Crudități*: morcov, castravete, varză, dovleac, dovlecei, nap, sfeclă și altele — se răzuiesc, se taie verdeața, se adaugă mirodenii, se amestecă. Se poate adăuga ulei vegetal. Cartofii se mănâncă doar copti sau fierți la aburi.

3-a masă (orele 15-16). *Ceai din plante* (sovarv, mentă): peste plante se toarnă apă rece, se încălzește până dă în clocot, se ia de pe foc și se infuzează. Se bea cu miere.

4-a masă (orele 18--19). *Decoct de legume*: se dau pe răzătoare orice fel de legume (crude): ridiche, nap, ardei gras, țelină, pătrunjel etc., dar mai mult sfeclă și morcov, se adaugă mirodenii, chimen, se toarnă peste ele apă rece, lăsați pe foc până dă în clocot, dar nu lăsați să fiarbă, stingeți focul și lăsați la infuzat peste noapte. Dimineața legumele se strecoară, se storc și se aruncă. În decoct răzuți legume crude, adăugați verdeață și mirodenii, se poate adăuga smântână sau brânză, ambele preparate cu propriile mijloace.

Decoct de ciuperci: ciupercile uscate se macină prin rașnița de cafea, se toarnă peste ele apă fierbinte și se lasă la infuzat peste noapte. Dimineața se fierb bine. În decoct se pot răzui legume crude, se taie mărunt mirodeniile și verdeața.

Brânză de vaci făcută în casă: laptele (dacă folosiți lapte praf, în prealabil dizolvați-l în apă) se încălzește, dar nu-l aduceți până la fierbere și turnați în el unul din următoarele trei componente: 1) 1—2 linguri de clorură de calciu cumpărat în farmacie (la 1 litru de lapte), 2) 10 tablete de pepsină (în prealabil dizolvate cu puțină apă), 3) suc de la o lămaie, grapefruit, sau măr. După ce laptele se încheagă, se strecoară printr-un tifon, apoi brânză cu tot cu tifon se agață, ca să se mai scurgă puțin zerul din ea. Nu se bea zerul de pepsină și clorură de calciu, doar cel de la fructe se poate bea și folosi pentru prepararea de ocroșcă (un fel de borș), pentru aceasta răzuți în ea legume crude, adăugați verdeață și mirodenii. Puteți adăuga și nuci.

Brânză sărată — telemea, brânză-suluguni și altele se dau prin răzătoare, se învelește în tifon și se clătește bine în apă rece sau se taie în felii subțiri și se pune în apă.

Pește congelat (batog, navaga, păstrugă, cegă) se pune la cuptor și se fierbe înăbușit până e gata. Pestele nu trebuie prăjit, se poate pregăti la aburi. Ca băuturi pregătiți sucuri din tot felul de legume și fructe crude. Este foarte bun pentru sănătate suc combinat din morcov-măr-sfeclă în proporții de 5 : 4 : 1 sau din morcov-sfeclă-castravete în proporții de 6 : 1 : 3.

Se recomandă să fie limitate:

1. Carnea. Dacă vă este greu să renunțați la ea de la început, atunci să consumați în special carne de vită: puneți la fiert o cantitate mare de apă împreună cu mirodenii (foi de dafin, pătrunjel, țelină, chimen și altele) și cind apa dă în clocot introduceți porția de carne,

tăiată ca pentru stroganoff (fașii înguste de carne cu diametru de aproximativ 0,7cm și lungimea de 3—4cm), exact pentru 2 minute, să urmăriți cu strictețe ceasul. Carnea se servește cu crudități și mirodenii. Dar să nu mâncați nici un fel de supe de carne și de pește sau zeamă de carne găină nici de vită. Incercați treptat să reduceți proteinele animale. Să excludeți conservele de carne.

2. Toate produsele de fermentație: a) pâinea și produsele de panificație, zahărul și toate produsele în care el este inclus: înghețata, prăjiturile, biscuiții, napolitanele și alte produse de cofetărie; b) toate produsele lactate fermentate: smântana, brânza dulce, chefirul, iaurtul, acidofilin, untul, branzeturile topite, cele pentru copii, branzeturile glazurate, brânză Roquefort (brânză albastră); c) toate conservele din carne, pește, legume și fructe și produse conservate, sucuri și compoturi gata preparate (din comerț), varza murată, castraveți murați, marinadele.
3. Incercați să evitați sarea.

Sfaturi utile pentru menținerea organismului în stare curată

1. Să obișnuieți intestinul să lucreze cu stomacul gol și ar fi bine înainte de somn să urmăriți mereu defecația.
2. Luați ca regulă să beți nu mai puțin de 0,5 litru suc de morcov și 50 — 100 g suc de sfeclă (în amestec) pe zi.
3. Ar fi bine ca din când în când să efectuați procedura de sugere a uleiului vegetal, descrisă în capitolul 1.
4. Alegeți o zi din săptămână pentru repaus alimentar (ziua de foame).
5. La sfârșitul fiecărei luni să țineți 2 zile de foame sau să urmați metoda Shank Prakshalana (se recomandă pacienților refăcuți).
6. De 2 ori pe an să efectuați purificarea vezicii biliare, ficatului, canalelor, diverticulilor.
7. Dacă aveți probleme cu somnul, atunci inspirați rădăcina de valeriană: se pune rădăcină pină la jumătatea unui borcan cu volumul de 200 ml și se umple cu alcool de 96% sau vodcă. Se închide strans borcanul, se lasă la macerat 2 săptămâni. Nu se strecoară. Se inspiră alternativ când pe o nară, când pe alta, acoperind-o pe cea vecină, dar nu mai mult de 3 ori pe ședință.
8. Dacă vă este greu fără pâine, atunci mai bine o coaceți fără drojdie (pâine făcută în casă): se ia 0,5 litru de apă minerală (de preferat "Arzni" sau „Borjomi”), se frământă aluatul, să nu fie nici gros nici subțire, se ia cu lingura, se tăvălește prin făină și se pune pe tavă. În prealabil să încălziți bine cuptorul.
În apa minerală se poate răzui brânză, se adaugă puțin suc de lămaie și tărațe. Întrebuințarea tărațelor e utilă deoarece conțin magneziu.
9. Nevoia psihologică de a întrebuința terciul poate fi satisfăcută cu crupe uscate. Prepararea: se spală hrișca, se usucă, se rumenește puțin în tigaie, se macină prin rașnița de cafea. Se adaugă în salate. Se recomandă de amestecat cu tărațe.
10. Aveți grijă cu fructele: să nu mâncați prea multe. Pe zi se mănâncă nu mai mult de 2—3 mere.
11. În caz de tuse beți infuzie de smochine: se spală 5 smochine, se pun în 0,5 litru de lapte, se încălzește până la fierbere, se bea cu înghițituri mici în stare caldă (nu se mănâncă smochinele) sau se toarnă peste smochine nu lapte, ci zer de la brânza făcută în casă.
12. Intervalele dintre variantele de purificare pot fi la început de la 2 săptămâni până la 3 luni, dar pe măsură ce se reface sănătatea, e suficient în scop curativ să efectuați purificarea la fiecare jumătate de an.
13. Nu uitați să faceți gimnastică pentru coloana vertebrală și în fiecare zi să curățiți pielea (duș sau baie) — se pot folosi 3 linguri de sare (de preferat marină) la o cadă cu apă și 1—2 picături de tinctură de iod de 3 %.

INCHEIERE

Omul din ziua de azi, este in stare singur sau cu ajutorul medicului, să invingă toate procesele patologice din organismul său. Iar primul pas spre izbăvirea omului de diverse boli — este purificarea. Spre a veni in ajutorul dumneavoastră, dragi cititori, a fost scrisă această carte, in care sunt prezentate metode de purificare și de restabilire a organismului, aprobate după mulți ani de practică in efectuarea curelor de tratament-insănătoșire prin purificare. Țineți minte, organismul se vindecă singur, iar noi împreună cu dumneavoastră doar il ajutăm. De aceea de la dumneavoastră se cere doar răbdare și dorință de a realiza scopul propus. Aș vrea încă o dată să reamintesc cititorilor mei: dacă in perioada sau după purificare ați simțit o stare de indispoziție, nu trebuie să vă alarmați. Uneori organismul prin acutizare elimină deșeurile acumulate in el pe parcursul multor ani. Fiți ferm convinși că această manifestare este temporară, însuși natura folosește energia organismului pentru purificarea lui. In curand multe boli vor dispărea și dumneavoastră vă veți recăpăta energia și sănătatea.

Cu răbdare și muncă veți obține rezultatele dorite. Vă doresc mult succes pe acest drum deloc ușor!

In incheiere aș dori să ii mulțumesc doamnei E. P. Dostoevskiaia, care acum 16 ani m-a adus pe calea purificării și refacerii naturale a organismului, profesorului meu de iridodiagnostică (diagnosticare după irisul ochilor) A. M. Kotliarskii, care m-a învățat să înțeleg organismul in raportul de uniune cu natura inconjurătoare și cu energia Pământului și a Universului. Aș dori să-mi exprim recunoștința față de directorii Fondului Internațional „Ajută-te singur ” D. Y. Zadvornii, I. L. Zadvorniaia, A. E. Alexeev, care in decurs de 4 ani mi-au oferit posibilitatea de a învăța multe metode netradiționale de tratament, să le aplic in practică și mi-au oferit suportul in toate inceputurile mele de creație.

Ii mulțumesc in mod deosebit mamei mele și soțului meu pentru susținerea morală in munca mea de insănătoșire a oamenilor din multe orașe, sate, republici U.R.S.S. și din Rusia.

Le mulțumesc tuturor ucenicilor mei, discipolilor și miilor de pacienți, care, învățand să-și refacă propria lor sănătate, ii ajută pe alții să facă la fel. La fiecare din ei le-am dăruit o părticică din sufletul meu.

Mulțumesc pacienților care mi-au trimis scrisori, in care imi împărtășesc bucuria in legătură cu îmbunătățirea sănătății lor și chiar a insănătoșirii complete. Cateva din scrisorile primite (cu acordul autorilor lor) le-am introdus in carte.

Aș fi fericită dacă cartea mea ar ajunge să ajute cititorii in viața noastră grea la refacerea proprii sănătăți și la alegerea unui nou mod de viață sănătos.

Cu dragoste Eliseeva O. I.
Medic, doctor in șt. med.

EXTRASE DIN SCRISORILE PACIENȚILOR

DOCTORULUI O. I. ELISEEVA

Încă din copilărie eram firavă, bolnăvicioasă, de mine „se agăța” absolut orice, iar zilele petrecute în spitale s-au acumulat în ani. Când m-am adresat Dumneavoastră sufeream de urolitiază (cu 23 de ani în urmă am suportat o intervenție chirurgicală grea pentru îndepărtarea calculilor din ureterul drept). Ca urmare a efectului îndelungat (5 ore) al anesteziei locale am rămas cu o puternică alergie la mirosuri, adică nu puteam pur și simplu să mă aflu acolo, unde mirosea a ceva, tot corpul mi se acoperea cu erupții de culoare roșu-închis, și simțeam o mâncărime îngrozitoare. Pe lângă aceasta, mai sufeream și de dischinezie biliară, dureri de cap persistente, deseori sufeream de boli respiratorii acute, eram extrem de irascibilă. După sfatului medicilor aproape în fiecare an mergeam la sanatoriu cu profil urologic, dar efectul tratamentului era de foarte scurtă durată, iar în ultimii ani practic nu se mai simțea: investigația cu ultrasunete din nou constata mult nisip și mici calculi în rinichi, dureri chinuitoare în zona șalelor. Și iată că mă pregăteam pentru o nouă operație. Acea zi, când soțul meu a deschis televizorul, întâmplător (sau mai degrabă nu) și a găsit emisiunea „Ajută-te singur”, în care Dumneavoastră relațați despre metodică dumneavoastră, mi s-a întipărit în minte pentru totdeauna. Mi-a insuflat speranță! În 2 zile deja eram la Dumneavoastră la diagnostic și am început procesul de purificare, rezultatele de pe urma lui au fost uluitoare: după câteva zile rinichii s-au curățat de „pietrele” mici și nisip, iar cel mai uimitor lucru a fost că procesul respectiv a fost nedureros (pe mine mă vor înțelege cei, care măcar o dată au suferit un acces de colică renală, când de durere în sensul strict al cuvântului îți pierzi cunoștința). De mirosuri nu îmi mai este frică — a dispărut alergia. Durerile de cap, din cauza cărora era practic imposibil să ridic capul de pe pernă, au dispărut complet (!). A dispărut irascibilitatea, ceea ce a contribuit la îmbunătățirea relațiilor de familie. Am devenit iarăși plină de viață, vioaie, mă simt mai sănătoasă și mai tânără decât acum 10 ani.

Vă mulțumesc din suflet pentru acest lucru, și pentru faptul că Dumneavoastră mi-ați dăruit încrederea că în cazul în care boala își face brusc apariția, nu am nevoie să mai fug la doctori, să pierd timp stand la rânduri interminabile și să primesc doar o ușurare temporară, iar toate acestea datorită faptului că Dumneavoastră și metodică Dumneavoastră m-au învățat cum să mă ajut singură pe mine.

I. M. M. (38 de ani)

... Am 62 de ani, dintre care 30 de ani am fost bolnavă, și numai ce boli nu am avut. Când eram mai tânără, spuneau că sunt bolnavă imaginar, când am îmbătrânit, ziceau că toate bolile mele sunt cronice. Mergeam la tot felul de bioterapeuți și clarvăzători, am cheltuit o grămadă de bani, dar căruța cu probleme tot acolo a rămas. După ce m-am adresat la Dumneavoastră cu plângeri de slăbiciune, dureri de cap, tensiune arterială ridicată, dureri persistente în abdomen, spate, articulații, insomnie, am trecut diagnosticul, apoi am trecut prin purificarea intestinului, ficatului și a rinichilor. Dumneavoastră m-ați învățat despre înțelepciunea vieții, iar eu am înțeles că toate bolile noi le-am pricopsim datorită modului de viață incorect... Până la întâlnirea cu Dumneavoastră cântăream 85 de kg, iar acum — 69. Aceasta fără nici un fel de tablete și alte chimicale. Acum am un somn bun; multă energie, mă simt mult mai tânără. Vă sunt foarte, foarte recunoscătoare pentru tot..

N. B. C. (62 de ani)

... Cu un diagnostic teribil: fibrom uterin (de 7—8 săptămâni), cu hemoragie și cu anemie m-au trimis la operație urgentă — extirparea uterului. Am trecut la Dumneavoastră prin cura de purificare pe bază de dietă cu administrare de sucuri. După efectuarea tratamentului hemoragia s-a oprit, uterul s-a micșorat până în trei săptămâni. Am putut să trăiesc o altă viață. Am născut un fiu, el are acum deja 2 ani și 6 luni...

N. G. O. (34 de ani)

...Până să încep în mod sistematic să curăț organismul, aveam dureri de cap, sinuzită cronică (mi se făceau puncții aproape în fiecare lună), constipații. Iar Dumneavoastră știți, după purificare dispoziția mi s-a îmbunătățit brusc. S-au redus durerile de cap, a dispărut sinuzita, mi s-a normalizat defecația. Apoi am inclus-o și pe mama în procesul de purificare. Pe ea în decurs de 10 ani o supărau durerile de cap, răcelile frecvente și insomnia. Deja după prima zi de purificare, ei i-au trecut durerile de cap, care înainte îi cedau doar cu analgezice. Apoi s-a îmbunătățit somnul, s-a ridicat dispoziția. Purificarea organismului oferă o încărcătură corectă de energie, reîntoarce credința în vindecare.

Dumneavoastră ne-ați făcut să privim viața noastră cu alți ochi, și pentru aceasta vă suntem extrem de recunoscători.

A. C. B. (26 de ani)

... În stare de preinfarct Dumneavoastră m-ați luat la cursul dumneavoastră de purificare, și deja după două săptămâni la mine s-a produs o îmbunătățire considerabilă a cardiogramei și a stării mele generale. Acum continui să muncesc în mod energic și îmi amintesc cu recunoștință de întâlnirea noastră din anul 1990, când Dumneavoastră m-ați îndreptat pe calea sănătății și a bucuriei...

G.A.O. (62 de ani)

... Dacă vă amintiți, am fost la staționarul Dumneavoastră pentru purificarea organismului în mai anul 1993. Am sosit într-o stare de depresie acută cu o permanentă greutate în regiunea ficatului, cu insomnie, senzație de oboseală cronică, abia îmi mișcam picioarele. În timpul nopții apăreau dureri puternice violente în articulațiile coatelor și genunchilor. Mă deranjau frecvent durerile în șale, iar în ceea ce privește inima sufeream de aritmie. În staționar am efectuat purificarea organismului, ficatului, am făcut gimnastică și chiar m-am scăldat în apa rece a raului Moscova. Tratamentul mi-a întrecut toate așteptările. Din mine a ieșit un borcan de 750 de grame plin de calculi (pietre) de colesterol și bilirubină, nisip, puroi, fulgi. Pietrele erau de la mărimea bobului de mază până la mărimea unei nuci. În urma tratamentului toate durerile au dispărut, somnul s-a restabilit, nu îmi m-am simțeam inima. Acasă eu respect în continuare tot ce mi-ați recomandat Dumneavoastră în privința purificării organismului, alimentației și a modului de viață. Întineresc pe zi ce trece. Cunoștințele mele nu mă mai recunosc într-atât mi s-a schimbat înfățișarea...

V. V. N. (48 de ani)

... Vreau să îmi împărtășesc bucuria. Am 65 de ani, am venit la Dumneavoastră cu diagnosticul: adenom de prostată de gradul 3—4. Am fost trimis la operație în legătură cu adenomul de prostată. Mă simțeam îngrozitor: stare de slăbiciune, zgomot în urechi, amețeli, dureri în regiunea coloanei vertebrale. După purificarea organismului și purificarea profundă cu orez, o cură de microclisme peste o lună prostata s-a micșorat la o treime, iar peste jumătate de an — la jumătate. În momentul de față nu mă pot plange, adenomul de prostată e de gradul 1, nevoia de operație nu mai este de actualitate...

A. I. P. (65 de ani)

... Aveam eroziune a mucoasei duodenale, o inflamație puternică a vezicii urinare, a rinichilor, fibroză mamară, inflamarea mucoasei gastrice, colecistită cronică. Pe parcursul a 3 zile de foame totală s-a efectuat purificarea intestinului, vezicii biliare, a ficatului. Apoi — purificarea sistemului limfatic și articular. Datorită acestor măsuri complexe durerile supărătoare au trecut, eroziunea s-a cicatrizat, s-a normalizat funcția vezicii urinare, a rinichilor, s-a reabsorbit fibroza mamară. A apărut senzația de ușurare, o ascensiune emoțională. După cursul de purificare în decurs de 6 luni am menținut o dietă vegetariană, apoi treptat am început să mănânc carne. Continu să țin foame o zi pe săptămână. Deoarece rezultatele însănătoșiri mele erau atât de bune, soțul meu de asemenea a trecut prin cursul de 10 zile de purificare. După trecerea la dieta vegetarian greutatea lui a scăzut de la 86 la 68 de kg. Se simte foarte bine.. Vă dorim mult succes în munca dumneavoastră atât de grea, dar atât de necesară oamenilor!

L. N. E. (62 de ani)

BIBLIOGRAFIA

1. **Amosov N. M.** „Reflecții asupra sănătății”, ediția a 3-a Moscova: Cultura fizică și sport, 1987.
2. **Bergman G.** „Patologia funcțională”, Londra, 1928.
3. **Bircher-Benner M.** „Fundamentele terapiei prin alimentație bazată pe energie” / Trad. din germ. SPb., 1914.
4. **Bloom F., Lazerson A., Hofstedter L.** „Creier, rațiune și comportament”/ Trad. din eng. Moscova: Mir, 1988.
5. **Bragg P.** „Puterea sistemului nervos. Tratament fără medicamente”/ Trad. din eng. Moscova: MHPP, „Trast”, „Plaribus”, 1990.
6. **Bragg P.** „Miracolul foamei”/ Trad. din eng. Moscova, Garda Tanără, 1989.
7. **Gorizontov P. D.** „Problematika fiziologiei patologice in lucrările lui I.P. Pavlov”, Medghiz, 1962.
8. **Diliman V. M.** „Marele ceas biologic”, Moscova, 1982.
9. **Drjevețcaia I. A.** „Principiile fiziologiei metabolismului și a sistemului endocrin”, Moscova: Școala superioară, 1994.
10. **Zalmanov A.C.** „Misterioasa înțelepciunea a organismului uman” Moscova—Leningrad, 1966.
11. **Kazacov B. I.** „Laboratorul din interiorul nostru”, Moscova: Znanie, 1984.
12. **Kassili G. N.** „Mediul intern al organismului”, Moscova, 1983.
13. **Leonard H.** „Bazele electroacupuncturii după Voll”, Imedis, 1993.
14. **Litvina I. I.** „Trei utilități”, Moscova, 1989.
15. **Malahov G. P.** „Puterea tămăduirii”, V. 4 t. SPb: AO „Komplekt”, 1994.
16. **Neumîvakin I. P.** „Sănătatea in mainile voastre”, Sfinx, 1992.
17. **Nicolaev Y. S., Nilov E. I.** „Adevăruri simple și utile”, Moscova, 1985.
18. **Nicolaev Y. S., Nilov E. I., Cercasov V.T.** „Foame de dragul sănătății”, Moscova, 1988.
19. **Pac Ujă Vu** „Manual de terapie SU-JOC”; Asoc. Intern. de terapie SU-JOC, 1991.
20. **Prives M. G., Lâsencov N. K., Bușcovici V. I.** „Anatomia omului” Leningrad, Medicină, 1969.
21. **Rozen V. G.** „Bazele endocrinologiei”, Moscova, 1984.
22. **Semenova N. A.** „Calea mea spre sănătate”, Rostov n./D., 1990.
23. **Uglov A. M.** „O nouă teorie despre alimentație”; Știința și viața, 1986, Nr. 8, 9.
24. **Uglov A. M.** „Tehnologiile firești ale sistemelor biologice”, Leningrad, Știința, 1987.
25. **Walker N.** „Sucuri din crudități”, Kiev: Lileia, 1992.
26. **Voll G.** „Nozodele--- un remediu terapeutic important”, Moscova: Tehart, 1992.
27. **Șaliapina V.G.** și al. „Fiziologia receptiei hormonale” Leningrad, 1986.
28. **Șatalova G. S.** „Alimentația vindecătoare”, Moscova: Cultură și tradiții, 1996.
29. **Shelton G.** „Ortotrofia”, Moscova: Gardă Tanără, 1992.
30. **Shelton G.** „Combinarea corectă a produselor alimentare”, Sant-Antonio, 1971.