

DE CE OAMENII MOR PREMATUR, BOLESC ADESEA ȘI NU ÎȘI CUNOSC CAUZELE BOLILOR

Un remarcabil om de știință – doctorul N.V. Walker – consideră că aproape toate bolile și chiar moartea prematură a omului sunt cauzate de un regim alimentar incorect, de combinarea nerațională a diferitelor produse alimentare, de poluarea cronică și de deformarea intestinului gros. În cazul de față, autorul își propune să realizeze doar o scurtă trecere în revistă a principiilor care stau la baza concepției doctorului N.V. Walker, sperând că, în curând, lucrările acestuia, precum și ale altor savanți de renume, vor sta la dispoziția publicului cititor.

Omul lipsit de cunoștințe poate socoti, desigur, că aparatul său digestiv se prezintă ca un gigantic tub, la unul dintre capetele căruia se introduce mâncarea, iar la celălalt ies deșeurile. Mulți gândesc că acest tub poate mistui orice, arzând totul. Într-adevăr, totul poate fi mistuit! Dar, o dată cu alimentele îngurgitate, în tubul digestiv se va mistui și un număr mare de ani – între douăzeci și cinci și cincizeci – din durata posibilă a vieții celor în cauză.

Acumularea, de-a lungul anilor, a reziduurilor digestive în intestinul gros, atrage după sine multe nenorociri. La majoritatea oamenilor acest intestin este aglomerat cu fecale împietrite, rămânând liber doar un mic orificiu de trecere. Drept consecință, se produc adesea îngustări, strangulări ale intestinului, iar aceasta determină îmbolnăviri ale diferitelor organe.

Dar de ce oare se adună atât de multe deșeuri în intestinul gros? Doctorul N.V. Walker consideră că, în mare măsură, aceasta este consecința consumului de alimente conținând mult amidon, precum și de alimente fierte, coapte sau prăjite. Moleculele de

amidon nu se dizolvă nici în apă, nici în spirt și nici în eter. Ele formează mici granule indisolubile, care, ajungând în sângele nostru, îl impurifică. Circulând, sângele tinde să se elibereze de aceste granule, pe care, în cele din urmă, le depune în diferite locuri. De asemenea, mâncarea fiartă, coaptă sau prăjită nu alimentează pereții și celulele intestinului gros, ci, dimpotrivă, le omoară prin foame. Doar alimentele de origine vegetală hrănesc intestinul gros și-i curăță pereții, „măturând” și dând afară tot ceea ce întâlnesc în calea lor spre orificiul anal.

Să presupunem că, în patruzeci de ani de viață, un om sănătos mănâncă aproximativ de patruzeci de mii de ori (la prânz, seara și dimineața). Dacă, în cadrul meselor respective, el va întrebuința, mai ales, alimente fierte, conținând amidon, în drumul lor prin intestinul gros, acestea vor lăsa un strat de deșeuri. Peristaltismul intestinului va fi puternic afectat, din această cauză va apărea constipația, iar apoi și multe alte boli.

Greșelile noastre în alimentație sunt foarte grave adesea și pot fi enumerate în următoarea ordine:

1. O alimentație abundentă în proteine care, din cauza unei păreri preconcepute, este considerată singura capabilă să asigure vigoarea organismului. În realitate, are loc o permanentă descompunere a proteinelor în intestine și o permanentă intoxicare a sângelui.

2. Necunoașterea modului corect de preparare a alimentelor, acestea fiind adesea fierte prea mult, ceea ce determină eliminarea sărurilor minerale și distrugerea vitaminelor.

3. Pâinea albă, chiflele, prăjiturile și abundența de dulciuri duc la un surplus de acizi în sânge și la fermentația glucidelor în stomac. Totodată, neajunsul permanent al alcalinelor în alimentație duce la imposibilitatea neutralizării acizilor, formați ca urmare a alimentației bazate pe proteine, cât și a fermentației glucidelor.

4. Obișnuința cronică, formată pe parcursul a două-trei generații, de-a nu mânca, mai ales iarna, fructe crude și verdeață, deși se știe că numai ele conțin săruri minerale și vitamine.

5. Folosirea permanentă a purgativelor, absența din alimentație a sortimentelor sănătoase de pâine, lipsa de verdeață și de fructe,

mai ales, în condițiile vieții sedentare, provoacă atonia cronică a stomacului și a intestinului gros, ceea ce, la rândul său, determină acumularea resturilor de alimente (constipația) și autointoxicarea organismului de-a lungul anilor.

6. Abundența produselor din carne, a supelor de carne, a unor sosuri picante, a băuturilor alcoolice și a berii distruge prematur rinichii și ficatul, scurtând viața cu circa cincisprezece – douăzeci de ani.

7. Lipsa obișnuinței de a observa zilnic funcțiile fiziologice ale propriului organism și incapacitatea de a renunța la alimentația și băutura prea abundente și, de regulă, greșite, duc la dereglarea frecventă a metabolismului. La toate acestea se adaugă abuzul de medicamente pe care oamenii le preferă în locul unei terapii bazate pe regim alimentar rațional, pe o alimentație normală.

Doctorul N.V. Walker, el însuși vegetarian și adept al alimentelor crude, este fondatorul terapiei prin sucuri de legume, fiind o autoritate indiscutabilă în ceea ce privește regimul sănătos de alimentație. Câteva cuvinte despre regimul alimentar pe care el îl respectă: exclude complet produsele alcaline – pâinea, cartofii preparați, orezul etc., consumă însă cartofii cruzi, deoarece aceștia conțin zahăr natural. Exclude zahărul rafinat, acesta fiind înlocuit cu mierea de albine. De asemenea, exclude carnea, peștele, ouăle, orice produse coapte, fierte sau prăjite, ceaiul, cafeaua, cacao, ciocolata, laptele, toate băuturile alcoolice, sarea albă, toate conservele, piperul și oțetul, fumatul și obișnuința de a mesteca sau a mirosi tutun.

Asupra laptelui merită să ne oprim mai amănunțit. În consens cu N.V. Walker și alți medici, ca de exemplu, dr. Garin – autorul tratatului despre terapia foamei – sau cunoscutul medic naturist Mac-Ferrin (care a împlinit șaptezeci și opt de ani și este autor a optzeci și patru de cărți dedicate sănătății) consideră că laptele, îndeosebi cel de vacă, nu este destinat de natură alimentației omului, el fiind util doar în alimentația vițeilor mici, atâta timp cât aceștia nu pot încă să mănânce alimente solide. Omul nu trebuie niciodată să bea lapte la micul dejun, la prânz sau la cină, deși mulți sunt de părere că regimul alimentar bazat pe lapte ar contribui la însănătoșirea unor bolnavi. În realitate, aceștia se vindecă nu datorită

laptelui, ci datorită unei terapii (mascate) prin înfometare. Mulți nu știu că laptele, mai ales cel pasteurizat, determină constipația. În urma alimentației cu lapte, articulațiile noastre devin rigide, iar arterele își pierd elasticitatea. Doctorul N.V. Walker combate părerea că laptele de vacă ar reprezenta alimentația noastră cea mai sănătoasă. Uneori, un semiadevăr este mai dăunător decât cea mai sfruntată minciună, iar adevărul este că laptele pentru om este un aliment perfid. Aceasta deoarece comparativ cu laptele de femeie, laptele de vacă conține cazeină, într-un procent cu 300% mai mult, cazeina fiind o substanță care participă la osificare. După prelucrarea în separator, toată cazeina rămâne în laptele degresat, nu însă și în smântână. De aceea, doctorul admite folosirea în salate a una, două linguri de smântână sau de frișcă. Dar el ne previne să nu facem totuși abuz de aceste produse, deoarece folosirea lor abundantă duce la formarea unui mucus, care constituie cauza multor îmbolnăviri.

După părerea lui Mac-Ferrin, omul are voie să mănânce uneori câte o bucată de carne, dar fără pic de grăsime. Dimensiunile acestei bucăți de carne – așa cum o recomandă doctorul – nu trebuie să depășească șapte centimetri lățime, zece centimetri lungime și un centimetru jumătate grosime. Desigur, în locul cărnii se poate consuma o bucată de pește. De asemenea, ouăle pot fi folosite în alimentație, dar numai puține și nu în fiecare zi. Carnea poate fi folosită nu mai des de patru ori pe săptămână. Nu se recomandă nimic prăjit în tigaie.

În privința pâinii, punctul de vedere al doctorului Mac-Ferrin se aseamănă cu cel al doctorului N.V. Walker. Amândoi afirmă că, dacă nu chiar toate bolile tractului digestiv, atunci cele mai multe dintre ele sunt urmări ale folosirii pâinii, greu de digerat și care adesea se acidifiază, producând o puternică aerofagie. Ambii medici sunt de părere că nu trebuie să consumăm pâinea asociată cu carne și, în general, nu trebuie să mâncăm la aceeași masă alimente ce conțin proteine și alimente ce conțin amidon. Tocmai de aceea doctorul Mac-Ferrin recomandă folosirea cărnii, dar în combinație cu legume suculente, crude sau fierte. Doctorul N.V. Walker înlocuiește pâinea cu nuci și migdale. Doctorul Mac-Ferrin permite folosirea pâinii până la patruzeci și cinci de ani. Între patruzeci și

cinci și cincizeci de ani, el recomandă folosirea pâinii doar în cantități foarte mici. După cincizeci de ani – nici o fărâmbă!

Pentru a avea o sănătate perfectă se recomandă sucuri de legume crude. Nici un alt produs nu oferă atâta sănătate, forță și energie.

Un sfat din toată inima pentru cei care frecventează restaurantele: duceți-vă la restaurantul chinezesc și comandați acolo ceea ce se cheamă *chap-suy* sau *chau-mein*, dar preveniți-l pe chelner să nu vă aducă supă sau orez; rugați-l, de asemenea, să nu aducă nimic ce conține amidon. Veți servi astfel un prânz remarcabil, fără „apă chioară” (supă), fără amidon și conținând o cantitate redusă de carne obișnuită, ori de creveți, raci sau crabi. Această mâncare este deosebită și pentru că legumele din ea nu sunt fierte, ci sunt gătite „sub aburi”, păstrând astfel toate vitaminele și sărurile minerale. Bineînțeles că, după ce veți termina porția de *chap-suy*, veți exclama cu indignare: „Dar am rămas flămând!” Veți avea însă această senzație numai în primele două-trei săptămâni, când veți suferi puțin de foame. Cu timpul, însă, porția descrisă va deveni pentru dumneavoastră o masă de prânz normală.

La întrebarea: „De ce oamenii bolesc mereu și trăiesc atât de puțin?”, doctorul Mac-Ferrin răspunde cu fermitate: „Această ființă bipedă, care îndrăznește să se numească om, nu cunoaște un adevăr simplu, acela că pielea noastră este un organism viu, iar în organism se acumulează toxine de care trebuie să ne eliberăm permanent”. S-a calculat cu exactitate că omul elimină prin porii pielii de trei ori și jumătate mai multe toxine decât prin intestinul gros și prin rinichi. Acest lucru poate fi serios stimulat cu ajutorul unei băi de aburi și al unei „măturici”*. Este bine, să frecventăm băile de aburi rusești sau sauna finlandeză cel puțin o dată pe săptămână, să ne batem cu măturica pe spinare „fără milă” și să transpirăm în camera de aburi nu mai puțin de douăzeci – treizeci de minute.

* Îndeosebi în băile rusești, se obișnuiește folosirea unei „măturici”, adică a unui mănunchi de crengi înfrunzite de mesteacăn cu care, în timpul băii fierbinți de abur, se bate spinarea și alte părți ale corpului, până la înroșirea puternică a pielii. Se obține o remarcabilă senzație de plăcere fizică și ușurare (*nota trad.*).

Este adevărat că mulți ruși au preluat și ei astăzi proasta obișnuință de a se mulțumi cu un duș în propriul apartament.

Doctorul Mac-Ferrin face baie în fiecare dimineață, imediat ce se scoală, dar nu folosește săpunul, pe care-l consideră un rău enorm, deoarece usucă pielea. În cada cu apă, ceva mai caldă decât temperatura corpului, el stă o jumătate de oră, apoi își freacă corpul cu mălai. În plus, el își pregătește de cu seară un prosop, pe care îl înmoaie în apă foarte sărată, iar apoi îl stoarce ușor. După ce își freacă corpul cu mălai, el umple cada cu apă rece, se cufundă în ea pentru un minut, iar apoi se șterge energic cu prosopul impregnat de sare. Corpul se înroșește ca racul, ceea ce înseamnă că pielea a devenit un organism viu.

Merită să facem o remarcă: doctorul Mac-Ferrin este liber profesionist și își permite să facă baie dimineața, în timp ce noi, oamenii de rând, trebuie să ne sculăm înainte de ora șase și să ne grăbim la muncă. Baia poate fi făcută însă și după muncă sau înainte de culcare.

Fiecare om trebuie să facă și plajă – nu mai rar de două ori pe săptămână. În secolul al XXI-lea va fi, probabil, interzisă construirea caselor de locuit fără un spațiu amenajat special pentru băile de soare.

TRATAMENTUL PRIN ÎNFOMETARE

(după doctorul M.O. Garten)

Una dintre modalitățile cele mai importante și mai ușor de înțeles de păstrare și refacere a sănătății o reprezintă înfometarea îndelungată de bunăvoie. Este cunoscut din istorie că înfometarea, adică renunțarea completă la mâncare, era recomandată din vremuri străvechi, făcând parte din tradițiile celor trei mari religii: creștină, budistă și mahomedană. În Biblie se afirmă că Iisus Hristos a ținut post timp de patruzeci de zile, iar la mahomedani se practică anual „Ramadanul” – un post cu durata de o lună. Chiar și în prezent, multe popoare din Răsărit obișnuiesc să țină post negru.

Știința medicală a dezaprobat uneori postul, considerând că acesta reprezintă doar o practică religioasă, fără importanță pentru sănătatea corpului omenesc. În realitate, prin post, omul bolnav poate să-și refacă sănătatea foarte rapid. Poate că ideea renunțării la mâncare este prea simplă, ca mijloc de luptă cu bolile, și, tocmai de aceea, medicii tradiționaliști au o atitudine negativă față de ideea respectivă.

Cunoscutul scriitor american Apton Sinclar a adunat un bogat material privind această problemă. Folosind paginile marilor cotidiene americane, el s-a adresat cititorilor cu propunerea de a face schimb de experiență privind tratamentul prin înfometare, rugându-i să răspundă la următoarele întrebări: de câte ori au postit, câte zile a durat fiecare post, dacă au cerut părerea medicului înainte și după post și, în fine, ce rezultate au obținut. Din o sută șaptesprezece oameni care au răspuns la întrebări, o sută au relatat că și-au refăcut sănătatea prin înfometare, iar o parte dintre ceilalți

șaptesprezece, care nu au obținut rezultate pozitive, a recunoscut că, din diferite motive, a întrerupt postul prematur.

Cu toate că cele descrise s-au petrecut cu ani în urmă, când cunoștințele despre utilizarea înfometării nu erau încă prea însemnate, procentul deosebit al cazurilor de îmbunătățire a sănătății prin înfometare demonstrează valoarea apreciabilă a acestui mod de tratament.

Să ne referim la așa-numitele „boli incurabile”. Înfometarea vindecă lepra în douăzeci și una de zile. De asemenea, sunt vindecate sau ameliorate considerabil bolile de inimă, anemia, diferite tipuri de nefrită, paralizia infantilă, ulcerul la stomac, pioreea, sinuzita și gastrita. Între una și patru zile de înfometare sunt suficiente pentru vindecarea unei răceli, dacă se iau măsuri de igienă în privința intestinului gros și alte măsuri la care ne vom referi în paginile următoare.

Evident, perspectiva foamei îi sperie pe mulți oameni. „Cum o să lucrez?” – se întreabă unii. „Cum o să mă țin pe picioare dacă nu mănânc?” – se îngrijorează alții. „Chinurile foamei” sunt simțite doar în primele zile, după care se instalează un sentiment de ușurare, crescând agerimea simțurilor. Dorința de a mânca apare numai în ziua a cincea, apoi cel care postește nu mai dorește nici să vadă mâncarea. Foamea devine ușor de suportat și așa rămâne până la sfârșit, când pofta de mâncare revine la normal.

De regulă, în gura celui care postește, apar un gust și un miros neplăcut, iar pe limbă apare o depunere. Pulsul său ajunge adesea până la o sută douăzeci de bătăi pe minut sau scade până la patruzeci. Uneori apar grețuri, amețeli, salivare abundentă, slăbiciune, senzația de zgârieturi în gât, o răceală ușoară, diaree de scurtă durată. Deși aceste manifestări sunt neplăcute, ele nu trebuie să îngrijoreze, deoarece reprezintă fenomene auxiliare ale procesului de purificare a organismului.

Se înregistrează, desigur, pierderi în greutate. La începutul postului aceste pierderi sunt mai rapide, apoi scad treptat; oamenii grași slăbesc mult mai repede, dar, în medie, ei pierd între patru sute și opt sute de grame pe zi.

În timpul postului, odihna este extrem de utilă, dar aceasta nu înseamnă că cel care postește trebuie să renunțe la orice activitate – el trebuie doar să-și economisească energia și să nu obosească excesiv.

Principala condiție a postului este ca organismul să fie ținut la căldură. Sub nici o formă nu se admite senzația de frig, aceasta fiind nu numai neplăcută, ci și de-a dreptul periculoasă.

Adesea se pune întrebarea: „Câta apă trebuie consumată în timpul înfometării?” Unii recomandă înfometarea fără apă, alții recomandă consumarea a cel puțin trei litri de lichid. De fapt, senzația de sete a omului în cauză este cea care trebuie să-și spună cuvântul în legătură cu cantitatea de apă necesară. Când apare setea, ea trebuie potolită consumând un pahar de apă curată.

În legătură cu aceasta, apare și o altă întrebare: „Pot fi oare consumate, în timpul postului, sucuri de fructe, supe limpezi sau diferite adaosuri de apă?” Înfometarea înseamnă abținere totală de la mâncare și, deci, nu trebuie să fie consumat nimic în afară de apă.

În unele localități este greu de procurat apa curată și proaspătă. În cazul acesta se recomandă apa distilată. Se poate adăuga puțină apă minerală pentru a îmbunătăți gustul apei distilate. Apa minerală poate fi pregătită și în casă: în apa distilată se pune bine mărunțită, verdeața de la rădăcinoase: morcovi, sfeclă, țelină etc. Această verdeață conține mai multe săruri minerale decât rădăcinile propriu-zise, iar vânzătorul de legume va păstra cu mare plăcere pentru dumneavoastră orice cantitate veți dori.

Se pune și o altă întrebare: „Este oare necesar ca în timpul înfometării să fie ajutată evacuarea intestinului?” Da, acest lucru este util, îndeosebi la începutul postului.

Dar unde se termină înfometarea și unde începe foamea adevărată? Când un om postește, corpul lui se alimentează din surse proprii. Când acestea se apropie de sfârșit, înfometarea se termină și începe extenuarea organismului. Atunci, postul trebuie întrerupt, deoarece purificarea organismului s-a terminat, procesul de întinerire s-a sfârșit, iar corpul poate să-și construiască din nou celule sănătoase. Cât trebuie să dureze înfometarea? Aceasta depinde numai de starea sănătății pacientului, de modul lui de viață și, mai ales, de caracterul bolii lui.

CUPRINS

În loc de prefață de <i>Anna Radu</i>	5
De ce oamenii mor prematur, bolesc adesea și nu își cunosc cauzele bolilor	9
Tratamentul prin înfometare după doctorul <i>M.O. Garten</i>	15
Rețete de leacuri	35
Indice de afecțiuni	141