

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**TOMBAK, MIKHAIL**

**Cum să trăim 150 de ani** / Mikhaïl Tombak ; trad. din lb. engleză de Irina Garbiz

și Ligia Popescu. - Ed. a 4-a. - Pitești : Paralela 45, 2017

ISBN 978-973-47-2518-2

I. Garbiz, Irina (trad.)

II. Popescu, Ligia (trad.)

615

*Можем ли Мы Жить 150 Лет?*

Михаил Томбак

© 2005 by Mikhail Tombak, Ph. D.

English version © by Healthy Life Press Inc.

Toate sugestiile privind tehnici, tratamente sau modificări ale stilului de viață descrise în această carte trebuie folosite cu discernământ de către cititori și numai sub îndrumarea unui terapeut autorizat sau a unui practician în domeniul îngrijirii sănătății.

Autorul, redactorii, traducătorul și editorul sunt scutiți de orice responsabilitate rezultată direct sau indirect de pe urma folosirii oricărei informații conținute în această carte.

Copyright © Editura Paralela 45, 2017

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

MIKHAIL TOMBAK

cum să trăim

150  
DE ANI

Ediția a IV-a

Traducere din limba engleză de  
Irina Garbiz și Ligia Popescu

Editura Paralela 45

## CUPRINS

---

Din partea editorului.....	11
Către cititorii mei.....	13
<b>PARTEA I. Cinci factori dăunători pentru sănătate</b>	
Putem trăi 150 de ani?.....	17
<b>Neglijarea coloanei vertebrale.....</b>	<b>19</b>
O coloană vertebrală bolnavă înseamnă un organism bolnav .....	19
<b>Respirația incorectă .....</b>	<b>22</b>
<b>Dieta incorectă.....</b>	<b>24</b>
Ce consumăm și ce ne consumă .....	24
Pericolul alimentelor rafinate.....	25
Criminalul dulce.....	25
Dependența de lapte.....	26
Boala din biberon .....	26
Cine are nevoie de ulcer?.....	27
Cazeina nedigerabilă .....	27
Calciu, grăsimi și colesterol .....	29
Adevărul despre carne – bomba cu ceas .....	30
Mai puțină făină, mai multă putere .....	32
Făina rafinată ne face să suferim .....	32
Pericolul drojdiei.....	33
Pâinea nedospită.....	33
Cercul vicios .....	33
Dieta și buna dispoziție.....	34

Suntem ceea ce mâncăm.....	34
Nu trebuie să fim toți vegetarieni.....	37
Boala în farfurie.....	37
Lipsa igienei corporale interne.....	39
Ai grijă de sănătatea ta la fel de atent și delicat precum ai grijă de mașina ta.....	39
Auto-intoxicarea.....	41
Sângele este viață.....	43
Microflora intestinului gros.....	43
Intestinul gros și sănătatea noastră.....	44
Cele șapte sisteme de curățare a organismului.....	45
Ne putem mândri cu felul nostru de a fi?.....	46
Incapacitatea de a trăi o viață fericită.....	48

## PARTEA A II-A. Coloana vertebrală sănătoasă: temelia unui organism sănătos

De ce este sănătos dormitul pe o saltea tare?.....	53
De ce este dăunător dormitul pe o saltea moale?.....	54
De ce este perna tare benefică sănătății?.....	55
Operația coloanei vertebrale ar trebui să fie ultima soluție.....	56
Prevenția este cea mai bună strategie pentru evitarea problemelor de coloană.....	56

## PARTEA A III-A. Obezitatea – inamicul numărul unu

Coloana vertebrală ne controlează metabolismul.....	62
De ce sunt ineficiente programele de slăbire?.....	63
Obiceiurile proaste ce conduc la obezitate.....	66
Cum slăbim?.....	68

## PARTEA A IV-A. „Doctorii naturali“ care îți sunt mereu alături

Exercițiul fizic.....	78
Viața este mișcare.....	78
Mersul pe jos.....	79
Alergarea vindecătoare.....	79
Mersul desculț.....	81

Aerul.....	83
Aerul și viața.....	83
Respirația și îmbătrânirea.....	84
Respirația și fumatul.....	84
Respirația corectă ajută la reducerea greutății.....	86
Respirați pentru sănătate.....	87
Respirația completă.....	87
Respirația terapeutică.....	88
Respirația de curățare.....	88
Respirația solar-lunar.....	89
Tehnica vietnameză de respirație.....	90
Concluzie.....	90
Apa.....	91
Apa poate fi remediu sau otrăvă.....	91
Apa din organismul nostru.....	91
Apa pe care o bem.....	92
Apa minerală.....	92
Apa structurată.....	93
Cum trebuie să bem?.....	94
Ce este mai bun: ceaiul sau cafeaua?.....	95
Memoria apei.....	96
Sucurile pot face miracole.....	97
Sucurile proaspete sunt cele mai bune.....	97
Sucurile de fructe și legume – sursă de sănătate.....	99
Cocteiluri care vindecă.....	106
Cald și rece.....	109
Apa vindecătoare.....	109
Băile terapeutice acasă.....	110
Extraordinara putere a saunei.....	112
Construiți-vă imunitatea!.....	112
Cine poate folosi sauna?.....	113
Sauna și inima.....	113
Sauna cu efect de calmare.....	113
Efectele purificatoare ale saunei.....	114
Puterea saunei.....	114

Sauna și pielea.....	115
Ce trebuie să bem în saună?.....	115
<b>Alimentele</b> .....	117
Alimentele combinate corespunzător.....	119
Principiile consumului de alimente bogate în proteine.....	120
Principiile consumului de carbohidrați.....	121
Principiile consumului de grăsimi.....	122
Principiile consumului de fructe.....	123
Principiile consumului de legume.....	123
Cum ar trebui să mâncăm deserturile?.....	125
Secretele unui regim alimentar sănătos.....	125
Cum să vă programați ziua conform ritmului biologic.....	127
Cum să planificăm un regim alimentar sănătos.....	128
Caloriile goale.....	129
Principiile digestiei specifice.....	130
Mâncarea înțeleptului.....	131
Gustul alimentelor.....	134
Gusturile produselor.....	136
Focul digestiv.....	137
Cât de mult trebuie să mâncăm?.....	138
Media de aur.....	139
Schimbarea obiceiurilor alimentare.....	140
Regimul alimentar și cancerul.....	141
Ingrediente care cauzează tumori maligne.....	142
Substanțe care ne protejează de cancer.....	143
<b>Mintea</b> .....	147
Ce este o boală?.....	147
Învăță despre tine.....	151
Gândul vindecător.....	154
Atitudinea pozitivă față de viață.....	156
Bătrânețe voioasă.....	156
Îmbătrânirea este o problemă de atitudine.....	156
Mecanismul îmbătrânirii.....	157
Arta de a rămâne tânăr.....	158
Secretele ridurilor.....	160
Aspectul nostru – reflexia sănătății.....	161

## PARTEA A V-A. Temă de meditație

Întrebări și răspunsuri.....	169
------------------------------	-----

## PARTEA A VI-A. Curățarea completă a corpului

<b>Igiena externă</b> .....	194
Curățarea dinților.....	194
Curățarea limbii.....	195
Curățarea nasului.....	196
Curățarea urechilor.....	197
<b>Igiena internă a corpului</b> .....	199
Curățarea intestinului gros.....	200
Clisma.....	201
Folosiți chefir, suc de mere și salate de legume pentru a vă curăța intestinul gros.....	203
Folosiți fructele pentru a vă curăța intestinul gros.....	204
Cum să construim o microfloră intestinală sănătoasă.....	205
Curățarea ficatului.....	206
Instrucțiuni pentru curățarea ficatului.....	208
De câte ori putem curăța ficatul?.....	212
Regimul alimentar după curățarea ficatului.....	213
Utilizarea sucurilor de legume la curățarea ficatului.....	214
Curățarea ficatului cu suc de mere.....	214
Curățarea oaselor și a articulațiilor.....	215
Curățarea rinichilor.....	216
Curățarea limfei și a sângelui de compuși radioactivi și toxici.....	218
Curățarea sistemului circulator.....	219
Metode suplimentare de curățare internă a organismului.....	219
Clisma cu miere.....	219
Clisma cu cafea.....	219
Curățarea ficatului.....	220
Curățarea rinichilor.....	221
Curățarea sistemului circulator.....	222
Curățarea glandei tiroide.....	222
Curățarea organelor respiratorii.....	223
Curățarea ochilor (cristalinului).....	223

Utilizarea ridichii negre pentru curățarea organismului .....	224
Curățarea nucleelor de radium și a metalelor grele din organism .....	225
Terapie cu ulei .....	226

## PARTEA A VII-A. Sănătate fără medicamente.

### Rețete de medicină populară

Boli legate de vreme .....	231
Tulburări ale sistemului digestiv .....	235
Tulburări cardiovasculare .....	238
Dureri ale articulațiilor, oaselor și mușchilor .....	241
Diabet .....	242
Menopauză .....	242
Ochi .....	243
Arsuri .....	243
Hidropizie .....	243
Reîntinerirea organismului după o boală gravă .....	244
Puterea de vindecare a oțetului din cidru de mere .....	244
Anexa A. Interviu cu autorul .....	247
Anexa B. Extrase din articole publicate în revista lunară <i>Czlowiek, Zdrowie, Natura Szaman</i> .....	253
Anexa C. Rețete pentru sănătate .....	261
Anexa D. Semne exterioare ale tulburărilor interne .....	269
Anexa E. Ritmul biologic și pielea .....	273

## DIN PARTEA EDITORULUI

---

Multe s-au scris în ultima vreme despre căile de ajungere la o viață lungă și sănătoasă. Sunt prezentate numeroase diete miraculoase, sunt lăudate diverse formule pentru extraordinarele lor calități, sunt ridicate în slăvi metode de reducere a greutateii și de încetinire a îmbătrânirii. Astfel, oamenii sunt făcuți să creadă că sănătatea poate fi menținută luând niște pilule miraculoase. În realitate, revenirea la starea de sănătate optimă necesită ani de efort, exact în aceeași manieră în care bolile de care suferim sunt provocate de mulți ani de neglijență. Sănătatea deplină nu depinde de medicamente și de formule-minune care să ducă la scăderea greutateii corporale sau la încetinirea îmbătrânirii, ci de un stil de viață care să fie în armonie cu natura. Aceasta e filozofia cu care este impregnat întreg conținutul acestei cărți. Autorul, Mikhail Tombak, a creat un sistem holistic de menținere a unei sănătăți optime.

**Cartea de față nu conține diete miraculoase; în cuprinsul ei veți găsi principii simple de păstrare și protejare a sănătății. Nu veți găsi necesitatea socotirii stricte a caloriilor, dar veți întâlni principii nutriționale simple, evidente și naturale.**

**Autorul subliniază legătura strânsă dintre sănătate și felul cum mâncăm, cum respirăm și avem grijă de toate necesitățile noastre fizice și fiziologice. Chestiunea nu este restrânsă doar la nutriție, așa cum se întâmplă cu multe programe referitoare la alimentație.**

Pe parcursul pregătirii pentru tipar a acestei cărți, am fost plăcut surprinși de personalitatea umilă a autorului. Nu-i place să vorbească despre succesul lui sau de felul în care a ajuns la el. După spusele lui, meritul pentru descoperirile lui în privința sistemului de menținere a sănătății își

## PUTEM TRĂI 150 DE ANI?

Potrivit principiilor medicinei chineze străvechi (confirmate de recente cercetări științifice), organismul nostru este un sistem energetic complex cu celule și organe strâns interconectate prin energia ce circulă de-a lungul a douăsprezece canale. Fiecare dintre noi posedă câteva tipuri de energie, care suferă în mod constant schimbări și transformări dintr-un tip în altul.

Energia formează un strat biologic în jurul corpului – o „aură” – care determină condiția noastră fizică și psihică.

Un ciclu complet de transformare energetică a corpului nostru durează șapte ani. Există 22 de asemenea cicluri pe parcursul unei vieți, ceea ce înseamnă că, din punctul de vedere al energiei acumulate, ar trebui să trăim în jur de 150 de ani.

Scepticii ar putea spune că 150 de ani este o exagerare. Chiar și așa, avem o șansă de a trăi o viață lungă și, ceea ce este și mai important, să ne păstrăm sănătoși.

*Corpul nostru îmbătrânește și se îmbolnăvește atunci când echilibrul dintre celulele sănătoase și celulele bolnave se schimbă în favoarea celor din urmă. Oprirea procesului de îmbătrânire înseamnă schimbarea acestui echilibru nefavorabil. Teoretic, dacă reușim să creăm circumstanțe favorabile acestui proces, celulele noastre sunt capabile să se repare într-o perioadă de șapte ani.*

Știința a dovedit că moștenim 15% din sănătate de la părinți, 15% poate fi influențată de doctori, dar restul de 70% depinde numai de stilul nostru de viață.

De aceea vă sugerez să analizăm împreună o serie de greșeli în stilul nostru de viață care conduc la boli și îmbătrânire prematură.

Am citit numeroase cărți despre esența sănătății și bolilor și am ajutat mulți oameni să-și recupereze condiția fizică și starea generală de bine.

Din experiență am descoperit că există cinci factori principali care dăunează sănătății noastre:

- I. Neglijarea coloanei vertebrale**
- II. Respirația incorectă**
- III. Dieta incorectă**
- IV. Lipsa igienei corporale interne**
- V. Incapacitatea de a trăi o viață fericită**

## NEGLIJAREA COLOANEI VERTEBRALE

---

Stai în fața oglinzii și uită-te bine la tine. Cum arată coloana ta vertebrală? Ți se cocoșează spatele? Abdomenul îți iese în față? Suferi de dureri de spate?

Din nefericire, mulți oameni prezintă aceste simptome din cauza slăbirii mușchilor spatelui. Aceștia puteau să ne susțină spatele fără mari eforturi. Mușchii însă slăbesc pe măsură ce înaintăm în vârstă, în special din cauza lipsei activității fizice, a dietei incorecte, a obezității, a dormitului pe saltele moi etc.

### **O COLOANĂ VERTEBRALĂ BOLNAVĂ ÎNSEAMNĂ UN ORGANISM BOLNAV**

Am avut odată o pacientă în vârstă de 35 de ani care suferea de dureri persistente de cap. De asemenea, avea senzația de greutate în zona inimii și orice fel de efort fizic o obosea. Când am examinat-o, am observat vertebre cervicale dislocate.

O altă pacientă suferea de insomnie și dureri de stomac. Cauza acestor simptome era tot o ușoară dislocare a vertebrelor cervicale și toracice. În ambele cazuri, rearanjarea vertebrelor a condus la dispariția simptomelor. Aș dori să adaug că ambele femei făcuseră înainte radiografii, care nu arătau nicio schimbare a coloanei vertebrale.

De ce amintesc aceste exemple? Uneori, chiar și cele mai bune metode de examinare sunt incapabile să detecteze dislocări foarte mici ale

vertebrelor, care cauzează simptome care aparent nu au nicio legătură cu coloana vertebrală.

**Coloana vertebrală este stâlpul de rezistență al întregului nostru organism.** Diferite mișcări pot cauza dislocări minuscule ale vertebrelor; mușchii din jurul vertebrei dislocate devin rigizi și o împiedică să se așeze înapoi în poziția corectă. Astfel se produce o inflamare progresivă a nervilor și mușchilor, cauzând durere și limitarea mișcărilor.

O vertebră dislocată pune presiune asupra nervilor și vaselor sanguine care sunt conectate cu anumiți mușchi și organe.

*Dacă un nerv rămâne sub presiune pentru o perioadă îndelungată de timp, organul ce depinde de acel nerv dezvoltă patologii greu de vindecat.*

Vezi tabelul 1 pentru exemple:

**Tabelul 1**

<i>Alinierea greșită a vertebrelor</i>	<i>Problemele cauzate</i>
Cervicale	Alergii, pierderea auzului, probleme de vedere, eczeme, probleme cu gâtul, dereglări ale glandei tiroide
Toracice	Astm, durere în brațele inferioare, dureri de spate, dereglări ale vezicii biliare, probleme cu ficatul, ulcer stomacal și duodenal, boli de rinichi, probleme de piele (acnee, urticarie, eczeme, furuncule)
Lombare	Hemoroizi, dereglări ale vezicii urinare, ciclu menstrual neregulat, dureri menstruale, impotență, dureri de genunchi, lumbago, dureri lombare, circulație proastă a sângelui în picioare, umflarea gleznelor, picioare reci, slăbiciunea picioarelor, spasme musculare în picioare

Aceasta este însă o listă incompletă a problemelor pe care le poate cauza neglijarea coloanei vertebrale.

Potrivit statisticilor, unul din zece copii în lume poartă ochelari, suferă de alergii, dureri frecvente de cap, dureri abdominale, răceli cronice, deficit de atenție etc. Cauza acestor probleme, precum și a multor altele în rândurile generației tinere, este o coloană vertebrală bolnavă. O neglijăm

încă din copilărie fără a ne da seama de faptul că va produce probleme de sănătate atunci când vom deveni adulți.

De aceea, pentru a reveni la o stare de sănătate, ar trebui, în primul rând, să fim foarte atenți cu șira spinării.

Puteți găsi unele sfaturi despre cum să faceți acest lucru în partea a doua, intitulată „Coloana vertebrală sănătoasă“.



## RESPIRAȚIA INCORECTĂ

---

*Când venim pe lume, primul lucru pe care îl facem este să luăm o gură de aer. Atunci când o părăsim, ultimul lucru pe care îl facem este să încetăm să respirăm. Viața noastră este ceea ce se întâmplă între naștere și moarte, iar aceasta depinde în totalitate de respirație. Respirația este „alimentul” invizibil, fără de care nu putem trăi nici măcar cinci minute.*

Unele studii din Germania indică faptul că aproape nouă din zece oameni respiră incorect. De ce se întâmplă acest lucru?

Privește cum respiră un copil mic. Abdomenul său se umflă și se contractă după inspirație și expirație, folosind în special un mușchi important numit **diafragmă**. Respirând în acest fel, plămânii au mult loc pentru a primi aer în secțiunile lor mediane și inferioare. Cu cât pătrunde mai mult oxigen atunci când inspirăm, cu atât se ventilează mai bine plămânii și mai mult oxigen este absorbit și transportat de eritrocitele din sânge pentru a produce energie. Mulțumită acestui stil de respirație, copiii sunt robuști, activi și fericiți.

Adulții respiră într-un cu totul alt mod. Pe măsură ce înaintăm în vârstă și ducem un stil de viață inactiv, suferim de deplasări ale coloanei vertebrale, obezitate etc., începem să respirăm diferit. Atunci când inspirăm, cavitatea toracică se dilată, abdomenul se dezumflă, iar umerii și clavicula se deplasează în sus. Doar partea superioară, cea mai mică, a plămânilor este implicată în acest fel de respirație. De obicei, acest proces nu ne asigură destul aer, astfel încât trebuie să respirăm mai frecvent (se observă mai ales la oamenii obezi). Doar o mică parte din oxigenul inspirat pătrunde

în plămâni. Plămânii sunt foarte solicitați, dar numai în partea lor superioară. Devin suprasolicitați, iar celulele se uzează prematur. Există straturi de celule moarte, inactive, în țesutul pulmonar.

Pe măsură ce îmbătrânim, secțiuni ale plămânilor nu mai sunt implicate în procesul de respirație. Organismul nostru este în mod constant lipsit de oxigen. Acest lucru nu cauzează numai boli respiratorii, ci și probleme ale sistemului circulator, pancreasului, ficatului, rinichilor, tractului intestinal și multe altele.

**Putem întârzia îmbătrânirea de la treizeci până la patruzeci de ani și evita multe boli dacă folosim mai bine diafragma.** Se știe de multă vreme că oamenii longevivi respiră rar. O persoană de 130 de ani din India de Est, care nu își arăta vârsta, atunci când a fost întrebată care este secretul longevității sale, a răspuns: „Respirația corectă” (respira o dată pe minut). Unul dintre principiile medicinei străvechi spune: **„De câte ori respirăm mai puțin într-un minut, de atâtea ori ni se prelungeste viața”.**

Respirația corectă este cea care asigură sănătatea și longevitatea. Vă voi dezvălui secretele diferitelor moduri de respirație în subcapitolul „Aerul și viața”.

## DIETA INCORECTĂ

---

### CE CONSUMĂM ȘI CE NE CONSUMĂ

Cele mai multe familii de astăzi iau în considerare trei criterii atunci când cumpără mâncarea:

1. să aibă multe calorii – astfel nu este nevoie să mănânci o cantitate mare.
2. să poată fi preparată cât mai repede și mai ușor – suntem prea ocupați cu alte treburi.
3. să se absoarbă ușor fără a fi nevoie de prea mult mestecat – oamenii moderni nu își folosesc dinții prea mult și nu au timp să mestece.

În baza acestor criterii, carnea pare a fi mai bună decât legumele, deoarece o cantitate mică ne poate satisface foamea. Cererea pentru produsele pre-procesate este mai mare decât cea pentru cele proaspete, deoarece nu necesită prea multă muncă. Chiar și sucurile cumpărate de la magazin sunt consumate mai des decât cele stoarse proaspăt. Pâinea albă pare să fie mai bună decât cea integrală deoarece se mesteacă mai ușor. Orezul și zahărul rafinat arată mai atrăgător. Societatea noastră modernă poate aranja totul pentru comoditatea noastră. Nici mamele nu mai trebuie să-și bată capul cu hrănitul copiilor la sân. Formulele pentru copii pot înlocui laptele matern. Acest gen de dietă ajunge să dăuneze și oamenilor cu sistem imunitar puternic. Cei cu un sistem imunitar mai slab încep să sufere mult mai devreme. Copiii sunt cei care suferă cel mai mult de pe urma unei diete proaste.

## PERICOLUL ALIMENTELOR RAFINATE

### Criminalul dulce

Dorința noastră de a „îmbunătăți“ totul și de a separa ingredientele „de care avem nevoie“ de cele de care „nu avem nevoie“ ne face să rafinăm majoritatea alimentelor. Alimentele „îmbunătățite“ artificial doar par că ar avea aceleași calități nutritive ca și cele naturale. Alimentele artificiale și naturale au la fel de multe lucruri în comun precum trandafirii de mă-tase față de cei reali – doar arată la fel. Aceeași diferență este și între vitaminele naturale și cele sintetice sau între unt și margarină.

Scopul pentru care se rafinează mâncarea este pentru a o face mai atractivă din punct de vedere comercial. Prin gătit sau alte forme de tratare la temperaturi mari, alimentele își pierd informațiile biologice (conținutul total și compoziția substanțelor chimice din produsele naturale) obținute de la soare, pământ și apă. Organismul nostru nu recunoaște și nu asimilează din primul moment acest gen de mâncare. Trebuie să cheltuiască din propriile resurse pentru a le face folositoare. Sfecla de zahăr și zahărul obținut din aceasta sunt un bun exemplu. Sfecla de zahăr este un produs natural care conține multe vitamine, săruri minerale, enzime și hormoni. Din contră, zahărul extras din sfeclă este bine rafinat, cristalizat și filtrat. (O substanță otrăvitoare, clorura de calciu, se folosește pentru a-l albi.) Pătrunde în stomac ca o substanță pură din punct de vedere chimic, zaharoza, fără alte vitamine, săruri minerale sau alte substanțe biologice active. Zaharoza pură nu poate fi asimilată; trebuie să fie însoțită de alte substanțe. Sfecla conține toate substanțele necesare; zahărul nu. Organismul nostru este forțat să folosească din propriile resurse de calciu, fier și alte elemente. Acest lucru duce la stricarea dinților, diabet, anemie etc. Cercetările indică faptul că zahărul cauzează degenerarea vaselor de sânge și a celulelor individuale, mutații și poate duce chiar la cancer.

Nu consumăm zahăr doar la cafea sau ceai; se găsește și în bomboane, biscuiți, prăjituri și sucuri răcoritoare. Sunt nenumărate produse care conțin zahăr.

*Din cauza consumului mare de zahăr, numărul de cazuri de diabet, anemie și cancer de sânge a crescut accentuat în ultimii douăzeci de ani în toate țările dezvoltate.*

De aceea părinții și bunicii fac o mare greșeală când le dau copiilor Re bomboane și îi lasă să dezvolte o apetență pentru dulciuri. Obiceiul poate deveni foarte greu de eliminat mai târziu în viața copilului.

## DEPENDENȚA DE LAPTE

### Boala din biberon

În zilele noastre este un fapt obișnuit să se înlocuiască laptele matern cu lapte de vacă sau formule pentru copii.

*Laptele uman este bogat în lactoză, care creează un mediu favorabil dezvoltării bacteriilor pozitive în intestinul gros al copilului.*

Laptele de vacă conține anumite tipuri de proteine și anticorpi, pe care copilul nu le poate digera. Aceste substanțe, în loc să fermenteze normal, putrezesc în intestinul copilului, atunci când copilul este hrănit cu lapte de vacă sau alte substitute. Acest lucru cauzează autointoxicare, dezechilibre ale microflorei și duce la degenerarea intestinului copilului.

Substituenții nu conțin informația biologică din laptele matern, astfel încât copilul se simte tot timpul înfometat și are nevoie de hrănire frecventă. Din această cauză, produsele din amidon și carne sunt incluse mai devreme în dietă. Sistemul digestiv al copilului nu este complet format și nu este pregătit să digere și să absoarbă aceste produse. Anumite enzime necesare nu sunt prezente. Putem observa că mulți copii, între doi și cinci ani, au tot timpul o substanță mucoasă la nas. Aceasta este produsă de prea mult amidon și proteine în dietă. Dieta artificială sfârșește prin a distruge sistemul imunitar al copiilor. Aceștia devin vulnerabili la tot felul de infecții, precum răcelile frecvente, rinoree, gripă și pneumonie. Copiii hrăniți în acest mod sunt, în cele mai multe cazuri, alergici. Nu putem prezice toate posibilele probleme de sănătate cauzate de absența laptelui matern din dieta copilului.

*Fiecare viitoare mamă ar trebui să știe că nimic nu poate înlocui laptele de la sânul mamei; este brana naturală pentru copilul său. Nicio*

*formulă nu conține informații despre dragoste, sensibilitate, tandrețe sau moduri de evitare a dezastrelor și bolilor. Toate aceste informații vin de la mamă și sunt codificate în laptele său.*

*Dacă dieta unei femei însărcinate este compusă în principal din dulciuri, produse făinoase, mezeluri, lapte de vacă, cafea, carne prăjită sau coaptă și alte produse rafinate, copilul său va avea de suferit probleme grave de sănătate. Este și mai rău dacă și fumează.*

### Cine are nevoie de ulcer?

Cantitatea de fier din laptele de vacă este foarte mică. Vițelul, pe lângă laptele vacii, mănâncă și iarbă. Organele sale digestive sunt capabile de la natură să digere separat laptele și iarbă. Sistemul nostru digestiv este construit altfel. Când laptele de vacă pătrunde în stomac, sucurile acide digestive îl coagulează și îl transformă într-o materie lipicioasă asemănătoare cu brânza. Această „brânză“ conține și alte bucăți de mâncare ce se află în stomac. Laptele coagulat trebuie să fie digerat înaintea celorlalte alimente. Dacă acest proces are loc frecvent, poate cauza dereglări ale sistemului digestiv, în special ulcerarea stomacului și a duodenului. Chiar vrem ca organismul nostru să devină o uzină de procesat lapte care produce ulcer în loc de avantajele așteptate?

Principalul argument al susținătorilor consumului de lapte este cantitatea mare de proteine (aminoacizi) și de calciu. Nu sunt pe deplin de acord cu acest argument și voi explica de ce.

### Cazeina nedigerabilă

Niciun alt mamifer de pe această planetă (în afară de om) nu consumă lapte la vârsta adultă. Ar fi contra naturii. În cazul pisicilor, noi le-am învățat să bea lapte. Oricum, s-a dovedit că pisicile trăiesc de două ori mai mult dacă nu beau lapte.

Diferența între laptele uman și cel de vacă este conținutul mare de cazeină din ultimul. Cazeina este o proteină de care vițelul are nevoie pentru a avea copite și coarne. Vițelul consumă lapte doar în primele șase luni de viață. Oamenii nu au copite sau coarne. De ce ar avea nevoie de atâtă cazeină?