

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KROHN, JACQUELINE

Manual de detoxifiere naturală / dr. Jacqueline Krohn,
Frances Taylor, Jinger Prosser. - București : Editura Ganesha,
2019

2 vol.

ISBN 978-606-8742-42-7

Vol. 1. : - 2019. - ISBN 978-606-8742-75-5

I. Taylor, Frances

II. Prosser, Jinger

615

The Whole Way to Natural Detoxification

Copyright © 1996 Jacqueline Krohn

© Editura Ganesha, 2019

Toate drepturile acestei ediții în limba română aparțin

Editurii Ganesha



Tel. 0722 264 594

e-mail: contact@edituraganesha.ro

web: edituraganesha.ro

Tiparul executat la:

Ganesha Publishing House

Tel: 021-423.20.58, fax: 0372.896.105

e-mail: contact@ganesa.ro, ganesa.ro

manual de

Detoxifiere naturală

DR. JACQUELINE KROHN

FRANCES TAYLOR

JINGER PROSSER

VOLUMUL 1

**editura
ganesha
2019**

CUVÂNT ÎNAINTE	1
PREFAȚĂ	2
INTRODUCERE	3
PARTEA I: ABORDĂRI ALE DETOXIFIERII	9
01 ABORDĂRI ALE PURIFICĂRII ÎN ISTORIE	9
02 ABORDĂRI CONTEMPORANE ALE DETOXIFIERII	21
PARTEA A II-A: TRUPUL	41
03 MECANISME ȘI CĂI DE DETOXIFIERE	41
04 ORGANE DE PROTECȚIE ȘI DETOXIFIERE	53
PARTEA A III-A: TIPURI ȘI SURSE DE TOXINE	73
05 TOXINE EXTERNE: ALIMENTE, APĂ, AER ȘI ZGOMOT	73
06 TOXINE EXTERNE: SUBSTANȚE CHIMICE ȘI METALE	115
07 TOXINE EXTERNE: PLANTE ȘI ORGANISME	145
08 TOXINE EXTERNE: RADIAȚII ȘI CÂMPURI ELECTROMAGNETICE	167
09 TOXINE INTERNE	191
PARTEA A IV-A: CUM SUNTEM EXPUȘI LA TOXINE	217
10 TOXINE LA LOCUL DE MUNCĂ ȘI LA ȘCOALĂ	217
11 TOXINE DIN CASĂ	237
12 EXPUNERI ÎN TIMPUL LIBER ȘI ÎN TIMPUL CĂLĂTORIILOR	245

CUVÂNT ÎNAINTE

Toată lumea admite că planeta noastră este tot mai poluată, însă puțini își dau seama că trupul oamenilor reprezintă un loc ultim de depozitare a multor substanțe toxice și a altor materiale la care suntem expuși. Sunt chiar și mai puțini cei care știu ce se poate face pentru a reduce încărcătura de toxine sau de xenobiotice din trup, prin procesul numit detoxifiere. Populația lumii se confruntă cu riscuri tot mai mari din cauza substanțelor chimice toxice și a altor forțe fizice, iar acum, mai mult decât oricând, oamenii sunt nevoiți să aleagă între cunoaștere și exterminare.

Doctorul Jaqueline Krohn a scris o carte aproape atotcuprinzătoare despre sursele multiple de intoxicare, mecanismele de intoxicare și cel mai important, despre modalitățile prin care pot fi tratate aceste intoxicații. Având o înțelegere cu rădăcini științifice, autorul expune multe tehnici simple care pot ajuta la purificarea, echilibrarea și prevenirea expunerilor la toxine.

Dr. Krohn prezintă evoluția tehnicilor de detoxifiere din timpuri îndepărtate până în zilele noastre. De-a lungul istoriei oamenii au creat metode simple, dar eficiente, de a scădea cumulul de substanțe poluante din trup, multe dintre aceste metode fiind folosite și astăzi. Știința confirmă acum eficiența acestor modalități, cum ar fi, de exemplu, detoxifierea prin saună, utilizată de popoarele din trecut. Combinând informațiile din trecut cu cele din prezent, din domeniile biochimiei, toxicologiei și nutriției, avem acum multiple programe alternative ce oferă modalități sigure, simple și eficiente de a reduce cantitatea de toxine din trup.

Dr. Krohn merită felicitări pentru contribuția sa la educația publicului referitor la pericolele din mediul înconjurător, dar mai ales pentru că ne-a arătat cum să prevenim

protejare în fața câmpurilor electromagnetice nefaste sunt obligatorii pentru o bună sănătate;

- Comprese / împachetări / cataplasme: ajută trupul prin eliminarea toxinelor;
- Oxigenarea: creșterea nivelurilor de oxigen din trup ajută la detoxifierea lui.
- Purificarea organelor: procedeele blânde de purificare a organelor sunt utile pentru readucerea organismului la o stare de sănătate mai bună;
- Respirația: diverse tehnici de manevrare și exersare a acestei forțe a vieții pot ajuta la purificarea trupului.

PROVOCĂRI PENTRU SĂNĂTATE

Există multe metode de detoxifiere, însă pentru o sănătate completă trebuie să tratăm ființa ca pe un întreg: minte, trup, emoții și spirit. Vindecarea este un proces de purificare și reechilibrare care trebuie să se producă pe toate aceste nivele. Din momentul în care facem primii pași către purificarea și echilibrarea organismului, este necesar să și menținem noul nostru nivel de sănătate și astfel metodele de prevenție sunt importante, de asemenea.

Suntem gardienii propriei sănătăți, care este darul nostru cel mai de preț. În absența unei bune sănătăți, adaptabilitatea noastră slăbește, calitatea vieții are de suferit, iar bucuria noastră de a trăi devine mediocră. Purificarea și echilibrarea trupului, pentru a-i reface sănătatea, reprezintă o experiență de învățare, chiar o aventură, atunci când acceptăm provocarea de a avea cea mai bună sănătate și astfel, o viață de cea mai bună calitate.

PARTEA I ABORDĂRI ALE DETOXIFIERII

— 01 —

ABORDĂRI ALE PURIFICĂRII ÎN ISTORIE

Deoarece oamenii primitivi erau incapabili să explice bolile și-au creat concepția că boala era o problemă spirituală, cauzată de forțe supranaturale. Timp de multe secole medicina a fost un amestec de magie, superstiție și religie. Primii medici erau vraci, fiind ulterior înlocuiți de preoți, cu mult înainte de nașterea lui Cristos.

Grecii antici au separat medicina de religie și au formulat primele principii ale științei medicale. Medicina lor era la început bazată pe pricepere, dar a devenit apoi o afacere. La sfârșitul secolului al VI-lea au elaborat doctrina umorilor, care a format baza patologiei medicale antice.

METODE DE PURIFICARE

Timp de mai multe secole s-a crezut că pentru a menține sănătatea trebuie atins un echilibru între cele patru umori:

sângele, flegma, bila galbenă și bila neagră. Tratamentele medicale timpurii urmăreau să restabilească armonia umorală prin: dietă, medicină internă, purgații, vomă, sângerare, terapia cu ventuze și alte tehnici, care erau toate tratamente de purificare și echilibrare.

Ne-am fi așteptat ca odată cu trecerea timpului culturile lumii să dezvolte metoda lor specifică de tratament. Dar nu a fost așa. Istoria tuturor culturilor și a națiunilor arată că erau folosite tehnici aproape identice, cu unele variații locale. Multe dintre aceste tratamente au evoluat concurențial.

LĂSAREA DE SÂNGE

Sângerarea era probabil principalul tratament din trecut. Scopul sângerării era să purifice și să echilibreze umorile prin eliminarea „sângelui rău”. Era folosită ca tehnică de purificare în caz de abcese, splină mărită, febră, boli ale gurii, ochilor și capului, dureri de cap și probleme ginecologice. În caz de hemoragie cauzată fie de spargerea unor vase de sânge, fie de o rănire, fie la naștere, sângerarea era folosită ca tratament de echilibrare. Cea mai folosită metodă de sângerare era prin tăierea unei vene pentru a devia sângele din zona cu probleme sau cu ajutorul lipitorilor, o metodă mai blândă de a elimina sânge.

La început aceste sângerări erau realizate de către medici. Când au început să apară universitățile de medicină, în jurul anului 1000 d.C., sângerarea a devenit apanajul „frizerilor chirurghi”. Atât sângerarea, cât și operațiile erau considerate apanajul medicilor din universități, iar chirurgii și frizerii-chirurghi aveau un statut inferior acestora. Următorii în ierarhie erau farmaciștii și îngrijitorii de băi, care împrumutau frecvent lipitori clienților lor.

Și metoda cu ventuze era o metodă preferată de a lăsa sânge. O bucată mică de pânză era arsă într-un pahar și

imediat ce pânza ardea, paharul era plasat deasupra unei incizii, într-o zonă a pielii mai puțin grasă. Sucțiunea paharului făcea ca acesta să se umple cu sânge.

Tehnica de sângerare a apărut cu sute de ani înainte de Cristos și a fost populară până în secolul al XIX-lea. Încă se mai practică, chiar în America de Nord, dar la o scară foarte redusă și din motive practice. Lipitorile sunt utile pentru îndepărtarea sângelui din vânătași sau a „ochilor vineți” și pentru eliminarea congestiei ca urmare a reatașării unui membru amputat.

CONTRAIRITAȚIA

O altă metodă de echilibrare a umorilor prin drenaj era aceea de a provoca o reacție inflamatorie cronică sub forma unei răni. Această rană putea fi menținută pentru perioade lungi de timp și umorile erau astfel eliberate continuu din trup. Contrairitația era la fel de populară ca și sângerarea în tratarea astmului și a paraliziei.

Cea mai simplă metodă de contrairitație era arsura, realizată prin aplicarea directă a unui obiect fierbinte, de forme diferite, care producea o cauterizare.

CLISMELE

Clismele au fost utilizate în toate culturile, fără nicio excepție. Ele erau folosite nu doar pentru purificare, ci și ca un început standard de tratament pentru aproape orice boală, rănire sau problemă de sănătate, inclusiv diareea. Mulți doctori cereau să se facă o clismă înainte de aplicarea tehnicii sângerării, iar uneori se administra și medicația prin clismă. Egiptenii și grecii foloseau în mod curent clisma pentru tratarea rănilor făcute în bătălii. Chiar și astăzi, în unele culturi, mai este încă folosită clisma, ca parte vitală a tratamentului oricărei boli.

PURGATIVELE .RO

Deoarece constipația era considerată o boală, și nu un simptom, purgațiile erau realizate chiar mai frecvent decât clismele, pentru a purifica tractul digestiv. Purgativul este o substanță care provoacă mișcarea intestinelor.

Există patru tipuri de purgative:

- stimulatoare: crușinul, senna (siminichie), uleiul de ricin;
- saline: săruri precum sarea amară (săruri Epsom) și sarea Glauber;
- laxativele de volum: absorb lichidele și se umflă, precum tărâțele și psylliumul;
- lubrifiante: uleiul mineral.

Timp de mai multe secole s-a apelat la aceste tipuri de purgative, dar din cauza toxicității lor, unele dintre ele nu mai sunt folosite astăzi.

VOMITIVELE

Vomitivale sunt substanțe care induc voma. Aproape toate civilizațiile antice foloseau regulat vomitive, alături de purgative și clisme, în tratamente de purificare. Un vomitiv activ, precum unele înrudite cu spânzul (de exemplu, steregoaie), aveau rolul de a trezi umorile din cele mai profunde straturi ale trupului. Până în acest secol s-a crezut că vomitivele și purgativele:

- purifică trupul de acumulări nocive;
- cresc apetitul;
- stimulează digestia;
- răcoresc trupul;
- elimină gazele.

Vomitivale reprezentau tratamentul standard pentru tulburările gastrice și erau folosite ca tratament obișnuit pentru cele mai multe probleme medicale. Vomitivale erau ținute la îndemână pentru „alinarea, confortul și fericirea” pacientului. Odată cu îmbunătățirea cunoașterii fiziologiei și a digestiei, știm acum că aceste metode sunt prea dure, iar în unele cazuri chiar fatale. Ajutăm mai mult digestia printr-o dietă și nutriție corespunzătoare, iar purificarea se poate realiza prin metode mai blânde.

BĂILE

Numeroase tipuri de îmbăieri erau folosite în toate civilizațiile pentru a îndepărta bolile, purifica și curăța trupul. Inițial băile se făceau în râuri, mări, lacuri și piscine. Cascadele erau considerate divine, cu puteri speciale de vindecare și pentru rezolvarea problemelor de fertilitate.

Temperatura băii medicinale varia în funcție de scopul medical propus și afecțiunea pentru care era folosită. Timp de mai multe secole băile reci, compresele reci și dietele răcoritoare au fost folosite de toate civilizațiile pentru tratarea febrei. Băile fierbinți sau calde au un efect sedativ și erau utilizate pentru a calma pacienții bolnavi mintal, isterici și agitați.

Cea mai populară era baia fierbinte, inclusiv în Egiptul antic. Baia fierbinte este un analgezic clinic, dar și un stimulator al sistemului nervos. Grecii și romanii frecventau băile publice unde se puteau face atât băi fierbinți, cât și reci. În Europa medievală existau băi în casele private, iar oamenii mergeau la băile publice, nu pentru a se spăla, ci pentru a se trata. La aceste băi publice se realiza tehnica sângerării, tehnica cu ventuze și masajul, împreună cu administrarea diverselor substanțe tonice și remedii din plante.

Baia fierbinte era importantă pentru că produce transpirație, fiind considerată atât terapeutică, cât și purificatoare.

Conform tradiției antice, existau trei tipuri de transpirație: transpirația de boală, de efort și de baie.

MASAJUL

Din cele mai vechi timpuri oamenii au practicat diverse forme de masaj. Unele masaje nu însemnau mai mult decât o frecție cu ulei. Altele implicau un efort mai mare, pentru calmarea tensiunilor musculare și eliminarea substanțelor nocive din mușchi. Masajul era folosit și ca un purificator mecanic, prin împingerea deșeurilor către porțile de eliminare, în special în cazul celor care sufereau de constipație.

Masajul a fost descris în multe feluri: exercițiu pasiv, manipulări terapeutice, mângâiere și frământare, scărpinare și mecanoterapie. Pe măsură ce teoria și practica medicală au evoluat, tehnicile de masaj au evoluat și ele. În secolul al XX-lea au apărut o mulțime de tehnici, de practicieni și de descoperiri ale unor noi modalități de folosire a mâinilor pentru a obține efecte asupra trupului uman. Indiferent de tehnica folosită, masajul ajută la purificarea și echilibrarea trupului.

ACUPUNCTURA

Acupunctura a apărut ca tratament oficial în China între anii 1000 î.C. și 1000 d.C., fiind contemporană cu medicina ayurvedică din India și medicina lui Hipocrate din Grecia. Deși originea exactă a acupuncturii în China nu este clară, primele dovezi scrise datează din anul 90 î.C. Este posibil ca tehnica să fie mai veche.

Acupunctura implică introducerea prin piele a unor ace fine de metal, la o adâncime cuprinsă între unu și mai mulți centimetri. Unele ace sunt introduse ușor, altele cu forță și la diferite adâncimi. Acele pot fi apoi încălzite, răscute sau făcute să vibreze. Sunt lăsate astfel pentru perioade variabile de timp, în funcție de afecțiunea care este tratată.

Punctele în care sunt introduse acele sunt numite puncte de acupunctură și sunt localizate pe meridiane, care parcurg întreg trupul. Aceste meridiane sunt canalele prin care circulă energia și ele controlează anumite funcții fiziologice. Chinezii cred că toate bolile sau durerile sunt cauzate de un dezechilibru al curgerii energiei prin aceste meridiane. Prin introducerea acelor de acupunctură în punctele corespunzătoare se reface echilibrul energetic prin diminuarea unui exces sau prin completarea unui deficit, astfel fiind refăcute ordinea și echilibrul armonios al *Chi*-ului, sau forța vieții, care circulă prin toate organele trupului.

POSTUL

Adevăratul post înseamnă abținerea completă de la hrană și apă. Oamenii primitivi posteau pentru a împăca puterile divine, care se presupunea că erau nemulțumite de ei. Cu timpul, postul a devenit parte din ritualurile religioase și de purificare. Hipocrate și alți medici din trecut credeau că postul deshidrata trupul și echilibra umorile. Deși postul era recomandat ocazional, ca tratament de purificare, primii doctori preferau vomitivele, purgativele și sângerările ca principale tehnici de purificare și echilibrare ale trupului.

PRIMELE REMEDII

Primele remedii în majoritatea culturilor au fost din plante. Erau folosite florile, fructele, rădăcinile, scoarța, frunzele, sucul, uleiurile și rășina din plante. Se considera că multe plante au aplicații specifice pentru echilibrarea unei anumite umori sau a unei anume componente.

Chinezii afirmă că folosesc remediile din plante de peste 10000 de ani, pentru echilibrarea celor cinci elemente,

asa cum le considera ei: foc, metal, pământ, apă și lemn. Literatura antică din India de Est are o listă de 760 de plante cu proprietăți medicinale. Ei căutau, de asemenea, să echilibreze cele cinci elemente. Totuși istoria îi pomeneste pe egipteni ca fiind primii care au folosit remedii din plante.

De asemenea, erau utilizate remediile minerale, în special în Egipt și India. Majoritatea culturilor considerau mercurul ca fiind „regele metalelor” și era administrat atât extern, cât și intern.

Multe culturi, în special din Orientul antic, considerau că apa avea proprietăți de purificare și răcorire și că purifică atât trupul, cât și sufletul. Apa era folosită pentru propriile caracteristici curative, dar și ca vehicul pentru alte remedii.

Remediile erau clasificate în funcție de metoda utilizată, fiind astfel: vomitive, purgative, laxative, tonice și afrodisiace, în total 35 de categorii diferite. Ele erau prescrise în câteva forme, incluzând: infuzii, decocturi, amestecuri, pastile, siropuri, paste, plasturi, cataplasme, paste, unguente, supozitoare, tincturi și fumigații. Prepararea acestor diverse forme de medicație ținea cont în mare măsură de știința astrologiei.

Toate aceste remedii aveau drept scop curățarea, purificarea sau echilibrarea umorilor ori a altor elemente ale trupului. Deși majoritatea remediilor antice nu se mai folosesc astăzi, unele plante medicinale sunt încă prescrise pentru anumite afecțiuni. Cercetarea științifică modernă asupra acțiunilor terapeutice ale acestor plante atestă eficacitatea multora dintre aceste „remedii populare”.

ESTE VORBA DESPRE ECHILIBRU

Primele civilizații priveau boala și problemele de sănătate ca pe un dezechilibru al organismului. Timp de mai multe secole acesta a fost conceptul major al patologiei medicale

și toate tratamentele erau gândite pentru a purifica și crea un echilibru în organism.

Chiar dacă medicina occidentală nu mai crede în cele patru umori, chinezii și medicina Ayurveda continuă să folosească conceptul de echilibru între cele cinci elemente ca fiind necesar pentru starea de sănătate. Astăzi, acest concept mai poate fi încă aplicat; sănătatea poate fi privită ca o problemă de echilibru. Totuși ne referim la echilibrarea anumitor factori, pentru refacerea și menținerea sănătății.

Pentru o bună sănătate trebuie să ne echilibrăm:

- *alergenic*: reacțiile alergice dezechilibrează trupul pentru că duc la o creștere a numărului de anticorpi, la activarea celulelor sistemului imunitar și la inflamarea țesuturilor, datorată secreției de substanțe chimice în demersul trupului de a se autovindeca;

- *biochimic*: viața este posibilă pentru că în fiecare secundă în trupul nostru au loc sute de reacții biochimice. Expunerea la toxine poate întrerupe aceste procese, cauzând probleme de sănătate sau chiar moartea. De asemenea, în trup trebuie să avem un echilibru între acid și alcalin, care trebuie menținut într-un interval optim pentru ca metodele de detoxifiere să fie eficiente;

- *electric*: în cadrul reacțiilor biochimice din organism au loc transferuri de electroni. Corpul nostru conține atât câmpuri de curent electric alternativ, cât și continuu. Un dezechilibru electric provoacă o sensibilitate acută la schimbările meteo, ca și anumite simptome în cazul expunerilor la câmpurile electrice;

- *emoțional*: sănătatea emoțională depinde de echilibrul emoțiilor. Iubirea trebuie oferită, dar și primită. Mânia și anxietatea nu trebuie refulate, ci sublimat;

- *energetic*: descompunerea moleculelor organice eliberează energie care este folosită de celule atunci când își îndeplinesc sarcinile. Un dezechilibru al acestei energii duce la imposibilitatea organismului de a mai funcționa corect și de a menține temperatura normală;

- *ambiental*: un trup sănătos necesită echilibru ambiental. Sunt necesare o casă și un loc de lucru sigure, cu stresuri și toxine ambientale minime;

- *enzimatic*: enzimele sunt esențiale pentru reacțiile biochimice care au loc în organism. Deficiența sau excesul oricăror enzime afectează eficiența, viteza și echilibrul acestor reacții;

- *hormonal*: hormonii joacă un rol important în metabolism, circulație, hidratare, echilibru electrolic, reproducere și stres. Un dezechilibru poate reduce mult sau chiar poate opri aceste procese;

- *magnetic*: creierul nostru produce un câmp magnetic constant. Noi proiectăm un câmp magnetic în spațiul din jurul nostru. Un dezechilibru magnetic afectează ciclurile biologice, precum cel al somnului;

- *mental*: sănătatea mintală depinde de asigurarea unui echilibru între muncă și destindere. Prea multă muncă sau prea multă relaxare pot influența într-un mod nefast mintea, care apoi influențează într-un mod nefast trupul;

- *microbiologic*: trupul nostru conține floră microbiologică care ajută anumite funcții, precum digestia. O deficiență sau un exces al acestor organisme sau o infecție cu organisme patogene poate duce la dezechilibru și boală;

- *nutrițional*: trupul trebuie menținut într-o stare optimă, cu o cantitate echilibrată de nutrienți pentru o funcționare corectă și o bună sănătate. O deficiență continuă a

oricărei vitamine, mineral sau aminoacid poate conduce la grave probleme de sănătate;

- *psihic*: sănătatea psihică depinde de un echilibru adecvat între emoții și gândire. Un dezechilibru al oricăruia dintre factorii menționați mai sus poate afecta, în cele din urmă, sănătatea psihică;

- *spiritual*: echilibrul spiritual este necesar pentru sănătate. Sufletul, ca esență superioară, trebuie cultivat prin rugăciune, adorarea unei divinități sau meditație, în funcție de credințele respectivei persoane. Neglijarea acestui aspect poate conduce la un dezechilibru serios al organismului;

- *structural*: când ne gândim la structura trupului ne apare în minte întotdeauna scheletul său. Acesta trebuie, categoric, să fie sănătos și echilibrat, iar pentru o bună sănătate, toate celulele sale este necesar să fie și ele echilibrate și adecvate structural.

- Trupul uman este supus constant modificărilor și translațiilor biologice, interacționând atât cu stimuli interni, cât și externi. În timpul acestor translații el caută să mențină un echilibru sau homeostază.

Să ne imaginăm o mișcare în cadrul unui sistem mobil bine echilibrat, format din toate elementele menționate anterior, necesare unei bune sănătăți. Cea mai mică atingere a unei componente a sistemului face ca toate celelalte componente să se deplaseze. Ele se ajustează pentru a se conforma unei poziții diferite, dar stabile, pentru a reface echilibrul. Schimbări mai mari ale unei componente duc la mișcări mai active ale celorlalte componente și va fi necesar apoi un timp mai îndelungat pentru a atinge echilibrul. Când sistemul se așază, componentele sale vor fi situate în poziții ușor diferite, dar echilibrul va fi restabilit.