

Ilustrația copertei: shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**TOMBAK, MIKHAIL****Calea spre sănătate** / Mikhaïl Tombak ; trad. din lb. poloneză de Ioana

Diaconu. - Pitești : Paralela 45, 2020

ISBN 978-973-47-3324-8

I. Diaconu, Ioana (trad.)

61

*Droga do zdrowia*  
Mikhaïl TombakCopyright © by Michał Tombak  
Copyright © by „Michel“ Bogumiła Tombak

Copyright © Editura Paralela 45, 2020

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

[www.edituraparalela45.ro](http://www.edituraparalela45.ro)

MIKHAIL TOMBAK

# CALEA SPRE SĂNĂTATE

Traducere din limba poloneză de  
Ioana Diaconu

Editura Paralela 45

*Cum să trăim 150 de ani*

## CUPRINS

---

Cititorilor mei .....	9
<b>Vindecarea bolilor incurabile.</b>	
Convorbire cu prof. dr. Mikhail Tombak .....	11
În armonie cu natura .....	17
Ce este boala? .....	21
Putem trăi 150 de ani?.....	25
Neînțelegerea propriului organism .....	28
Lipsa unei viziuni pozitive asupra vieții .....	60
Neglijarea coloanei vertebrale .....	69
Curățarea organismului .....	120
Igiena exterioară a corpului .....	121
Igiena interioară a corpului.....	126
Modalități suplimentare de curățare a organismului .....	144
Deficiența de oxigen din organism .....	156
Respirația e ca viața .....	159
Apa: otravă sau medicament .....	165
Alimentația necorespunzătoare .....	180
Ce mâncăm și ce ne „mănâncă“ pe noi .....	180
Dependența de lapte .....	183

Făină sau suferință .....	186
Alimentația incorectă .....	189
Dieta anti-cancer .....	194
<b>Listă alfabetică a bolilor .....</b>	<b>203</b>
<b>Bolile de la A la Z .....</b>	<b>204</b>

*Dedic această carte soției mele  
**Bogumila Tombak,**  
pe care o iubesc mult*

## CITITORILOR MEI

---

Dacă mă întrebați pe mine, toți oamenii pot fi împărțiți (fără supărare) în două categorii: „leneșii“ și „harnicii“. „Leneșii“ așteaptă ajutorul celorlalți, lăsând grija pentru propria lor sănătate în mâinile medicilor, bioterapeuților etc. „Harnicii“ vor să se ajute singuri, să afle cauzele reale ale bolilor de care suferă, numai că nu întotdeauna știu cum anume să facă acest lucru. Pentru aceștia din urmă scriu eu cărți, pentru „harnicii“. Cât despre „leneși“, îi sfătuiesc să se gândească la o veche vorbă înțeleaptă din Orientul Îndepărtat, care zice: „Nimeni nu va face niciodată nimic dacă nu-și va satisface mai întâi propriile nevoi și abia apoi pe ale altuia.“ De aceea nu puteți lăsa pur și simplu pe mâinile altora ce aveți mai de preț: viața și sănătatea. Nu vă pierdeți timpul așteptând o „miraculoasă vindecare“ fără să mișcați un deget; nimeni nu se va ocupa de dumneavoastră cu mai multă grijă decât dumneavoastră înșivă. Trebuie să dați dovadă de voință și rezistență, să fiți nemiloși față de lenea care vă cuprinde, să vă înarmați cu foarte multe informații, cu experiență, să vă căutați propria *cale spre sănătate*. După cum se știe, cine caută întotdeauna găsește!

Iubiți cititori, cartea de față este un scurt conspect al câtorva cărți scrise de mine până acum: *Cum să trăim 150 de ani\** și *Vindecarea bolilor incurabile\*\**. Sistematizează și completează informațiile conținute în cărțile anterioare.

Pe baza numeroaselor scrisori și telefoane pe care le-am primit, am ajuns la concluzia că destul de mulți cititori fac o mare greșeală încercând

---

\* Traducere apărută la Editura Paralela 45, 2008.

\*\* Traducere apărută la Editura Lifestyle Publishing, 2011.

să găsească în conținutul cărților mele o schemă concretă de vindecare a afecțiunilor de care suferă. Nu vreau să mă repet, dar trebuie să subliniez încă o dată: **nu există o rețetă universală pentru sănătate**. Toate sfaturile și recomandările trebuie analizate prin prisma complexă a afecțiunilor specifice de care suferă organismul dumneavoastră.

Citiți această carte și faceți câte o cruciuliță în dreptul fiecărei informații (echivalând cu o „cărămidă“) ce conține un sfat util pentru dumneavoastră. După ce ați terminat cartea, răsfoiți-o, și pe baza informațiilor-„cărămizi“ însemnate cu cruciuliță începeți să vă construiți propria *cale spre sănătate*.

Vă doresc mult noroc!  
*Mikhail Tombak*

## VINDECAREA BOLILOR INCURABILE

---

Convorbire cu prof. dr. MIKHAIL TOMBAK  
Revista săptămânală Angora  
Un interviu de Bohdan Gadomski

**Ați stârnit nenumărate controverse prin sfaturile dumneavoastră despre cum să trăim 150 de ani. Sunt curios de unde și cum ați ajuns să dobândiți toate aceste cunoștințe pe care ați început recent să le împărtășiți și în Polonia.**

Pe când eram student, am plecat într-o călătorie de studii în Orientul Îndepărtat. Acolo m-am întâlnit cu călugări tibetani care abordează organismul uman într-un mod unic și foarte interesant. Mulțumită lor, m-am familiarizat cu câteva secrete ale diagnosticării care îmi permit să aflu de ce afecțiuni suferă o persoană doar privind-o și observându-i aspectul fizic, mersul, chiar și modul în care i se uzează pantofii. M-am convins că în organismul uman nu există niciodată doar un singur organ bolnav. Atunci când ne doare ceva, începem să luptăm, însă doar cu simptomele, nu și cu cauza. Astfel, durerea poate să fie resimțită în alt loc și să semnaleze o cutot altă boală. Pentru mine nu există boli concrete în organism. Acestea sunt doar abateri de la funcționarea normală a organismului nostru.

## De ce ați ales biologia și nu medicina ca domeniu de studiu?

Toată familia mea e formată din medici. Pe când eram copil, am întrebat-o pe mama de ce nu-l poate vindeca pe tata, care era bolnav, și de ce chiar ea e bolnavă de inimă și se plânge de insomnii. Neprimind niciun răspuns, am înțeles că medicina se ocupă doar de găsierea unor leacuri, pe când biologia e o știință mult mai vastă, care ne permite să pătrundem în fiecare colțișor al organismului uman. De aceea am ales biologia, deși mama și-ar fi dorit mult să dau la medicină.

## Dar pe lângă biologie ați studiat și hipnoza?

La un moment dat, l-am întâlnit pe Jurij Szifrin, un foarte cunoscut hipnotizator rus, care mi-a spus că modul în care abordez eu felurile de boli e interesant și mi-a arătat câteva tehnici de hipnoză care s-au dovedit a fi foarte utile. Am observat că în stare de hipnoză, organismul pune în mișcare procesele de apărare – „imunitatea”. La urma urmei, în fiecare dintre noi se află leacurile pentru toate bolile care ne chinuie, numai că nu știm să ne folosim de ele. Pe baza acestei realități am creat un sistem prin care, de pildă, pot vindeca astmul bronșic cu ajutorul autohipnozei.

## Adică?

Adică omul intră singur în starea de hipnoză și „vorbește” cu propriile lui organe. E o metodă foarte eficientă care funcționează instantaneu. Apoi am condus seminare pe tema *Tainelor psihicului uman*, prin care le-am demonstrat oamenilor posibilitățile care stau ascunse în organismul nostru.

## Unde și cum anume putem aprofunda cel mai temeinic metodele naturale de vindecare?

Multe informații pe această temă sunt cuprinse în cărți. Pentru restul, trebuie să ne îndreptăm atenția asupra naturii.

**Rețetele dumneavoastră pentru curățarea organismului nu erau cunoscute în Polonia și erau complet ignorate de medicină. Și totuși**

## dumneavoastră le-ați impus și ați devenit principalul lor propagator în Europa. Cum ați reușit?

Nu știu pe nimeni care să folosească o metodă de curățare a organismului similară cu metoda mea. Când vorbesc cu medicii despre asta, văd că ei încă se tem să o folosească. Și totuși, câteva sute de oameni din Polonia au făcut tratamentul de curățare a organismului și se simt minunat. Tot ce iese din ficat în urma procedurilor de curățare e pur și simplu de speriat. Oamenii nu-și dau seama cât de multe pietre stau ascunse în organismul lor.

## Cine este, pentru dumneavoastră, o autoritate în acest domeniu?

Medicina populară, care s-a născut din înțelepciunea oamenilor și din experiența lor. De asemenea, Hipocrate, care spunea: „Dacă sursa bolilor este în natură, tot acolo trebuie să le căutăm și leacul.” Medicina contemporană își are originile în tradiția antebelică și are o vechime de 70-80 de ani. Dar rețetele medicinei populare au o vechime de mii de ani!

## Principala filosofie a cărții dumneavoastră *Cum să trăim 150 de ani*, care a avut un succes răsunător, e să-ți trăiești viața în ritmul naturii. Ce înseamnă asta?

Natura îi iubește pe cei care trăiesc după regulile ei. Atunci când se naște, omul este spălat cu apă rece, inspiră aer pentru prima oară, atunci îl atinge prima rază de soare, iar pământul îl susține. Atunci când moare, omul se desparte de lumea solară, încetează să mai respire și e îngropat sub pământ. Viața este ceea ce i se întâmplă omului între clipa nașterii și cea a morții și depinde nemijlocit de soare, aer, apă și pământ. Soarele ne dă energia de zi cu zi, aerul îi asigură corpului oxigenul de care are nevoie, apa umple celulele corpului nostru, iar pământul ne hrănește. Acestea sunt legile naturii. Ele sunt neschimbate, ba mai mult, sunt veșnice.

## Chiar dumneavoastră scriați: „Sănătatea nu constă doar într-o alimentație sănătoasă, ci și...”

...Într-o respirație corectă. Omul poate trăi o lună de zile fără mănca, dar fără aer, doar câteva minute. Până când omul nu va respira corect

nu va putea spune că e sănătos. Nouă persoane din zece respiră incorect, provocând în organismul lor o permanentă lipsă de oxigen. De aceea îmbătrânim prematur și începem să ne îmbolnăvim.

### **Ce ne distruge cel mai mult sănătatea?**

Există mai mulți factori: respirația și alimentația incorectă, consumul necorespunzător de lichide, lipsa de mișcare și lipsa bucuriei de a trăi, dar și sentimente precum invidia, răutatea, lăcomia, mânia. Oamenii au tot timpul probleme și stări de nesiguranță, ceea ce le scurtează semnificativ viața.

**Din cartea dumneavoastră am aflat că majoritatea oamenilor nu își „curăță” niciodată interiorul organismului. Când trebuie să facem o astfel de „curățenie”?**

Niciodată nu e prea târziu, dar cu cât mai repede, cu atât mai bine. În organismul fiecăruia dintre noi se găsesc șapte sisteme de curățare de mucus, de substanțe precum gudronul și de alte „mizerii” care ne distrug sănătatea. Dacă unul sau mai multe dintre aceste sisteme nu-și îndeplinesc bine funcțiile, vor începe să apară diferite boli.

**Ce greșeli care duc la distrugerea acestor sisteme de curățare a organismului fac oamenii?**

Consumăm lichide în mod necorespunzător, mâncăm prea multă mâncare gătită, multe proteine animale, ceea ce duce la distrugerea organismului prin eliberarea de toxine și la descompuneri la nivelul sistemului digestiv. O combinație incorectă a alimentelor îngreunează sistemul digestiv și conduce la distrofia acestuia, mai ales la nivelul intestinului gros. Omul nu mai vrea să trăiască după legile naturii, a încetat să se bucure de bunătățile pe care i le oferă pământul și le-a înlocuit cu dulciuri și alte delicatese în ambalaje atrăgătoare. S-a obișnuit cu ideea că mâncarea trebuie să fie dulce, gustoasă, gătită și caldă. De aceea se află într-o permanentă stare de „îngreunare”. Împreună cu sângele „intoxicat”, în organism își fac apariția tot felul de boli, sănătatea e din ce în ce mai deficitară, inima slăbește, celulele creierului se necrozează. Niciun fel de medicamente nu ajută. Organismul seamănă cu o mlaștină care treptat ajunge să-l înghită pe om cu totul.

### **Există vreo ieșire din această situație dramatică?**

Există doar două soluții: fie trăiești, te îmbolnăvești și aștepti să mori, fie îți schimbi viața, astfel încât să fii sănătos.

### **Putem ține la distanță bătrânețea?**

Într-un singur minut, în organism se nasc 6 miliarde de celule și mor 6 miliarde de celule. Dacă omul nu își scurtează singur viața, poate trăi foarte mult. Chiar 150 de ani! În Georgia am cunoscut două astfel de persoane: una de 160 și cealaltă de 120 de ani. Doi bărbați supli, care dansau și cântau. Niciodată în viața lor nu mâncaseră ceva care să nu fie proaspăt și găteau doar cât puteau mânca la o masă. Amândoi erau tot timpul în mișcare și mereu cu zâmbetul pe buze. Aveau o abordare foarte pozitivă a vieții. Pentru că, de fapt, omul nu are vârstă. Patriarhii din Biblie au trăit 950 de ani. După cum s-a dovedit științific, rinichii noștri pot să reziste 1 200 de ani. Și cu toate acestea, pe la 35 de ani, rinichii se umplu de pietre, iar la 60, deja nu mai suntem buni de nimic și ne petrecem timpul luptând cu bolile.

**Dar dumneavoastră, care militați pentru o viață sănătoasă, ați fost dintotdeauna sănătos?**

Am suferit și eu mai demult de ciroză, la care am ajuns din cauza alimentelor necorespunzătoare pe care mi le dădea mama (care era medic). În copilărie sufeream mereu de constipație, de contuzii la coloană, și timp de doi ani nu am putut simți nimic la nivelul extremităților inferioare. Medicii nu-mi dădeau nicio șansă să mai merg vreodată.

### **Ce e mai bine să fii: carnivor sau vegetarian?**

Conform statisticilor, vegetarienii sunt mai rezistenți decât cei care consumă carne, dar și unii, și alții suferă de tot felul de boli. Cel mai bine e să păstrăm măsura în toate. Aceasta este una dintre condițiile fundamentale ale existenței umane. Unicul lucru pe care nu trebuie să-l facem cu moderație este să zâmbim. Cu cât zâmbim mai mult, cu atât mai bine.

Fiecare înțelege fericirea în felul său. După mine, un om fericit trebuie să aibă în viață sănătate, iubire și bani. Eu le am pe toate trei, așa că sunt fericit.

**Sunt curios, dumneavoastră chiar respectați principiile pe care le descrieți în cărți?**

Da. Vă rog să vă uitați la mine și la soția mea. Noi aplicăm același sistem de sănătate pe care l-am conceput. Am observat că majoritatea oamenilor care trăiesc după sistemul meu au un psihic mult mai liniștit, mănâncă de cinci ori mai puțin și se simt de zece ori mai bine. Greutatea scade de la sine pentru că organismul renunță singur la kilogramele inutile. Fiecare rețetă descrisă în carte am încercat-o pe pielea mea.

**Afirmația dumneavoastră că laptele dăunează sănătății adulților a declanșat o veritabilă revoluție...**

Niciun mamifer de pe lumea asta, cu excepția omului, nu consumă lapte în faza adultă a vieții lui. Așa a rânduit natura. Laptele de vacă, după ce ajunge în stomacul uman, se încheagă sub influența sucurilor digestive acide, formând ceva asemănător brânzei de vaci, de care se lipesc fragmente provenite de la alte alimente, aflate în stomac. De ce să-ți transformi organismul într-o „fabrică de procesat“ lapte și produse acide din lapte, pierzând o grămadă de energie cu procesul digerației? Laptele e un ucigaș tăcut.

**Interesul pentru cărțile dumneavoastră este enorm. La Moscova, în jurul casei dumneavoastră stăteau zi și noapte mulțimi de oameni. În Polonia sunteți realmente asaltat atunci când participați la Festivalul Fenomenelor Neobișnuite. De ce nu primiți pacienți la consultație?**

În Polonia nu consult pacienți deoarece tocmai acesta a fost motivul pentru care am plecat din Rusia, unde pur și simplu nu mai puteam ieși din casă. Viața îmi devenise absolut insuportabilă. Toată știința mea am transpus-o în cărți, care acum sunt la îndemâna tuturor.

## ÎN ARMONIE CU NATURA

Un interviu cu autorul publicat în paginile revistei *Express Ilustrowany* (*Expres ilustrat*) după terminarea ciclului de articole intitulate „Cum să trăiești mult și sănătos“

**Rețetele dumneavoastră pentru o viață lungă și sănătoasă au trezit un foarte mare interes în rândul cititorilor. Unele erau deja cunoscute, altele au reprezentat noutăți absolute și trebuie să recunoaștem, adesea șocante.**

Articolele pe care le-am scris conțin realități științifice, verificate, sau sfaturi înțelepte moștenite de la strămoșii noștri. Citindu-le, mulți au înțeles că trăiesc, mănâncă, respiră și dorm incorect. Nu e nimic ciudat în asta, pentru că ne-am obișnuit cu stilul acesta de viață incorect. Așa au trăit părinții noștri, părinții părinților noștri, așa trăim și noi și așa vor trăi și copiii noștri. Doar omul evoluează imitându-i pe ceilalți! *Modul de viață necorespunzător și bolile pe care acesta le cauzează sunt transmise din generație în generație.*

**Dar totuși există medicina contemporană, există principii noi privind dietele. Ele nu privesc viața contemporană chiar atât de negativ.**

La urma urmei, sănătatea fiecăruia dintre noi e o chestiune privată. Medicii nu se ocupă decât de bolile noastre. Industria farmaceutică ar da faliment dacă oamenii ar înceta să mai fie bolnavi. Nimeni nu va închide vreodată distileriiile și fabricile de tutun, deși știm cu toții cât de dăunătoare sunt aceste produse pentru sănătate. Industria alimentară va pune în continuare sare și nitrați în cârnați, iar cofetarii, zahăr și drojdie în prăjituri, chiar dacă și unii, și alții știu foarte bine în ce măsură acestea distrug sistemul digestiv. *Trebuie, așadar, să înțelegem că fiecare dintre noi trebuie să se îngrijească singur de propria-i sănătate.*

**Dar de ce suntem atât de lipsiți de interes în ceea ce privește propria sănătate?**



Natura i-a dat omului în mod dezinteresat cea mai mare bogăție: sănătatea. Singurul lucru pe care l-a cerut „odraslei sale“ în schimb a fost să trăiască după legile ei. Din nefericire, lenea e o trăsătură înnăscută a noastră și dacă nu vom lupta cu acest defect, ba mai mult, dacă vom cultiva lenea în noi înșine, vom ajunge sedentari, supraponderali, obezi.

### **Mai avem și un arsenal întreg de medicamente pentru toate bolile și afecțiunile...**

Într-adevăr. Doar că am uitat un adevăr simplu: fiecare boală e un semnal că ceva nu funcționează cum trebuie în organism. Și am început să căutăm o modalitate universală de a face să „amuțescă“ durerea. Așa au apărut medicamentele, care nu elimină cauzele bolii, ci acționează doar asupra simptomelor. Cu cât am conceput mai multe medicamente, cu atât au apărut mai multe boli, pentru că fiecare medicament, eliminând o boală, a declanșat alta (cunoaștem acest fenomen sub numele de „efecte secundare“). Fiecare organ a început dintr-odată să sufere de atâtea boli încât a apărut necesitatea ca, din comoditate și pentru o vindecare mai ușoară, omul să fie „împărțit“ în mai multe părți componente. Astfel, organismul creat de natură ca un tot unitar, în care toate elementele sunt în strânsă legătură unele cu altele, compus din „trup“ și „suflet“, a fost împărțit în inimă, rinichi, ficat, sistem nervos, creier, măduva spinării etc. Cardiologul a început să trateze inima, urologul – rinichii, medicul orelist – urechile, nasul și gâtul. Și din acel moment, omul ca sistem unitar a încetat să existe. Au apărut medicamente puternice și excelente tehnici medicale, și cu toate acestea încă ne îmbolnăvim. Sute de mii de oameni mor anual de cancer, milioane mor de atac de cord și, un detaliu interesant, cu cât o țară e mai bogată, cu atât bolile sunt mai răspândite și mai rafinate. Asta se întâmplă pentru că nu se pot produce medicamente împotriva obiceiului nostru de a mânca în exces, a modului incorect în care respirăm, a sedentarismului, cu alte cuvinte, împotriva stilului nostru de viață nesănătos.

### **Deci s-a terminat cu pericolele care ne pândesc?**

Din păcate, nu. În momentul de față, oamenii de știință și medicii din toată lumea sunt îngrijorați că sistemul imunitar al majorității oamenilor este

deja slăbit când aceștia abia au împlinit 20 de ani. Au apărut boli virale atât de puternice încât nici cele mai tari antibiotice nu au efect asupra lor. Bacteriile i-au declarat omului război, iar consecințele acestuia sunt imposibil de anticipat. La omul modern, un sistem imunitar slăbit e doar o consecință. Cauza se ascunde în altceva, și anume în nerespectarea legilor naturii.

### **După dumneavoastră, procesul de deteriorare a sănătății începe încă din perioada în care suntem sugari.**

Pentru sugari, singurul aliment potrivit este laptele de mama, așa a stabilit natura. Doar laptele matern creează o microfloră sănătoasă a intestinului gros, pe care bacteriile îl apără de orice infecție. Laptele matern contribuie la dezvoltarea instinctului natural de autoconservare. Dar dacă un copil primește, practic, de la naștere hrană artificială, intestinul gros nu e capabil să îl protejeze de boli. Având o rezistență mică, organismul începe să se îmbolnăvească tot mai des. Îi îndopăm pe copiii cu antibiotice, care la rândul lor distrug atât microorganismele sănătoase, cât și pe cele cauzatoare de boli. Datorită acestui fapt, aproape toți copiii suferă de constipație încă din copilărie, o problemă accentuată, și de consumul ridicat de produse rafinate și sintetice. Astfel, apare boala cunoscută ca disbacterioză, care constă în degenerarea florei bacteriene și slăbirea sistemului imunitar. Cum poate să fie sănătos un astfel de copil?

### **Ce anume face ca în organismul uman să apară tot mai multe bacterii virulente, care cauzează boli foarte grave?**

Se știe că cel mai propice mediu de viață al virusurilor și bacteriilor cauzatoare de boli este mediul alcalin. Tocmai un astfel de mediu se formează în organism ca urmare a excesului de carne, dulciuri, produse de panificație din făină albă. Printr-o alimentație nesănătoasă timp de ani de zile, se creează în organism condiții ideale pentru dezvoltarea de bacterii dăunătoare. De la momentul descoperirii unui nou antibiotic și până la folosirea lui pe scară largă trec ani de zile, timp în care bacteriile periculoase reușesc să se modifice. Natura nu inventează leacuri noi. Timp de sute de ani, usturoiul a fost și va rămâne cel mai bun antibiotic din „farmacia“ ei, pentru orice fel de infecție.