

Dr. IVAN SECRIERU

Dr. MATHE OLGA

Dr. SECRIERU VLADA-LENA

SĂNĂTATEA NOASTRĂ ÎNAINTE DE TOATE

CELE MAI NOI DIRECȚII ÎN
TERAPIILE ALTERNATIVE

*ediția a treia
cu îndreptări și adăugiri*

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE.....	9
CAPITOLUL 01 DE CE NE ÎMBOLNĂVIM? <i>(O stare de spirit)</i>	15
CAPITOLUL 02 LIPSURILE DIN HRANA NOASTRĂ ȘI RADICALII LIBERI.....	25
CAPITOLUL 03 CUM TREBUIE SĂ NE HRĂNIM CA SĂ NE PĂSTRĂM SĂNĂTATEA <i>(Zahărul rafinat • Făina albă • Experimentul danez • Alcoolul • Cafeaua • Fumatul • Sarea • Tehnica genetică • Iradierea alimentelor)</i>	33
CAPITOLUL 04 DIETA ZERO CA TERAPIE ÎN DIVERSE BOLI ȘI ÎN PREVENIREA LOR <i>(Postul, o nouă terapie)</i>	75
CAPITOLUL 05 DEZINTOXICAREA <i>(Procedură de detoxifiere a ficatului • Procedura detoxifiere • Limfă și tubaj hepatic • Dezintoxicarea intestinului • Rinichii • Eliminarea efectivă a toxinelor • Intoxicația • Postul și Programul cola Vada Plus</i>	99

CAPITOLUL 06

PREVENIREA CANCERULUI ȘI PROBLEMA PROTEINELOR ANIMALE

(Grăsimile)..... 113

CAPITOLUL 07

CÂND NE HOTĂRÂM SĂ NE SCHIMBĂM HRANA

(Sfaturi utile în situații dificile)..... 121

CAPITOLUL 08

COMBINAREA CORECTĂ A ALIMENTELOR

(Principiile alimentației sănătoase practicate la PROVITA
NUTRITION • Hidratarea • Indicele acido-bazic, sau pH-ul •
Beneficiile apei alcaline sau bazice pentru sănătatea noastră •
Este cancerul cauzat de aciditate? • Beneficiile apei alcaline:
Procesul oxidării începe cu aerul pe care-l respirăm • Proprietăți
antioxidante • Tensiunea superficială • Structura apei •
Conductibilitatea electrică sau rezistența apei •
Apa alcalină cu Coral-Mine • Apa alcalină, antioxidantă,
micro – structurată și oxigenată • Meniuri de hrană
vie pe anotimpuri) 127

CAPITOLUL 09

CAZURI CONCLUDENTE 155

BIBLIOGRAFIE 179

*

Această carte este dedicată nevestei mele, Alina Secrieru, care a fost o sursă de încurajare, ajutor și dragoste în vederea aplicării tratamentelor alternative.

*

Mulțumesc doamnei Ghezso Mariana pentru sprijinul și sfaturile binevenite pe care mi le-a dat în vederea realizării acestei cărți.

*

„Nu există în clipa de față nici o sarcină mai importantă decât să stabilim măsurile cele mai potrivite pentru a da poporului nostru o hrană adevărată și nici o nevoie mai urgentă decât a-i explica problema nutriției.”

Dr. Max Bircher Benner (medic elvețian)

*

„Nimic nu contează și nimic nu este astăzi mai necesar ca răspândirea cunoștințelor despre hrană și informarea populației”

Dr. med. Mc Caeison (Oxford)



Dr. IVAN SECRIERU

*

Născut la data de 01.07.1956 în Movileni (Republica Moldova);

*Este absolvent al Institutului de Stat de Medicină din Chișinău
promoția 1981;*

*Medic medicină generală, cu o experiență de mai bine de 25 ani în nutriție,
terapii naturiste, complementare și alternative;*

*Utilizează în mod frecvent tehnica de detoxifiere a ficatului, după metoda dr.
Hulda Clark, tehnica respirației după metoda dr. Buteico;*

*CDFB – curs de detoxifiere fiziologică –
experiență de peste 25 ani în aplicare;*

*Specialist în Nutriție, Hidrocolonoterapie și în recomandarea produselor
din gama Provita Nutrition;*

A activat în acest domeniu în fosta Uniune Sovietică, Italia și România;

*Din 2008 are o activitate fructuoasă în cadrul Centrului de Sănătate și Nutriție
Provita Nutrition, iar din 2009 este medicul șef al acestui Centru, în România
cu sediul la Brașov;*

*Aplică cu succes complexul de metode igieniste și naturiste,
în felul acesta înlăturându-se cauzele bolilor.*

CUVÂNT ÎNAINTE

*Misiunea noastră este „să vă informăm și
să vă oferim tot ceea ce este mai nou
și mai eficient, la cea mai înaltă calitate”.*

Suntem la ușa inimii și a minții dumneavoastră și încercăm să ne facem auziți prezentându-vă o nouă carte de sănătate.

Noua carte pe care v-o oferim este rezultatul experienței noastre profesionale, dar reprezintă și concepția actuală a școlii medicale occidentale și străduința multor specialiști de a restabili echilibrul și a aduce sănătate deplină bolnavilor de astăzi.

Cred că ați remarcat și dumneavoastră că atunci când oamenii își apără cu înverșunare plăcerile și poftele, se înconjoară cu un zid puternic de argumente copilărești.

Dar apariția acestei cărți este o necesitate pentru că oamenii sunt din ce în ce mai bolnavi, din ce în ce toxinele mediului în care trăim ne atacă cu o poluare crescândă, ne alegem din neștiință o alimentație fabricată de industria alimentară, iar legumele și fructele sunt încărcate cu pesticidele care otrăvesc pământul.

Încercăm să vă informăm și să vă punem la dispoziție mijloacele prin care puteți evita acești factori otrăvitori și chiar cum vă puteți vindeca organismul câștigând o sănătate adevărată, deplină. Aceasta este posibil însă numai dacă înțelegând pericolele, doriți să participați efectiv la prevenirea sau vindecarea dumneavoastră, așa cum am făcut și facem și noi personal.

Cartea aceasta vă pune la dispoziție toate informațiile de care aveți nevoie pentru a câștiga bătălia împotriva bolii.

Hotărârea de a începe să scriu această carte a apărut din dorința de a vă împărtăși din experiența mea de peste 25 ani de activitate în acest domeniu.

Mai întâi de toate am început să studiez acest domeniu când am ajuns să am probleme grave de sănătate, atât eu cât și familia mea, și tratamentele alocate administrate nu ne puteau ajuta cu nimic.

Desigur, știți și dumneavoastră, care citiți aceste rânduri, că nu sunt cazuri izolate.

Boala nu este un lucru natural care trebuie să vină – nu! Boala reprezintă numai efectul. Încercați să gândiți în profunzime, vă asigur că merită. Când apare o durere undeva în corpul nostru, la început o ignorăm crezând că a fost ceva întâmplător. Dacă însă continuă, noi cerem medicului sau farmacistului ceva pentru dureri. Pentru un moment scurt durerea poate să se îmblânzească. Dar nu pentru multă vreme. Și dacă continuăm să mergem tot așa mai departe, bineînțeles undeva în organism un organ începe să sufere și o boală se poate croniciza, în timp ducând chiar la lucruri grave.

Pentru ce acționăm astfel?

Așa cum spune marele medic elvețian dr. Bircher-Benner, din lipsă de informație, din lipsa unor elementare cunoștințe despre corpul nostru, lăsăm pe mâna medicilor întreaga răspundere, fără să înțelegem că oricât și-ar da medicii silința, noi suntem răspunzători pentru viața și sănătatea noastră.

„Când veți vedea, în fine, că nu Dumnezeu trimite asupra noastră boala, durerea și distrugerea, ci orbirea și neascultarea noastră față de legile lăsate de El aduc toate aceste nefericiri” – (dr. Bircher-Benner). În această concepție bineînțeles că fiecare dintre noi trebuie să își asume răspunderea pentru propriul organism și să aibă un minimum de cunoștințe necesare pentru păstrarea sănătății. Nu înseamnă, firește, că se va trata singur, dar veți fi capabili să vă informați medicul chiar în amănunt despre ceea ce simțiți.

Trăim într-o vreme în care suntem pur și simplu supraîncărcați de așa – zisele informații medicale pe care le căutăm unde putem, la diverse persoane care nu sunt medici dar ne vorbesc cu multă

siguranță și mai ales pe internet. De ce să mai căutăm un medic când internetul ne oferă totul? „*Chiar și la televizor apar sfaturi interesante*”(?!) pretind anumiți oameni.

Din păcate, așa-zisele informații „utile” nu fac altceva decât să ne îndepărteze tot mai mult de adevăratele cunoștințe medicale, ne opresc să ne cunoaștem bine propriul organism și să aflăm din gura unui medic competent diagnosticul adevărat și terapia necesară.

Ni se răspunde adeseori: „*dar ne ajută să economisim atâta timp*”!! Oare așa să fie?

Atenția noastră însă trebuie absolut îndreptată asupra acelor medici care caută cu adevărat originea bolii și nu se orientează numai după simptome. O vindecare completă se va produce numai atunci când medicul va căuta cu adevărat și va găsi cauza bolii.

Nu durerile de articulații trebuie tratate, ci să se găsească originea lor, din ce cauză se produc. Nu răcelile repetate trebuie tratate cu antibiotice sau paracetamol, ci ceea ce se petrece cu sistemul imunitar. Și chiar bolile de inimă nu se rezolvă cu medicamente ci cu schimbarea totală a felului nostru de viață, căci nici o boală a civilizației nu se vindecă fără schimbarea totală a întregii noastre vieți. Medicul elvețian dr. André Bircher ne spune: „***Organizația Mondială a Sănătății ne atenționează în fiecare an asupra urmărilor grave cu creșterea numărului tot mai mare al bolilor civilizației: reumatism, osteoporoză, boli cardiovasculare, hipertensiune, boli grave de ficat și vezică biliară, neurodermite (alergii), multiple și variate boli endocrine, boli pulmonare, boli ale ochilor în special macula degenerativă, diabet, tinitus, arterioscleroza, Alzheimer, demența senilă, cancer etc., etc***”.

Toată această creștere înspăimântătoare a bolilor arată clar că la bază este o imensă greșeală în înțelegere a biologiei corpului omenesc.

Cu toate că posibilitățile de diagnosticare medicală sunt astăzi minunat de perfecționate tehnic, diagnosticul primit de bolnav este în general descrierea simptomelor cu care se prezintă pacientul și de aici se trece imediat la o terapie medicamentoasă orientată numai spre calmarea simptomelor, dacă nu se intervine imediat chiar chirurgical.

Întrebarea pe care ar trebui fiecare medic să și-o pună: pentru ce pacientul a ajuns să manifeste aceste simptome și să fie bolnav, nu se pune în general. Simptomele sunt socotite dușmanul împotriva căruia trebuie luptat și se încearcă cu medicamente să se înăbușe aceste simptome supărătoare. În acest fel însă boala va deveni cronică și bolnavul va suferi din ce în ce mai mult.

Marele medic elvețian dr. Max Bircher-Benner însă, în cabinetul și clinica sa, a tratat altfel bolnavii. Simptomele reprezintă efortul organismului de a restabili echilibrul. Sarcina medicului este ca, printr-o examinare profundă împreună cu bolnavul, să găsească adevărata cauză a bolii. Astfel, marele medic elvețian consideră boala ca o pierdere a capacității de ordine și echilibru cu care toate organismele se nasc.

Medicul are sarcina de a examina pacientul cu o răbdare deosebită, de a-i cunoaște trecutul, felul în care își duce viața și, printr-o delicatețe și atenție deosebite, să-i cunoască și viața sufletească.

Astfel, pacientul va fi convins să înțeleagă că există o ordine în natură căreia trebuie să i se supună, o hrană adevărată care îi va aduce toate substanțele vitale de care are nevoie, că trebuie să se supună acestor legi de ordine ale vieții în toate domeniile. La aceasta se va adăuga o terapie naturală care îi va da posibilitatea organismului să se regenereze. Și numai astfel va veni vindecarea.

Cartea aceasta vă va pune la dispoziție tot ce trebuie pentru ca dumneavoastră să înțelegeți cauzele acestor boli grave ale *civilizației actuale* și modul în care vă veți putea vindeca.

Corpul nostru funcționează unitar și funcționarea proastă a unui organ va influența întregul organism, astfel veți ajunge să trăiți într-o permanentă suferință și acest lucru va schimba întreaga dumneavoastră viață. Iar dacă simptomele se vor menține pe o durată mai mare, se vor produce modificări profunde, nu numai la nivelul întregului metabolism, dar va fi modificată și viața dumneavoastră sufletească, ceea ce înseamnă că veți acționa altfel în diversele împrejurări, în felul de a munci, de a gândi, de a simți.

Vor fi influențate capacitatea de creație, relațiile în societate, într-un cuvânt: destinul dumneavoastră. Și vă întreb așa cum m-am întrebă eu însumi cu foarte mulți ani înainte: Ce doriți să faceți

din viața dumneavoastră? Cum ați dori să decurgă și ce ați dori să realizați?

Astăzi oamenii de știință și marii medici cu experiență știu că nici măcar o ereditate grea din partea unor părinți și strămoși bolnavi nu ne poate distruge organismul și viața dacă noi personal învățăm să ne alegem altfel hrana și felul de viață (sau să ne schimbăm viața).

Foarte mult depinde de noi înșine, de alegerea pe care o facem și purtăm răspunderea nu numai pentru noi personal, dar și pentru copii noștri, pentru familia noastră, în final pentru toți cei cu care venim în contact.

Renumitul cardiolog american dr. Dean Ornish, de care o să mai auzim de-a lungul acestei cărți, spune pe drept cuvânt: *„Tot ceea ce poate să ne ofere astăzi sistemul nostru medical atât de dezvoltat, are de departe mai puțină influență asupra sănătății noastre decât alegerea pe care o facem ca indivizi în fiecare zi.”*

Dacă priviți cu atenție în jurul dumneavoastră, cu siguranță veți simți aceeași durere pe care o simțim și noi, când observați în câtă boală și disperare se zbat oamenii. Toate suferințele omenirii și chiar sărăcia cea mai grea pot fi suportate dacă organismul este sănătos.

Pentru vindecarea dumneavoastră este foarte important să rețineți că organismul nostru a fost dotat de Tatăl nostru Ceresc cu o putere de regenerare uluitoare. Acest mare dar ne dă posibilități multiple de vindecare chiar într-o boală cronică, cu condiția ca noi să ne luăm răspunderea și să urmăm drumul înțelept pe care medicii competenți ni-l propun. Pentru aceasta și pentru o viață împlinită se cere multă înțelepciune.

01
CAPITOL

DE CE NE ÎMBOLNĂVIM?

Cred că deseori ați simțit și dumneavoastră, cei care citiți aceste rânduri, aceeași durere ca și mine atunci când vă luați puțin timp să observați în câtă boală și disperare se zbat oamenii.

Statisticile timpurilor noastre moderne arată o creștere înspăimântătoare a mortalității datorită bolilor de circulație (infarct, congestii cerebrale etc.). Unul din trei adulți moare din cauza unui infarct sau a unei boli de circulație, 40% din cei care mor subit au drept cauză infarctul. Unul din doi adulți se plânge de boli ale aparatului digestiv, 98% din copiii de școală în jurul vârstei de 10 ani prezintă carii dentare. După statisticile profesorului Bauer din Germania, de exemplu, în decursul ultimilor 50 de ani mortalitatea din cauza cancerului este atât de ridicată încât oamenii de știință prevăd o extindere din ce în ce mai mare.

Am stat de vorbă cu mulți suferinzi și i-am întrebat care este cauza bolii lor. Pentru ce atâta suferință, atâta boală și atâta lipsă de bucurie? Dar nici unul nu a știut să-mi răspundă și am avut impresia că nici nu doreau să știe. Ridicau numai din umeri și spuneau o întreagă poveste cu părinții și frații care au fost și ei bolnavi, alții dădeau vina pe bacterii și virusuri iar la final dădeau vina pe vârstă. Și când nu mai găseau nici un argument, exista o ultimă scăpare

pentru ignoranță și lipsa de răspundere: „Așa a vrut Dumnezeu”, ni se răspundea ca o încheiere a discuției.

Și, cum o să vedem de-a lungul acestei cărți, nici celelalte motivații nu au nici un fel de suport real. Căci dacă luăm în considerație ereditatea noastră, vârsta și microbi, deodată așezăm în față o barieră de apărare: „acesta este destinul căruia nu mă pot împotrivi”. Atunci nu mai este necesară nici informația și nu mai avem nici o răspundere, nu-i așa? Teoria predestinării în boală ca și în viață este total lipsită de temei, neadevărată și falsă, cum sper din toată inima să vă dați singuri seama de-a lungul acestei cărți.

Să încercăm împreună să descoperim adevăratele cauze ale bolilor noastre. Atunci când în cadrul științelor medicale a luat naștere bacteriologia, odată cu descoperirea microbilor lumea științifică a fost convinsă că, în sfârșit, s-a găsit cauza bolilor. Astfel minusculii microbi erau considerați sursa distrugerii corpului omenesc și a morții. Dar nu a trebuit să treacă mult timp ca specialiștii să observe cu mirare cum, în timpul marilor epidemii de gripă, de pojar, varicelă sau chiar holeră și ciumă, nu toată lumea se îmbolnăvea. Chiar persoanele care îi îngrijeau pe bolnavi, medici, surori sau membri ai familiei, care erau obligați să stea permanent în acest mediu încărcat de microbi patogeni, nu contactau boala. De ce? De ce sunt oameni în jurul nostru care încă din tinerețe mor de cancer sau de infarct sau fac diabet, iar alții rămân sănătoși până la adânci bătrâneți. De ce?

Fără îndoială, constituția biologică pe care am moștenit-o fiecare dintre noi este cea care, inițial, determină slăbiciunea sau vigoarea organismului nostru, sănătatea sau boala și tot datorită ei vom porni în viață cu un sistem de apărare mai puternic sau mai slab.

Dar aceasta nu înseamnă că suntem predestinat pecetluiti fără nici o posibilitate de scăpare. Dimpotrivă, rolul fiecăruia dintre noi în a ne schimba această moștenire slabă este capital.

Motivația pe care mulți oameni o aduc bolilor care îi macină, că exact așa au suferit și părinții, frații și bunicii, nu arată decât lipsa lor de curaj, de cunoaștere și voință pentru a deveni sănătoși. Genele ca purtătoare ale eredității nu determină niciodată destinul oamenilor,

ci numai răspunsul la influența mediului. Ele nu leagă constituția individului în mod imuabil.

Constituțiile slabe cu care se nasc unii oameni se datoresc și unui mod de viață greșit dus de părinți. Aici intră o alimentație săracă în substanțe vitale, esențiale bunei dezvoltări a organismului și a unor condiții de viață care la fel nu au putut asigura o dezvoltare fizică și sufletească armonioasă (lipsa condițiilor de igienă satisfăcătoare, lipsa de mișcare, lipsa de aer, locuințe proaste, uneori insalubre, fără soare etc.).

Sunt însă, convinși că unii dintre dumneavoastră, citind acest ghid practic, vor trage concluzia că nu strămoșii sunt vinovați de bolile lor și prin urmare constituția slabă cu care s-au născut este destinul lor, de care nu au cum să scape...

Teoria destinului implacabil, pe care mulți oameni îl consideră răspunzător și îl iau drept scuză ca să justifice lipsa lor de răspundere pentru corpul pe care îl au și pentru lipsa lor de informare, nu are nici o bază reală și sper că de acest adevăr vă veți convinge singuri.

Problema este mult mai profundă decât credem noi la prima vedere. Cauzele de boală nu sunt legate numai de constituția slabă moștenită, ci mai ales de felul de viață pe care noi l-am ales, de mediul în care trăim, de atenția și grija pe care le dăm ființei noastre, de felul în care înțelegem să avem relații cu familia și cu societatea.

Civilizația noastră modernă, de care suntem atât de mândri și pe care o considerăm confortabilă, ne-a îndepărtat tot mai mult de natură și de legile întregului Univers și aici este cuprinsă toată viața noastră zilnică.

Doctorul suedez *Are Waerland* spunea: „*Dacă a trăi înseamnă, pentru cei care fac statisticile, să atingi vârsta de 90 de ani stând în pat și hrăniți de alții, eu cred că mulți ar prefera să moară. Cunosce oameni, spune el mai departe, rude și prieteni în vârstă între 80 și 90 de ani, dar nici unul dintre ei nu poate spune că îi merge bine, nici unul nu ar fi în stare să supraviețuiască măcar o singură zi fără ajutorul altcuiva. Societatea noastră civilizată creează slăbănogi și este făcută pentru slăbănogi.*”

Trăim într-o epocă în care progresul tehnic face parte din viața noastră zilnică. Mașinile ne scutesc de multe munci, mașinile ne

transportă cu repeziciune în altă parte, iar noi suntem astfel convinși că nu mai putem trăi fără ele. Un drum de 3-4 kilometri care era făcut pe jos de bunicii noștri aproape în joacă, nouă ni se pare astăzi imposibil să-l parcurgem cu picioarele. Și asta pentru că picioarele noastre și întregul corp nu mai sunt în stare să ne ducă, sau suntem ca de obicei foarte, foarte grăbiți. Timpul liber pe care îl avem îl folosim stând comod în casă în fotoliul nostru din fața televizorului ca să aflăm vești din toată lumea sau să trăim o clipă viața iluzorie a unor povești prezentate de televiziune.

Da, multe lucruri pe care nu numai bunicii, dar chiar și părinții noștri le-ar fi considerat o adevărată agresiune asupra vieții lor normale, asupra liniștii și sănătății lor, pentru noi au devenit firești. Viața omului modern înseamnă o îndepărtare din ce în ce mai mare de natură și este organizată, fără voia noastră, de însăși această *societate civilizată* în care trăim, într-un ritm care abia ne dă posibilitatea să ne tragem sufletul. Mâncăm în grabă, numai ca să ne umplem stomacul cu o mâncare fabricată de industria alimentară, cumpărată de la supermarket, pe care la ora cinei o punem pe masa familiei, fără să ne preocupăm din ce se compune; ne ducem copiii de ziua lor la restaurantul Mc. Donald și nici măcar nu ne întrebăm ce se întâmplă în organisme lor cu o mâncare care nu știm și nu ne interesează ce conține. Și acestei vieți artificiale pe care noi am creat-o îi găsim drept scuză graba care nu ne lasă timp nici măcar să gândim.

În acest complex causal aproape toți oamenii de știință moderni sunt de acord că felul în care ne alimentăm joacă un rol determinant.

Profesorul dr. med. Katze, japonez de origine, după zeci de ani de cercetare, cu o echipă de 40 colaboratori, a tras următoarea concluzie:

„Dintre cele trei mari condiții de care omul are nevoie ca să-și păstreze viața: hrana, îmbrăcăminte și locuința, hrana are rolul dominant, ea poate fi numită stăpâna vieții și a sănătății. Și numai o informare completă și o cunoaștere adevărată a acțiunii hranei, poate să conducă la măsurile de prevenire a îmbolnăvirilor. Căci hrana poate deveni o adevărată profilaxie contra bolilor și o extraordinară terapie”.

Cunoscutul cercetător și medic englez, profesor la Oxford, Sir Robert Mc. Carrison, spunea: *„Încet, încet, adevărul va ieși la*

suprafață, acela că omul este format din ceea ce mănâncă, că lipsurile din constituția sa arhitectonică înseamnă lipsuri în calitatea hranei sale, mai ales în perioada de creștere. Aceste tulburări stau de obicei la rădăcina proceselor de boală care clinic se exteriorizează mai târziu în viață. Ele pot fi însă evitate. Dacă nu sunt prea avansate sau complicate cu focare de infecție ascunse în corp, pot fi vindecate prin corectarea greșelilor făcute în alcătuirea și echilibrarea hranei”.

Cercetători din domeniul nutriției au ajuns astăzi la o cunoaștere perfectă a acțiunii hranei noastre asupra organismului uman.

Predominarea proteinelor animale (carne, brânzeturi, ouă), a grăsimilor animale, a zahărului și a făinii albe în alimentația zilnică a omului modern produce boli grave.

Dezvoltarea industriei alimentare cu rafinarea produselor, conservele, adausurile substanțelor chimice în alimentele livrate de această industrie a apărut, odată cu civilizația. Astfel medicii numesc o serie de boli apărute, tocmai datorită acestei alimentații artificiale săracă în substanțele vitale de care organismul are cea mai mare nevoie ca să-și mențină sănătatea și viața, boli ale civilizației. O să le recunoaștem imediat, căci sunt răspândite pretutindeni, într-un număr impresionant de mare și stau la baza unor boli grave, cauza multor infirmități și a morții. Acestea sunt:

- *bolile aparatului masticator* (cariile, paradontozele);
- *bolile aparatului locomotor*, așa numitele boli reumatismale (artroza, artrita, bolile coloanei vertebrale etc.);
- *bolile metabolice* ca obezitatea, diabetul, pietrele vezicii biliare, pietrele la rinichi și gută;
- *cea mai mare parte a bolilor sistemului digestiv* ca bolile ficatului, pancreasului, vezicii biliare, disbacteriile;
- *bolile aparatului circulator* ca arterioscleroza, infarctul de miocard, congestiile cerebrale, trombozele;
- *slăbirea sistemului de apărare* care favorizează apariția diverselor boli infecțioase, a răcelilor repetate mai ales la nivelul aparatului respirator și chiar al vezicii urinare (cistitele);
- *anumite boli ale sistemului nervos central* (scleroza în plăci).

Și acum, recent, mulți medici consideră chiar apariția cancerului ca rezultat al unei alimentații greșite.

O altă cauză modernă a îmbolnăvirilor citată de specialiști o constituie mediul înconjurător toxic în care suntem obligați să ne ducem viața. Niciodată în istoria omenirii omul nu a fost supus atacului chimiei și al substanțelor otrăvitoare ca în timpul nostru. Pesticidele și îngrășămintele chimice, poluarea aerului și a apei reprezintă un pericol permanent.

Două din bolile infecțioase grave ca sifilisul și blenoragia, care dau naștere la urmași cu constituții slabe, sunt boli venerice și se capătă prin contact sexual, în procent de 100% săvârșit în afara căsătoriei. Așadar, boala vine ca urmare a nechibzuinței, a neascultării părinților sau educatorilor, și consecințele, cum am văzut, sunt dezastruoase și se vor manifesta în constituțiile slabe ale urmașilor până la cea de-a patra generație, confirmă medicii, exact cum sună *pedeapsa* lui Dumnezeu din Biblie, pentru *neascultare*.

Iar tuberculoza este rezultatul nesocotirii celorlalte legi care ne conduc viața: în hrana și modul nostru de viață, adică nesocotirea necesităților absolute ale corpului ca aerul, apa, lumina, soarele, mișcarea etc.

În această ordine de idei, este vârsta înaintată o cauză de boală?

În urmă cu un an a apărut la televiziunea română, în cadrul unei emisiuni medicale, o tânără doctoriță care, prezentând boala reumatismală, a făcut o afirmație ciudată: „Reumatismul, a spus ea, este ceva normal. Toți oamenii în vârstă sunt bolnavi de reumatism”. Am rămas aproape blocat la afirmarea acestui neadevăr, care dovedea multă îndrăzneală și lipsă de cunoștințe. Dacă ar fi fost în fața mea, i-aș fi răspuns pe loc: „Nu, draga mea, este un neadevăr acest lucru. Nimeni nu se îmbolnăvește de reumatism sau de altă boală, numai pentru că este în vârstă. Aș putea să vă ofer nenumărate exemple, căci există multe cercetări și studii în această privință”.

Am văzut până acum distrugerile masive pe care le face în corpul nostru o hrană greșită și o viață tot mai îndepărtată de legile creației. Bolile civilizației care apar în urma acestor grave greșeli au nevoie de un timp relativ lung ca să-și facă apariția. Acest timp îndelungat

precum și lipsa unor simptome specifice au împiedicat să se facă imediat legătura între o hrană proastă, lipsită de factori vitali, un mod de viață greșit și apariția bolii. Și pentru că diagnosticul nu putea fi pus decât atunci când simptomele deveneau evidente, adică după 20, 30 sau chiar 50 de ani de permanente greșeli în alimentație și viață, s-a ajuns foarte simplu la concluzia că sunt cauzate de o vârstă înaintată prin uzura „normală” a organismului.

Nutriționiștii și mulți alți oameni de știință și-au dat seama de acest adevăr după minuțioase observații, cercetări și experimente. Astfel a devenit cunoscut experimentul profesorului Kollath care a hrănit un timp o grupă de șobolani cu o hrană proastă, lipsită de elemente vitale. Animalele au început să dea semne de îmbolnăvire și boală după doi ani. La oameni aceste semne apar, așa cum am spus, după 20, 30 sau chiar 50 de ani.

Așadar, bolile așa-zisei vârste înaintate nu au de-a face cu vârsta, ele apar târziu, pentru că au nevoie de timp ca să distrugă corpul omenesc. Aceasta înseamnă că boala (oricare ar fi numele ei) nu vine datorită vârstei, ci apare la o vârstă înaintată. Este periculos să ne formăm ideea că odată cu vârsta vine și boala, pentru că atunci ne vom considera fără nici o responsabilitate. Dacă există ideea că de la 60 de ani în sus aștept să mă îmbolnăvesc, atunci ce rost ar mai avea să mă ostenesc pentru păstrarea sănătății? Numai o lipsă totală de cunoaștere, de informare, poate să ducă la o asemenea concluzie greșită. Căci lipsa de informare reprezintă, așa cum a spus dr. Bircher-Benner, una din cauzele fundamentale de boală.

*

O stare de spirit

„Tinerețea nu este un capitol din viață,

Ea este o stare a spiritului,

Ea este puterea voinței.

Mobilitatea fanteziei,

Puterea simțămintelor

Biruința curajului asupra fricii,

Triumful vieții active asupra indolenței.

*Nimeni nu va fi bătrân
numai pentru că are un număr de ani.
Devii bătrân atunci când nu mai ai
nici un ideal.
Cu trecerea anilor, pielea se va încreți
Dar renunțarea la entuziasm
va zbârci sufletul.
Ești atât de tânăr ca și nădejtile
pe care le ai sau atât de bătrân
ca îndoielile care te macină.
Atât de tânăr ca speranțele pe care le ai
și atât de bătrân ca descurajările
pe care le simți.
Atâta timp cât mesajul frumosului,
bucuriei, curajului și măreției
îți vor atinge inima,
atâta timp ești tu tânăr”!*

Albert Schweitzer'

*

Suntem la sfârșitul acestui capitol și cred că vă întrebați cum am putea defini sănătatea pe care dorim să o câștigăm și la care aspirăm cu toții. Definiția ei cuprinde aspecte mult mai complexe decât felul în care am fost noi obișnuți să o înțelegem.

A fi sănătos presupune nu numai un corp plin de energie, capabil să-și îndeplinească zilnic sarcinile ce-i stau în față, ci și un psihic care este în stare să rămână echilibrat în fața agresiunii mediului, căci sănătatea deplină reprezintă armonia întregii ființe umane: corp, spirit și suflet.

Institutul național american de cercetare a publicat, în anul 1945 în Buletinul nr. 109 următoarea definiție: „Sănătatea nu este numai

1. *Albert Schweitzer* (1875-1965), laureat al Premiului Nobel, alsacian de origine, teolog, filosof, profesor la Universitatea din Strassbourg, muzicolog și medic. S-a stabilit în Africa la Lambarene pentru a îngriji populația băștinașă. Laureat al Premiului Nobel pentru pace în 1952, la vârsta de 77 de ani.

o stare suficientă pentru menținerea existenței, ea reprezintă acea plenitudine a vieții care posedă suficiente rezerve de putere contra bolilor, suficiente rezerve contra surmenajului pentru a-i permite individului o evoluție optimă a tuturor predispozițiilor sale creative naturale”. Într-un cuvânt, trei componente: lipsa oboselii, o bucurie interioară permanentă și nervi solizi.

Dacă organismul este hrănit bine și viața e ordonată, atunci sănătatea noastră va sta ca un zid în fața loviturilor destinului, iar puterea spirituală câștigată ne va ajuta să le suportăm și să le învingem.