

Introducere

Mărturii și elogi aduse cărții Postul – Un miracol și „Stilului sănătos de viață Bragg”.....	i-viii
Dai semne de îmbătrânire prematură?.....	xvi
Dedicație.....	xxi
Continuă să răspândești învățăturile lui Paul C. Bragg.....	xxii
Introducere în arta postului.....	xxxviii
Cele zece porunci ale sănătății.....	xl

Capitolul 1: Postul – Un miracol

Te ajută să te bucuri de o viață lungă, plină de energie, sănătoasă și fericită.....	1
Motoul Bragg: „Iubesc viața și îmi doresc să o trăiesc”.....	2
Modul de viață nesănătos ucide milioane de oameni în întreaga lume!.....	3
Boala este o crimă împotriva corpului tău – Nu fi propriul tău criminal!.....	4
Viața poate fi o aventură fericită, trăită într-o stare de sănătate perfectă....	6

Capitolul 2: În ce constă miracolul postului?

Care este cea mai semnificativă descoperire a epocii moderne? (listă).....	7
Postul conservă energia – forța ta vitală.....	9
Trăim într-o lume otrăvită.....	10
Noroiul care cade din cer.....	10
Râurile, lacurile și oceanele devin tot mai poluate.....	11
Postul – Cheia purificării interne.....	12
Otrăvuri provenite din pesticide și pulverizările de substanțe chimice....	13
Postul ajută la eliminarea otrăvurilor letale din organism.....	15
Fructele și legumele învelite în ceară – o amenințare pentru starea de sănătate!.....	17
Postul este un miracol – M-a ajutat să mă vindec de astm.....	17
Aditivii sintetici sunt toxici și pot ucide.....	20
Sarea generează edeme, afecțiuni ale rinichilor, etc.....	23
Sarea afectează milioane de oameni care suferă de hipertensiune.....	24
De ce li se dau vacilor cantități mari de sare.....	25
Americanii sunt dependenți de sare!.....	26
Drumeția prin Valea Morții a dovedit că sarea este periculoasă.....	26
Postul desărează celulele și organele corpului.....	31
Postul este marele purificator	33

Ai obiceiuri proaste la care ar trebui să renunți?.....	36
Postul – Cheia energiei maxime.....	37
Postul – Un instinct natural și un mare purificator.....	38
Isus, ucenicii săi și toți marii maeștri spirituali din istorie au postit.....	40
Capitolul 3: Dușmanul din interiorul corpului nostru	
Scapă de depresie.....	43
Stilul de viață nesănătos și alimentația excesivăucid.....	44
De ce să nu ne bucurăm de viață până la 120 de ani?.....	46
Acidoza afectează milioane de oameni.....	49
Fructele și legumele crude sunt remediile purificatoare miraculoase ale Mamei Natură.....	50
Remediul perfect care echilibrează pH-ul – Oțetul din mere.....	55
Capitolul 4: Postul combate cristalele acide letale	
Cristalele acide toxice îți pot cimenta încheieturile, făcându-te să te miști rigid.....	56
Cum se acumulează în corp cristalele toxice acide.....	57
Durerile de spate – Un blestem pentru umanitate.....	58
Postul în scopul purificării.....	61
Victoria poate fi obținută prin post, o dietă corectă și exerciții fizice.....	62
Mama Natură lucrează lent, dar sigur.....	63
Capitolul 5: Explicații științifice referitoare la post	
Postul există de când există și omul.....	68
Postul trezește mintea și sufletul.....	69
Patriarhii biblici obișnuiau să postească.....	71
Postul – Cel mai sigur și mai bun remediu de purificare.....	72
Nu fii sclavul alimentației.....	72
Planifică-ți chiar astăzi programul de post.....	74
Mintea trebuie să prevaleze asupra corpului pentru ca postul să aibă succes.....	75
Micul dejun excesiv nu este recomandabil.....	75
Obiceiurile alimentare sănătoase te ajută să arăți și să te simți mai tânăr.....	77
Americanilor nu le place să mănânce singuri! Consecința obezitatea!.....	79
Purificarea internă este absolut esențială.....	80
Te simți pregătit să postești, să te detoxifici și să trăiești o viață lungă și minunată?.....	81

Postul cu sucuri – o introducere la postul cu apă.....	82
Câteva combinații de sucuri cu efecte foarte puternice.....	84
Omul este alcătuit în proporție de 70% din apă.....	86
Capitolul 6: De ce nu beau decât apă pură distilată!	
Mineralele anorganice dure provoacă boli!.....	89
Milioane de oameni beau apă de ploaie (distilată) pură.....	90
Apa distilată este cea mai bună pentru sănătatea ta.....	91
Zece motive pentru a bea apă distilată (listă).....	94
Capitolul 7: Cât timp trebuie să ținem post?	
Posturile mai scurte sunt mai bune și mai sigure.....	97
De ce trebuie să postești?.....	99
Marile beneficii ale posturilor de scurtă durată și ale celor de lungă durată	100
Postul este apreciat în întreaga lume.....	101
Purificarea anterioară conduce la obținerea unor rezultate mai bune în urma postului.....	103
Iată programul de post pe care îl țin și pe care îl recomand eu.....	104
Încălcarea legilor sănătății presupune întotdeauna plățirea unui preț!...	105
Boala este una din cele mai bănoase afaceri din America.....	106
Capitolul 8: Cum trebuie ținut un post de 24 de ore	
Respectă cu strictețe următoarele instrucțiuni!.....	108
Rinichii – Organele miraculoase ale corpului.....	109
Consumă alimente simple și sănătoase.....	112
Dieta vegetariană este cea mai sănătoasă între toate!.....	114
Buna eliminare este foarte importantă pentru sănătate.....	116
Capitolul 9: Personal, țin un post de 7 până la 10 zile, de patru ori pe an	
Iată calea către o sănătate perfectă!.....	118
Postul îți echilibrează în mod natural termostatul.....	119
Mama Natură ți-a creat un corp cu o respirație plăcut mirositoare.....	121
Stilul de viață nesănătos generează o viață nesănătoasă.....	122
Postul elimină toxinele și otrăvurile din organism.....	124
Postul promovează eliminarea sănătoasă.....	126
Cum trebuie ținut postul de 3, de 7 și de 10 zile.....	128
Capitolul 10: Cum trebuie ținute posturile de lungă durată	
Cum trebuie ținut un post de 7 zile.....	130
Cum trebuie ținut un post de 10 zile.....	131

Programul ideal de eliminare.....	132
Alimentația vegetariană versus alimentația bazată pe produse din carne.....	134
Eliminarea cărnii din alimentație este o alternativă mai sănătoasă și mai sigură.....	137
Iubiții mei învățători și mentori în domeniul sănătății.....	139
Capitolul 11: Limba ta nu minte niciodată	
Corpul poate suporta foarte multe abuzuri.....	143
Învață să citești mesajele limbii tale.....	144
Capitolul 12: Zâmbește și suportă	
Nu trăi pentru a mânca – mănâncă pentru a trăi și pentru a fi sănătos.....	149
Acordă-i forței vitale șansa de a-ți face curățenie în casă!.....	151
Capitolul 13: Postul combate și elimină mucozitățile	
Dieta americană obișnuită conduce la formarea de mucozități și la apariția bolii.....	155
În timpul postului, mucozitățile sunt eliminate prin urină (ilustrație)...	157
Boli specifice iernii sau purificări ale corpului?.....	158
Fă testul mucozităților.....	159
Scapă prin post de obiceiul de a fuma, de a bea alcool, cola și cafea.....	161
Ce rele provoacă fumatul (listă).....	163
Capitolul 14: Postul topește kilogramele în plus!	
Grăsimea excesivă este o povară și un risc pentru sănătate!.....	167
Postul conferă un nivel energetic mult amplificat.....	169
Talia este linia vieții, dar și cea a întâlnirilor amoroase!.....	170
Postul îmbunătățește starea de sănătate, înfățișarea și durata vieții.....	171
Fă zilnic aceste exerciții (ilustrații).....	173
Capitolul 15: Cum poți câștiga în greutate prin post	
Atunci când ții post, se întâmplă miracole!.....	177
Postul este cea mai sănătoasă cale de normalizare a greutății corporale.....	178
Medicul viitorului	179
Capitolul 16: Postul combate bolile iernii	
Dacă dorești să te vindeci, ține post și odihnește-te!.....	183
Corpul se vindecă și se regenerează singur.....	184
Capitolul 17: Evită îmbătrânirea prematură	
Fă testul care urmează și „testul oglinzii”.....	188

Plin de energie și campion mondial la tenis la 70 de ani.....	191
Aceasta este ocazia vieții tale.....	193
Capitolul 18: Postul menține arterele tinere	
Arterele arată adevărata ta vârstă	195
Realități șocante legate de inimă și despre ucigașul nr. 1 (listă).....	196
Tu devii ceea ce mănânci și ceea ce bei.....	196
Mănâncă sănătos – Trăiește sănătos – Trăiește mai mult.....	198
Inima și sistemul circulator (ilustrație).....	199
Obiceiuri care conferă sănătate inimii și care conduc la o viață mai lungă și mai plină de energie (tabel).....	200
Valori recomandate ale substanțelor chimice din sânge (listă).....	202
Există nouă medici care stau la dispoziția ta.....	203
Capitolul 19: Doctorul „Soare”	
Soarele conferă o stare de pace interioară și relaxează nervii.....	208
Razele blânde ale soarelui mângâie și sunt mai bune decât cele arzătoare.....	209
Capitolul 20: Doctorul „Aer curat”	
Corpul nostru este un aparat miraculos de respirat.....	214
Oamenii care respiră profund trăiesc mai mult.....	215
Înțelepții și sfinții indieni practică respirația profundă și lentă.....	217
Respirația profundă – Secretul rezistenței la 100 de ani.....	218
Capitolul 21: Doctorul „Apă curată”	
Apa pe care o bei te poate îmbolnăvi, dar și vindeca!.....	224
Marea majoritate a vindecătorilor de altădată foloseau terapia cu apă....	225
Cum folosește corpul nostru apa.....	228
Capitolul 22: Doctorul „Alimentație naturală și sănătoasă”	
Alimentele sănătoase ajută la construirea și la susținerea țesuturilor!.....	242
Iodul din algele kelp este foarte important.....	246
Alimentele sănătoase au efecte pozitive asupra creierului.....	247
Alcoolul, toxinele și medicamentele acid!.....	247
Alimentele rafinate și procesate conduc la nașterea unor copii cu handicap de învățare.....	248
Marea majoritate a americanilor tineri nu sunt în formă.....	249
Adulții americani au o condiție fizică și psihică foarte proastă.....	252
Consecințe benefice fizice, mentale și spirituale.....	253
Alimentația sănătoasă este o știință naturală! Consumă	

mai multe fibre alimentare sănătoase (listă).....	256
Cele mai comune alergii alimentare (listă).....	257

Capitolul 23: Doctorul „Post”

Capitolul 24: Doctorul „Exerciții fizice”

Cei mai importanți mușchi din corpul uman (ilustrație).....	262
Exercițiile fizice ajută la normalizarea presiunii sanguine.....	263
Plimbări pe jos pentru sănătate, formă fizică și longevitate.....	264
Mersul pe jos – Regele tuturor exercițiilor fizice.....	264
Importanța exercițiilor abdominale.....	266
Poți face exerciții fizice atunci când ții post?.....	267
Bătrâni care „trag la fiare”.....	269
Rezultate uluitoare obținute în numai opt săptămâni.....	270
Un studiu științific arată că fitnessul îmbunătățește starea de bunăstare fizică și psihică.....	271
Paul Bragg ridicând greutatea (foto).....	272

Capitolul 25: Doctorul „Odihnă”

Verifică-ți salteaua (ilustrație).....	275
De ce trebuie să ne odihnim?.....	275
Trebuie să îți câștigi dreptul de a te odihni și de a dormi.....	277
Trebuie să te bucuri de viață – nu să o trăiești haotic și în grabă.....	278
Mama Natură știe ce este mai bine pentru tine!.....	279
Nu este o crimă să te relaxezi și să îți savurezi viața.....	281
Câteva tehnici de relaxare.....	282
Postul conduce la dispariția insomniei.....	284

Capitolul 26: Doctorul „Postură corectă”

Fă „Testul posturii în oglindă”.....	286
Exercițiul Bragg pentru postură.....	286
Tabelul posturii (ilustrație).....	288
Postura corectă este foarte importantă pentru sănătate (ilustrație).....	289
Cum trebuie să stai jos, să stai în picioare și să mergi pentru a-ți menține vigoarea, tinerețea și sănătatea.....	290
O boală care nu poate fi vindecată prin post nu poate fi vindecată pe nicio altă cale.....	292

Capitolul 27: Doctorul „Minte omenească”

Zonele creierului (ilustrație).....	294
Corpul tău este adevărata ta casă – de aceea, protejează-l.....	295
Gândirea corectă este extrem de importantă pentru sănătate.....	296
Mintea trebuie să controleze corpul!.....	296

Drogurile controlează mintea celor dependenți de ele!.....	297
Lasă-ți mintea să te ghideze către starea de sănătate!.....	299
Miracole produse de post.....	299
Armonia spirituală interioară este extrem de importantă.....	300
Capitolul 28: Aspecte spirituale ale postului	
Postul conferă luciditate mentală și spirituală.....	303
Toți marii lideri spirituali ai umanității au practicat postul.....	304
O experiență de neuitat pe care am trăit-o alături de Gandhi.....	305
Postul îi conduce la renaștere spirituală pe toți cei care se purifică prin el.....	307
Grota în care a postit Iisus.....	308
Postul de 40 de zile și 40 de nopți.....	309
O minte sănătoasă într-un corp sănătos.....	310
Corpul este Templul tău – De aceea, trebuie să îl îngrijești perfect.....	311
Fă-ți timp pentru 12 lucruri (listă).....	313
„Stilul sănătos de viață Bragg”.....	314
Capitolul 29: Știința alimentației pentru o sănătate ideală	
Pământul a fost un paradis tropical pentru alimentație.....	317
Dacă dorești să rămâi sănătos, adoptă o alimentație simplă și naturală.....	323
Fructele organice – Un aliment neprețuit pentru oameni (listă).....	324
Lista nucilor și semințelor.....	325
Legumele organice purifică și protejează (listă).....	325
Îndulcitori naturali (listă).....	327
Uleiuri naturale (listă).....	327
Cereale și făinuri integrale și naturale (listă).....	328
Exemple de meniuri sănătoase.....	328
Băuturi sănătoase (rețete).....	332
Băutura revigorantă Bragg.....	333
Proteinele conținute de legume (tabel).....	338
Alimente bogate în mod natural în vitamina E (tabel).....	340
Substanțe nutritive vegetale care previn cancerul (tabel).....	341
Indicii corporale ale deficitului de potasiu (listă).....	343
Evită următoarele alimente procesate, rafinate și toxice (listă).....	344
Miracolele produse de oțetul din mere (listă).....	346
Capitolul 30: Mama Natură nu știe de milă	
Mama Natură dorește ca noi să fim puri și sănătoși.....	350

Tu ce fel de persoană ești?.....	351
Borul – Oligoelementul miraculos pentru oase sănătoase.....	353
Terapii alternative pentru sănătate.....	355
Mărturii miraculoase.....	364
Index	376

Capitolul 2

În ce constă miracolul postului?

Care este cea mai semnificativă descoperire a epocii moderne?

Descoperirea ouălor de dinozaur pe câmpiile din Mongolia, despre care oamenii de știință afirmă că au fost depuse acum zece milioane de ani?

Descoperirea vechilor morminte și orașe antice, care confirmă poveștile biblice și existența civilizațiilor din vechime?

Ceasul radioactiv care i-a permis profesorului Lane de la Universitatea Tufts să estimeze vârsta pământului la 1,25 miliarde de ani?

Avioanele cu reacție? Călătoriile spațiale? Laserul? Televiziunea? Radioul? Computerele? Telefoanele fixe sau celulare? Automobilele?

Niciuna din aceste descoperiri nu se compară nici pe departe cu postul, care este...

Cea mai mare descoperire a timpurilor moderne

După opinia noastră, cea mai mare descoperire făcută de omul modern este metoda prin care se poate regenera la nivel fizic, mental și spiritual prin post. Omul poate întârzia procesul de îmbătrânire și îndepărta moartea prematură, prin post!

Teama de „bătrânețe” și de a deveni o povară pentru sine și pentru cei din jur este una din cele mai teribile temeri ale oricărui om! Teama de boală, de senilitate și de neajutorare este una dintre cele mai adânc înrădăcinate temeri în subconștientul nostru. Cunoașterea completă a postului și a „Stilului sănătos de viață Bragg” descrisă în această carte îți va permite să scapi odată pentru totdeauna de această teamă! Dacă vei ține săptămânal un post complet cu apă de 24 de ore – punând astfel deoparte 52 de zile pe an, la care se adaugă patru posturi de 7 până la 10 zile pentru purificarea corpului fizic – vei putea scăpa de toxine și de cristalele care îți afectează mușchii și încheieturile.

Este foarte important să înțelegi că la baza majorității bolilor fizice și a îmbătrânirii premature stă acumularea de deșeuri toxice și metabolice (rezultate din procesul biologic de convertire a hranei în materie vie și a acestei materii în energie)!

Problemele fizice și mentale apar atunci când Forța Vitală a organismului tău scade sub nivelul ei normal! În această direcție, îți recomand cartea din ciclul Bragg: *Construiește-ți o forță nervoasă puternică* (vezi bibliografia de la sfârșit). Vei afla astfel cum poți scăpa de stres, de temeri, de mânie și de griji – adică de acei factori negativi care îți distrug forța vitală atât de prețioasă!

Postul conservă energia – Forța ta Vitală

Îngăduie-mi să îți explic mai bine: noi consumăm alimente, iar de-a lungul trecerii lor prin organism, acestea trebuie mestecate, digerate și asimilate, lăsând în urma lor anumite deșeuri care trebuie eliminate. Noi avem patru mari organe de eliminare: intestinul gros, rinichii, plămânii și pielea. Pentru ca aceste organe de eliminare să lucreze la capacitate maximă, corpul nostru trebuie să acumuleze o anumită cantitate de Forță Vitală din rezervele sale energetice.

Este nevoie de o cantitate uriașă de Forță Vitală pentru a digera o masă copioasă prin tubul digestiv și pentru a elimina deșeurile prin cei 10 metri de intestine care separă gura de rect. La fel de mare este Forța Vitală de care avem nevoie pentru a trece lichidele prin cele două milioane de filtre care există în rinichi și pentru reacțiile chimice din ficat și din vezica biliară, care pregătesc hrana

ingerată astfel încât să poată fi consumată de miliardele de celule ale corpului. Dar lucrurile nu se opresc aici. Corpul nostru are nevoie de foarte multă Forță Vitală pentru ca plămânii să poată inspira până la doi litri de aer cu fiecare respirație, astfel încât oxigenul din acesta să poată purifica sângele din organism, eliminând apoi toxinele și dioxidul de carbon, dar și pentru ca pielea (numită adeseori al treilea rinichi al corpului) să poată elimina prin cei 96 de milioane de pori ai săi toxinele din organism sub forma urticariilor, coșurilor, transpirației și mirosurilor corporale.

Trăim într-o lume otrăvită

Aceeași Forță Vitală este responsabilă pentru furnizarea energiei necesare pentru eliminarea din corp a toxinelor create în timpul procesării hranei consumate sau pentru menținerea unei temperaturi constante de 36 de grade. Adeseori, atunci când se îmbolnăvește, organismul își crește singur temperatura pentru a putea arde toxinele și pentru a le elimina astfel mai ușor! Nici când temperatura scade sub această valoare corpul nu se simte mai bine. Din păcate, în civilizația noastră modernă Forța Vitală este de cele mai multe ori dominată de excesul de toxine, de poluare și de aditivii chimici pe care oamenii continuă să îi adauge în alimentele lor.

Noroiul care cade din cer

Mizeria și toxinele nu există numai pe pământ, ci cad asupra noastră inclusiv din cer. Să luăm exemplul orașului New York. Nu mai puțin de 60 de tone de particule de praf cad în fiecare lună din cer pe fiecare milă pătrată de teren. Gândește-te puțin cât de mult trebuie să lupte organismul pentru a menține un new-yorkez în viață! Nu este de mirare că în acest oraș otrăvit există atât de multe spitale și atât de mulți oameni bolnavi.

Oamenii de știință estimează că locuitorii marilor orașe industriale precum Pittsburgh, Pennsylvania sau Birmingham (Alabama) au o probabilitate mult mai mare decât cea medie de a contracta o boală letală de plămâni sau de inimă din cauza aerului extrem de poluat pe care îl respiră. Acest aer otrăvit cunoscut sub numele de „smog” afectează în mod regulat nu doar orașele foarte mari precum Los Angeles, ci și orașele obișnuite, cum sunt Phoenix, St. Louis, Kansas City, Washington, ca să nu mai vorbim marile metropole de genul New York-ului (lucru valabil nu doar pentru orașele americane, ci și pentru celelalte orașe industriale din lume).

Fumul toxic emis de fabrici, de incineratoare și de uzinele electrice, produsele secundare gazoase ale industriei și gazele de eșapament ale automobilelor de toate categoriile fac ca aerul pe care îl respiră cei mai mulți dintre americani să fie profund otrăvitor, punându-le acestora în pericol sănătatea și viața. Postul rămâne cea mai bună soluție de eliminare a acestor toxine din corp!

Mai târziu în această carte voi explica cum poate fi examinată urina. După câteva zile de post vei putea vedea efectiv în aceasta o parte din toxinele acumulate în corpul tău.

Râurile, lacurile și oceanele devin tot mai poluate

Nu doar aerul pe care îl inspirăm ne umple organismul cu otrăvuri, ci și apa pe care o bem. Aceasta este atât de murdară încât municipalitățile au nevoie de substanțe chimice din ce în ce mai toxice pentru a o face „bună de băut” (potabilă). Ele folosesc în acest scop clorul, care ar trebui – chipurile – să purifice apa, împreună cu aluminiul și alte substanțe minerale anorganice. Reține: corpul tău nu poate absorbi decât mineralele organice care se găsesc în produsele de origine vegetală. Mineralele anorganice trebuie eliminate din organism cu un consum foarte mare de Forță Vitală. Dacă aceasta este deficitară și nu reușește să facă față procesului de purificare, aceste substanțe chimice anorganice se acumulează în țesuturi și încheieturi, generând în timp mari probleme!

Spre exemplu, Lacul Erie este extrem de poluat, lucru vizibil cu ochiul liber. Plajele acoperite cândva cu un superb nisip alb sunt mărginite la ora actuală de o mocirlă verde urât mirositoare. Speciile de pești din lac, cândva extrem de prețuite de pescari, au dispărut de mult. Un adept al nostru din Cleveland ne-a scris că: „Lacul nostru a devenit un loc de deșertare a deșeurilor din fabrici. Peștii nu mai pot trăi în el, iar apa nu mai poate fi băută în siguranță de oameni, întrucât a devenit extrem de poluată cu substanțe chimice otrăvitoare”. Principalul motiv al acestei poluări

este transformarea râurilor care se varsă în lac în simple canale de evacuare pentru industrie. Numai orașul Detroit varsă zilnic șase milioane de litri de deșeuri în apa râului Detroit, care ajunge apoi în Lacul Erie.

Râul Cuyahoga, care trece prin mijlocul orașelor Akron și Cleveland înainte de a se vărsa în lac, este atât de sufocat de mizerii, cauciucuri uzate, uleiuri și substanțe chimice, încât a fost decretat recent ca fiind cea mai murdară apă din America. La deșeurile industriale se adaugă și miile de pești morți și intrați în putrefacție.

Într-o excursie pe care a făcut-o în avalul râului Buffalo, primarul orașului cu același nume a trecut pe lângă veritabile insule formate din detergenți și deșeuri rezultate în urma activității de morărit și alte activități industriale. „Mirosul era insuportabil. Era de necrezut! Dezgustător!” – a concluzionat primarul. Din fericire, s-au luat măsuri și este posibil ca până în prezent problemele legate de poluarea râurilor Buffalo și Cuyahoga să se fi rezolvat! Și până acum nu am vorbit decât de una din numeroasele surse de apă din Statele Unite complet contaminate. Adevărul este însă că toate sursele de apă din această țară sunt la fel de poluate. Americanii folosesc foarte multă apă, dar aceasta este atât de otrăvită cu deșeuri chimice încât nu este deloc potrivită pentru consumul uman.

Postul – Cheia purificării interne

Îți amintesc că toate aceste substanțe chimice anorganice trebuie eliminate de organism; în caz contrar, ele pot face foarte mult rău. În cazul în care Forța Vitală a corpului devine deficitară, ea nu mai poate governa sistemele de eliminare ale corpului, și implicit evacuarea acestor substanțe chimice otrăvitoare. De aceea, ele rămân în organism și generează probleme de sănătate din ce în ce mai grave! Singura modalitate de a scoate aceste substanțe din sistemul nostru este postul! Acesta îți permite corpului o perioadă de odihnă fiziologică, care conduce la acumularea Forței Vitale. Cu cât dispunem de mai multă Forță Vitală, cu atât mai mari sunt șansele de a elimina toxinele din organismul nostru și de a-l menține astfel pe acesta într-o stare curată, pură și sănătoasă.

Otrăvuri provenite din pesticide și din pulverizările de substanțe chimice

Nenumărate tone de substanțe chimice otrăvitoare sunt pulverizate din cer pentru a ucide insectele, la care se adaugă alte tone pulverizate direct asupra fructelor și legumelor cultivate. Salatele pe care le consumăm par de multe ori frumoase și apetisante, dar sunt de-a dreptul letale din cauza substanțelor insecticide care au fost pulverizate asupra lor. Statisticile arată că numai anul acesta recoltele au fost stropite cu mai multe pesticide ca oricând în trecut. De aceea, nu cumpăra și nu consuma decât produse organice, dacă dorești să îți păstrezi sănătatea!

Ferește-te de salatele și de produsele prea „estetice” din piețe, căci s-ar putea ca acestea să îți umple corpul cu otrăvuri letale! Recent, un grup de femei care participau la o convenție au servit prânzul într-un hotel din Miami, iar la scurt timp toate au fost cuprinse de crampe, de greață și de amețală. Palide și tremurând din cauza vomei și a slăbiciunii, ele au fost spitalizate. Medicilor nu le-a luat mult ca să descopere cauza acestor simptome. Vinovată pentru această toxinfecție alimentară s-a dovedit a fi o banală salată servită ca antreu la bar și alcătuită din legume și sosuri. În comunicatul de presă, medicii au declarat: „Otrăvirea a fost cauzată de substanțele chimice, stabilizatoarele și pesticidele pulverizate deasupra legumelor pentru a-și păstra ‚prospețimea’ aparentă”.

Într-adevăr, câmpurile agricole sunt stropite în permanență cu tot felul de pesticide, insecticide și alte substanțe periculoase pentru fertilizare. În America, substanța chimică DDT a fost scoasă în afara legii datorită nenumăratelor probleme de sănătate și decese provocate din cauza ei! La ora actuală companiile chimice vând acest produs fermierilor neștiutori din alte țări. De aceea, nu trebuie să ai prea mare încredere nici în produsele agricole de import!

Recoltele sunt adeseori expuse unor substanțe otrăvitoare

Autoritățile depistează în permanență transporturi de alimente care depășesc conținutul admis de pesticide, pe care le interzic. Din păcate, trista poveste a otrăvirii alimentelor nu se oprește aici. Mai întâi de toate, nu sunt verificate decât transporturile destinate comerțului dintre state, și doar o mică

parte dintre acestea. Nenumărate tone de salate pline de pesticide „cu mult peste limita legală” rămân în interiorul statului sau comunității în care au fost cultivate, nefiind verificate deloc! Chiar și în privința transporturilor interstatale, Agenția Americană pentru Alimentație și Medicamente (FDA) este prima care recunoaște că din cauza forței de muncă limitate doar o mică parte din aceste transporturi de produse alimentare (fructe și legume) sunt verificate.

Adevărul terifiant este că cea mai mare parte din produsele agricole recoltate de pe câmpuri au fost stropite cu tot felul de otrăvuri letale, printre care se numără hidrocarburile clorurate, pesticidele, fertilizatorii, erbicidele, fungicidele și alte substanțe toxice (multe dintre ele cu fosfor) folosite pentru creșterea plantelor. Din păcate, contaminarea legumelor și salatelor nu se limitează la pulverizarea frunzelor. Cercetările medicale au arătat că multe substanțe chimice precum fertilizatorii și soluțiile careucid buruienile rămân în sol perioade lungi de timp și sunt absorbite de recoltele cultivate pe solul respectiv, sfârșind de multe ori în rădăcinile noilor plante, iar apoi în tulpinile și fructele acestora. Astfel de substanțe nu pot fi îndepărtate prin spălare! De aceea, noi îți recomandăm insistent să consumi numai produse certificate organic!

Probabil te-ai gândit deja că dacă legumele pe care le prepari sunt contaminate, cel mai bun lucru este să le decojești pentru a elimina o parte cât mai mare din aceste substanțe chimice otrăvitoare. Soluția nu este însă decât parțială, căci o bună parte din aceste substanțe se găsește în straturile interioare ale legumelor și salatelor și în pulpa fructelor. Ele nu pot fi îndepărtate nici măcar prin gătit, întrucât fac parte integrantă din plantă! Așa cum spuneam, cel mai bine este să nu intri în panică și să consumi numai fructe și legume organice.

Postul ajută la eliminarea otrăvurilor letale din organism

Atunci când postim (adică atunci când ne abținem de la mâncare), întreaga Forță Vitală folosită anterior pentru convertirea hranei în energie și țesuturi corporale rămâne disponibilă și poate fi folosită pentru eliminarea otrăvurilor din organism! Atunci când călătorim prin America sau prin lume pentru a ține conferințe, eu și Patricia avem de multe ori plăcerea de a cunoaște oameni inteligenți și orientați către sănătate, care ne furnizează fructe și legume organice cultivate chiar de ei în grădinile lor. Sunt însă și situații în care nu putem face rost decât de produse comerciale care ar putea fi stropite cu pesticide otrăvitoare. De aceea, respectăm amândoi ziua săptămânală de post (de 24 de ore) pentru a elimina aceste toxine potențiale, chiar dacă ne aflăm într-o călătorie obositoare.

Personal, țin în fiecare an patru posturi cu apă de câte 7-10 zile. În astfel de cazuri, îmi colectez în fiecare dimineață urina într-o sticlă pe care lipesc o etichetă. În câteva zile, în urină încep să se formeze mici cristale care se depun la fund. Mi-am testat de multe ori urina în laboratoarele de analize, iar specialiștii mi-au spus că au găsit în ea urme de DDT și de alte pesticide letale. Odată am ținut un post complet de 21 de zile. În cea de-a 19-a zi am simțit dureri insuportabile la nivelul vezicii și al tractului urinar. Parcă aș fi urinat apă fierbinte. Am dat această urină la un laborator de analiză, iar experții mi-au spus că mostra era plină de DDT și de alte pesticide și otrăvuri!

După eliminarea acestor toxine, întregul meu corp s-a umplut de energie. Globii mei oculari au devenit atât de albi încât străluceau ca zăpada. Pielea mea a devenit la fel de roz ca cea a unui bebeluș, iar nivelul meu energetic a ajuns până la cer – în condițiile în care posteam de 19 zile! De fapt, aveam atât de multă energie încât am plecat cu mașina de la Pasadena, California, la Muntele Wilson și am urcat pe jos până în vârful acestuia fără niciun efort. La întoarcere am alergat literalmente! Parcă aveam aripi! Mă simțeam de parcă o greutate uriașă mi s-ar fi ridicat de pe corp! După părerea mea personală, postul este singura modalitate de a elimina din organismul nostru nenumăratele otrăvuri comerciale pe care le-am ingerat odată cu alimentele comerciale consumate!

Fructele și legumele învelite în ceară – o amenințare pentru starea de sănătate!

Cei mai importanți experți medicali vorbesc astăzi de o nouă amenințare la adresa sănătății americanilor: ceara toxică în care sunt învelite fructele și legumele. Ori de câte ori te pregătești să consumi un măr, un castravete verde sau un ardei, uită-te bine la coaja sa. Dacă este prea strălucitoare, prea netedă și prea sticloasă, ferește-te de aceste produse, căci există șanse mari ca ele

să fie stropite cu o soluție de parafină. Experții medicali afirmă că această substanță reprezintă o amenințare autentică pentru starea de sănătate. Zgârie întotdeauna suprafața fructelor și legumelor și verifică dacă acestea sunt învelite în ceară. Comercianții pretind că această ceară asigură un strat protector care reține în interior apa și sucurile, păstrând astfel gustul alimentului și creând o aparență falsă de prospețime. În realitate, ea reprezintă un reziduu toxic în plus pentru organism!

Corpul nu poate digera această ceară de parafină care este un produs secundar al petrolului. Niciun organ uman (inclusiv ficatul) nu poate procesa petrolul. De aceea, această ceară fatală circulă liberă prin organism. Acesta este unul din motivele care îi fac pe medici să rămână uimiți de numeroasele boli noi pe care le fac americanii în urma consumului de produse alimentare comerciale. De aceea, dacă dorești să îți păstrezi sănătatea, solicită întotdeauna numai produse organice și fructe și legume neceruite!

Dacă rămâne în organism, ceara poate face ravagii. Prin urmare, ea nu ar trebui consumată deloc. Dacă nu ai de ales, ai grijă cel puțin să decojești fructul sau leguma în cauză. Pe de altă parte, dacă ai apucat să consumi această ceară, postul săptămânal de 24-36 de ore și posturile anuale mai lungi îți pot ajuta corpul să o elimine.

Rezervele de hrană sunt otrăvite de lăcomia oamenilor

O mare parte din bolile de care suferă americanii se datorează miilor de aditivi alimentari, substanțelor chimice, fertilizatorilor și pesticidelor pe care le conțin produsele pe care le consumăm. Ani la rând, alimentele noastre au fost tratate cu tot felul de substanțe chimice „sigure” care ulterior au fost declarate periculoase pentru sănătate. Din păcate, multe astfel de pesticide continuă să fie folosite inclusiv la ora actuală! În cartea ei devenită clasică, *Primăvara tăcută*, prietena mea Rachel Carson a prezentat răul imens pe care îl cauzează industria chimică umanității, mediului înconjurător și vieții sălbatice. De