

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:
RODICA PETCU
EUGENIA URSU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TOMBAK, MIKHAIL

Vindecarea bolilor incurabile / Mikhail Tombak ; trad.: Liviu Mateescu. -
București : Lifestyle, 2011

ISBN 978-606-92804-0-9

I. Mateescu, Liviu (trad.)

613.2

Titlu: *Cure the Incurable*

Autor: Mikhail Tombak, Ph.D.

Copyright © 2005 by Mikhail Tombak, 2005 by Healthy Life Press Inc.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2011
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-92804-0-9

Cuprins

<i>Cuvânt înainte către cititor</i>	9
Nu vă temeți de „bolile civilizației“	11
O șansă reală în lupta împotriva osteoporozei	16
Două forme de calciu	18
Ce produce deficitul de calciu?	20
Zahărul — cel mai mare dușman al calciului	21
Vitamina D — aliatul calciului	24
Cum se formează sărurile nesolubile de calciu în corpul nostru	30
Remedii împotriva osteoporozei	33
Acidul uric — asasinul tăcut	37
Podagra (Guta)	38
Reumatismul cronic	39
Anemia	39
Pietrele la ficat și la rinichi	40
Bolile de piele	40
Diabetul și obezitatea	41
Afecțiuni neurologice	41
Metoda de purificare care elimină acidul uric din organism.....	41
Când suferim de dureri de spate...	48
Minte puternică în trup puternic.....	51
Purificarea (detoxificarea) trupului prin post.....	53
Nu vârsta ne distruge coloana vertebrală.....	58

O coloană vertebrală sănătoasă este baza unei sănătăți bune	65
Poate veni și de la minte.....	67
Dureri de articulații, oase și mușchi	72
Vreme urâtă? Ce e aia?	77
Masaj relaxant al mâinii	78
Dușuri succesive fierbinți și reci	78
Masaje succesive calde și reci	79
Apa tămăduitoare	80
Exerciții terapeutice de respirație.....	81
Prizarea de picături de valeriană	82
Ajutați-vă inima	83
Colesterolul — indicatorul longevității tale	88
Evitați să luați pastile!	92
Uleiuri pe bază de plante	94
Regresul cancerului	98
Farmacia din interiorul propriului nostru corp (metodă de autovindecare).....	103
Boli pe care le contractăm și care neucid cu rapiditate	108
Cancerul îl creștem noi înșine.....	112
Sistemul Nishi de preîntâmpinare a cancerului.....	115
Câte ceva care să vă dea de gândit.....	131
Radiația mortală	137
De ce este dăunătoare radiația electromagnetică?	137
Riscuri pentru sănătate în propria noastră casă.....	138
Încărcați-vă bateriile propriului corp	140
Radiația dăunătoare — cauza multor boli	141
Tămăduire prin contact cu copacii	142

Alte probleme de sănătate	145
Câteva cuvinte despre diabet	145
Clisma și tehnica ei — irigarea intestinului gros.....	149
Vivat cartofii	154
Puterea tămăduitoare a merelor	158
Curățarea ficatului cu suc de mere.....	159
Oțet din cidru de mere	160
Tratamente cu oțet din cidru de mere	160
Cum producem oțet din cidru de mere	162
Când răcești	163
Zmeură în locul pastilelor de aspirină.....	165
Preveniți toxiinfecțiile alimentare	169
Ce ziceți de o ceașcă de ceai...?	171
Spuneți adio cheliei	172
Mecanismul chelirii.....	173
Masajul capului	176
Sfaturi de încheiere	180
Anexa A	181
Bolile de la A la Z	181
Alcoolismul • Anemia • Aritmia • Arsuri • Arsurile stomacale • Arterioscleroza • Artrita • Ascari (paraziți intestinali) • Astm bronșic • Balonare • Bronșita • Constipația • Diabetul • Dureri de articulații, oase și mușchi • Dureri de cap • Eczema • Furuncule • Gripa • Hemoroizii • Infecții cu fungi • Infecții cu staphylococcus aureus • Inflamațiile sfârcurilor • Insomnia • Lipsă de poftă de mâncare (la copii) • Menopauza • Obezitatea • Roșu în gât • Tensiune sanguină scăzută • Tensiunea sanguină ridicată • Transpirație nocturnă excesivă • Tulburări ale glandei tiroide • Tulburări la	

ficat • Tulburări oculare • Tulburări renale •
Umflături

Anexa B	227
Rețete sănătoase.....	227
Salate de primăvară • Salate de vară și de toamnă	
• Salate de iarnă • Sosuri și maioneze • Supe reci	
• Deserturi	

Cuvânt înainte către cititor

Panaceea și Hygeea, ficele lui Asklepios, care la greci era zeul medicinei și al vindecării (la romani, el se numea Esculap), abordau în mod diferit sănătatea umană. Panaceea („Panacea“ la romani) voia să ajute oamenii prin descoperirea unei poțiuni miraculoase, care să vindece toate bolile. „Oamenii nu au nevoie să învețe nimic despre bolile lor. Este suficientă preocuparea mea“, îi plăcea ei să spună. Hygeea (al cărei nume este originea cuvântului „igienă“) era interesată mai mult de prevenirea bolilor și de menținerea stării de bună sănătate, încercând să le explice oamenilor că bolile sunt o reflectare a stilului lor nesănătos de viață. Ea îi sfătuia pe oameni să observe natura și să învețe de la ea, să trăiască în armonie cu natura. Fiecare dintre cele două surori credea că ea are dreptate, așa că s-au despărțit: una în căutarea unui medicament miraculos, care să vindece orice, iar cealaltă pornind în lunga ei misiune de a-i învăța pe oameni principiile unei vieți sănătoase.

Când nu ne simțim bine și ne plângem de inimă, de stomac sau de articulații, avem tendința să ne gândim la cauze exterioare. De obicei, ne grăbim să dăm vina pe un factor din afară și ne pricepem de minune să ne ascundem propria ignoranță în ceea ce privește principiile unui stil sănătos de viață. Nu e ușor să recunoști că adevărata cauză este, de fapt, în tine.

Noi înșine suntem singurii răspunzători pentru durerile, bolile și îmbătrânirea noastră prematură. Ducem o viață

nesănătoasă și îi permitem energiei vitale a organismului nostru să scadă. O alimentație nesănătoasă contribuie la acumularea în corp a unor toxine greu de eliminat. Acestea ne otrăvesc, producând foarte multă durere și manifestându-se în organele noastre sub formă de boli.

Dacă suntem dispuși să depunem mai multe eforturi, s-ar putea să trăim mai mult și să ne bucurăm de o sănătate mai bună. Stilul de viață nesănătos ne aduce o îmbătrânire prematură și suferințe nenesecare.

Sunt absolut convins că în multe situații de boală putem fi propriii noștri doctori și terapeuți. Pentru asta, trebuie să învățăm destul de multe lucruri despre cum funcționează organismul nostru, pentru a identifica și elimina cauzele reale ale suferințelor noastre.

Am verificat în cabinetul meu medical multe remedii provenind din diverse tradiții și orientări. Cartea conține ceea ce am selectat, ceea ce am crezut că va fi de cel mai mare ajutor din multitudinea acestor remedii naturale. Vă rog să profitați din plin de ele.

Remediile, procedurile și rețetele prezentate aici nu au niciun fel de efecte secundare. Dacă aveți griji sau îndoieli în privința lor, vă rog să consultați un doctor de orientare holistică, dintre aceia care consideră că terapiile naturale sunt un bine-venit supliment pentru medicina convențională.

Septembrie, 2005

MIKHAIL TOMBAK

P.S. Vă recomand să citiți cartea de trei ori:

1. Citiți întregul text.
2. Citiți numai acele părți care se aplică situației dumneavoastră particulare.
3. Citiți numai acele remedii pe care le-ați ales pentru a le verifica.

Doctorul viitorului nu va oferi medicamente, ci va determina pacientul să se intereseze de îngrijirea acestui organism uman prin alimentație, de cauzele bolilor și de prevenirea lor.

Thomas Edison

Nu vă temeți de „bolile civilizației“

Înainte să investigăm cauzele „bolilor civilizației“, aș dori să vă prezint rezultatele a două studii independente, efectuate în două locuri și momente diferite. **Ele confirmă fără urmă de îndoială înțelepciunea medicinei orientale, care afirmă că nimeni nu a murit vreodată mâncând moderat, în vreme ce supraalimentația este cauza principală a morții premature.**

O comisie a Organizației Mondiale a Sănătății a efectuat niște studii la câteva mănăstiri din Tibet. Nouăzeci la sută dintre călugării prezenți acolo au fost examinați, unii dintre ei fiind foarte bătrâni. A reieșit că, indiferent de vârsta lor, călugării erau în bună formă fizică și se bucurau de o sănătate aproape perfectă. În 60% dintre cazuri, nu existau niciun fel de carii, niciun semn de tulburări de circulație sau digestive. Ei au o alimentație foarte modestă. Nu au frigidere și nici cuptoare cu gaz natural. Nu mănâncă niciodată carne, zahăr sau oricare alt produs rafinat. Principalele elemente ale alimentației lor sunt turtele de ovăz, ceaiurile din plante și apa limpede. Vara, ei își suplimentează alimentația cu napi, morcovi și orez.

Conform datelor furnizate de Organizația Mondială a Sănătății, în țări dezvoltate, cum ar fi Statele Unite, Germania sau Franța, unde consumul de lapte, carne și produse rafinate este cel mai mare, nivelul general al sănătății este mult mai precar. În Statele Unite, de pildă, două familii din trei au fost atinse de cancer, doi oameni din cinci suferă și vor muri din cauza problemelor cardiace și mulți au diabet. Bolile cronice afectează 19% din populație — asta înseamnă aproape un om din cinci.

În Germania, 20% din populație suferă de diabet și 20% din copiii cu vârste între opt și șaisprezece ani au probleme de dezvoltare — atât intelectuală, cât și fizică. Reumatismul și inflamația articulațiilor afectează 15-17% din populație.

În Franța, alergiile afectează 15-20% din populație. În țară există 450 de mii de copii sub 18 ani care au probleme de văz și auz, iar 1,5 milioane de copii de șase ani sau mai puțin suferă de astm. În toate țările puternic industrializate, numărul copiilor născuți cu probleme de sănătate de un tip sau altul s-a dublat în ultimii 25 de ani.

După cum a reieșit, adesea ne săpăm propriul mormânt cu furculițe și linguri.

Numeroase studii au încercat să identifice și să examineze misteriosul microb care, se presupune, ar produce răceala obișnuită. Abia în anii 1940 oamenii de știință au explicat de ce studiile acestea nu aveau succes: microbul în chestiune era prea mic pentru a fi observat cu microscopul din epocă. Spectaculoasele tehnici ulterioare, între care și microscopul electronic, nu au schimbat situația. Echipamentul optic sofisticat a permis descoperirea a sute de noi microorganisme, dar niciunul dintre ele nu a putut fi legat direct de producerea răcelii obișnuite.

Astăzi, se consideră că peste 200 de virusi diferiți produc simptomele răcelii comune: rinovirusii, coronavirusii, adenovirusii, coxsackievirusii, echovirusii, orthomixvirusii (inclusiv virusii de tip A și B care produc gripa), paramixovirusii, enterovirusii... iar lista continuă la nesfârșit... cauzele a 30 până 50 la sută dintre răcelile suferite de adulți au rămas necunoscute.

De ce nu putem identifica microbul care produce răceala comună? Pentru că nu există așa ceva. Fiecare dintre microorganismele suspectate nu face decât să se hrănească cu mucusul produs de organismul care este atins de răceala comună. Acest mucus, rezultat al unor obiceiuri alimentare greșite, se află tot timpul în organism. Primăvara și toamna, corpul începe să se curețe de cantitățile excesive de mucus. Atunci apar germenii, care încep să dizolve și apoi să distrugă sau să îndepărteze mucusul, ajutându-ne de fapt să ne curățăm organismul. Ce facem noi atunci? Luăm medicamente ca să scăpăm de microbi. Astfel, ajutăm la omorârea a ceva ce ne ajută și-i permitem mucusului să rămână în organism. După un timp, ne îmbolnăvim din nou; fie facem o răceală, fie gripă. Sursa cauzelor rămâne aceeași, doar că de data asta cu mucusul nostru se hrănește o categorie diferită de microorganisme.

An după an, primăvara și toamna, un număr uriaș de oameni suferă de rinite, de dureri de oase și alte simptome ale răcelii comune. Avem tot mai multe medicamente menite să omoare microbii. Germeții, oricât ar fi ei de mici, nu sunt proști. Ei vor să trăiască și găsesc metode de a deveni imuni la medicamentele noastre. Nu e nevoie să fii profet ca să prevezi rezultatul unui asemenea „război“. Cu cât sunt mai puternice și mai eficiente medicamentele pe care le inventăm, cu atât mai virulenți sunt microbii cu care avem de-a face. Cine va fi învins în acest război? Sănătatea noastră.

Toate medicamentele, inclusiv cele considerate foarte sigure, au efecte secundare.

Bun, totuși ce produce răceala comună? E vorba de reziduuri acumulate în organismul nostru. Dacă nu suntem în stare să eliminăm aceste cantități de reziduuri, intestinul gros va deveni un depozit de gunoaie. De acolo, gunoiul este distribuit peste tot prin organism, formând nesănătosul mucus. Când cantitatea de mucus toxic devine prea periculoasă, organismul nostru încearcă să se curețe singur, prin nas. Este ceea ce noi numim răceala comună. Virușii și bacteriile invadează mucusul și aduc cu ele inflamații și febră. Aceste fapte merită să ne gândim puțin la ele.

Pentru a vă convinge că multe dintre bolile noastre sunt produse de o alimentație nepotrivită, vă invit să reflectați puțin la recordul de longevitate stabilit de locuitorii Văii Hunza din India. Între cei 32 000 de locuitori, longevitatea medie este de 120 de ani. Care este secretul lor?

Sir Robert McCarrison — doctor scoțian care a trăit în zona Văii Hunza timp de 15 ani — a tras concluzia că factorul principal al longevității locuitorilor este alimentația lor. Ei sunt vegetarieni și alimentația lor obișnuită constă vara din legume și fructe crude; iarna, ei consumă în principal cereale germinate, caise uscate și brânză de oi.

Întors acasă, McCarrison a efectuat o serie de experimente pe animale, pentru a se convinge definitiv că există o legătură între alimentație și longevitate. Un grup de animale a primit alimentele tipice unei familii londoneze (pâine albă, heringi, zahăr rafinat, legume conservate sau gătitе și așa mai departe). Rezultatul a constat în diverse afecțiuni „umane“ în rândul animalelor. Celălalt grup de animale a urmat „dieta din Valea Hunza“, rămânând sănătos de-a lungul tuturor experimentelor.

Se crede că și clima influențează longevitatea. Este interesant de amintit că alte grupuri de persoane care trăiesc în condiții climatice similare cu cele din Valea Hunza suferă de multe tulburări ale sănătății, iar speranța lor de viață este de două ori mai mică. Clima de munte nu îi ajută să nu se îmbolnăvească, deoarece alimentația lor este nesănătoasă.

Spre deosebire de grupul etnic învecinat, locuitorii din Valea Hunza au caracteristici foarte asemănătoare cu cele caucaziene. Istoricii au avansat o ipoteză conform căreia negustorii și soldații care s-au așezat în Valea Hunza în timpul expediției lui Alexandru Macedon de-a lungul fluviului Indus ar fi înființat acolo comunități tribale. Asta înseamnă că până și albi pot trăi mult timp dacă mănâncă adecvat.

Hipocrat spunea: „Toate bolile intră în trupul nostru pe gură“. Această strălucită observație a fost făcută acum câteva mii de ani, dar încă nu suntem dispuși să o utilizăm. Nu a spus-o destul de tare ca să o ia în seamă oamenii? Oricum am lua-o, obiceiurile alimentare sunt transmise generație după generație de la părinți la copii, iar odată cu aceste obiceiuri se transferă și multe probleme de sănătate. Ne scuzăm tot timpul, spunem mereu că vremurile sunt grele, că progresul civilizației a așezat peste noi o uriașă povară. Da, dar de fapt suntem împovărați de greutatea noastră excesivă, de lene și de totala trecere sub tăcere a regulilor fiziologice după care funcționează corpul nostru. **Știm cum să tratăm complicate probleme economice, cum să folosim computerele sau cum să reparăm un instrument electronic cu mii de circuite, dar nu putem răspunde la o simplă întrebare, cum ar fi de câte ori urinăm pe zi și ce culoare avea urina.** Pentru a înțelege ce este bun și ce este nociv pentru noi, trebuie să urmărim modul în care funcționează organismul nostru. Este regula fundamentală a menținerii unei bune sănătăți.

