

Megaposturile, miniposturile și semiposturile

Există multe tipuri de programe de post terapeutic, cu diverse grade de intensitate și de durate diferite. Detoxifierea cea mai intensă și rezultatele terapeutice cele mai rapide se obțin prin post total, fără consum de hrană, în care nu sînt permise decît apa și cîteva suplimente interne cu rol de curățare, ca de exemplu tărîța de *psyllium* și bentonitul. Semiposturile, în care se consumă apă, suplimente nutritive și un tip de suc de legume sau de fructe, care asigură energia și nutriția, sînt mai ușor de tolerat și, la rîndul lor, dau rezultate excelente, de curățare și de vindecare. Așa-numita „cură de struguri”, în care se mănîncă doar struguri negri, pe o durată cuprinsă între o săptămînă și o lună, este tot un fel de „semipost”, deosebit de eficient pentru purificarea fluxului sanguin, detoxifierea ficatului și ameliorarea tulburărilor gastrointestinale grave.

Pentru a detoxifia eficient sîngele și țesuturile, un post terapeutic trebuie să dureze minimum trei zile, intervalul necesar mecanismelor interne de curățare și de vindecare ale corpului să acționeze. Totuși, trei zile nu sînt suficiente pentru purificarea completă a fluxului sanguin și pentru detoxifierea organelor interne, nici pentru a ajunge la „criza de vindecare” ce survine de obicei între a treia și a cincea zi de post. Criza de vindecare marchează momentul postului în care detoxifierea țesuturilor atinge un nivel maxim, iar simptomele celor mai grave afecțiuni ale corpului încep să se manifeste. De exemplu, dacă suferiți de artrită, criza de vindecare are loc atunci cînd cele mai profunde depozite de reziduuri toxice sînt dislocate și scoase din articulații, cauzînd dureri la nivelul articulațiilor și al țesuturilor conjunctive. În cazul unei persoane care suferă de o intoxicație gravă a ficatului, criza de vindecare se manifestă atunci cînd substanțele cele mai otrăvitoare sînt dizolvate și eliminate din țesuturile ficatului, astfel manifestîndu-se toate simptomele neplăcute ale toxemiei ficatului, de exemplu, epuizarea și agitația, mînia și iritabilitatea, îngălbenirea corneei și a pielii, mirosul neplăcut al respirației și al corpului și

durerea pulsatilă la nivelul ficatului. Vestea cea bună este că această „criză” marchează punctul de mijloc, după care restul postului devine mai ușor. Înseamnă că cea mai neplăcută parte a etapei de detoxifiere a postului a trecut și că începe etapa de vindecare. Fiindcă la mijloc survine momentul cel mai dificil, această etapă este numită „criză de vindecare”. Dacă nu continuați postul suficient timp pentru a ajunge în acest punct dificil și dacă nu treceți prin neplăcerile crizei de vindecare ca să ajungeți în etapa sănătății radiante, nu veți reuși să eliminați complet cauzele fundamentale ale suferințelor dumneavoastră. Totuși, trei zile sînt cu siguranță suficiente pentru a obține o curățare majoră a intestinelor și a fluxului sangvin, pentru a reechilibra organele interne și pentru a detoxifia parțial țesuturile.

Durata ideală a unei detoxifieri terapeutice este de 7-10 zile, deoarece purificarea completă a fluxului sangvin și curățarea sistemului limfatic de toate reziduurile durează exact șapte zile. Cînd sîngele și limfa au fost complet purificate, întregul corp și toate părțile sale nu mai prezintă toxicitate, deoarece sîngele și limfa purificate curăță automat corpul și elimină toxinele din țesuturi zi de zi. Dacă vă modificați obiceiurile alimentare după un post de detoxifiere, sîngele și limfa vor reuși să vă mențină țesuturile curate mai mult timp și mai eficient decît dacă ați continua să vă poluați corpul prin obiceiuri alimentare dăunătoare și prin alegerea greșită a hranei. De asemenea, dacă aveți o alimentație corectă, nu va mai trebui să poziți la fel de des pentru a scăpa de acumulările de reziduuri putrede și toxine metabolice. În general, un post de 1-7 zile anual, dacă vă controlați dieta în restul timpului, este suficient pentru a vă proteja de boli grave precum cancerul și arterioscleroza, pentru a împiedica debutul unor afecțiuni degenerative comune, cum ar fi artrita și senilitatea, și pentru a vă deschide calea spre o viață lungă și sănătoasă. Aproape oricine este capabil să țină un post de șapte zile, dar cei care nu au încercat niciodată și își fac griji legate de abținerea de la mîncare pe o durată atît de lungă pot încerca inițial cîteva miniposturi de cîte trei zile, ca „încălzire”. Un minipost este o modalitate

excelentă de a căpăta încredere și de a ajunge treptat la un post complet, de șapte zile.

Remarcabila cură anticancer Breuss, descrisă anterior, este cel mai lung post terapeutic de detoxifiere de care am auzit. Constă într-un post de 42 de zile (șase săptămâni), timp în care se bea zilnic doar o ceașcă de suc de legume Breuss (proaspăt sau îmbuteliat), sorbit lent, linguriță cu linguriță, ceai de salvie și încă unul sau două ceaiuri de plante, în funcție de organele și țesuturile care au nevoie de o atenție deosebită. Deși acest post poate să pară extrem, nu uitați că și cancerul este o boală extrem de gravă, care poate ucide cu ușurință pacientul, și că terapiile convenționale folosite în prezent pentru tratarea lui, cum ar fi chimioterapia și iradierea, sînt mult mai „extreme” din perspectiva prejudiciilor pentru corp comparativ cu cel mai lung post. În realitate, terapia tradițională a cancerului ucide adesea pacientul mai repede decît boala. Pe de altă parte, nimeni nu a murit încă din cauza curei anticancer Breuss, iar pînă în prezent sînt documentate peste 40.000 de cazuri de vindecare cu succes a unor tipuri diverse de cancer, unele dintre ele aflate deja în stadii avansate de evoluție. În mod surprinzător, majoritatea bolnavilor de cancer preferă să se supună imediat chimioterapiei sau terapiei prin iradiere, în pofida efectelor secundare teribile și a rezultatelor lor îndoielnice, decît să îndure un post de detoxifiere de 42 de zile, dovedit a fi un remediu real. Este dificil de spus dacă ezitarea pacienților în a testa cura prin post se datorează neîncrederii în metodă sau faptului că pur și simplu se tem să postească.

Cura anticancer Breuss nu este eficientă doar în tratarea cancerului. După cum am observat mai devreme, cancerul este ultima etapă a toxicității țesuturilor, iar toxicitatea lor cronică este cauza principală a cancerului. Prin urmare, se pot folosi variante mai scurte ale programului de post Breuss, ca metodă de curățare și de detoxifiere generală periodică a țesuturilor, aceasta fiind totodată o terapie preventivă foarte eficace împotriva cancerului. În afară de cazul în care sînteți bolnav de cancer și vreți să folosiți această metodă pentru vindecare, nu este necesar să respectați

programul de post Breuss timp de 42 de zile. Un interval cuprins între una și trei săptămîni este suficient pentru detoxifierea eficientă a întregului corp.

Miniposturile sînt mai scurte de trei zile. Deși ele nu duc la o detoxifiere serioasă, sînt o formă excelentă de a vă menține în formă între posturile terapeutice mai lungi. De exemplu, unii oameni postesc cîte o zi pe săptămîină, consumînd numai apă purificată sau un tip de suc de fructe sau de legume cu efect alcalinizant. Astfel, sistemul digestiv beneficiază săptămînal de o perioadă de odihnă, iar corpul ia o scurtă pauză de la „datorie”, reglîndu-se și reechilibrîndu-se. O altă modalitate este postul de două-trei zile lunar, ce are beneficii asemănătoare celui săptămînal de o zi. Deși miniposturile nu dau rezultatele de curățare semnificative asociate cu posturile lungi, ele sînt totuși destul de eficiente, ca modalitate terapeutică preventivă, regulată, împotriva unor boli și afecțiuni degenerative diverse, mai ales dacă țineți din cînd în cînd și posturi de detoxifiere lungi. După cum afirma scriitorul grec Plutarh, „în loc să luați leacuri, postiți o zi”.

Suplimente pe durata postului

Apa este principalul agent de curățare implicat în postul terapeutic ; este foarte important să consumați cel puțin 2 l de apă alcalină, purificată, în timpul oricărui post, chiar dacă beți și sucuri proaspete. Pe lîngă apă, mai pot fi consumate o diversitate de suplimente foarte eficiente, pentru a intensifica și a accelera purificarea singelui și detoxifierea țesuturilor și pentru a facilita vindecarea rapidă pe durata postului. Mai jos găsiți o trecere în revistă a unor mijloace standard descrise anterior, adecvate posturilor terapeutice :

Tărîța de psyllium

Tărîța de *psyllium* este cel mai important supliment pentru curățarea și purificarea tractului digestiv, îndeosebi a intestinului gros. Faptul că se umflă și formează un bol mucilaginos contribuie totodată la diminuarea senzației de foame, deoarece stomacul și intestinele par „pline”.

Bentonitul

Bentonitul coloidal acționează ca un „mop magnetic”, neutralizînd și evacuînd toxinele desprinse de pe pereții intestinali de fibrele de *psyllium*. Fiind de cinci ori mai mici decît moleculele de apă, micromoleculele de bentonit, avînd o sarcină electrică negativă, pătrund în fluxul sangvin și în fluidele celulare. Odată ajunse aici, se fixează pe toxinele cu sarcină electrică pozitivă, care au o greutate de 200 de ori mai mare decît ele, și le transportă spre rinichi, prin intermediul fluxului sangvin, pentru a fi excretate.

Hrana verde

Hrana verde este de departe cel mai bun supliment nutritiv care poate fi folosit pe durata unui post terapeutic. Una dintre cele mai bogate și mai pure surse de substanțe nutritive revigorante și de clorofilă ce curăță sîngele, hrana verde este ușor de asimilat și nu necesită o digerație complexă. Totodată, oferă suficientă energie metabolică pentru a contribui la diminuarea poftelor de alte alimente care se manifestă adesea în timpul postului.

Sucul de lămîie

Pe parcursul postului, sucul de lămîie poate fi folosit pentru a facilita procesul de detoxifiere, avînd proprietăți rapid alcalinizante și depurative. Fiind singurul aliment anionic (cu ioni negativi), are o activitate antioxidantă intensă și energizează procesul de

detoxifiere. Sucul de lămâie are un efect benefic natural asupra ficatului și stimulează secreția bilei, contribuind astfel la detoxifierea și la vindecarea ficatului. Puteți adăuga 30-60 ml de suc de lămâie în apa în care dizolvați o doză de pudră de *psyllium*, pentru a-i îmbunătăți gustul și pentru a-i amplifica proprietățile de curățare.

Lactobacteriile

Numite și „flora prietenoasă” din intestine, constituie unul dintre cele mai importante elemente necesare digestiei adecvate a alimentelor, asimilării substanțelor nutritive și procesării reziduurilor digestive. În intestinele sănătoase, bacteriile prietenoase ar trebui să reprezinte aproximativ 80% din totalul populației bacteriene, bacteriile de putrefacție constituind restul de 20%. În cazul intestinelor încărcate cu toxine, valabil pentru 95% din populație, raportul este inversat; bacteriile de putrefacție ocupă 80% sau chiar mai mult din suprafața mucoasei intestinale, iar „bacteriile bune” se luptă să supraviețuiască, într-un număr tot mai redus. Un obiectiv principal al oricărui post terapeutic este să curețe complet intestinele de *toate* coloniile bacteriene și să elimine reziduurile septice în care se înmulțesc acestea. Apoi, întregul tract digestiv trebuie repopulat cu colonii noi de lactobacterii prietenoase. *Psyllium* și bentonitul se achită foarte bine de misiunea de a elimina reziduurile vechi, dar, evident, trebuie ca, prin anumite, schimbări în dietă, să introduceți în tractul intestinal colonii noi de lactobacterii benefice, înainte ca „bacteriile rele” să se strecoare înapoi și să recucerească terenul.

O modalitate de a asigura numărul necesar de bacterii prietenoase în intestine constă în administrarea unui supliment de lactobacterii de calitate, de exemplu acidophilus, bifidus și alte culturi asemănătoare, folosite la prepararea iaurtului. Acestea sînt disponibile sub formă de pudră și de capsule, dar trebuie să fiți atent să cumpărați o marcă de încredere, care să-și mențină eficiența și în perioada în care produsul se află la raft. Majoritatea mărcilor disponibile în prezent pe piață nu conțin culturi vii. O altă