
Formule de SMM utile

SMM administrat oral : Amestecă trei picături de SMM cu 15 picături de suc de lămâie, așteaptă trei minute (ca să se petreacă reacția), după care adaugă pur și simplu apă sau suc care nu conține citrice, de pildă, suc de mere diluat, și bea de trei până la opt ori zilnic.

Protocol topic pentru terapia transdermală cu SMM/DMSO : Aplică trei picături de SMM amestecate cu 15 picături de suc de lămâie, așteaptă trei minute, apoi adaugă trei picături de lichid DMSO. Aplică topic în orice zonă. Poate apărea o senzație ușoară de ardere, însă nu durează decât câteva minute după aplicare.

SSKI (SOLUȚIE SATURATĂ DE IODURĂ DE POTASIU)

Laureatul Nobel Albert Szent-Györgyi (1893-1986), fiziologul maghiaro-american care a descoperit vitamina C, a spus : „Pe când eram student la medicină, iodul în forma KI [iodurii de potasiu] era medicamentul universal. Nimeni nu știa ce făcea, dar făcea ceva și o făcea bine. Noi, studenții, obișnuiam să rezumăm situația cu un mic slogan : «Dacă unde, ce și cum nu știi, atunci prescrie niște K și niște I»”.

SSKI, soluția saturată de iodură de potasiu, e cunoscută de regulă fiindcă omoară patogenii, purifică apa și tratează afecțiunile tiroidei (hiper sau hipo, dar nu și Hashimoto), dar și pentru protecția împotriva radiațiilor în timpul dezastrelor nucleare de la Cernobil și Fukushima. Multă lume nu știe însă că este și un minunat remediu casnic pentru multe alte afecțiuni, ca arterioscleroza, bronhopneumopatia obstructivă cronică (BPOC), astmul, chisturile ovariene și boala fibrochistică mamară. Ajută de asemenea organismul să metabolizeze foliculina (un estrogen uman ușor cancerigen) și 16-alfa-hidroxiestrona (un metabolit mai periculos al estrogenului uman) în estriol, forma anticancerigenă a estrogenilor umani. Această substanță uimitoare poate fi amestecată cu DMSO (50 : 50) și aplicată topic pentru tratarea hemoroizilor (ce-i drept, pișcă), a pietrelor din canalul lui Stenon, a inflamațiilor cauzate de herpes, a nodurilor umflați, a chisturilor,

Respect pentru oameni și cărți.

pentru a reduce cicatricile cheloide și pentru tratarea îngroșării sau întăririi tendoanelor, țesuturilor sau pielii, ca în contractura Dupuytren sau boala Peyronie, totul fără efecte secundare. Poate să trateze eficient infecțiile respiratorii ori să fie utilizată pe termen scurt (câteva săptămâni) ca antibiotic natural sau medicament antiviral.

Tradiționala tinctură de iod (USP) este o combinație de SSKI și iod elementar într-o bază de alcool pur (etanol) și nu reprezintă cea mai bună sursă pentru uz intern, deoarece unele persoane au un nivel ridicat de iod elementar și scăzut de SSKI ; însă este potrivită pentru urgențe sau dacă este utilizată pe termen scurt de către indivizii cu funcție hepatică normală. Deși unii spun că uzul intern e foarte periculos, nu se iau decât câteva picături zilnic, iar majoritatea persoanelor consumă mult mai mult etanol din băuturile alcoolice decât din cantitatea mică ingerată în cazul uzului intern al tincturii de iod. Tinctura de iod nu conține metanol (alcool obținut din distilarea lemnului), despre care unii cred greșit că e toxic chiar și în cantități mici. Eu suspectez că descurajarea uzului intern al tincturii de iod ar putea avea de-a face cu faptul că industriei farmaceutice îi este frică de numeroasele boli pe care le poate vindeca.

Tinctura de iod USP poate fi folosită foarte eficient pentru aplicarea iodului pe picioare, ca modalitate de a introduce SSKI în organism ; această formă e grozavă pentru a trata negii, ciuperca piciorului și o sumedenie de boli dermatologice. Soluția de iod Lugol este același produs, dar fără alcool, și poate fi utilizată intern fără riscuri, însă cu aceeași precauție în ce privește utilizarea pe termen lung. Alte forme de iod includ iodul nativ și iodul detoxificat (atomic), care sunt mai scumpe, dar, în experiența noastră, par să dea aceleași rezultate ca SSKI pură.

Dozaj recomandat pentru SSKI

În funcție de concentrația produsului, ia între cinci și zece picături zilnic ori conform indicațiilor fabricantului produsului sau ale medicului.

Notă : Deși se întâmplă rar, uneori pot apărea efecte secundare sau alergii la iod, precum greața, diareea sau erupția cutanată. Evită-l dacă ești însărcinată și monitorizează-ți întotdeauna tiroida, mergi la consultații la medic, deoarece dozele mari, dacă sunt luate pe perioade îndelungate, pot inhiba tiroida.

FRUNZA DE MĂSLIN

Frunza de măslin a avut un loc în viața omului încă din zorii istoriei scrise. Biblia consemnează că „frunzele pomului sunt spre tămăduirea neamurilor” (*Apocalipsa* 22.2). Frunzele de măslin sunt primul leac botanic menționat de Dumnezeu în *Facere*, iar porumbelul care s-a întors cu ramura de măslin i-a arătat lui Noe că există noi forme de viață după potop. Mii de ani, frunzele de măslin au constituit un medicament curent în regiunea mediteraneeană a Orientului Mijlociu, iar egiptenii antici le foloseau în procesul de mumificare a membrilor familiilor regale.

Măslinul face parte din aceeași familie de plante ca iasomia și liliacul, măslinile cultivate culegându-se din copacul cunoscut în botanică drept *Olea europaea*, o plantă originară din sud-estul zonei mediteraneene. Potrivit mitologiei grecești, măslinul a fost creat de Atena. Inițial, zeița l-a plantat în jurul stâncilor de pe Acropole, dându-i puteri fizice de a crea hrană și de a vindeca boli și răni, împreună cu puterile spirituale de a transforma răul în bine. În *Iezechiel* 47.12, Dumnezeu vorbește despre niște copaci ale cărui fructe „se vor întrebuița ca hrană, iar frunzele la leacuri”.

Proprietățile medicinale ale frunzelor de măslin au atras pentru prima oară atenția celor din domeniul medicinei alopate la începutul anilor 1800, mulțumită unui colonel și medic francez pe nume Etienne Pallas, care a remarcat efectele benefice ale ceaiului din frunze de măslin asupra celor care îl consumau. El a examinat constituția frunzei și a izolat un compus pe care l-a numit *vauquelină*, o substanță amară căreia i-a atribuit multe dintre proprietățile febrifuge (de reducerea febrei) ale plantei. Chiar și pe vremea aceea, cu cunoștințe și instrumente științifice limitate, Pallas și-a dat seama că proprietățile frunzelor de măslin de a reduce febra nu reprezintă decât o mică parte a beneficiilor lor terapeutice. Mai recent, biologii francezi au descoperit că un extract din frunze de măslin neutralizează multe virusuri și bacterii, inclusiv virusul herpes. Cercetările ulterioare au demonstrat că un extract din frunze de măslin (nu din fruct) distruge alte virusuri, bacterii și ciuperci.

Frunza de măslin prezintă un număr de beneficii pentru sănătate :

- Potențează funcția sistemului imunitar ;
- Sporește energia ;
- Are o acțiune de curățare internă ;
- Este antivirală, antifungică, antibacteriană și antiparazitară ;
- Scade tensiunea arterială și colesterolul ;
- Reduce glicemia și acționează ca tonic pancreatic.

Extractul din frunze de măslin întărește sistemul imunitar și este neprețuit pentru persoanele cu rezistență scăzută la boală, fiind totodată un stimulent natural al imunității în cazul răcelilor și gripelor. Explozia recentă de microorganisme rezistente la antibiotice sporește relevanța și importanța produselor naturale cu proprietăți antibiotice ; de aceea, extractul de frunze de măslin e un remediu la îndemână în farmacopeea medicinei naturiste de astăzi. Biochimistul american Arnold Takemoto a constatat că extractul din frunze de măslin „e un adaos prețios împotriva sindromului de oboseală cronică”, spunând că pe bolnavi îi ajută foarte mult proprietățile lui energizante, antivirale. Alți cercetători au descoperit că extractul din frunze de măslin poate să domolească iregularitățile ritmului cardiac și să amelioreze fluxul sangvin spre inimă. Extractul din frunze de măslin nu vindecă neapărat bolile, ci este mai degrabă un ucigaș cu sânge-rece al paraziților cauzatori de boli și al altor agenți patogeni virali care reprezintă cauza subiacentă a unui număr mare de afecțiuni. Odată exterminate aceste microorganisme patogene, sistemul imunitar poate începe să se reconstruiască, pentru a-i îngădui corpului să se vindece.

S-a constatat că frunza de măslin e benefică în cazurile de candidoză și alte infecții fungice. În cartea sa *Olive Leaf Extract*, dr. Morton Walker documentează cazuri de HIV/SIDA în care extractul de frunze de măslin a fost utilizat terapeutic. Rezultatele au fost foarte favorabile, într-o măsură mult mai mare decât în cazul rezultatelor date de AZT. În cazul retrovirusurilor, frunza de măslin e capabilă să neutralizeze secreția de transcriptază inversă și protează, enzime esențiale care activează alterarea ARN-ului într-o celulă sănătoasă. S-a arătat că extractul din frunze de măslin intensifică considerabil fagocitoza, o

reacție a sistemului imunitar prin care celulele ingerează microorganismele dăunătoare. În Spania, farmacologii au învățat că extractul din frunze de măslin determină relaxarea pereților arteriali, sugerând un posibil beneficiu în cazul hipertensiunii. Cercetătorii italieni îl consideră benefic pentru scăderea nivelurilor de glicemie și acid uric la animale, ceea ce îi indică potențialul în cazul bolilor cardiace și al diabetului. Extractul din frunze de măslin este un susținător natural, netoxic al sistemului imunitar. Este un supliment alimentar sigur, extrem de eficient, cu puternică acțiune antimicrobiană dovedită, fără efecte toxice sau alte efecte secundare evidente, chiar și atunci când este consumat în doze mari. Se găsește foarte ușor la majoritatea magazinelor de produse naturiste și online.

TURMERICUL

Turmericul (*Curcuma longa*) este unul din cele mai puternice condimente vindecătoare disponibile astăzi. Membru al familiei ghimbirului, turmericul e utilizat de mii de ani în bucătăria asiatică și e deosebit de prețuit în medicina ayurvedică în calitate de antiinflamator, antibiotic, probiotic și detoxifiant adecvat pentru toate tipurile de corp. Turmericul este un condiment nepicant, surprinzător de agreabil, cu un gust foarte ușor astringent, pământiu, înțepător. Majoritatea occidentalilor consumă fără să știe cantități minuscule de turmeric, în produse ca muștarul galben american clasic, varianta nepicantă folosită de obicei la hotdog și hamburgeri. Deși condimentul turmeric se găsește în procentaj de doar 2% în produs, acesta îi dă muștarului galben culoarea sa intensă.

Turmericul nu este doar un antibiotic excelent, util în tratamentul infecțiilor cu candida, ci este și un probiotic fantastic care fortifică digestia prin intensificarea secreției de bilă și stimularea producerii de bacterii benefice în colon. La fel ca usturoiul și ceapa, care sunt bogate în FOS (fructo-oligo-zaharide) și susțin bacteriile probiotice din intestine, turmericul conține surse bogate de alți compuși benefici care stimulează producerea bacteriilor benefice. Potrivit numărului din 23 noiembrie 2010 al publicației *International Journal of Food*

Science and Technology, din rizomii de turmeric au fost izolate trei tulpini de bacterii din acidul lactic (LAB), mai precis, *Enterococcus faecium*, *Lactococcus lactis lactis* și *Lactobacillus planetarium*. Aceste microorganisme prezintă caracteristici similare cu organismele probiotice.

Unul dintre principalii compuși medicinali din turmeric este curcumina, care, potrivit unui studiu realizat în 2002 la Universitatea din Chicago, inhibă bacteria cauzatoare de cancer *H. Pylori*¹. Turmericul are de asemenea proprietăți care micșorează tumorile², studiile clinice pe om indicând că nu există o toxicitate care să limiteze dozajul în cazul administrării de cantități de până la zece grame zilnic. Aceste studii și numeroase altele sugerează că curcumina are un potențial enorm în prevenirea și tratarea cancerului³. Turmericul este de asemenea bine cunoscut în medicina ayurvedică și chineză tradițională pentru capacitatea sa de a vindeca vânătăile, luxațiile, rănilor și infecțiile gâtului. Cercetările recente indică faptul că este benefic și în cazul unor boli ca scleroza multiplă, Parkinson și Alzheimer, care pot avea legătură cu bacteriile micotoxine sistemice. Proprietățile antioxidante, antiinflamatoare, anticancerigene și anti-coagulante devin foarte cunoscute, iar în zilele noastre magazinele de produse naturiste comercializează planta sub formă de capsule, pudră și rădăcină proaspătă, promovându-i beneficiile pentru artrită și alte boli autoimune.

Turmericul poate fi luat sub formă de capsule sau pudră amestecată cu miere pură în vederea obținerii unei paste pentru uz intern. Începe cu o linguriță de pastă din turmeric și miere de două-trei ori pe zi.

-
1. G.B. Mahady, S.L. Pendland, G. Yun și Z.Z. Lu, „Turmeric (*Curcuma longa*) and curcumin inhibit the growth of *Helicobacter pylori*, a group 1 carcinogen”, în *Anticancer Research*, 22, nr. 6C, 2002, pp. 4179-4181.
 2. A. Gescher, U. Pastorino, S.M. Plummer și M.M. Manson, „Suppression of tumour development by substances derived from the diet – mechanisms and clinical implications”, în *British Journal of Clinical Pharmacology*, 45, nr. 1, 1998, pp. 1-12.
 3. De exemplu, B.B. Aggarwal, A. Kumar și A.C. Bharti, „Anticancer potential of curcumin : Preclinical and clinical studies”, în *Anticancer Research*, 23, nr. 1A, 2003, pp. 363-398.